



草本養生新對策

養肺保胃

空氣中的無形殺手

我們每天吸進的空氣量，相當於5,000個容量2公升的寶特瓶！每天吸入這麼大量的空氣，但空氣中存在的污染物，卻不知不覺在侵害我們的健康。

根據世界衛生組織(WHO)統計，全球有700萬人死於空污所導致的疾病，這個看不見的危機，默默變成生命的殺手。

根據衛福部公布的「110年國人十大死因統計結果」顯示，癌症已經蟬聯榜首40年，其中肺癌死亡率更是連續10年居冠，每年超過1萬人死於肺癌；此外，十大死因第三名及第八名分別為「肺炎」及「慢性下呼吸道疾病」，可見肺與呼吸道疾病在國人的致死原因裡，一直名列前茅。

PM2.5傷害大

令人擔憂的是，現今空氣中暗藏許多致病危機，例如二手菸害、炒菜油煙、打掃時揚起的灰塵等，以及近年來愈來愈受重視的空污及PM2.5等威脅，都讓我們不得不為肺部的健康擔憂。

PM2.5是指直徑小於或等於2.5 μm 的懸浮微粒，比病毒大，比細菌小，生活中二手菸、燒金紙、焚香都可能產生。PM2.5長時間飄浮在空氣，還能深入肺泡，進入血管並隨著血液循環全身。研究發現，空氣中的PM2.5每增加10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ，會增加許多疾病的死亡率，包含肺癌死亡增加12%，缺血心臟病死亡增加16%，所有心肺疾病死亡增加10%。



你是否暴露在高風險中？



菸害

是最大的危險因子，二手菸暴露亦會增加肺癌的風險。



肺部疾病史及家族史

個人或家族成員曾患有氣喘、慢性阻塞性肺病、肺結核等病史者。



空氣污染

「細懸浮微粒」(PM2.5)列為一級致癌物。



炒菜油煙

未使用排油煙機的女性，罹患肺癌風險高出有使用者達8.3倍。



特殊場所或居家環境

暴露在重金屬(如鉻、鎘、砷等)、柴油引擎廢氣或石棉環境下，及特殊建材石材具輻射及氡氣，有較高的危險性。

新冠來襲 養肺大敵

台灣的新冠肺炎疫情未歇，防疫除了增加免疫力之外，還必須強化肺部保養，降低感染的機率，減少肺部受損。

很多患者雖然痊癒了，卻留下了咳嗽、身體疲憊等後遺症，可見肺一旦損傷，想要修復並不容易。據統計，約有10~20%確診者會有新症狀，康復後出現呼吸道症狀，如呼吸困難、咳嗽、胸悶、胸痛、身體疲倦等不適，可透過日常的保健來改善。



傳統養生智慧 溫和養肺

面對外在環境的污染與新冠病毒的威脅，愛惜肺部，呵護保養，選擇溫和而適當的滋補保健是很重要的。

現存最早的傳統中醫著作《黃帝內經》中說到，肺主氣，司呼吸，朝百脈，主治節。所以古人很早就發現肺對全身健康的重要性，因為「氣」和各種生命活動都有關係。中醫理論中，肺五行屬金，而五色中白色屬金，因此白色的食材一般都有潤肺、養肺的作用。

朝鮮古藥學巨著《東醫寶鑑》的「人參百合湯」就是養肺的良方。人參性溫，百合微寒，兩者搭配使配方趨於平和，以此為基礎，再調配茯苓、梨子、羅漢果，更能發揮養氣、潤肺、清心等三重效果。

養氣潤肺最佳組合

養氣

潤肺

清心

人參為藥食兩用的白色中藥，始載於《神農本草經》，「補五臟、安精神」。人參大補元氣，益肺氣，故可改善肺虛氣弱諸症。

百合為常用藥食同源中藥，藥典記載具有潤肺止咳，清心安神的作用。百合味甘善於潤肺補虛，其微寒故兼清肺之功，特別適合肺失潤澤而兼虛熱者食用。



人參

補氣益肺 生津安神



百合

養陰潤肺 清心安神



茯苓

健脾寧心 利水滲濕



梨子

清肺潤燥 止咳化痰



羅漢果

清熱潤肺 利咽開音

科學實證 滋潤養氣 毫不「肺」力

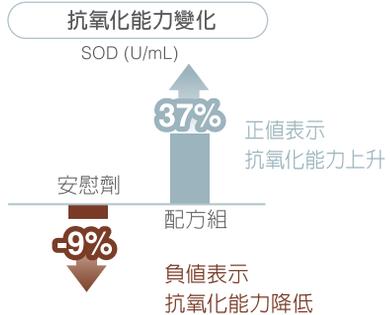
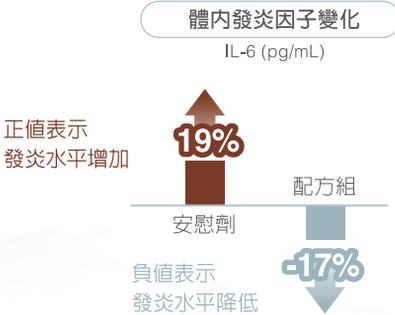
保護肺健康

實驗

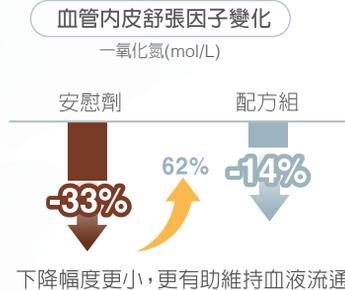
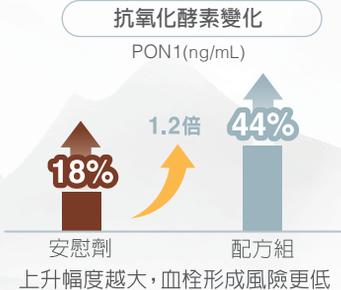
隨機雙盲對照試驗120名自願者，
持續10周服用養氣配方/安慰劑



有效減少發炎症狀，提升抗氧化能力



有益心血管健康



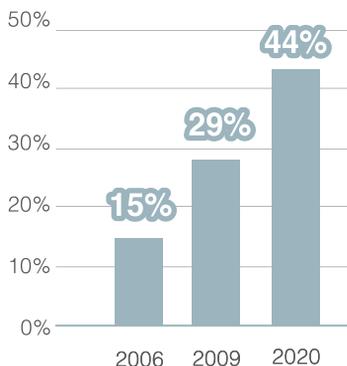
Phytother Res. 2021 Feb;35(2):877-887.

台灣人的「保胃戰」

腸胃不舒服是十分容易發生的症狀，你知道嗎？台灣民眾平均一年可吃下185公噸的腸胃藥，相當於3億6千萬顆的藥錠，如果以單顆藥的厚度0.2公分計算，可以疊出16棟台北101大樓！

據衛福部統計，國人每年因腸胃消化系統問題，就醫人數高達470萬人，常見的胃部問題有胃食道逆流、胃炎、胃潰瘍等，嚴重者還會導致胃癌。尤其是胃食道逆流，盛行率逐年攀升，根據臺大醫院統計發現，2020參與健檢的成人中，接近半數(44%)有胃食道逆流的問題。

國人胃食道逆流比例



正視胃部疾病

胃食道逆流

台灣每4個人就有1人有胃食道逆流的問題，也是國人就醫的第二大原因。

幽門螺旋桿菌

感染幽門螺旋桿菌者較無感染者，罹患胃癌的風險高5.6倍，接受治療可降低50%的風險。

胃潰瘍

精神緊張、進食不規律、幽門螺旋桿菌都有可能造成。

胃癌

胃癌是台灣癌症前十大死因之一，位居第八位。

胃發炎

急性胃炎通常是因為不當飲食或飲酒所引起的胃黏膜損傷。慢性胃炎則是長期的胃黏膜損傷所造成，幽門螺旋桿菌也是原因之一。



胃的健康殺手

以下常見的生活習慣，很容易引起胃部不適，請檢視一下，你符合幾項狀況：

- 愛吃辛辣食物、麻辣鍋
- 不吃早餐
- 工作壓力大
- 喜歡空腹喝咖啡
- 暴飲暴食
- 個性容易緊張
- 經常節食，空腹不吃東西
- 愛喝酒精飲料



胃在喊救命

肚子總是咕嚕叫

不是肚子餓也會咕嚕咕嚕響，這有可能是胃脹氣。長期胃脹氣，可能是慢性胃炎、消化性潰瘍的潛在症狀。

打嗝停不下來

打嗝的發生大部分與飲食有關，一直打嗝有可能消化不良，嚴重時有可能是胃部發炎所引起，需觀察發生的原因。

進食後就胃痛

通常進食後約半小時上腹部就會疼痛。規律性的疼痛，是胃潰瘍的特徵，必須特別留意。

時常嘔酸水

就是俗稱的「胃赤酸」或「火燒心」，胃酸或食物往上倒流進入食道、咽喉、口腔等部位，所引起的不適症狀，也就是胃食道逆流。



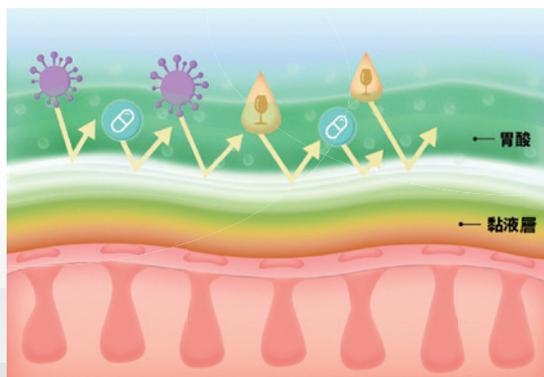
保護胃黏膜 才能顧好胃

胃部出現問題，通常不是一朝一夕造成，而是長期的不良飲食或生活習慣所引起。以傳統中醫的角度，講究的是「健脾養胃」，現代醫學則是「保護胃黏膜」為主，其目的就是要防止胃受到傷害。

當外界的影響造成胃酸分泌過多時，胃黏膜容易受損，胃酸侵蝕到胃本身就會出現問題。因此，胃部的保養，最重要就是要將這層保護膜照顧好。



胃黏膜 分泌黏液阻絕傷害



形成保護屏障

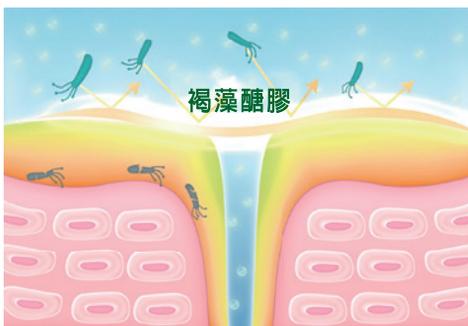
- 阻斷有害物質
- 減緩乙醇、膽汁等小分子物質的滲透

現代科學研萃 聯手修護黏膜



小麥胜肽

- 提供黏膜細胞所需營養物質
- 維持上皮結構完整性



褐藻醣膠

- 抗氧化功能
- 保護修復胃黏膜

強棒聯手 護胃效果 1+1>2

褐藻醣膠+小麥胜肽 對胃黏膜修復有協同效果

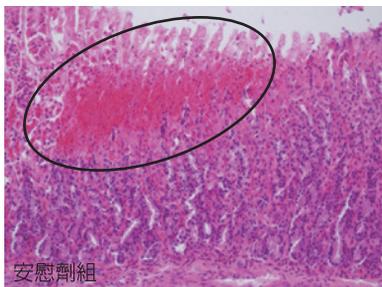


功效經科學實證

可修復胃黏膜

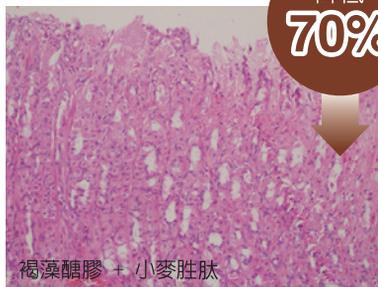
實驗

透過觀察口服30天乙醇的胃上皮細胞



安慰劑組

酒精導致胃組織嚴重充血和
出血性潰瘍



褐藻醣膠 + 小麥胜肽

充血紅腫明顯改善

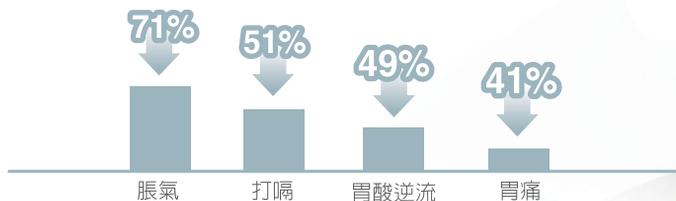
Nutrients. 2017 Sep 6;9(9):978.

改善多種胃部不適

實驗

選取106位胃部困擾的志願者，服用45天褐藻醣膠和小麥胜肽的黃金比例配方

褐藻醣膠+小麥胜肽 對多種胃不適有改善效果



45天後，脹氣、打嗝、胃酸逆流等情況均有顯著性降低

Eur J Nutr. 2020 Jun;59(4):1655-1666.

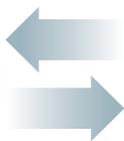
傳統漢方 健脾養胃

著名古籍《小建中湯》裡常用以健脾養胃配方——生薑和紅棗，運用滋補原理，讓胃部獲得溫和調理。



生 薑

溫中焦 理胃氣



紅 棗

補脾胃 益氣血

集中西智慧 養護兼備 一步到「胃」

不管是現代醫學的「保護胃黏膜」觀點，或傳統中醫的「健脾養胃」概念，目的都是提供身體所需的營養物質，以供器官修復、修護的養分，進而提升胃的保護力。中、西醫各有所長，理論並沒有相違背，如果可以利用東方養生智慧，再加上西方科學萃取技術，讓中西醫相輔相成，就能更好地養護我們的胃。



現代精萃 科學護胃

褐藻醣膠+小麥胚肽

傳統漢方 健脾養胃

生薑+紅棗





紐崔萊是全球銷售第一維生素及營養補充品品牌

根據歐睿國際有限公司 (Euromonitor International Limited) 在2022年4月到8月期間進行研究所得數據：
維生素及營養補充品、全球品牌名、基於零售價的零售總額及%占比



為響應環保，本刊物使用環保油墨
印製及環保紙張，封面採水性光處理

顧客服務專線：02-2175-5166

安麗日用品股份有限公司 2022年10月



314844