

# 生醫觀點 BioMed

有態度有觀點的生技醫療媒體

www.biomedviews.com



2016年5月  
定贏傳媒 出版發行

## 生技研發，夯什麼？ 多功能高效營養成分 **褐藻醣膠**

### BIOTECHNOLOGY

益生菌怎麼吃？  
醫師破解迷思

來自大海的恩賜  
**藻紅素**

好孕新知

寶寶健康的最後一道防線  
「羊水染色體基因晶片」

你的生日決定了  
罹患過敏的可能性

健康愛樂活

呵護「小妹妹」  
維持**弱酸性**才健康



掃一下！立即訂閱電子書  
更多有態度的專業訊息帶著走！

# 啟動逆齡美肌的密碼

讓妳成為鎂光燈的焦點

全新上市



VINATA

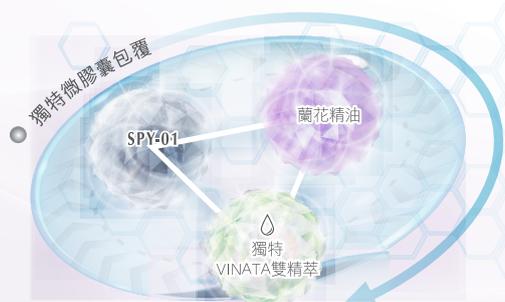
—•— 紫珀銀鑽頂級皇家系列 —•—

PLATINUM ROYAL



## 光彩亮麗由內而外 獨特「SPY-01」新科技微膠囊包覆 水分、養分一滴都不放過

「VINATA紫柏銀鑽頂級皇家系列」的逆齡關鍵“SPY-01”創新科技中，S.P.Y.概念來自Younger（年輕化）。“SPY-01”科技為業界獨特將VINATA雙精萃，透過微膠囊Microcapsule技術，使關鍵成份更易進入肌膚基底層，產生作用。“SPY-01”被賦予在抗老過程中，發揮決定性作用的使命。



專利號碼：新型第M384661號



### 新品上市限量禮盒組優惠

VINATA慶祝新品上市，「紫柏銀鑽禮盒」限量優惠價15,800元（原價18,000元）加贈 時尚手提包（贈品價值至少5,000元）。

「紫柏銀鑽禮盒」內含3D美肌肌活青春露130ml++3D肌活超濃縮奇肌精華30ml+3D瞬效奇肌乳40ml+3D肌活無齡精華霜40g+3D超導入奇肌面膜25g/十片

**TTL** 台酒生技  
BIO-TECH

臺灣菸酒股份有限公司  
Taiwan Tobacco & Liquor Corporation



啟動逆齡專線 0800-668958

加入粉絲團 掌握優惠資訊

台北市中正區南昌路一段四號 服務專線：0800-231422 <http://vinata.ttl.com.tw/> 080@mail.ttl.com.tw

北市衛粧廣字第105040694號

# BIOMED CONTENT

# May.

## 生技研發 | Biotechnology

- 10 —— 如何選擇適合自己的保健食品？
- 12 —— 多功能的高效營養成分 - 褐藻醣膠
- 14 —— 來自大海的恩賜 - 藻紅素
- 16 —— 益生菌怎麼吃？醫師破解迷思

## 基因科技 | Genetic Technology

- 24 —— 基因突變開啟人類的牛奶人生
- 26 —— 雜色馬和人類神經病變有何關聯？

- 28 —— 你的生日決定了罹患過敏的可能性
- 30 —— 是縱虎歸山還是甜蜜陷阱!?  
胞外體擔任開路先鋒
- 32 —— 日本第一三共藥廠  
宣布展開罕見疾病新藥第一期臨床試驗
- 34 —— 基因與老化  
生理時鐘的基因齒輪

## 好孕新知 | Pregnancy

- 40 —— 寶寶健康的最後一道防線  
羊水染色體基因晶片
- 42 —— 守護母胎最前線  
早期產前染色體篩檢
- 45 —— 3分鐘一次了解  
台灣基因檢測領導品牌



12

**褐藻醣膠**  
多功能的高效營養成分



16

**益生菌怎麼吃？**  
醫師破解迷思

# 05

47 —— 基因科技 挽救人類生育危機

## 美麗聚焦 | Beauty Focus

52 —— 雷射種類一籬筐

你搞懂了嗎？

56 —— 愛美不嫌煩

雷射前停看聽

58 —— 減痛防灼傷

安全雷射SOP

60 —— 美白最終戰！

雷射後照護不馬虎

## 健康愛樂活 | Lohas

67 —— 空汙PM2.5來襲

如何維護「肺」的健康？

70 —— 別再喝含糖飲料

維生素C+鋅 喝出美麗健康

72 —— 糖尿病特色診所 與糖友一起打拼！

74 —— 助夫減重 妻子更幸福！

76 —— 呵護「小妹妹」 維持弱酸性才健康

81 —— 享「瘦」怎麼吃？

排便淨化順暢+促進新陳代謝

83 —— 告別月亮臉 和皮膚炎說掰掰



28

你的生日決定了罹患過敏的可能性



76

呵護「小妹妹」 維持弱酸性才健康

BIOMED

COPYRIGHT

May. 05

# 生醫觀點 BioMed

有態度有觀點的生技醫療媒體

www.biomedviews.com

生醫觀點 雜誌 2016年05月15日

營運總經理兼召集人 / 廖士儼

共同創辦人 / 郭景文

行銷企劃部總監 / 盧攻君

經理 / 林詳慶

策略發展部總監 / 洪正宇

專案企劃部副理 / 李旻峰

軟體工程師 / 吳奕賢

行政統籌專員 / 張珈瑋

資深醫藥記者 / 李玉明

生醫編輯群 / 洪嘉駿

/ 林皇芹

健康醫療網編輯群 / 張玉櫻

/ 關嘉慶

/ 郭庚儒

/ 張子容

/ 黃軍璋

網頁設計部副理 / 李筱菁

資深美術編輯 / 林依凡

資深攝影記者 / 黃耿賓

財務部會計主任 / 連珮吟

生醫觀點顧問群 / 王秀卿、吳彰哲、吳賜猛、林孟穎、徐明洸、

梁宏碩、郭安妮、陳慶禮、傅木錦、童寶玲、

葉省吾、雷桂美、廖偉翔、盧永修、簡伯承

(依姓氏筆畫排序)



## WIN WIN

發行單位 / WinWin Media 定贏傳媒股份有限公司

104台北市中山區民權東路三段37號2樓之一

電話 / (02) 7702-1168

傳真 / (02) 7702-1488

製版印刷 / 博創印藝文化事業有限公司

登記證 / 中華郵政台北雜字第2164號

如欲刊登廣告或其他合作，歡迎來信，將有專員與您聯繫  
biomedviews@winwinmedia.com.tw

版權所有 / 非經本刊同意不得轉載

生醫觀點 © BioMed Magazine. All rights reserved.

版權聲明：生醫筆記所刊載所有內容，均為本公司所有或已獲得版權持有者授權使用。任何人士不得未經本公司或版權持有人的書面同意，以任何方式抄襲、更改、複印、出版、上傳、下載及發放本網站內的資訊及材料。為了尊重授權使用之智慧財產權，本網站會附上文獻出處，如需引用該等資料，可向本公司洽詢，或直接與版權持有人接洽。

生醫觀點盡一切努力提供可信與正確的醫療、健康等相關生技資訊，但有益於正確的診斷與醫療視個人狀況而有差異，生醫觀點並無意取代專業領域醫師的診斷建議，因此生醫觀點並無法為個別讀者提供相關建議，無須負醫療或法律責任。

### 合作夥伴

 **GENE  
ONLINE**  
網站 / www.geneonline.news  
基因領域專業媒體

 **健康醫療網**  
healthnews.com.tw  
官方網站 / www.healthnews.com.tw  
全方健康媒體平台

歡迎  
洽詢

成為 **合作夥伴**  
**BioMed**  
即刻聯絡  
biomedviews@winwinmedia.com.tw





# 台灣國際醫療展覽會 MEDICARE TAIWAN

6月 2016年  
16-19日  
世貿一館



立即線上預登 免費參觀

◆ 醫療展6月16至17日僅開放相關業者入場 ◆ 銀髮展6月16至19日開放民眾免費入場參觀

[www.MedicareTaiwan.com](http://www.MedicareTaiwan.com)

同期展出:



## SenCARE

台灣國際銀髮族  
暨健康照護產業展

[www.SenCare.com.tw](http://www.SenCare.com.tw)



# + 保健食品 「好營養」

五花八門的營養補充品這樣挑，才安心！

良好的身體健康創造良好的心靈，而均衡飲食、定量運動與規律的生活作息是保持身體健康的基本，受到外來文化影響，飲食習慣改變，大部分人時常大魚大肉，忙碌上班族各種加班趕工、工作壓力大…等眾多因素影響，民眾的身體健康缺乏照顧，許多人在中壯年時期，即被診斷出有許多退化性疾病，甚至是癌症。

正因如此，「養生」的概念與需求逐漸增加，眾多種類的營養補給品如雨後春筍般紛紛問世，本期生醫觀點將帶你了解，在五花八門的營養補充品中，該如何挑選適合自己需要的，並且能得到最有幫助的營養價值。





## 如何選擇適合自己的保健食品？

文／國立臺灣海洋大學食品科學系教授 吳彰哲

隨著生活型態的轉變，人們的生活越來越忙碌，相對外食族也跟著越來越多，在外的飲食大多屬於高熱量、高油脂、高糖，不知不覺中已造成全球肥胖的人口與日俱增，慢性病患及癌症病患也成為人們壽命的隱形殺手，因此預防保健已成為現代人養生的一個很重要課題。

現代人基於對預防保健的重視，多多少少還是會選擇一些維生素等營養保健品來調整體質，尤其中年人更是為了一些代謝症候群疾病(降血脂、降血壓、降血糖)、預防骨質疏鬆、抗氧化和抗老化，不斷補充各式各樣的保健食品，一天吃上十幾種保健食品的也大有人在。但如何在這各式各樣的保健產品，或數以千萬計的廠商中，選擇適合自己的保健食品？究竟該依據自己的親身感受？親友的介紹？聽從藥師或行銷人員的推薦？又如何從這些誇大動人的廣告中，避免黑心產品，挑選出優良產品呢？



吳彰哲

現任/國立臺灣海洋大學食品科學系教授  
專長於分子生物學、病毒學、免疫學、生物技術學，曾帶領研究團隊研發出保健食品「藻多醣」，從海藻中提煉，經動物實驗證實有效吸附腸病毒，目前已取得台灣專利授權。

## 人們真的需要保健食品？

人的身體就像一部大機器，每天不斷地運轉工作，所以需要食物來提供能量。但身體在分解食物產生能量過程中，會伴隨著一些自由基的產生。人體內的自由基有許多種，有些是人體自行合成，具有重要功能的；或是在新陳代謝過程中產生的；也有來自外界環境的。自由基一般屬於相當活躍的小分子量物質，具有搶奪其他物質電子的特性，而被搶走電子的物質就變得很不穩定，然後再去搶奪其他物質的電子，於是產生一連串的連鎖反應，最後造成這些被搶奪的物質遭到破壞。自由基已知可隨機破壞脂質、蛋白質與核酸，進而造成生物體的病變與老化，現今的研究已經發現自由基是身體萬病的禍首，包括：癌症、白內障、動脈粥狀硬化、老化、慢性發炎、缺血、心肌梗塞以及自體免疫等疾病的發生，均和自由基所引發的氧化反應有密切的關係，那您說是不是該補充含抗氧化物質來清除身體內過多的自由基呢？

## 如何選購好的保健食品？

### 1. 「有品牌及原料足量」的保健食品

市面上各家廠商皆推出含有膠原蛋白的產品，種類繁多五花八門，消費者若單單只選擇便宜的產品，卻沒有來源的保證，而選擇『有品牌的原料』就等於多一份保障。有品牌的國際原料大廠一定擁有堅強的專業技術團隊，經過長期研究開發，做一系列的功能實驗及安全測試後才推出上市，並經過一連串的驗證後才能取得專利，因此選擇層層把關品質的『品牌原料』才有保障；而在選購保健食品的時候，不單單只選擇原料的品牌來源，添加量是否能達到原廠的每日建議用量更是正確挑選的關鍵，千萬不要只要求低價，卻買到不足量或成分不明的雜油，白花錢又受罪！市面上的雜油很多啊！



### 2. 明確的產品標示

消費者在選購保健產品時，應明確分辨外包裝上的容量、添加量、原料來源、原廠建議食用量等的標示意義，並且選擇具有堅強研發團隊，正派經營的公司所研製的產品，包裝上註明詳細品名、內容物、成份表、製造日期、保存期限及公司聯絡電話等資料，並且有完善的售後服務及專業諮詢，這樣才能確保您買到是有品質保證的產品。

#### 筆者小結：

預防重於治療！保健食品不是給病人吃的藥品，它主要目的是在於日常生活的保養及疾病的預防。所以，健康食品不會立即產生作用，而是需要長時間有耐心不間斷的食用，才會感覺它預防保健的功效。總而言之，選擇「有品牌保證」的安心原料，確認足量原料的添加，以及明確的產品標示，並按照建議量長期耐心的食用，才是運用保健食品獲得健康的不二法門。



# 多功能的高效營養成分—褐藻糖膠

文 / 生醫觀點編輯群

## 什麼是褐藻糖膠？

褐藻糖膠 (Fucoxanthin) 為藻類植物，特別是褐藻類(昆布、海帶)所含有的多醣體成分，濕滑黏稠，故被命名「褐藻糖膠」。它是多種特殊的多醣結構的統稱，其特點都在結構末端具硫酸基，提供其在細胞膜上有許多不同的生物活性，因此科學家也稱它「褐藻多醣硫酸酯」。這些多醣體的研究最早由日本科學家開始，古中國及日本漁民有採集昆布、海帶製作食品，但昆布外皮堅硬不可食用，故漁民都會將其切下丟棄，科學家思考被丟棄這麼多的外皮，是否有應用價值？從中研究出許多應用，如做為肥料，而近年來許多研究發現上面濕滑的黏液其實有許多生物活性的成分，根據諸多動物生理試驗發現其主要功用如下：

### 1. 抑制癌細胞生長與轉移

癌細胞試驗證實褐藻糖膠的抗癌活性與其能加強免疫有關，褐藻糖膠具硫酸基的褐藻多糖或其代謝物能抑制內皮細胞生長因子(VEGF)的作用，從而抑制腫瘤血管的生成，可阻止癌細胞的營養供給，使其自然凋亡。

另在部分癌細胞上，可啟動癌細胞自然凋亡的機制，褐藻多糖能調控包括Smurf2，以及Smad7這兩項因子，誘導泛素介質蛋白質降解機制的功能，而能有效抑制肺癌細胞生長與擴散，並使得惡性肺癌腫瘤體積縮小。唯，對於不同部位的腫瘤與不同個體之間效果差異略大，醫學上再現性不足，日本雖有許多研究證實其已將褐藻糖膠運用在癌症的輔助治療上取得不錯成果，但也有細胞研究顯示褐藻糖膠會阻礙肺癌TKI標靶藥物的使用的效果，如有參加長期臨床人體試驗的患者，不建議貿然服用，仍需以醫師的評估為準。

## 2. 增強免疫力，減緩癌症治療所引起的副作用

腫瘤內的「微環境」通常不利活化免疫細胞，使腫瘤內部常處在偏向免疫抑制的狀態，且癌症細胞能夠誘使免疫細胞啟動「抑制免疫反應」的訊息傳導，而透過活化免疫細胞並阻斷這些「抑制免疫反應」的訊息傳導，使免疫細胞即使在不利免疫細胞發揮功能的環境下也能夠被活化，完成消滅腫瘤細胞的任務。臨床研究證明褐藻糖膠具增強免疫系統的自然殺手細胞(Natural killer cell, NK cell)的活性，協助辨識並攻擊癌細胞。目前許多新刊出的醫學期刊皆提到癌症的治療，著重在於維持、提高患者免疫力，是成功治療癌症的必要條件之一。

## 3. 降血脂

許多生物試驗證明褐藻糖膠具降血脂的功能。動脈粥狀硬化是許多出血性中風的主要原因，因高血脂及其生成的自由基破壞動脈細胞壁結構，褐藻糖膠具特殊構造，能使細胞表面的負電荷增加，影響血中膽固醇的沉積而產生降低血清膽固醇的作用。



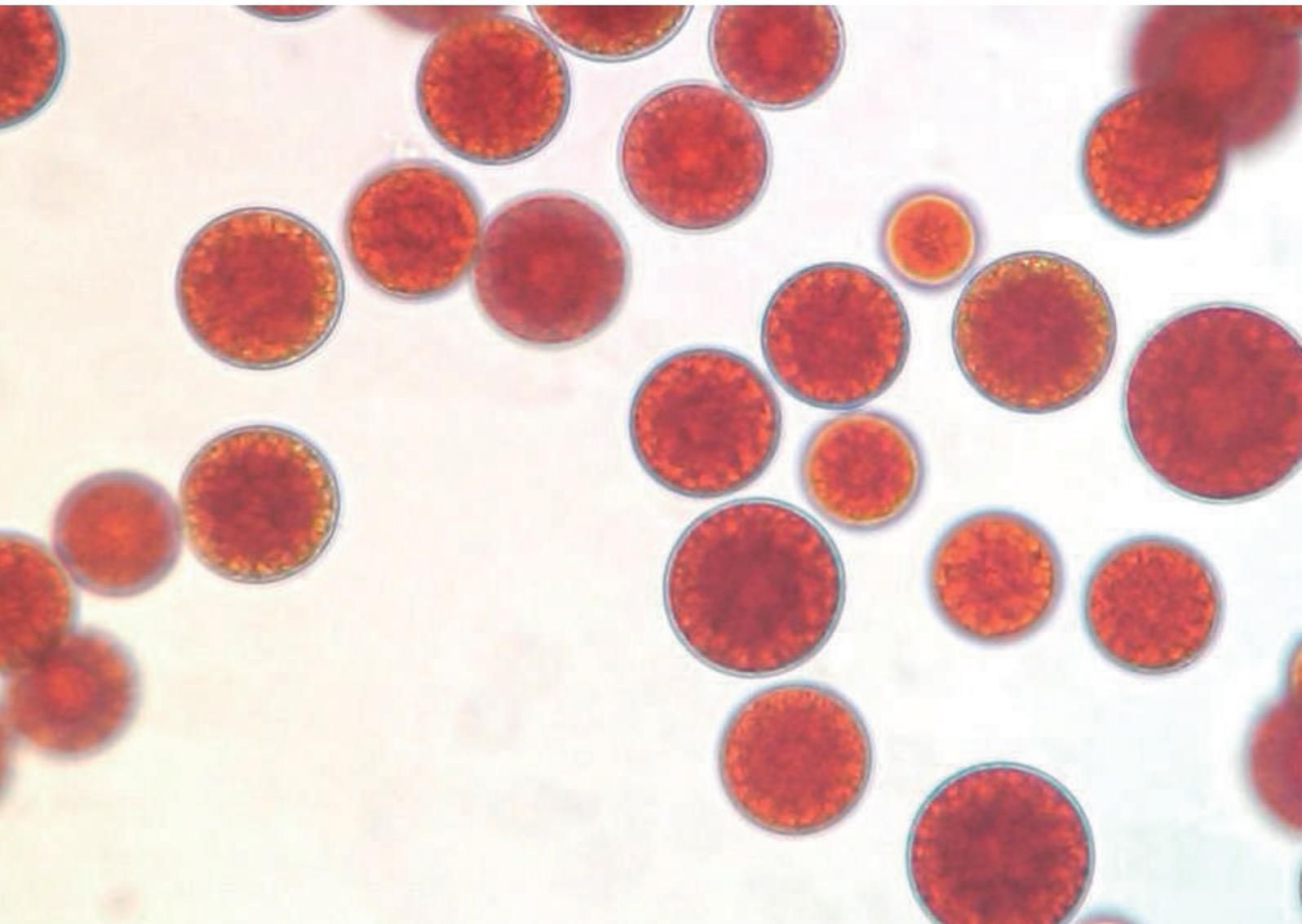
圖/昆布表面含有豐富褐藻糖膠



圖/海之雫提供，巴西蘑菇能調節免疫機能。

目前市面上常見的褐藻糖品牌有：

品名	成分	劑型	產地
褐抑定	褐藻萃取物	膠囊	台灣
日本沖繩海蘊	日本海蘊抽出物	膠囊	日本
Organic Fucoidan	有機墨角藻萃取	粉末	澳洲
海の雫	沖繩海蘊和裙帶菜孢子葉萃取、巴西蘑菇絲菌粉末	粉末、膠囊、液體	日本



## 來自大海的恩賜——藻紅素

文／生醫觀點編輯群

藻紅素（Astaxanthin）又名蝦紅素或是蝦青素，最早是1938年由諾貝爾獎得主Dr. Kuhn在龍蝦體內發現。除龍蝦之外，藻紅素亦存在於多種水生動物中，如較常食用的海產類鮭魚、鱒魚、鯛魚、蝦子和魚卵等，然而，藻紅素雖然廣泛存在於甲殼類和魚類身上，但只有部分植物及藻類才有能力合成藻紅素，動物體無法自行合成藻紅素，故須藉直接食用藻類等植物或是透過食物鏈機制間接獲得。

藻紅素最早應用在食品上是作為「天然色素」，如在動物飼養應用上最主要為鮭魚的體色改善劑，以紅酵母(*Phaffia rhodozyma*)餵食鮭魚，以使魚肉色澤紅艷，但意外發現這些被餵食的鮭魚具有極強的肌耐力，以及更強健的體魄，更發現藻紅素可以預防紫外線傷害，對於生物體的健康防護以及對於美容養生方面都有不錯的效果。

## 藻紅素具超強抗氧化力

各種不利的環境因素會造成生物體內過氧化物的累積，它會轉化成自由基，危害體內正常代謝機制，對組織細胞造成極大傷害，根據諸多研究證實它與人體老化有關，其連帶造成視力障礙、骨質生成減緩、記憶力衰退…等。而抗氧化物的攝取能有效避免自由基傷害。在天然物質中以維生素E、維生素C以及β-胡蘿蔔素較常見，但研究顯示，藻紅素的抗氧化能力為β-胡蘿蔔素的40倍、維生素E的500倍、甚至是維生素C的6000倍。故，藻紅素被認為是天然界的紅色奇蹟，能有效避免自由基傷害。

藻紅素的取得主要來自海藻類植物，特別是日本的雨生紅球藻(*Haematococcus Pluvialis*)含量最為豐富，日本為世界上首位大量培植雨生紅球藻的國家，並成功萃取出天然藻紅素(3S,3S' AstaXanthin)。

天然藻紅素為類胡蘿蔔素的一種，其結構具有特殊的光學活性(3S,3S' AstaXanthin)並且具有多個共振結構的特殊長鏈(如圖)。其共振結構為捕捉自由基提供很好的作用，且此結構使藻紅素能嵌在磷脂質雙層的細胞膜上(如圖)，達到保護細胞膜免遭受到有害物質的傷害。而細胞膜的功能為維持細胞的完整性以及細胞各種代謝機制管道，使各種反應途徑的酵素能正常執行，此乃藻紅素對生物體細胞具良好防護能力的原理。

此外，藻紅素能通過血腦屏蔽(Blood Brain Barrier)以及血液視網膜屏蔽(Blood Retinal Barrier)，達到保護中樞神經或是視神經免於受到傷害;在糖尿病、發炎反應的症狀減緩以及心血管的保健;有研究也指出藻紅素能有效防止黑色素的生成，減少皺紋的產生。

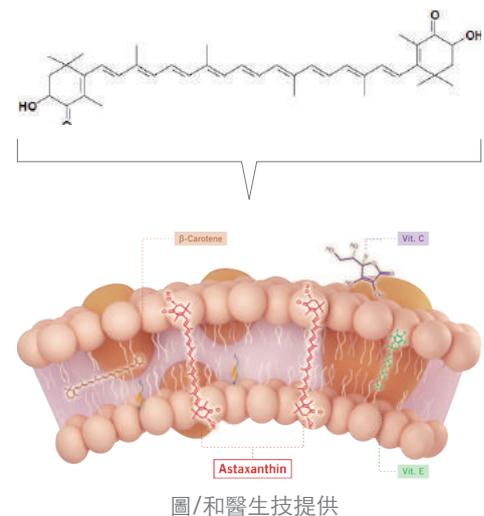


表1：天然抗氧化物比較

天然抗氧化物名稱	作用	最佳食物來源
維生素C	能與羥基自由基作用、並恢復維生素E結合自由基的功能	芭樂、奇異果、木瓜、柳橙、葡萄柚、青椒、花椰菜
維生素E	具酚的結構，可提供自身的氫給不安定的自由基形成穩定的分子，進而阻止脂質過氧化反應	葵花子油、紅花油、玉米油、黃豆油、小麥胚芽、杏仁
β-胡蘿蔔素	中斷脂質過氧化連鎖反應、吸收激發氧的過多能量	深綠色蔬果，如胡蘿蔔、甜蕃薯、蕃茄、木瓜、紅肉李
藻紅素(蝦紅素)	結構中的羥基和酮基構成α-羥基酮，能夠捕捉未配對電子之自由基	蝦、蟹、藻類(如紅藻)
紅麴發酵產物	dimerumic acid及3-hydroxy-4-methoxy-benzoic acid之化合物物具清除自由基及抗油脂過氧化	紅麴發酵食品，如紅槽
納豆皂苷	通過增加SOD(超氧歧化酶)的含量，降低LPO(過氧化脂質)，以清除自由基	枯草桿菌( <i>Bacillus subtilis</i> natto)發酵食品，如納豆

# 益生菌怎麼吃？ 醫師破解迷思

文/健康醫療網編輯群

**益**生菌是所有有益菌的總稱，高達9成以上都屬於乳酸菌，對身體有很多的好處，一般人熟知的功效，有增進腸道健康、改善呼吸道及皮膚過敏、預防便秘、治療腹瀉。另外，對於改善膽固醇及血糖、預防泌尿道疾病、改善乳糖不耐症、降低齲齒及牙周病發生率，以及減輕憂鬱焦慮症，也都有極大的幫助。

## 誰適合吃益生菌？

一般人都適合補充益生菌，現代人生活節奏快、壓力大，加上環境污染過敏原多，偏愛油炸高脂食物、愛肉食少蔬果的飲食習慣，以及不良的生活方式，如熬夜晚睡、鮮少運動、不愛喝水等，導致腸道菌種不平衡。尤其嬰幼兒、年長者、腸胃疾病患者、經常旅遊者、抗生素使用者、過敏體質者感染、免疫功能不佳者，更應及早補充好菌、抑制壞菌，以免小病變大病。

## 菌種數越多，對身體越有幫助？

有些產品標榜菌數、菌種愈多愈好，中國文化大學生命科學系詹伊琳助理教授表示，腸道內所能定殖的益生菌含量有限，菌數超量反而影響益生菌的作用，造成菌株間的相互卡位，無法發揮「各司其職」的功能，菌數在20億至100億為宜，若超過1000億菌株的產品，菌株定殖率有疑慮。

## 益菌生攸關好菌存活

其實光是補充益生菌還不夠，除了有足夠的好菌外，腸道菌叢更是決定益生菌存活、繁殖的關鍵因素，好的益生菌產品還必須含有益生元，如菊糖、菊寡糖等。益生元就如同刺激腸道好菌生長的「食物」，促進有益菌生長、抑制壞菌數量，經實驗證實，含量達2g益生元，才能有效促進有益菌生長、繁殖，達到加乘效果。



## 市面上常見菌種

菌屬	菌種	菌株	用途
Lactobacillus	acidophilus	LA-5	研究指出可提高白血球噬菌及其消滅有害物體的能力、減緩乳糖不耐症與降低總膽固醇。
Bifidobacterium	lactis	BB-12	維持腸道健康、提高免疫功能、改善過敏性濕疹等皮膚問題、促進使用抗生素後的菌叢生長、抑制胃幽門桿菌之生長與預防大腸直腸癌發生率。
Lactobacillus	plantarum	LP-1	乳酸菌是最為人熟知且廣泛使用的菌種，具健胃整腸，改善腸道細菌叢生態，提升有益菌抑制壞菌的功能。不同種類的乳酸菌具有不同的功能，本菌種易於定殖腸道並抑制壞菌生長進而達到預防幼兒腹瀉，並減緩大腸急燥症之脹氣、疼痛與便秘情形。
Lactobacillus	paracasei	LP-33	同為乳酸菌的一種，對於抗過敏有一定效益，原理為T細胞釋放 $\gamma$ 干擾素、細胞間白素2，B細胞因此分泌更多的免疫球蛋白G（IgG），誘發身體免疫系統產生過敏反應。而此菌可透過降低過敏患者血清中的IgE值，並增加INF- $\gamma$ 濃度來幫助調整身體免疫系統反應，達到抑制過敏疾病的效果。
Lactobacillus	rhamnosus	LGG	是目前研究應用最多的益生菌菌株。對幼童的急性病毒性腹瀉，可降低嚴重度及縮短病程，也可減少因抗生素使用引起之腹瀉以及旅行者腹瀉。也適用於過敏疾病的治療及預防，有研究顯示對於幼童食物過敏引起的異位性皮膚炎或是腸胃道症狀，有改善皮膚炎及胃腸發炎的情況。



詹伊琳

中國文化大學 生命科學系 助理教授

國防醫學院生命科學研究所 博士

專長：微生物學、免疫學

## 益生菌跟益菌生有什麼不一樣？

益菌生(Prebiotic)，指的是腸道益生菌所需要的「特殊營養素」，它可以幫助益生菌的生長，主要是膳食纖維、寡糖以及少數非含碳特殊維生素、礦物質等物質。

## 我們也選了一些您感興趣的文章

拿起手機，馬上掃描QR code閱讀完整內容！



### 紅外線熱影像電腦輔助系統 1分鐘診斷乾眼症

乾眼症是困擾現代人的文明病之一，漢唐集成公司與陽明大學合作，研發紅外線乾眼症檢測儀，通過FDA與TFDA認證，透過熱影像偵測方式，分析淚水分泌量、淚膜破裂時間，只要1分鐘就能診斷乾眼症。



### 抗癌新突破！小分子褐藻醣膠成功抑制 腫瘤生長與轉移

台灣空汙問題越來越嚴重，曾有研究發現，PM2.5是導致「肺癌」的主因之一。近年來，醫界學者將台灣豐富天然的「褐藻」資源，運用在「癌症輔助治療」上，醫療上有突破發展。



### 淋巴瘤新藥 增加骨髓移植機會

夜間發燒、狂冒汗，有可能是罹患復發或頑固型周邊T細胞淋巴瘤，此症是相對較為少見的淋巴瘤，過去沒有藥物可有效保命，僅骨髓移植才能延長病人生命。

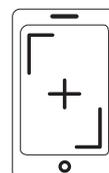


### 黃耆多醣注射劑 助化放療一臂之力

國人自行研發的植物新藥黃耆多醣注射劑，近來研究發現，黃耆多醣注射劑具有輔助癌症免疫治療的潛力。

若您對本單元有任何疑問，  
歡迎隨時與我們聯繫，  
我們將有專業團隊為您解答！

BIOMEDVIEWS@WINWINMEDIA.COM.TW





# 益菌選得好 健康腸道沒煩惱！

市售的益生菌產品琳琅滿目，有錠劑、膠囊、粉狀、食品及飲品等種類，民眾該如何選擇？首先產品最好出自於GMP廠，100%天然無防腐劑、無賦型劑、無色素、無人造糖分、無味素，並經SGS檢驗通過，無重金屬、無塑化劑、不含西藥。

## 菌種非愈多愈好

益生菌的菌種也不是愈多愈好，甚至有相互排斥的現象，比較建議菌種為A菌（*L. acidophilus*）、B菌（*Bifidobacterium species*）、C菌（*Lactobacillus casei*）、LGG菌（*Lactobacillus rhamnosus GG*）、LP菌（*Lactobacillus paracasei*），能相輔相成配合比較合適。

## 保健樂 A.B.雙益菌強化配方

兒童	成人
對象：2歲~或1歲後有明顯腸道問題	對象：一般成人
益生菌：Bifidobacterium lactis BB-12 Lactobacillus acidophilus LA-5	益生菌：Bifidobacterium lactis BB-12 Lactobacillus plantarum LP1
益菌生：Beneo-Orafti®菊糖、果寡糖	益菌生：Beneo-Orafti®菊糖、果寡糖
主要訴求：維持腸道健康	主要訴求：維持腸道健康
改善症狀： 1.食慾不佳 2.吸收不良 3.敏感性體質	改善症狀： 1.骨質疏鬆 2.大腸急躁症 3.使用抗生素等藥物後的腸道菌叢重建

## 提供多種健康益處

雷特氏B菌BB-12 (*Bifidobacterium lactis BB-12*)，可維持腸道健康、提高免疫功能，改善過敏性濕疹等皮膚疾病，抑制幽門桿菌生長，預防大腸直腸癌；嗜酸乳桿菌LA-5 (*Lactobacillus acidophilus LA-5*)，能加強調節免疫、提高白血球噬菌，具消滅有害物能力，減緩乳糖不耐症、降低膽固醇；植物乳桿菌LP-1 (*Lactobacillus plantarum LP-1*)，耐胃酸與膽鹽能力佳，具改善便秘、大腸急躁症功效。

## 粉狀劑型攜帶方便易吞嚥

至於種類部分，以膠囊、粉狀的益生菌為宜，因錠劑製作過程，不可避免會經過高熱加壓，而造成菌株的壞死，而飲品、食品活菌數標註未完整，更可能受到保存環境影響。以使用方式來說，粉狀具有攜帶方便，適合幼兒、老人或吞服固體困難者，且能快速吸收，人體利用率較佳等優點。



掃描QR code  
了解更多資訊

總經銷 大模貿易有限公司 (02)8287-6566



— 肝病關鍵報告：國人最擔心肝病 —

# 驗肝保命！遠離「肝癌」

台灣每年有8000人死於肝癌，4000多人死於肝硬化。台灣稱肝病為「國病」並不為過。據統計，台灣人B肝帶原者約有300萬人，C肝帶原者約50萬人，這是引起肝癌的主要危險因子，但是大約有三分之二的B肝帶原者、90%的C肝帶原者，確不知道自己是否有帶原。因此要知道自己肝好不好，不能只靠感覺，要靠抽血檢查方能安心。



## 檢驗工具再進步

居禮醫事檢驗所提供全方位的肝檢測服務平台

### 喚肝20<sup>®</sup>的檢測項目

項目	類別	幫助了解肝的情況
BIOFIBROSCORE <sup>®</sup>	肝纖維指數	瞭解肝因反覆發炎而造成的肝纖維化程度及風險評估
GOT、GPT	肝機能	肝發炎指數： 急、慢性肝病、酒精性、病毒性造成的肝發炎狀態
總蛋白、白蛋白 球蛋白、A/G比值		評估肝、胃、腸道和腎臟疾病， 以及身體的營養狀態和免疫系統
r-GT		肝膽病變及酒精性肝炎的指標
ALP	肝機能	配合其他肝功能檢查，評估 肝臟或膽道系統疾病
AFP (胎兒球蛋白)	肝機能	肝癌篩檢指標
A、B、C、D型肝炎病毒 抗原及抗體 (共9項)	肝炎病毒	是否感染A、B、C、D型肝炎病毒
B、C型肝炎病毒數 (定量)		肝炎病毒量檢測 ( 監控藥物治療的效果，以避免發展成 肝纖維化、肝硬化、肝癌 )

### 喚肝20<sup>®</sup> 服務流程



專人預約服務



喚肝20<sup>®</sup> 肝檢查報告



醫檢師諮詢



提供醫療單位轉介  
與定期追蹤檢查服務



## 篩檢肝癌的新方法

肝癌的可怕在於早期沒有任何症狀，甚至腫瘤長到五、六公分病人仍無感覺。有些病人只會覺得上腹部疼痛、沒有胃口、體重減輕、容易疲累或摸到上腹部有腫塊，到醫院檢查才發現自己已經罹患肝癌。通常有症狀出現，腫瘤都已經比較大或已侵犯到肝臟附近的臟器。

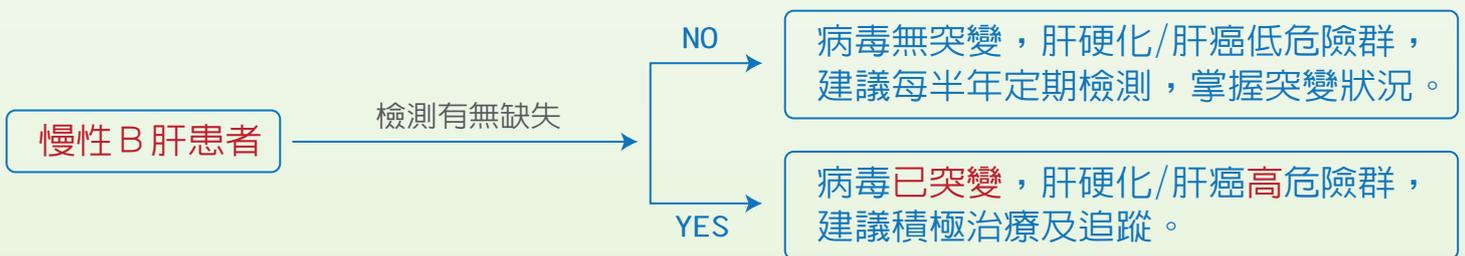
肝癌又稱為惡性肝腫瘤或肝細胞癌。它的形成與感染B型、C型肝炎，酒精性肝炎有關，因為肝臟持續產生發炎反應，導致肝臟損傷而變成肝硬化，其中更會有5-10%的病人最後罹患肝癌。

B型肝炎或C型肝炎的帶原者以及任何慢性肝炎患者最好至少每半年作一次肝臟檢查；而「B型肝炎病毒表面蛋白缺失突變」檢測是新的評估肝癌風險檢驗項目之一，讓自己更瞭解是否在不覺中已擠身為肝癌的高危險群。

透過抽血檢驗「B型肝炎病毒表面蛋白缺失突變」瞭解是否有Pre-S區塊的缺失，可進一步得知罹患肝硬化、肝癌風險的高低。因為，帶有Pre-S基因缺失突變的慢性B肝帶原者，為肝硬化及肝癌的高危險群。



## Pre-S追蹤圖表



## 檢查小叮嚀

肝臟裡面是沒有神經組織的，因此早期肝臟最常見的症狀是「沒有症狀」；因此唯有「定期檢查，持之以恆」才能早期得知自己是否已「與癌為鄰」，也才能在「禍起蕭牆」之前，立即予以攔截，並徹底殲滅！

以下自我評量，只要有其中一項為「是」，請務必及早來電諮詢及檢測。

- B或C型肝炎帶原者
- 已知有肝纖維化者
- 有慢性肝炎，肝硬化者
- 家族中有遺傳肝病史者
- 未篩檢過B型肝炎抗原及抗體者

喚肝20<sup>®</sup> 全方位肝檢查服務

新竹縣寶山鄉新竹科學工業園區  
創新一路6號

tel: 0800-035-389  
07-6955763

info@curiemed.com.tw

僅供衛教人員使用

 <sup>TM</sup>  
居禮醫事檢驗所  
CurieMed Clinical Laboratory

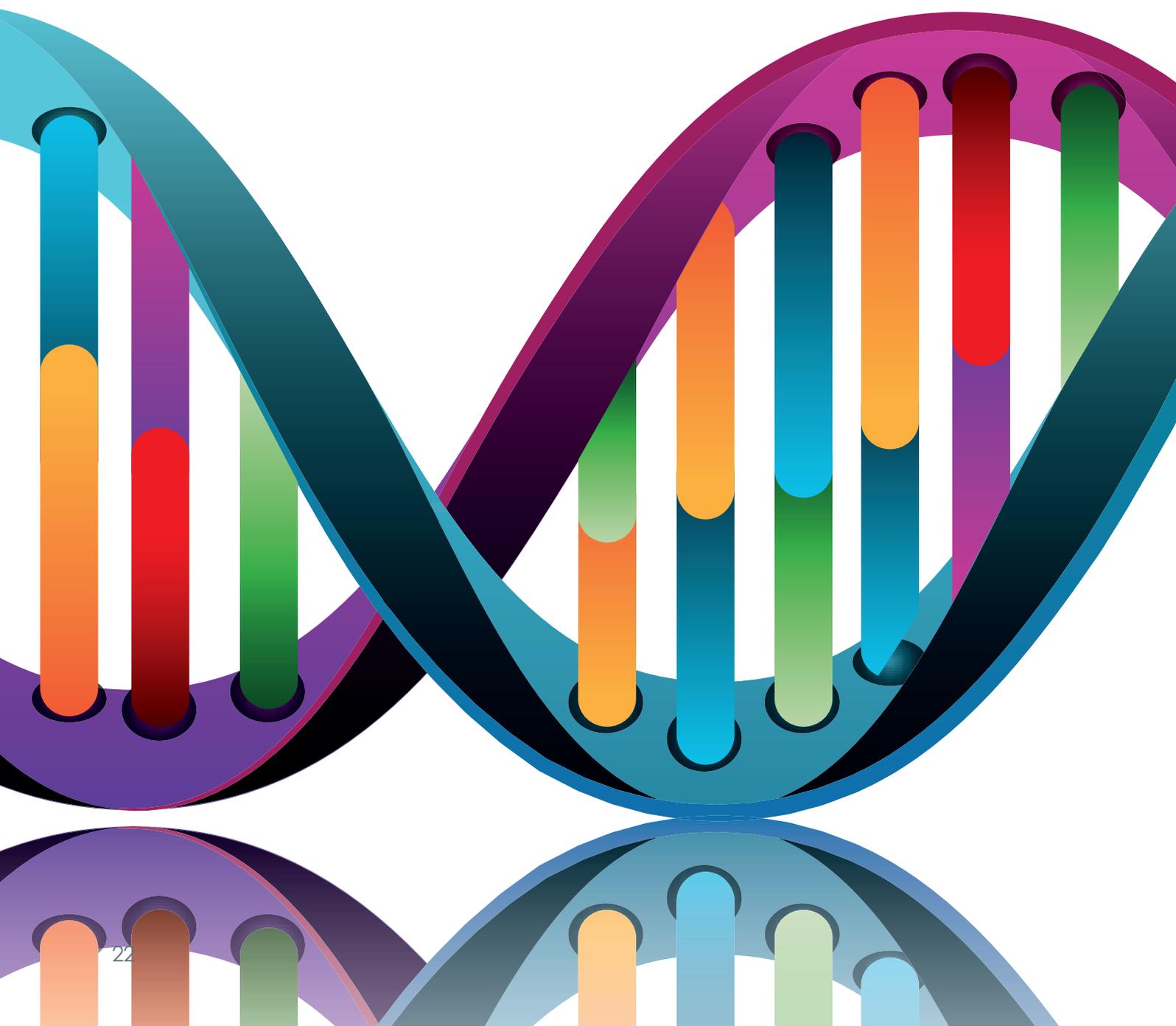
 <sup>®</sup>  
GENERAL BIOLOGICALS  
CORPORATION since 1984  
普生股份有限公司



www.gbcliver20.com

# + 生命密碼 基因告訴你!

無論是過敏、對抗病毒、適不適合喝牛奶、  
甚至是人類有生以來最夯的議題「長生不老」，  
都和基因脫不了關係。



21世紀當紅的產業非「生物科技」莫屬，從人類基因體計畫、精準醫療、免疫療法，再到生物資料庫、動物保育、基改作物等，基因已和我們的生活密不可分。

由生技專業媒體「基因線上」精選DNA影響人類生命的相關議題，小至分析台灣人適不適合喝牛奶、動物毛色和人類神經病變的關聯、生日判斷是否為過敏體質，大到基改昆蟲的反思、日本罕病新藥研發，以及「基因與老化」專題，解密老化科學的重要性……在在都反映出基因的奧妙不僅限於產業和科學研發，DNA蘊藏了數千萬年生物演化的歷史足跡，直到今日，仍有些頑強的基因沒有被環境淘汰，深深地影響著你我的命運。





## 基因突變開啓人類的牛奶人生?!

文/基因線上編輯群 

您身邊是否有親朋好友一喝牛奶就腹瀉？或是您本身就有這樣的特質？您可能也會感到奇怪：為什麼小時候天天喝牛奶 / 奶粉長大都沒事，真的長大後卻一滴也碰不得？其實這是一種名為「乳糖酶」(LACTASE) 的酵素及其調控機制在作怪……

## 乳糖不耐症不是病，能喝牛奶才奇怪

哺乳類顧名思義，就是母親以乳汁餵哺幼子，故哺乳類動物幼年時期皆擁有分解母乳中的乳糖之能力，人類也不例外。但不知道是造物主體恤媽媽的辛勞，抑或是大自然希望透過演化機制塑造更自立的下一代，但以人類來說，乳糖酶約7-8歲左右開始逐漸減少，人體便無法消化與吸收此營養素。對於沒有乳糖酶的人，乳糖會直接通過胃部而累積於腸道，繼而被共生菌分解和發酵，導致大量氣體形成並伴隨脹氣、腹痛、與腹瀉等乳糖不耐症狀。不過近年已發現全球高達75%的成人沒有乳糖酶，東亞地區更有高達90%的人口不耐乳糖。是故國際上已體認乳糖不耐是正常而普遍的現象，也因此改稱擁有乳糖酶的族群為「乳糖酶持續擁有者」，更不再視乳糖不耐為需要矯正的病症。

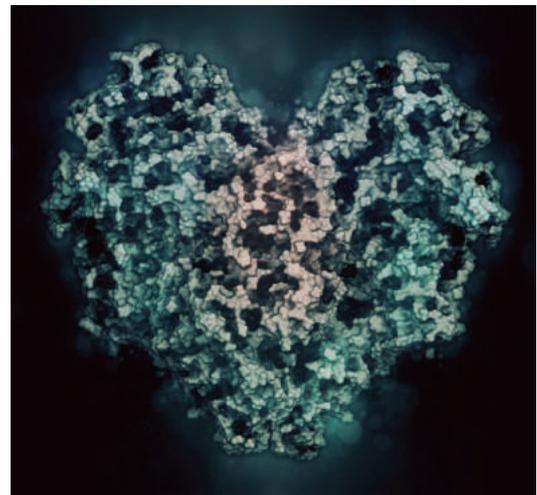


圖 / 乳糖酶(Lactase)

## 乳糖酶基因保衛戰

那為什麼乳糖酶持續擁有者可以繼續保有這項酵素？約莫11,000年前，人類從採集與狩獵轉變成農業社會，而農業經濟最無法承受的就是天候變化導致作物歉收和飢荒。為了因應糧食短缺，我們的祖先積極尋求其他食物來源，於是隨手可得的牛、羊乳汁便成為首要目標。透過發酵技術將新鮮乳汁轉為乳酪與優格後，先祖們就發現不會產生直接飲用乳汁的種種不適（因為這些製作過程會減少乳糖含量）。但在7,500年前，歐洲中部忽然出現可喝牛奶而不受影響的種族。分子生物學家遂發現這個族群的乳糖酶調控基因發生突變，不會在7-8歲時抑制乳糖酶的分泌，因此這些「突變」人類終其一生都能分泌乳糖酶，就算長大後也可以繼續攝取乳汁作為營養來源。這賦予他們演化上的優勢，也讓這項突變在乳糖酶持續擁有者流傳至今。

## 台灣人適不適合喝牛奶？

其實大多數的台灣人並不適合喝牛奶，因為亞洲距離乳糖酶調控基因發生突變的地區較遠，所以擁有這項基因突變的人口比例較低。統計顯示台灣約95%成年人分解乳糖功能不佳，其中40%更是容易出現乳糖不耐的症狀。所幸現在有很多其他的營養源，因此不喝牛奶也不會有顯著的競爭劣勢；再者，如果只是少量或與其他食物同時攝取乳製品，沒有乳糖酶也不會造成太大問題。所以決定飲用牛奶或羊奶前，應斟酌自己承受的能力，如果以營養為名讓中小學生喝牛奶，是否反而會花了錢又傷身，得不償失。



## 雜色馬和人類神經病變有何關聯？

文/基因線上編輯群 

馬、狗、貓等許多動物都可能會出現雜色斑紋的毛，而且兩個個體的圖案絕不會相同。雖然已知這些斑紋的形成應該與基因相關，但詳細機轉仍未被解開。不過近期在老鼠胚胎所進行的研究發現了一項會影響黑色素細胞複製速率的KIT基因突變，可望有助於破解這項謎題。



## 77

### 黑色素細胞移動速度決定花紋圖樣

黑色素細胞在胚胎發育過程中會從背側逐漸擴散至全身，但如果 KIT 基因發生突變，黑色素細胞在移動過程的複製速率就會降低。這些動物個體最後會因為黑色素細胞數不足以覆蓋全身，而產生顏色交雜的斑紋。再加上黑色素細胞移動軌跡其實是隨機而無規則，所以不同個體之間就會形成彼此相異的花紋。

### 神經脊發育相關疾病也和神經細胞移動速度有關

那動物毛色的形成與人類神經病變又有何關係？其實人類的神經細胞就像黑色素細胞一樣，會先在胚胎外層的神經脊 (neural crest) 發育再逐漸擴散到全身。而若這些神經細胞出現基因病變，就不會抵達所有該到之處，進而造成耳聾、腸道蠕動功能失調、心臟缺陷，甚至是癌症等問題。由於科學家已發現罹患此類遺傳性疾病的同卵雙胞胎（即基因完全相同）病人也可能出現截然不同的症狀，因此以數學方法進行模擬分析，發現神經細胞也呈現不規則移動，與動物斑紋的形成有若干相似之處。未來研究人員希望藉由探究毛色分布的規則而對於神經脊發育相關疾病能更深入了解，並找出治療或控制的方法。

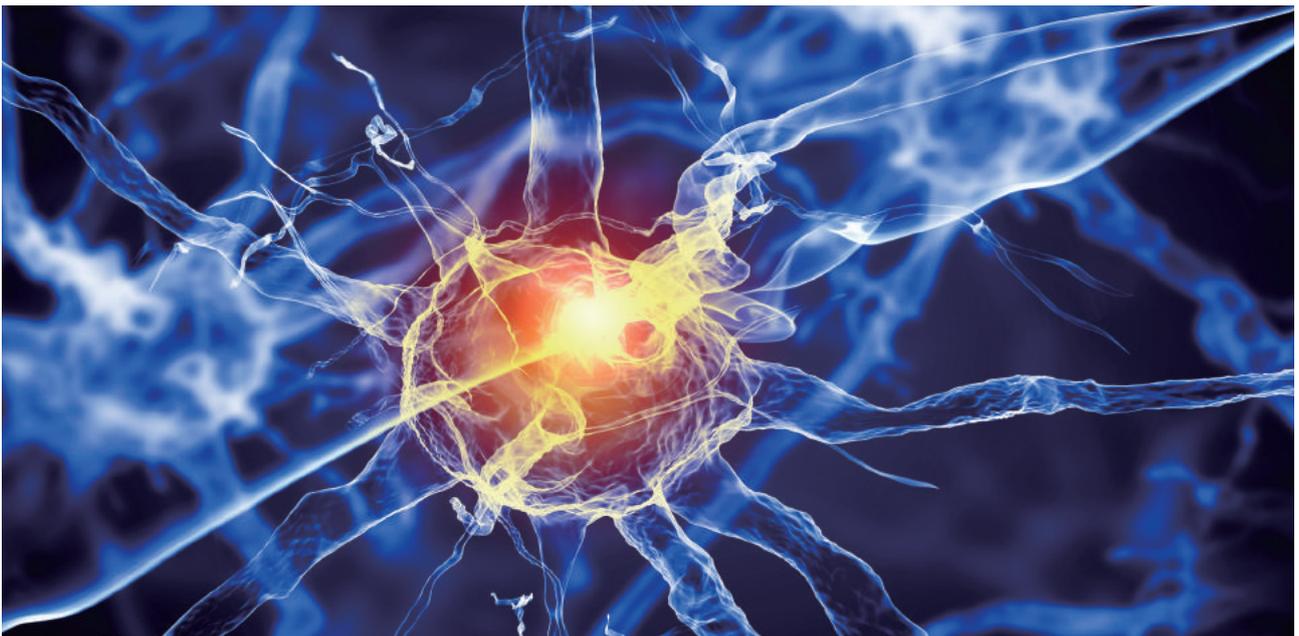


圖 / 神經元



# 你的生日決定了罹患過敏的可能性？

文/基因線上編輯群 

## 出生季節與疾病的關聯

你知道，出生在那個季節對人們的生活會產生什麼樣的影響嗎？可能許多人都知道，出生在秋冬季的人較容易罹患氣喘。但是我們對於為什麼會有這樣的關聯，仍感到困惑。就像星座會影響一個人的個性一樣，我們知道似乎會，但是卻不知道為什麼。過往的科學研究也僅僅知道出生的季節與一些疾病，例如過敏與否是有關聯的，但並不知道這樣的關聯如何產生，更沒有科學的證據能加以證明。而今，科學家在 DNA 上發現了線索，對出生的時節如何增加過敏的風險有了初步的探討與了解。



### 是否具有過敏體質? 表觀基因告訴你

2016年3月，南安普敦大學 (University of Southampton) 的科學家於 Allergy 期刊上發表一篇針對 Isle of Wight 島上出生居民的 DNA 樣本研究報告，研究中發現即使在出生 18 年後，人們的 DNA 上仍存有特定的表觀基因標記 Epigenetic Marks (不同的甲基化 DNA methylation) 可追溯到出生季節。科學家們發現，這樣的表觀基因標記與過敏疾病是有關聯的。近幾年的研究讓我們知道，附著在 DNA 上的表觀基因標記，透過開啟 (Activate) 特定基因使其產生指定的蛋白質這個過程，會在人類基因上留下印記，影響基因表現。一個人是在哪個季節出生，可能對往後的人生產生深遠影響，甚至還能延續到下一代。

目前此研究已鎖定 92 個表觀基因標記，它們與出生季節和罹患過敏可能有關聯。不過，這個研究結果也發現剛出生的小孩並沒有這些標記，這可能代表研究內的 DNA 甲基化的過程發生在出生後，並非懷孕期間。但是出生後環境如何影響目前還沒有確切的解答。然而這個發現希望可以作為往後研究的新方向。而未來，還有更多相關研究發展的空間，除了需要找出這些出生季節表觀遺傳變化的背後是被哪些環境暴露因素影響？還有沒有更多的影響因素？更需要解釋為什麼會產生這些影響。表觀基因組在過敏性疾病發展上所扮演的角色，也需要更多科學家的共同努力，一起檢視。





# ZIKA VIRUS

## 是縱虎歸山還是甜蜜陷阱 !? 基改蚊對抗茲卡病毒

文/基因線上編輯群 

埃及斑蚊 (*Aedes aegypti*)，為黃熱病、登革熱、屈公病以及 ZIKA 病毒的重要傳播媒介，每年會造成數百萬人感染這些疾病，其中有數十萬人會因而死亡。

## ”

日前疑似造成小頭症的 ZIKA 病毒，從一年前在巴西爆發感染，現在已擴散至美國 30 州。今年初，美國國會通過 18 億美元的緊急資金給 ZIKA 病毒的疫苗研發，預計在今年 9 月進入臨床試驗，希望能成功使疫情不再擴散。而目前由美國實驗室發現 ZIKA 病毒確實會破壞或干擾神經細胞生長，尤其是新生兒的大腦發育，顯示埃及斑蚊所帶來的衝擊已經影響到人類的繁衍和生存能力，因此各國政府都致力於消滅這隻可怕的病媒蚊。但埃及斑蚊棲息在人類居所附近，因此傳統噴灑殺蟲劑的做法有可能影響到人類本身的生活環境，更必須搭配居家環境清潔、排除積水等措施才比較能發揮成效。面對這樣的問題，最新基因科技提供了可能的解方。



圖 / 茲卡病毒

### OX513A: 埃及斑蚊的高科技剋星?

英國牛津大學成立的 Oxitec 公司近年研發出 OX513A 雄性埃及斑蚊，使用「致死基因昆蟲釋放技術」(Release of Insects carrying a Dominant Lethal gene, 簡稱 RIDL)，讓這類雄蚊帶有一段限制生長基因，故與雌蚊交配產下的後代在孵化後不久就會死亡。另外，這些基因改造雄蚊也必須持續接受四環黴素 (Tetracycline) 才能壓抑制生長基因的作用；一旦被釋放到野外，基因的作用就得以發揮，雄蚊在幾天後就會死去。目前這項技術已經在美國、法國、新加坡、巴西、馬來西亞、泰國等地核准使用，田野試驗也顯示這項技術確實能有效減少當地的埃及斑蚊數目達 80% 以上，相當成功！基因改造雄蚊現在已被送入巴西最嚴重的 ZIKA 病毒傳播區域，企圖透過打擊病媒蚊數目而切斷感染途徑；而若成功的話，這也將會是基因科技促進公共衛生和世人健康的重要里程碑。

### 生命會找到自己的出路？基改蚊的反思

能夠抑制可怕的登革熱和茲卡病毒對世人來說的確是一大福音，但是生態學家卻擔心這些基改蚊子離開疫區後，會破壞其他棲地的生態。2009 年，Oxitec 公司曾在未知會當地人民的情況下，釋放 300 萬隻基改蚊子到開曼群島；2010 年馬來西亞釋放了 6000 隻基改蚊子；美國羅里達州也曾在 2009 和 2010 年間，為了控制埃及斑蚊帶來的疫情，而使用類似 OX513A 的基改蚊子，造成當地居民恐慌，雖然 FDA 表示這些基改蚊子並不會破壞當地的生態，並和環保局、疾管處以及獸醫院合作，成立負責控管的專案小組，並開放民眾在線上表達意見。因此在釋放基改蚊子之前，必須和當地民眾進行充分溝通外，這些經過改造的蚊子是否會對生態產生不良影響，仍需要深入探討。



# 日本第一三共藥廠 宣布展開罕見疾病新藥第一期臨床試驗

文/基因線上編輯群 

## 你聽過孤兒病跟孤兒藥嗎？

「孤兒病」就是所謂的罕見疾病，而「孤兒藥」則是指用於預防、治療和診斷罕見疾病的藥物。因罕見病人數少，市場需求小，研發成本高，以往很少有企業願意投注罕見病藥物研發。為了鼓勵製藥界投入，美國率先在 1983 年通過孤兒藥法案，給予研發及販賣上的優惠。重賞之下必有勇夫，各大藥廠紛紛投入孤兒藥研發，而身為世界第二大醫藥市場的日本也積極跟進。

## 第一三共藥廠的罕見病新藥 首次嘗試用於日本病患身上

總公司位於日本東京的第一三共藥廠在 2002 年與神戶學院大學松尾雅文教授團隊研究杜興氏肌肉營養不良症 (Duchenne muscular dystrophy, DMD)，在 2013 年由日本產業革新機構 (INCJ) 與三菱 UFJ Captial (MUC) 的聯合出資下，歷經多年的研究開發，終於在 2016 年 2 月 26 日正式宣布開始 DMD 新藥 DS-514b 的第 1、2 期臨床試驗，將 DS-514b 首次嘗試用在日本的病患身上。

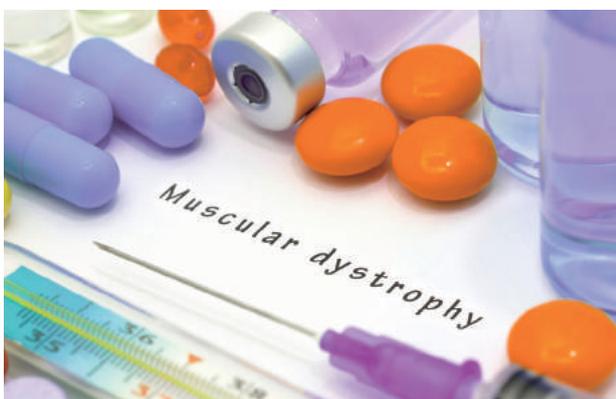
杜興氏肌肉營養不良症 (DMD)，是一種不分種族，通常只發生在男性身上的隱性遺傳疾病。根據全球病例統計，每 3500 至 5000 名男嬰中，就會有一位是 DMD 患者。2/3 的病患來自親代遺傳，1/3 的病患來自非遺傳所致的自發性突變。病患大多發病於 2 到 5 歲之間，由於市面上沒有任何有效藥物能夠根治，目前只能以復健或延緩病程的進展來提高病患的生活品質。大多數的病患都會在三十歲前因為心肺及呼吸功能衰竭而去世。

## 基因缺失導致肌肉細胞死亡 引發杜興氏肌肉營養不良症 (DMD)

DMD 的致病原因是為 X 染色體短臂上的 Xp21 處的 DMD 基因缺失。DMD 基因長 2.4mb，包括了 79 個外顯子(exon)。根據文獻表示，DMD 病患約有 70% 被發現至少有一個以上的外顯子大片段缺失(exon deletion)。一般來說，基因的遺傳密碼分散在外顯子中，當需要生產蛋白質時，基因就會先轉錄出 mRNA，mRNA 經過剪裁把不包含遺傳信息的內含子(introns) 切除，再將數個外顯子連結起來。只有經過處理的 mRNA 才會用來轉譯成蛋白質供身體使用。

但在 DMD 患者中，因大片段的外顯子缺失，基因的遺傳密碼無法正常讀取，並在轉譯蛋白的過程中被截斷，使得肌肉細胞無法正常製造一種稱為肌肉萎縮蛋白 (Dystrophin) 的蛋白質。人體一旦缺少這種蛋白質，肌纖維膜就會變得極為脆弱無力，經伸展後會因為無法支撐身體的重量而破裂，導致肌肉細胞死亡。

有鑑於如此繁複的疾病機制，第一三共藥廠選擇結合松尾雅文教授研究團隊開發的外顯子跳躍技術(exon-skipping) 與自家獨家專利產品 (ENA\*) 研發 DS-514b。DS-514b 是目前最新的 DMD 臨床試驗。若臨床試驗一切順利，第一三共藥廠期許能夠在 2020 年取得製造與販賣許可，將對罕見疾病的治療有所貢獻及突破。





# 基因與老化系列專文(一)

## 生理時鐘的基因齒輪

文/基因線上編輯群 

### 長生不老，是多少人的夢想？

秦始皇派徐福率領童男童女各五百，出海尋找蓬萊、瀛洲諸仙山上的仙人；西方的亞歷山大大帝，也曾為了長生而前往探索傳說中的「青春之泉」。但數千年過去，似乎沒有人成功。直到現代，研究人員近幾年已悄悄在加速揭開老化的神秘面紗。而瞭解愈多，愈會發現老化是由極其龐大且複雜的生理網路交互作用所引導，但積沙成塔的知識累積總是會得到突破，其中 2009 年諾貝爾生理醫學獎關於端粒 (Telomere) 和端粒酶 (Telomerase) 的研究成果，更是振奮人心的一大躍進！加上近期分析基因數據陸續發現關於老化的寶貴線索，配合新一代基因改造以及幹細胞培育技術，人們對於追求長生不老愈來愈有希望，更促使大批研究人員投入探尋現代蓬萊仙山的行列…

## 老化為何？又該怎麼評估？

想永保年輕，當然得先知道老化為何物，但這也是生物學上不解的謎團之一。在現代，一些食物鏈頂端的生物，像是人類或其寵物如狗、貓等，在移除飢餓與獵食者威脅後，雖然生活安逸、減少耗損導致壽命大增，卻出現各種老化現象與相關的疾病。這種科學家稱為「受保護的老化」，乃眾人積極尋找方法避免或逆轉的目標。透過最常見的線蟲 (*C. elegans*) 實驗，科學家直接觀察到諸如移動速度減慢、對外界壓力抵抗性變弱等許多老化現象，也在微觀層面觀察到細胞間訊息傳遞系統改變和 DNA 受損而影響遺傳物質構造等問題。為了評估老化程度如何隨時間演變，美國 Scripps 研究所的研究團隊在 2015 年 12 月提出基因「轉錄漂移 (transcriptional drift)」之概念，意即基因在形成蛋白質的過程中可能因為調控機制失靈而導致該有的產品短缺，不該有的蛋白質卻大量製造。當不該有的產物對該有之產物的比例愈高，就代表老化情形愈嚴重。這可提供一項客觀的老化評估指標，用以比較不同個體之間的老化程度和進展速度。

## 基因與生理時鐘

近來研究也發現生物的日夜週期、冬眠、以及冬季憂鬱症等生理時鐘相關行為受基因影響甚鉅。年長者晚上睡不著、白天打瞌睡的現象，也和基因表現失調脫不了關係！以果蠅日夜週期為例，簡單來說有兩組主要基因負責控制，在這裡以 A 與 B 為代號。當 A 基因正常表現，會提醒 B 基因工作；而從 B 基因產生的蛋白質就會累積而抑制 A 基因的作用。這時 B 基因在沒有老闆的督促下也會開始休息，不再製造蛋白質；然後隨著體內清道夫逐漸將堆積的蛋白質清除，A 基因又能再度活化並催促 B 基因工作，如此周而復始形成最簡單的一種週期循環調控機制，使果蠅日夜表現出不同的行為。當然在人類還會有更多基因參與更精細的調控過程，表現出不同的行為。當然在人類還會有更多基因參與更精細的調控過程，表現出不同的行為。當然在人類還會有更多基因參與更精細的調控過程，表現出不同的行為。 →





### 改善晝夜失調也同時重返年輕？

近幾年找到與生理時鐘相關的基因包括per、clk、cyc、tim、frq以及dbt等，彼此之間維持動態平衡，使各種週期行為能在適當的時間表現出來。但隨著老化，科學家發現基因也會逐漸運作失常，不但局部區域之間無法配合，各個器官與大腦中樞更失去協調性，也就是發生上述「轉錄漂移」的現象。於是年紀一大常常對日夜不敏感、時差也不容易調整。在了解可能的機轉後，各界盼望藉此發展出有效治療時差、日夜週期失調以及季節性憂鬱等問題的特效藥。而且若能促使基因回到原先合作良好的狀況，說不定真能實現人類長久以來保持年輕、不老的野心！就讓我們一起拭目以待！

想看更多「基因與老化」系列專文，請上  
基因線上官網：[www.geneonline.news](http://www.geneonline.news)。

## 我們也選了一些您感興趣的文章

拿起手機，馬上掃描QR code閱讀完整內容！



### 守護健康半甲子 邱內科暨立人檢驗中心從基因再抗疾病

邱內科，老台北人熟知的名字。源自邱仕文博士自美學成歸國後承接院長職務，以精湛醫術協助國人對抗疾病，成為50、60年代台北地區內科翹楚。



### 超級光合作用 下一代人類糧食的解決方案！？

全球飢餓人口已經突破十億大關，飢餓人口增加，如果要解決糧食危機的對應之道又是什麼呢？



### 脂肪細胞，顏色決定好壞？

研究成果證明，成人體內所發現的褐色脂肪細胞，其實是從白色脂肪細胞經過分化得到褐色脂肪細胞的特質，稱為米色脂肪細胞，這個發現讓脂肪細胞的研究得到了前所未有的注目。

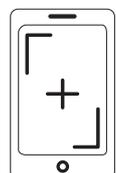


### 親愛的，我把基因變樂高了！

透過最新的「合成生物學」技術，已經能夠在實驗室培養特殊的酵母菌做出類似石油的物質，科學家能為各種生物增加新的功能，甚至可以憑空創造新生命！

若您對本單元有任何疑問，  
歡迎隨時與我們聯繫，  
我們將有專業團隊為您解答！

BIOMEDVIEWS@WINWINMEDIA.COM.TW



A man with dark, wavy hair and glasses, wearing a light blue and white striped button-down shirt, is smiling warmly. He is holding a bright yellow daisy flower. The background is plain white.

# + 寶寶的守護者 產前基因大檢測

當全球都面臨少子化和高齡生育的趨勢，生出健康寶寶已經成為所有準爸媽的共同心願，因此寶寶在媽媽懷孕過程中的健康情況也漸漸受到關注和重視，藉由接受產前檢查便能及早篩檢或診斷出胎兒是否具有**一些染色體(或基因)**、和生理結構上的缺陷或異常。



近年來由於基因檢測技術的發展非常迅速，已經有許多的染色體(或基因)異常疾病，能夠透過產前檢查來為寶寶的健康把關，大致上可分為以下幾個重點：

•非侵入性染色體篩檢

- 1.第一孕期、第二孕期唐氏症篩檢
- 2.非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY/NIPT)

•侵入性產前診斷

- 1.傳統羊水染色體分析
- 2.羊水染色體基因晶片

面對琳琅滿目的產檢項目，到底哪些檢查是必要的，又有哪些優缺點是必須思考的，相信許多剛懷孕的準媽咪們都會充滿疑惑。本期生醫觀點的專題報導，將透過兩位資深婦產科醫師的角度，為廣大的孕媽咪們說明產前基因檢測在各個孕期產檢時所扮演的角色，又要如何正確地選擇最適合自己的產檢方式。同時，也帶領各位讀者們一同窺探肩負胎兒健康重責大任的-產前基因檢測，是如何透過嚴謹的檢測流程為母嬰健康把關。



# 羊水染色體基因晶片 為寶寶設下最後一道防線

文／李玉明

## 高齡懷孕胎兒染色體異常風險高

傳統唐氏症篩檢(二指標或四指標)，雖然便宜，但準確率僅81~87%，有偽陽性率(6.7%)高和偽陰性的漏診風險。

羊水染色體核型分析，雖然羊膜穿刺具有(1~3/1000)的流產感染風險，但由於準確度高(>99%)，是普遍的染色體診斷方法。



圖/宏其婦幼醫院 醫療副院長 王漢州 醫師

## 羊水染色體基因晶片 V.S. 傳統染色體分析

「宏其婦幼醫院」醫療副院長王漢州醫師說明，傳統羊水染色體核型分析，是透過顯微鏡肉眼觀察，能判斷染色體缺陷的解析度僅能達到5~10Mb左右，有許多小於或介於3~5Mb的染色體微片段缺失疾病如：狄喬治氏症候群、小胖威利症、天使症候群等等，都無法精準檢查出來。婦產科醫師通常建議抽羊水時同時做染色體晶片(Microarray-based Comparative Genomic Hybridization; aCGH)分析，確保胎兒未帶有致病的染色體微片段缺失。相較羊水染色體核型分析，染色體晶片的解析度大幅提高(100倍)達到10~50kb，能檢查超過370種染色體微片段缺失疾病，透過晶片掃描與電腦數據分析，將人為因素風險降到最低。2013年，美國婦產科學會(ACOG)發表建議，將羊水染色體基因晶片列為臨床產前診斷的方法。

	傳統羊水染色體分析	羊水染色體晶片
檢測方式	<ul style="list-style-type: none"> <li>顯微鏡檢查</li> <li>人工肉眼判讀</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>晶片掃描</li> <li>電腦分析</li> <li>醫師審核</li> </ul>
解析度	5~10Mb以上	0.01~0.05Mb
檢測範圍	<ul style="list-style-type: none"> <li>染色體倍數異常</li> <li>染色體結構異常</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>染色體倍數異常</li> <li>染色體微片段缺失/重複</li> </ul>

※傳統羊水染色體分析和羊水染色體晶片檢查項目不同，不能相互取代，兩者同步進行可相輔相成，大幅降低產下染色體異常胎兒的風險。

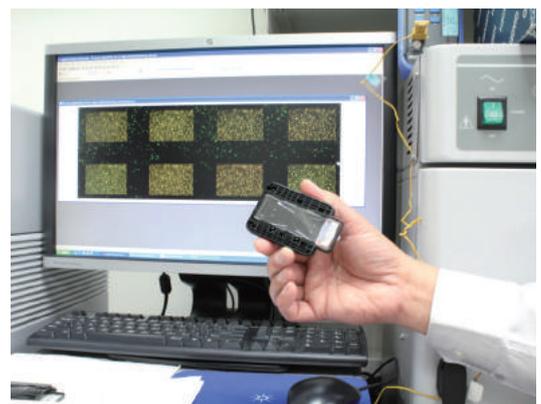
## 染色體微片段缺失 少見但不罕見

王漢州醫師表示，染色體微片段缺失：即一段染色體有微小片段遺失，可能包含數個或以上的基因，卻又無法以傳統羊水分析發現。雖然染色體片段缺失的發生率大約在萬分之一，例如：小胖威利症(1/12000)、天使症候群(1/15000)、1p36缺失症候群(1/5000)、狄喬治氏症候群(1/4000)、貓哭症候群(1/20000)等，但種類高達數百種，總合發生率可達1/1000左右。王漢州醫師提醒，孕婦們在決定抽羊水檢查時，建議同時做羊水染色體基因晶片，給寶寶最全面的保障。

## 誰適合做「羊水基因晶片」檢測？

王漢州醫師表示，若符合下列情形，建議孕婦接受檢測：

- 1 衛福部建議羊膜穿刺的孕婦
- 2 胎兒頸部透明帶增厚
- 3 胎兒超音波檢查發現異常
- 4 傳統羊水染色體檢查發現異常斷點  
但無法確定異常斷點位置
- 5 有家族性遺傳疾病或曾生過先天性缺陷的寶寶
- 6 重複性流產者



## 慎選合法、合格的檢測單位

王漢州醫師建議，檢查出染色體缺失並不代表胎兒就會有發育缺陷或疾病，必須藉由專業諮詢醫師的判斷和說明，才具有實質的意義。孕婦們務必要留意檢測單位是否具有衛生福利部國民健康署認可，檢測是否全程在合法的臨床細胞遺傳實驗室完成，檢測品質才能受到完全的保障。



# 早期產前染色體篩檢 守護母胎最前線

文／生醫編輯群

「木生婦產科診所」院長李木生醫師談起四十年前，還沒有超音波的年代，經常接生到結構異常的寶寶，例如：雙胞胎連體嬰。從大約三十年前，超音波應用在產前檢查開始，往後就很少發生產下連體嬰的情形。超音波僅能檢查胎兒結構異常，但在精卵結合的瞬間，染色體配對難免發生誤差，造成胎兒染色體或基因異常，但通常超音波發現異常經常要等到四~五個月的時候。早年染色體檢查仰賴羊膜穿刺，非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY PLUS)的問世，將胎兒染色體檢查大幅提早到10~12週，且有相當高的準確度，對於產檢有很高的價值。



## 及早進行染色體篩檢 大幅降低孕期焦慮

李醫師表示，羊膜穿刺須等到16-18週，雖然抽羊水已是成熟的技術，但根據研究還是有1~3/1000流產或胎死腹中的風險。非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY PLUS)在第一孕期滿10週即可檢查，比起羊膜穿刺檢查(16~18週)可大幅提前6週得知胎兒狀況，大幅降低孕婦等待的焦慮感。若萬一發現寶寶染色體異常，更有助於醫師及早採取適當的醫療措施。目前國際已將非侵入性胎兒染色體基因檢測列為第一線產前篩檢項目，因為準確率相當高(>99%)，檢查結果為低風險的孕婦就沒有必要再接受羊膜穿刺。

## 產前檢查需瞭解 哪些項目符合篩檢效益

現在非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY PLUS)能檢查的項目已有20種，除了基本的唐氏症、愛德華氏症、巴陶氏症、性染色體異常，還有10種相對常見(發生率約1/10000)的染色體片段缺失疾病也一併篩檢，例如：小胖威利症、天使症候群、貓哭症候群、狄喬治氏症II型、遺傳性唇顎裂(兔唇)、雅各布森症候群、1p36缺失症候群、2q33.1缺失症候群、16p12缺失症候群等。除了以上常見的染色體異常/缺失疾病，還有很多發生率甚至低於二十萬分之一的染色體微缺失，目前尚在持續研究階段，需要更多臨床驗證的累積，期待不久的將來能有更多元完整的檢測項目。

## 接受檢查前 務必向產檢醫師諮詢

李木生醫師建議，孕婦接受檢查前務必向產檢醫師諮詢並瞭解下列重點：

- 臨床數據規模大小和檢測精準度有很高的關聯。具有大規模臨床經驗的大型檢測單位，品質較為可靠。
- 檢測單位本身具有公開數據驗證，發表在國際論文期刊，表示經得起考驗。
- 亞洲人與歐美人的基因有些許不同，最好能有亞洲(華)人的基因庫比對。

目前非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY PLUS)的20項檢測仍需自費兩萬多元，李醫師期盼這項技術蓬勃發展，未來能以親民的費用造福孕婦。

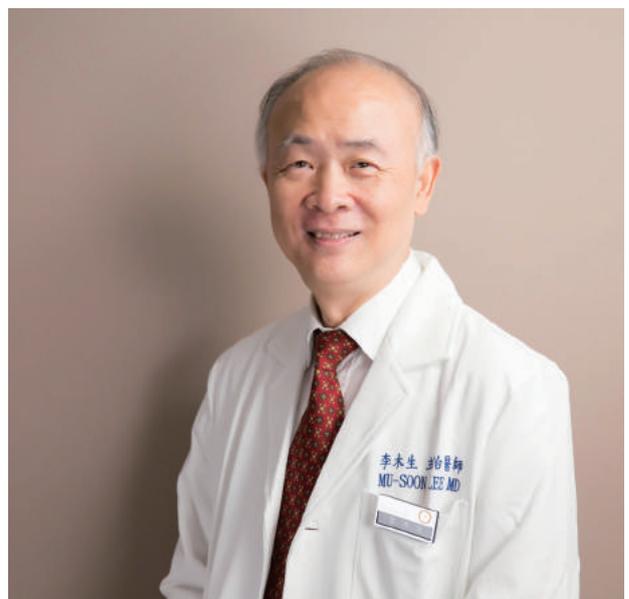


圖 / 「木生婦產科診所」院長李木生醫師

# 3分鐘！

## 帶你一次了解台灣 基因檢測領導品牌

文/生醫編輯群



由於生技醫療科技的進步，目前已經能夠利用基因檢測在孕前或產前檢查及早得知寶寶是否有先天性染色體或基因異常疾病。此外，基因檢測還能應用於了解先天基因體質，預先評估疾病風險或是提升醫療效率，對於人類健康有深遠影響。生醫觀點將介紹幾個台灣較具規模的基因檢測單位，為您揭開基因檢測行業的神秘面紗：

### 台灣基因檢測各品牌服務項目

#### 創源生技

知名臍帶血公司訊聯生物科技集團旗下的基因檢測公司，運用訊聯集團的婦產科醫療通路優勢，平均每年服務台灣約40%新生兒。

1. PGD、PGS 胚胎著床前基因檢測
2. 羊水染色體晶片篩檢
3. NIPT 非侵入性胎兒染色體檢測
4. 家族性 大腸息肉症與高膽固醇血症之基因檢測
5. 小兒、成人用藥物基因檢測

#### 台灣基康

2014年台灣基康與華大基因(香港BGI)合作，透過次世代基因定序(NGS)技術，提供孕婦們安全、精準的非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY PLUS)服務。

1. NIFTY PLUS 非侵入性胎兒染色體基因檢測
2. 羊水染色體基因晶片(aCGH)
3. 健康指標、癌症風險、心腦血管疾病基因檢測
4. BRCA 遺傳性乳癌/卵巢癌基因檢測
5. 肌膚、體重管理、天賦潛能基因檢測

#### 慧智基因

由前台大醫院婦產科蘇怡寧醫師創立，結合母胎兒醫學、基因遺傳領域與臨床醫學領域，強調一站式特色。

1. PGD、PGS 胚胎著床前基因檢測
2. NIPS 非侵入性胎兒染色體檢測
3. 遺傳性罕見疾病基因檢測
4. 癌症風險評估基因檢測

#### 基龍米克斯

以科技服務為基礎的基因體定序公司，近年來開始發展精準醫學基因檢測，提供個人化醫療資訊。

1. PGS 胚胎著床前基因檢測
2. NIPT 非侵入性胎兒染色體檢測
3. 遺傳性癌症基因檢測
4. 癌症標靶藥物基因檢測與用藥指引
5. 各種生理代謝機能之基因體質分析

安全、精準  
零流產風險

# 安全 是產檢唯一目的

## 非侵入性胎兒染色體基因檢測 NIFTY+



★ 適用對象：懷孕10週以上關心胎兒健康的孕婦

★ 精準檢測20項常見的染色體異常疾病

### 一般染色體三倍體

- 唐氏症 (T21)
- 9號染色體三倍體 (T9)
- 愛德華氏症 (T18)
- 16號染色體三倍體 (T16)
- 巴陶氏症 (T13)
- 22號染色體三倍體 (T22)

### 性染色體異常

- 透納氏症 (45,XO)
- 柯林菲特氏症 (47,XXY)
- 三染色體X症候群 (47,XXX)
- XYY症候群 (47,XYY)

### 染色體片段缺失/重複

- 貓哭症候群
- 第II型狄喬治症候群
- 1p36缺失症候群
- 其它染色體缺失/重複
- 小胖威利症
- 遺傳性唇顎裂症候群
- 2q33.1缺失症候群
- 天使症候群
- 雅各布森症候群
- 16p12.2-p11.2缺失症候群

10週以上即可篩檢

避免流產風險

準確度高達99%以上

超過100萬例成功經驗

全球最大華人基因資料庫比對

欲接受檢測或有相關疑問 請洽詢您的婦產科醫師



## 基因科技應用崛起 挽救人類生育危機

文/洪嘉駿



### 非侵入性胎兒染色體基因檢測 異軍突起

從2011年開始，香港研究團隊將次世代定序(NGS)應用於非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY/NIPT)發展至今，才不過短短五年的時間，全球已經有超過一百萬名孕婦接受過這項嶄新的產前染色體檢查項目，成功孕育健康的胎兒。

非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY/NIPT)能在短期內顛覆傳統的產前染色體篩檢在全球掀起風潮，可歸因於下列三個原因：

- 1.非侵入性胎兒染色體基因檢測準確率(>99%)遠高於傳統唐氏症篩檢(81~87%)，大幅降低假陰性與假陽性的篩檢風險。
- 2.可避免1~3/1000的侵入性染色體診斷(羊膜穿刺)的風險和孕婦的恐懼感。
- 3.精準的染色體分析結果提前在第一孕期(約12週左右)就能得知，不僅減輕孕期心理壓力也能及早安心。

隨著非侵入性胎兒染色體基因檢測發展迅速，僅限於檢測唐氏症(T21)、愛德華氏症(T18)、巴陶氏症(T13)已無法滿足廣大孕婦的期待，一些常見、發生率高的性染色體異常和染色體片段缺失/重複也已經逐漸成為非侵入性胎兒染色體基因檢測的常規篩檢項目。



## 羊水染色體基因 晶片檢測

- ✓ 完整檢測23對染色體**372項**染色體疾病
- ✓ 比傳統羊水染色體分析可多檢查出**6%**染色體異常狀況
- ✓ 符合國際標準細胞基因晶片委員會 (ISCA) 規範標準

### 適用對象

- 衛生福利部建議進行羊膜穿刺的高齡產婦
- 有染色體異常家族史或曾生育過先天染色體異常胎兒的孕婦
- 擔心胎兒發生染色體微缺失 / 重複異常 (綜合發生率約**1/1000**) 的孕婦

## 最高標準

### ● 守護您與寶寶的健康

- ✓ 國內產前遺傳診斷權威醫師審核報告、提供諮詢
- ✓ TAF認證染色體晶片分析實驗室
- ✓ 衛生福利部國民健康署認可，合法臨床細胞遺傳實驗室

- 超音波檢查發現胎兒結構異常者
- 習慣性流產者
- 新生兒 / 幼兒先天異常或發育遲緩尚無法找出原因者

欲接受檢測或有相關疑問 請洽詢您的婦產科醫師



### 染色體片段缺失 產前篩檢/診斷新焦點

傳統的唐氏症篩檢和羊水染色體分析，僅能檢查到染色體數目異常或是結構異常等巨觀上的缺陷，例如：唐氏症(T21)、愛德華氏症(T18)、巴陶氏症(T13)和性染色體異常等。但仍有許多較小的染色體片段缺失/重複足以造成胎兒發育缺陷和心智發展障礙等影響，例如：小胖威利症(1/12000)、天使症候群(1/15000)、1p36缺失症候群(1/5000)、狄喬治氏症候群(1/4000)、貓哭症候群(1/20000)等。這些染色體缺失都必須透過更精密、精準的檢測方法才能夠被檢查出來，綜合發生率高達近1/1000左右，與唐氏症的發生率幾乎相近，千萬不可輕忽其風險。對於這些染色體片段缺失，目前已能在專業醫療人員諮詢之下，運用非侵入性胎兒染色體基因檢測(NIFTY/NIPT)和羊水染色體基因晶片做有效率的產前篩檢和診斷。

### 羊水染色體診斷是染色體檢查的最後一道防線

因為侵入性診斷對孕婦與胎兒仍有一定的風險存在，多數婦產科醫師並不會建議一般孕婦貿然接受羊膜穿刺染色體診斷。目前唐氏症(T21)、愛德華氏症(T18)、巴陶氏症(T13)、性染色體異常和一些好發率較高的染色體片段缺失，藉由非侵入性胎兒染色體基因檢測進行廣泛篩檢的趨勢已經越來越明確。但若篩檢出異常，依據目前醫學倫理規範，仍需接受侵入性產前診斷(羊水染色體分析與羊水染色體基因晶片)，為最終的診斷設下最後一道防線。

### 孕前基因篩檢/診斷 生殖醫學新契機

次世代基因定序(NGS)技術的進步，不僅促進產前染色體/基因檢測臨床應用造福萬千孕婦與胎兒，未來若能廣泛應用於生殖醫學領域，專業醫療人員藉由胚胎著床前基因診斷(Preimplantation genetic diagnosis; PGD)或胚胎著床前染色體篩檢(Preimplantation genetic screening; PGS)篩選健康的胚胎將有助於提升受孕機率，將為眾多渴望生育的夫妻與家庭帶來一線曙光，挽救全球人類正面臨的生育危機。

## 我們也選了一些您感興趣的文章

拿起手機，馬上掃描QR code閱讀完整內容！



### 產檢大未來 侵入性穿刺掰掰！

全球人口生育年齡逐年提升，優生保健概念更受到重視，胎兒染色體檢查已是孕媽咪們產檢時必要的項目，但一般傳統的血清指標唐氏症篩檢準確率僅約82%，甚至發生假陰性結果而意外漏診生下唐氏症寶寶的狀況也偶有所聞。



### 晚婚+晚育=高齡產婦的孕期危機

人們愈來愈晚婚，連帶產生女性晚孕、晚生的問題，而高齡婦女在懷孕時，有兩個最大顧慮，一是擔心懷孕會對自己造成什麼樣的影響，另一個是「高齡」對胎兒到底會造成什麼樣的影響？



### 融會中西醫 調整體質，改善「不孕」煩惱！

現代人生活壓力大，有失眠、飲食不正常情況，尤其女性經常容易出現亂經、不孕症狀，透過中醫的診斷治療，讓陰陽協調，再加上每個人不同的體質，參佐之後對病因病機下藥。

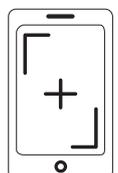


### 從「非侵入染色體檢查」著手 慧智基因提供「一站式」完整基因檢測

從台大醫院分子遺傳實驗室開始，蘇怡寧醫師團隊鑽研基因醫學二十個年頭，擁有國內最豐富的臨床經驗與資料庫資訊。

若您對本單元有任何疑問，  
歡迎隨時與我們聯繫，  
我們將有專業團隊為您解答！

BIOMEDVIEWS@WINWINMEDIA.COM.TW



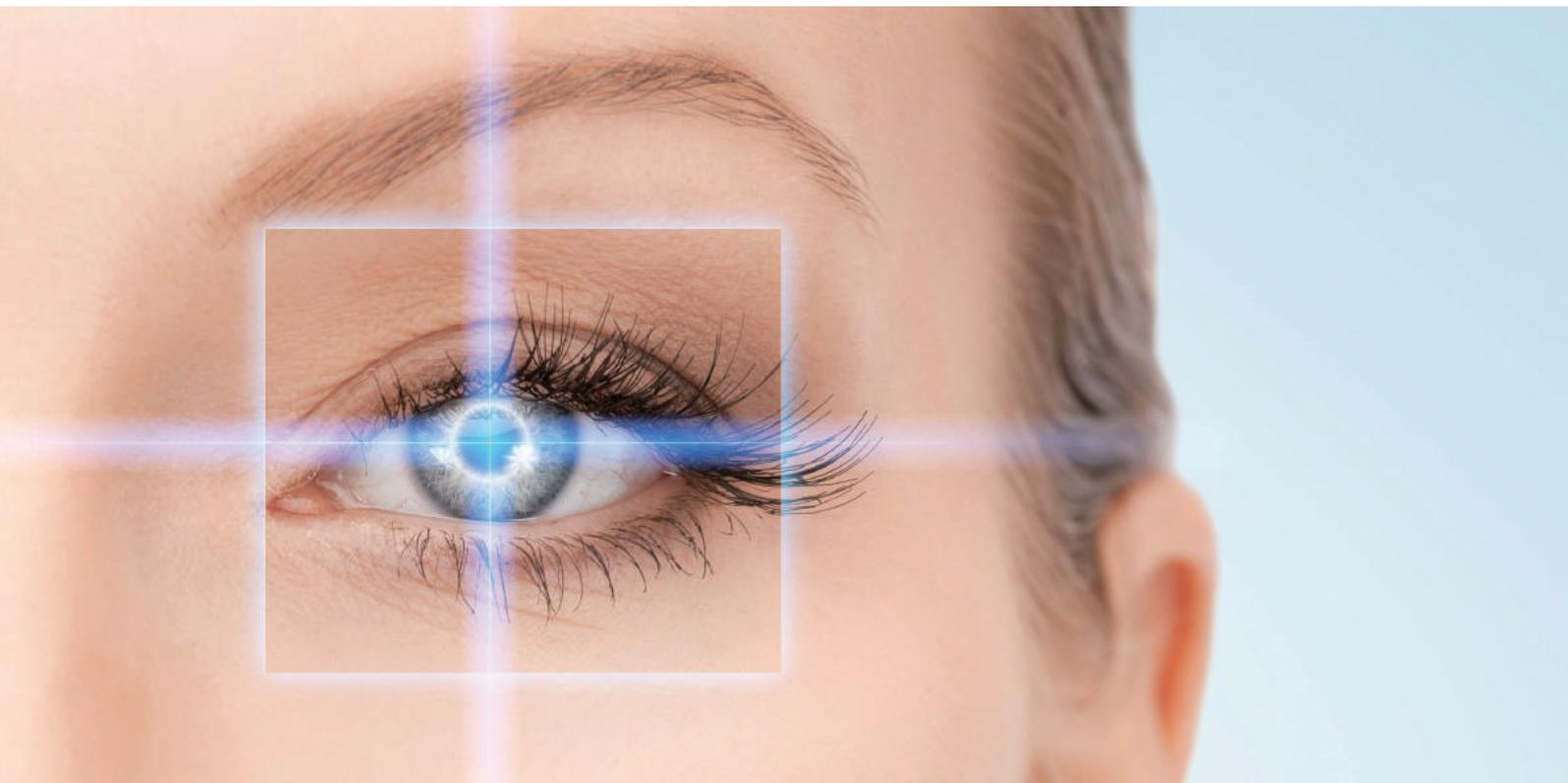




# + 黑色素OUT! 雷射美白全攻略

去除暗沈、淡斑、除疤，妳的雷射選對了？

夏天到了，火辣辣的陽光紫外線總有辦法突破防曬品的防線，激發皮膚表皮的黑色素，一段時間下來，原本白晰的皮膚變得又黑又紅，讓許多愛美女性慌張不已，尋求雷射美容的方式快速美白。不過，坊間美白雷射項目琳瑯滿目，哪一種適合我？會不會反黑？術前、術中、術後要注意什麼？以下給妳完整的「排黑」解析。



## 雷射種類一籬筐，妳搞懂了嗎？ 淨膚雷射、粉餅雷射、飛梭雷射，看了就頭大！

文/陳潔米

在講究效率的情況下，許多愛美女性尋求美容醫學的協助，希望透過美白雷射去除斑點，淡化黑色素，還自己一張潔淨無暇的漂亮臉龐。然而，近年來美容醫學水準突飛猛進，儀器推陳出新，療程名稱如脈衝光、淨膚雷射、BB極淨光雷射、粉餅雷射、飛梭雷射等等，更是讓人一頭霧水、難以摸清頭緒，究竟民眾該怎麼選才能讓自己變美麗？首先，先認識雷射美容的原理和種類吧！

### 雷射美容 塑造完美女人

雷射又稱為「激光」，是指單相光受激輻射（Stimulated Emission）的作用，產生光放大現象，所創造出的高能量光束。目前皮膚科和美容醫學常用的雷射治療，大致可分為「磨皮雷射」、「色素雷射」和「血管雷射」三種。



## 磨皮雷射-微破壞促使皮膚新生

磨皮雷射是運用雷射光會被皮膚細胞之水分吸收的特性，以特性的紅外線波段，吸收水分子，產生汽化作用，將皮膚表淺一層層磨掉，再藉由傷口部位的表皮組織新生，膠原蛋白和彈性纖維重組，以改善黑痣、疤痕、斑點，以及青春痘造成的痘疤和皮膚凹陷，達到美白去斑和換膚的作用。

常見的磨皮雷射又可細分為「二氧化碳雷射」、「鉬雅克雷射」和「分段式換膚雷射（飛梭雷射）」等三種。

### • 二氧化碳雷射

利用波長10600奈米（nm）的之雷射光照射皮膚，對皮膚的穿透深度比鉬雅克雷射深，最早用於磨皮的雷射，有止血效果，也是治療青春痘痘疤和創傷性疤痕的好幫手。市面上「微點飛梭」也是二氧化碳雷射的一種，作用原理相同，但雷射光波長不同，術後副作用較低。

打二氧化碳雷射時會有疼痛感，治療前可塗局部止痛藥膏以減少疼痛；通常打完第一次雷射就可以看見明顯效果，但術後需貼人工皮一段時間。二氧化碳雷射治療的恢復期長達2至3個月，治療後2至3週左右，治療深及真皮層的部位，可能出現反黑（發炎後色素沈澱）或反白（皮膚永久性色素脫失）的副作用。

### • 鉬雅克雷射

和二氧化碳雷射同樣為汽化式雷射，作用波長2940 nm，水份吸收是二氧化碳雷射的12倍，汽化效果更佳，且較不會對周邊組織造成熱傷害，可以重複治療病灶區而不造成負擔。適用於改善曬斑、表淺斑、老人斑、青春痘痘疤、毛孔粗大，以及除痣、除皺。

坊間所稱的「魔顏雷射」、「迷你飛梭」，其實就是鉬雅克雷射。鉬雅克雷射治療時會有開放性傷口，可視破壞程度使用藥膏或人工皮保護，且待結痂脫落後，加強新生肌膚的防曬，以免反黑。

### • 飛梭雷射

飛梭雷射的機型繁多，包括：3D變頻飛梭、晶鑽飛梭、Fraxel飛梭和微點飛梭等，作用原理與二氧化碳雷射、鉬雅克雷射相似，但作用波長不同，且對治療部位的皮膚破壞力較小，術後傷口較小，出現流血、組織液滲出、皮膚發炎、潰瘍的風險較低，單次的飛梭雷射探頭照射，照射區域不到治療面積的20%，需要多次治療才能達到淡斑、祛黑、去疤、改善暗沈、的明顯效果。飛梭雷射術後也有反黑的可能，需注意防曬；另有些人可能會在術後併發青春痘，需正確照護合併治療。



圖 / CO2 飛梭雷射機，北秀醫美提供。

## 色素雷射：崩解黑色素加速美白

不同於磨皮雷射透過破壞方式幫助組織再生的治療方式，色素雷射是利用波長可被黑色素吸收的特性，讓在表皮細胞和真皮組織中異常堆積的色素顆粒崩解，再由吞噬細胞逐步清除掉皮膚黑色素，達到漸進式美白的效果，臨床常用於除斑、除毛和除刺青。

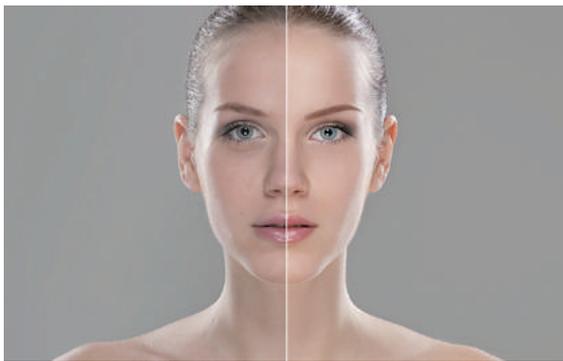
常見的色素雷射種類，包括：紅寶石雷射、紫翠玉雷射、鈷雅克雷射等三種，其最主要功用就是「美白」，切中東方人對美的訴求，因應此原理設計的機型繁多，名稱也相當多元，常搞得人一頭霧水。



### • 紅寶石雷射

是三種色素雷射中效果最強、最好的，作用波長694nm，屬於紅光，不僅能去除表皮層的咖啡牛奶斑、棕斑、雀斑、老人斑和曬斑，也適用於真皮層的斑點，例如太田母斑、貝克氏母斑、顴骨母斑和藍黑色刺青等。

不過，紅寶石雷射也是三種色素雷射中副作用最大的，目前醫美市場較少使用。術後皮膚容易浮腫、流血，且東方人比較容易出現術後反黑的情況，但這種發炎後色素沈澱的情況通常會在幾個月之後自然淡化。另外，紅寶石雷射術後也可能出現色素脫失的現象，導致永久性反白的後遺症，因此施做時需格外謹慎。



### • 紫翠玉雷射

又被稱為「亞歷山大雷射」，和紅寶石雷射一樣都屬於紅光雷射，但波長較長，為755nm，皮膚穿透深度較深，同樣適用於去除表皮層和真皮層的斑點。此外，現在有以光纖引導雷射光束的長脈衝紫翠玉雷射機型，即為俗稱的「光纖美白雷射」、「日式光纖美白雷射」，不但可以用於皮膚美白、淡化黑色素，也常用於除毛。

### • 鈷雅克雷射

醫美廣告常見的「淨膚雷射」或「白瓷娃娃雷射」、「黑娃娃雷射」、「柔膚雷射」、「碳粉雷射」、「天使白雷射」等，都是屬於鈷雅克雷射的設計，同時具有532nm、1064nm的波長，相較於紅寶石雷射和紫翠玉雷射，鈷雅克雷射可達的治療深度較深，較適合東方人體質，反黑機率較小，需注意的是，黑娃娃雷射、柔膚雷射和碳粉雷射在光照前，治療部位需先塗上奈米級碳粉，製造假性黑色素，使雷射在皮膚上產生微爆效應，雖然能提高治療時的熱效應，幫助清除老舊角質，但碳粉被吸入人體會永久沈積在肺部，不建議長期使用，以免可能導致塵肺病。



## 血管雷射：消除紅斑紅疤有一套

血管雷射主要在於清除皮膚紅色病灶，可治療發炎性青春痘和紅色痘疤。血管雷射是利用血管內的含氧血紅素對於雷射波長的吸收性，使含氧血紅素吸收波長的雷射光束後，快速將光能轉化為熱能，破壞血紅素，使血管失去作用萎縮，臨床也常用於治療微血管擴張、葡萄酒色斑、伴隨血管擴張特性的肝斑、血管瘤、酒糟鼻、草莓痣、草莓痣等血管性病變。

血管雷射只會選擇性破壞血管性病灶，不會對周圍的正常組織造成傷害，也不像磨皮雷射會出現傷口。常見的血管雷射，又可分為「氫雷射」和「染料雷射」兩種。

### • 氫雷射

波長為418nm和514nm，是最早期的血管雷射，但因有永久性反白、肥厚性疤痕等副作用，目前已經很少使用。

### • 染料雷射

波長介於577至600nm之間，除了可用於治療微血管擴張和血管性病灶，目前也常被用來改善黑眼圈。而近年來民眾常聽到的「櫻花染料雷射」，則是結合染料雷射和脈衝光的特性，主要被運用在除皺淡斑的美容治療用途。



## 脈衝光 ≠ 雷射

需補充說明的是，民眾常聽到的「脈衝光治療」，雖然也具有去除色素斑、改善肌膚暗沈、除毛、促進真皮層膠原蛋白重組、改善膚質的效果，但本身不是真正的雷射。不像雷射要經過激光介質如紅寶石、紫翠玉的激發，才能產生高能量光線，脈衝光的輸出模式很簡單，只利用閃光燈擊發出能量，經過反射板和濾光水晶片就能將光線引導進入皮膚，藉由光熱刺激對皮膚進行治療。

脈衝光又名「蘋果光」、「彩衝光」，非單一波長，而是一個波段的光，波長為430至1200nm。治療前需塗上一層導光凝膠，以減少光線的反射和散射。



圖／脈衝光儀器，北秀醫美提供。



## 愛美不嫌麻煩！雷射前停看聽 事前多一分準備，安全多一點保障！

文/陳潔米

相較於塗抹式的美白保養品或藥膏，雷射能夠快速且有效地打擊黑色素和消除各式斑點，讓人肌膚重現潔白無暇的青春狀態。近年來國內醫美市場蓬勃發展，不少業者透過廣告包裝和削價競爭吸引客群，卻也衍生不少醫療糾紛，除了效果未達預期之外，最常見的就是雷射能量控制不當導致膚色不均，或是雷射方式不當導致色素沈澱變嚴重。

其實，每一種雷射種類都有其不同的特性，主要治療的肌膚問題也略有差異，民眾在治療前最好還是諮詢皮膚科專科醫師，瞭解自己的肌膚狀況、斑點深度和大小、斑點類型，以及個人對於雷射的適應程度等等，再選擇適合自己的治療方式，是單一種雷射或是複合式雷射，是一次性治療或多次性治療。更重要的是，雷射儀器的操作者也要是有經驗的專科醫師，美麗才能多一分安全的保障。

## 建立正確觀念 不當雷射反受罪

更重要的是，民眾一定要有正確的認知，不要把過度把雷射治療當作日常的皮膚保養療程。雷射美容的功能雖然強大，卻具有「水能載舟，亦能覆舟」的特點，要用的對、用的巧才能讓美麗工程事半功倍；若用錯了或太過頻繁地使用，民眾就成了「花錢活受罪」的冤大頭。

一般來說，在各種雷射治療中，鈷雅克雷射（淨膚雷射）和染料雷射不會產生傷口，較適合當作定期保養的療程，但實際的適用情況仍建議與皮膚科專科醫師討論，討論項目包括治療頻率和間隔、施打能量等，避免過度傷害皮膚，導致副作用的發生。

## 孕產婦、曬傷 應暫停美容雷射

而做雷射美容之前，除了要和醫師充分溝通之外，自己千萬不要忘記告知醫師是否已經或準備懷孕。雖然雷射光束對懷孕或哺乳不會造成影響，但雷射治療的過程中可能造成孕婦緊張，引起子宮收縮而對胎兒造成間接的影響。

此外，術前正接受其他雷射、換膚、微整形注射、整形手術等治療者；曾經對局部麻醉藥劑或外用藥膏過敏；屬於光敏感體質或正服用對光敏感的藥物；

治療部位目前有曬傷、過敏、開放性傷口、化膿發炎、嚴重異位性皮膚炎、紅斑性狼瘡等症狀者，都建議先暫停接受雷射治療，以免皮膚屏障脆弱，在雷射治療後容易誘發敏感反應。

## 雷射前一週 不去角質，多防曬

如果沒有上述的問題，醫師評估可以進行雷射美白，也要牢記術前一週內避免過度曝曬、做日光浴，除了可能曬傷之外，也會使黑色素活化，造成需美白或除斑的治療範圍擴大。術前一週不可以去角質，也不可以擦高濃度美白產品、酸類產品、刺激性成分之保養品或藥品、皮膚科藥膏，可降低治療後出現灼傷的風險。





# 減痛防灼傷！安全雷射SOP

文/陳潔米

## 術前

### 臉部清潔→上麻藥→雷射開始

而在治療當天，標準的治療程序是先卸妝洗臉，敷上有助減痛的麻膏，等待20分鐘後卸除，即可正式進入雷射治療，由醫師針對個人膚況和皮膚適應性，適度調整雷射的擊發數和總能量。若治療過程中實在忍不住疼痛，應立即告知醫師，使用噴灑冷媒、探頭冷敷或吹拂冷風等方式降低疼痛，保護皮膚不受灼傷。

## 術後

### 臉部灼熱→面膜降溫→清水擦拭→保濕防曬

由於雷射是利用高強度的雷射光束進入皮膚組織破壞和消除黑色素，其光和熱難免會對皮膚造成一定程度的損傷。一般而言，打完雷射後，患者會感到紅腫灼熱，因此醫師會幫全臉敷上面膜，幫助皮膚降溫、鎮靜，又兼顧保濕和修復的作用，約等20分鐘後，以清水擦拭多餘的面膜液體，再抹上乳液和防曬產品，即可返家休息。若回到家仍感覺治療部位熱熱脹脹的，可給予冰敷，並適度使用醫師提供的外用藥膏。



## 雷射後可擦美白保養品嗎？

有人常問「雷射治療後能否使用美白成分，幫助肌膚美白？」原則上，雷射術後不宜使用左型右旋C、甘醇酸、水楊酸或A酸等刺激性大的美白成分，以免刺激皮膚；但是一般如維生素C、傳明酸、鞣花酸、甘草酸或是雄果素等美白成分，對肌膚的刺激性較低，適合作為醫美術後使用。

### 防曬超重要！杜絕反黑不嫌煩！

雷射治療後和皮膚保濕修復保養一樣重要的是「防曬」。若想讓雷射治療發揮出預期的美白效果，就要徹底改變以往隨意曝曬在太陽光底下的習慣，暫時忍受生活上的不便，外出時善用不透光的衣物、口罩、陽傘與掩蔽物，抵擋陽光的直射或反射，以免很容易反黑或長出斑點；且在雷射形成的痂皮脫落後，適度使用SPF 30以上、PA三個+至四個+的物理性防曬乳，質地較溫和，能減少刺激皮膚。

值得注意的是，有時候「反黑」不是雷射失敗或不當所造成的。就像先前提到臨床發現東方人因本身膚質的關係，特別容易有紅寶石雷射治療後有反黑的情況，一般人在接受其他雷射治療時，也會因個人膚質的緣故，很可能在術後出現「發炎後的色素沈澱」，這是正常的雷射後現象，通常只要做好術後保濕、修復和防曬，黑色素在約三至六個月左右就會慢慢淡去，不需要過於緊張。



# 美白最終戰！雷射後照護不馬虎

## 預防傷口感染、反黑、皮膚乾燥過敏...



雷射治療結束回家就沒事了嗎？錯！雷射術後，皮膚處於一個受傷又脆弱的狀態，需要特別細心的照顧。術後1週內避免熱刺激，例如：烤箱、蒸氣室、三溫暖、游泳等；術後1週不可以去角質或塗抹美白產品、酸類產品，以及含酒精等刺激性成分的保養品和藥品，同時少吃感光食物，例如柑橘、芒果、鳳梨、紅蘿蔔、九層塔等，這些食物因有感光因素，導致肌膚容易變黑或長色斑，讓雷射美白去斑的效果大打折扣。

若有傷口，應用生理食鹽水輕輕擦拭患部，以乾淨棉花棒按乾後抹上消炎藥膏。雷射造成的傷口會慢慢形成痂皮，約7~10天自然脫落，痂皮未脫落前，切勿用力摩擦患部或強力撕下，以免留疤影響治療效果。而痂皮脫落後，要特別注意防曬，約數個月後顏色就會逐漸恢復正常。

### 雷射後加強保濕、修復和防曬！

此外，要更特別加強「保濕」、「修復」和「防曬」，才能避免皮膚發炎和反黑。在保濕和修復部分，盡量選擇保養成分單純、低敏感性、高保濕性、安全合格、專門針對雷射治療術後皮膚照護設計的醫美級產品，較能貼近皮膚的需求。

### 照護看時機 愛美綺保養有程序

國內的湛東方新藥生技有限公司就針對雷射後的肌膚研發出一系列的「愛美綺」產品，運用先進的微小粒子科技，將葡萄籽、西印度櫻桃、洋柑橘等多種萃取液搭配保濕成分微小粒子化，再利用雙層包覆技術，增加成分滲透吸收，提升肌膚修復，恢復肌膚光亮潤澤。

特別的是，使用愛美綺系列產品時要「看時機」，除了每天睡前都能使用的面膜之外，雷射後24小時內以舒緩泛紅為主要目標，建議使用清透舒緩噴霧和清透舒緩凝膠；術後第二天至第四天，則以修復肌膚為主要目的，此時的保養可改用修復活膚噴霧和修復活膚凝膠；術後第五天，雷射痕跡和傷口會有明顯的改善，為了預防反黑現象，可使用活膚亮白精華霜，增加皮膚亮白度。



圖/愛美綺術後護膚系列保養品



## 台北秀傳醫院進軍醫美保養市場

而在各式術後保養品中，面膜往往是愛美女性補水的第一選擇。最近台北秀傳醫院就以健康皮膚醫學為基礎，創立Dr.Mylene醫美保養品牌，且研發出一款無添加矽靈、合成色素、螢光劑的蠶絲面膜，主要成分之一的玻尿酸胜肽，能促進玻尿酸生成、增進膠原蛋白合成，讓肌膚更加柔嫩保濕，同時改善皮膚鬆弛現象。

此面膜中還添加珍貴的有機夢蝶草和印度金鈕扣之萃取精華。夢蝶草的抗氧化力很強，有「植物性肉毒桿菌」的美名，既能加強水分子直達肌膚底層，淡化肌膚紋路，修復經光和熱刺激引發的疼痛不舒適感，又可幫助保護角質細胞的DNA 不受紫外線UVB 照射而受損。

而從菊科植物—印度金鈕扣中所萃取出來的植物因子，則有助撫平皺紋、減緩皮膚老化、減少局部的小細紋等問題，讓民眾在幫肌膚補水之餘，也能達到抗老、抗皺的效果。

此外，還有一款人氣商品「玫瑰蘆薈保濕凝膠」，是許多人醫美術後、曬後肌膚受損時的最愛，成分中不僅有可能夠強力保濕和鎖水的玻尿酸，另有可舒緩、防皺的天然蘆薈萃取，以及淨白和保濕雙效的天然玫瑰萃取成分，輕輕抹上一層，就能達到舒緩、保濕和修護的作用。



圖/Dr.Mylene 蠶絲面膜



圖/ Dr.Mylene玫瑰蘆薈保濕凝膠

# 壹可醫研水凝膜 主打術後修復

不僅於此，秀傳醫院醫美集團還另外研發監製，推出「ECOONER壹可醫研」的品牌，針對雷射後的肌膚乾燥缺水、鬆弛等問題，可以敷上一片水漾淨透玻尿酸面膜，讓透過 3D立體剪裁面膜紙，讓有效成分之玻尿酸和庫拉索蘆薈精華深入肌膚，補水的同時也幫助拉提臉部。

並且搭配訴求術後修復以及肌膚曬黑、曬傷、乾燥、敏感等問題的ALL IN ONE 全效肌鑰水凝膜，其蘊含的保加利亞有機官方認證玫瑰純水，可迅速滲透角質層，啟動肌膚活力，促進新陳代謝，讓肌膚細膩水嫩有彈性。

## 台酒生技新研發 美肌中飄蘭香

另外，以「台灣版青春露」在保養品市場佔有一席之地的台酒生技，也針對醫美術後的肌膚照護，研發出「VINATA紫柏銀鑽頂級皇家系列」產品，以蘭花精油香氛為基調，將類蛇毒血清一三胜肽、蜂萃胜肽成份與清酒粕萃取精華及紅酒萃取精華，透過微膠囊技術，幫助關鍵成分滲入皮膚底層，為肌膚注入飽滿的水分，產生作用。類蛇毒血清一三胜肽可阻斷肌肉神經的傳導，舒緩皺紋；蜂萃胜肽則可刺激自體膠原蛋白和彈性蛋白再生。



圖/ECOONER壹可醫研ALL IN ONE 全效肌鑰水凝膜



圖/台酒生技VINATA紫柏銀鑽頂級皇家系列保養品

其中，3D超導入奇肌面膜就是以上述成分結合海洋深層水、玻尿酸等成分精製而成，不但能夠讓補水成分深達肌膚的底層，也能修復雷射過後受損的肌膚，並進一步促進纖維母細胞的膠原蛋白再生。

之後再搭配3D肌活超濃縮奇肌精華，更有助雷射後的肌膚保養，成分中除了添加高機能玻尿酸、神經醯胺之外，另有有消炎、抑菌、修復肌膚作用的蘆薈萃取液；可抗氧化、促進皮膚細胞增生的維他命B3，以及能舒緩鎮靜肌膚，增加皮膚保濕度和明亮度的金縷梅萃取等。



圖/台酒生技3D超導入奇肌面膜

## 我們也選了一些您感興趣的文章

拿起手機，馬上掃描QR code閱讀完整內容！



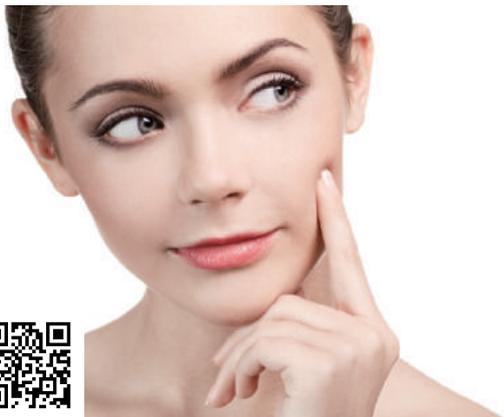
### 從醫療到醫美 秀傳醫院打造「全方位」照護

隨著醫療的日新月異，人類的壽命也與時增長，大眾不僅希望活得久，更希望「愈活愈回去」，追求健康、年輕的風潮便襲捲而來，「秀傳」創造世界級醫療環境，提供由醫療到醫美的全方位照護。



### 推翻美白面膜 專科醫師：膚色深淺由基因決定

多人認為美白產品塗多就能變成白雪公主，實際上美白產品只能改善斑點或不要繼續變黑，不能改變原來膚色；美白成分濃度愈高或添加越多成分，不但對美白效果無益，還可能傷皮膚。



### 凍齡族的秘密 抗老保養喚醒逆齡美肌

要如何像《太陽的後裔》凍齡女神宋慧喬一樣保持逆齡的肌膚呢？除了做好每日清潔與基礎保養外，同時清楚了解保養品成分內容，確保能達成真正保養效果。

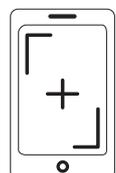


### 幹細胞自體回春術!?! 有沒有這麼神!?!

施打自體幹細胞回體內達到修補細胞老化，使身體機能有恢復正常(回春)的效果，此即現行的幹細胞治療，但能否真的「回春」，根據臨床研究文獻指出實際效果因人而異。

若您對本單元有任何疑問，  
歡迎隨時與我們聯繫，  
我們將有專業團隊為您解答！

BIOMEDVIEWS@WINWINMEDIA.COM.TW



# 壹可醫研 ECOONER

## 妳，祇為自己而美



### 時光

可以帶走很多東西，可以帶走心痛失戀的傷痕，帶走年輕氣盛的幼稚，帶走囊中羞澀的尷尬，帶走履歷空白的職場小白，但同時，也可以帶走屬於青春的膠原蛋白；而時光同樣可以帶來很多東西，它帶來了成長的喜悅，家庭的溫馨，事業的成功和探索這個世界的樂趣，更重要的是，它帶著我們體驗了人生之美。在這個成長的過程，我們需要克服的堡壘一座又一座，但我們的皮膚也經受著重重考驗，大大小小的青春痘、陽光下的小雀斑、污濁的空氣酸蝕、膚色的暗沉與不均、深深淺淺的幹紋細紋……帶著皮膚對抗著地心引力，阻斷時光想要留給它的痕跡，像戰士一樣捍衛自己的容顏——變得更美，是我們在這個荊棘滿地的社會裡，給自己最好的禮物。

而現在，誕生於2012年的TOPSHOW COSMETIC-ECOONER是你最好的皮膚護理管家。結合20多年皮膚科的臨床經驗，作為皮膚學專業級別保養品，ECOONER全線產品皆致力於用醫學技術和皮膚科專業保養配方解決各種問題肌膚，從而修繕你的容顏、凍齡歲月，做你的家用微整形專家。

ECOONER 於2015年正式開放兩岸市場，“你的美麗，我們願意負責到底”是ECOONER的品牌核心服務宗旨。目前，技術研發團隊已跟義大利、瑞士、法國等知名護膚品企業以及抗衰老中心展開友好學術交流。在追求更好的品質與最新的科技上，ECOONER从不缺席。

## 最听话 的面膜 没有之一

### 水漾淨透玻尿酸面膜

1483NT\$/盒

想要在補水美白的同時擁有小V臉嗎？水漾淨透玻尿酸面膜幫你實現。針對肌膚乾燥缺水、鬆弛等問題，這款面膜蘊含的玻尿酸精華及古拉梳蘆薈精華，可幫助肌膚補充日常所流失的水分，提升肌膚亮度，幫助肌膚維持光滑水嫩感。面膜紙則選自日本PET超導材質以及3D立體剪裁，可隨意拉伸，在肌膚補水深入內裡同時幫助提拉面部輪廓。堅持使用，可以幫助肌膚變得順滑、水潤，雕琢迷人小V臉。

# COSMETICS WORLD

TaiWan  
唯一单方  
杏仁酸精華



## 全效煥顏杏仁酸精華液

3480NT\$/30ml

天然的杏仁酸具有消炎殺菌、疏通毛囊、淡化痘印、提亮膚色的功效，ECOONER作為臺灣目前官方認證的唯壹天然單方杏仁酸則能有效抑制皮膚中號稱「黑色素製造工廠」的兩個元素：「酪氨酸酶」與「酪氨酸」，阻斷黑色素生成，長期使用不僅能夠改善痘瘡、痘印，還可以提亮膚色、細致毛孔，使你擁有完美的無暇肌膚。



## 全效修复的傲娇小姐

### ALL IN ONE 全效肌膚水凝膜

2140NT\$/250ml

ALL IN ONE 作為修復世界裏的傲娇小姐，其蘊含的保加利亞有機官方認證玫瑰純水，可迅速滲透角質層，有效啟動肌膚活力，促進肌膚新陳代謝，讓肌膚細膩水嫩有彈性。長期使用，可以改善因暴曬、過敏、乾燥以及手術創傷帶來的肌膚問題，是敏感肌不可或缺的一款全能型面膜。

## 抗老，逆時光

### 白金水凝魚子霜

4480NT\$/50ml

延緩肌膚衰老、促進細胞再生，細紋、鬆弛、乾燥，一瓶搞定。採用珍貴的德國魚子精華，添加精氨酸、藻糖等多種植物萃取，在促進細胞再生、延緩衰老的同時也具有抗菌消炎、促進肌膚血液循環、補水等功效，能有效地改善肌膚因衰老過程出現的鬆弛、細紋、暗淡等問題，是肌膚的抗老神器，幫助肌膚逆轉時光。

## 补水紧致两不误

### 膠原緊致彈力美肌水

1140NT\$/120ml

區別於其他爽肤水產品，增加的光果甘菊根提取物能深入皮膚內部，有效抑制黑色素生成過程中多種酶（如酪氨酸酶）的活性，快速、高效、安全地幫助肌膚補充水分的同时還能淡斑嫩白、抚平皱纹，令肌膚更加紧致嫩滑，其特殊的渗透导入技术，使用时无需轻轻拍打，便可让你享受极致吸收的极致體驗。

## 冰激凌般细腻的洁面慕斯

### 淨透卸妆洗顏雙效慕斯

790NT\$/120ml

冰激凌般細膩的潔面慕斯，其富含的迷迭香和虎杖提取物，可以鎮定肌膚，抑制蛋白酶與酪氨酸酶的催化，起到抗氧化的作用，真正實現溫和和不刺激的深層清潔效果。使用時，僅需輕輕按摩即有豐富泡沫，可毫無壓力卸除日常淡妝，有效活化嫩膚步驟。

## 专科专研祛痘修复，风靡大陆

### 淨膚平衡調理面膜

1970NT\$/盒

臺灣秀傳專研抗痘面膜，其主要成分優選自德國的生化活絡搭配夏威夷海藻膠，可殺菌消炎、增強肌膚表皮的抵抗力，緩解因水油失衡所產生的青春痘、閉合性粉刺、痤瘡以及卸妝不潔所引發的毛孔堵塞等日常護膚問題。日常搭配補水產品使用，能夠平衡油脂，有效的改善痘痘肌，細致毛孔，讓你重新擁有光滑細嫩的肌膚。

## 贵妇保养挚爱冻龄美丽

### 逆時光賦活換彩面膜

1990NT\$/盒

針對隨著時間流逝而產生的鬆弛、老化、暗淡無光澤的肌膚問題，逆時光賦活換彩面膜通過具有高效滲透的隱形絲薄質感膜布有效地將精華液帶至肌膚底層。其豐富的三角褐指藻萃取精華可促進皮膚角質細胞等蛋白酶活性，保護皮膚不受UV傷害並且延緩皮膚衰老；珍貴的蜂王漿萃取以溫和鎮靜不刺激的特性，促進膠原蛋白新生，顯著改善膚質的同時大量補充肌膚水分，由內而外瑩白透亮，展現水嫩光澤好膚質。長期使用，可維持肌膚年輕狀態，保持細胞活力，抵抗歲月痕跡。



# + 健康愛樂活

俗話說：「健康就是最大的財富」，現代人因為工作忙碌、壓力大，長期生活作息不正常，導致健康亮紅燈，而人的一生，除了基本的生活條件，更要懂得如何享受高品質的生活，才是人生真正的贏家！





# 空污PM2.5來襲 如何維護肺部健康？

文/關嘉慶

台灣空氣污染日益嚴重，懸浮微粒對健康的影響，更是大於其他任何污染物，其主要成分有硫酸鹽、硝酸鹽、氨、氯化鈉、黑碳、礦物粉塵和水，並包括懸浮在空氣中之有機和無機物，固體和液體的複雜混合物。而且除了沙塵暴之外，香菸也有PM2.5，細懸浮微粒PM2.5因為粒徑小，可深入肺泡，並可能抵達細支氣管壁，干擾肺內的氣體交換。長期暴露於懸浮微粒，可引發心血管病、呼吸道疾病以及增加肺癌的危險，甚至對於皮膚和神經系統，都可能造成威脅，不得不慎！

## 空氣污染PM2.5 與人體免疫系統有關

對於空氣污染的危害，中醫師李深浦則是表示，空氣中的灰塵在肺中充滿時，會被肺氣濕化，PM2.5也會被濕化，雖然這些污染物的分子細，但並不會入侵肺細胞，因為人體適應環境的能力很強，就好像食物中有農藥，但是人有解毒能力，否則要如何吃東西？主要還在於PM2.5與人體免疫系統有關，只要免疫系統好，肺充滿水蒸氣，肺溫暖舒適，人就會非常健康快樂，心神也健康快樂。

## 每天靜坐 可增強免疫力

李深浦醫師就特別推崇每天靜坐來增強免疫力；他說，靜坐可得氣，得到肺部舒張之氣，肺就不會乾燥，也不會滴水；例如老人痰很多，是因為腦細胞放電能力不夠，由於神經具有很強電流，人體大腦是電解體，會放電與發電，都是因為神經細胞在主導。而肺吸收氧氣，排放二氧化碳，靜坐時則是吸入氧氣後會有放電作用。就好像水是H<sub>2</sub>O組成，有氫與氧，氫可以做氫彈，也可以發動車子。



# 空汙攻擊？肺癌首當其衝！

文/關嘉慶

在台灣，因為空氣汙染所造成的健康危害越來越嚴重！已有多項研究調查發現，許多癌症與死因都跟「空汙」PM2.5（細懸浮微粒）有關。由於PM2.5侵入人體後可能引發各類疾病，除了過敏、皮膚炎等，肺癌更是首當其衝，被列為受空汙影響的頭號癌症殺手，值得大家重視。

## 肺癌高居台灣癌症死亡榜首

根據衛福部統計資料顯示，從2001年至今，肺癌就一直持續是台灣癌症死亡的榜首，對於國人健康的影響不容小覷。臺北醫學大學附設醫院血液腫瘤科主任戴承正醫師表示，PM2.5（細懸浮微粒）就和抽菸一樣，進入肺中會吸附在肺泡上，進而造成肺癌；此外，也會造成慢性阻塞性肺病，並使肺纖維化以及支氣管擴張，甚至對心臟、肝臟與腎臟都會造成影響，使各器官功能變差。



## 肺癌治療包括手術 + 化療 + 放療

肺癌在早期並沒有症狀，以致於多是透過健康檢查才能發現病灶，若是出現不適症狀，就往往已是晚期。戴承正醫師指出，對於肺癌的治療，除了手術切除之外，還有化療和放療，且會依據肺癌的期別來做個人化的治療；而通常屬於2B與3A之後的期別，就可能已無法手術，只能接受化療與放療。他進一步解釋，肺癌是否能夠手術，除了期別之外，還要看肺癌生長的位置，如果是長在肋膜，或是長在主氣管上，也可能無法做手術，甚至在手術後會影響肺功能，呼吸會喘，以致會影響心臟、肝臟與腎臟功能之下，都會以化療與放療為主。

## 傳統化療藥物副作用強

由於傳統化療藥物往往伴隨掉髮、噁心、嘔吐等強烈的副作用，甚至因為需要往返醫院接受治療，必須要忍受舟車勞頓之苦，對患者的身心狀況難免有所影響，以致有不少肺癌病人會放棄治療。不過，戴承正醫師指出，有很多年長的肺癌病人，在聽到罹癌後，都不願意再接受治療，但是建議以口服化療藥物治療後，他們的接受度都很高，甚至有很多病人在接受治療至今已達六、七年。

## 口服化療藥預防復發效果更好

肺癌進行手術切除病灶後，會依據病況繼續做放射治療或化學治療，以避免癌細胞遠端轉移與減少復發機會，由於醫藥的進步，目前對於肺癌的化療藥物也有了更多的選擇。戴承正醫師表示，除了傳統化療藥物與標靶藥物之外，還有口服化療藥可以使用；其中低劑量口服化療藥使用比例較高，而且對於預防疾病再惡化的效果反而更好、更出色。



# 別再喝含糖飲料

## 維生素C + 鋅喝出美麗健康

文/郭庚儒

炎熱的夏天，人手一杯含糖飲料，喝下去透心涼，小心釀成大禍！據統計，坊間一杯含糖飲料至少10顆方糖起跳，遠超過世界衛生組織建議量。醫師強調，攝取過多糖分，不只容易肥胖，更會罹患三高、心血管疾病，甚至癌症。

### 喝含糖飲料 糖分攝取過量

世界衛生組織建議，每天糖攝取量應為總熱量的5%以下，也就是女性不可超過20公克、男性少於22.5公克，也就是少於5顆方糖。開業家醫科診所醫師楊淵琪指出，國人愛喝的含糖飲料，最大傷害就是糖類物質過量，尤其含糖飲料的糖類為蔗糖或高果糖糖漿，只有提供熱量、沒有其他營養素，更需要肝臟處理與代謝，反而會增加肝臟負擔。

### 糖成癮傷身 三高癌症風險高

楊淵琪強調，糖吃太多會出現暫時性飽足感，排擠醣類、蛋白質、澱粉、維生素、礦物質等其他營養素，血糖也會急速升高，逼使胰臟分泌胰島素使血糖下降，但人體因此馬上又感覺飢餓；若又繼續吃糖，則會形成惡性循環，除了造成肥胖危機，也導致內分泌系統失調，進而引發許多疾病，容易引發三高，罹患脂肪肝與肝功能異常、心臟病與心血管疾病，甚至增加多種癌症風險。



### 健康飲品 減糖減熱量

「喝水才能解渴！」楊淵琪表示，喝水是最好的解渴方式，但水無色無味，一般人不喜歡喝、也不習慣喝，例如發燒感冒時，喝太多水只會想吐，就可以將運動飲料加水稀釋或選擇本身就是等透壓的飲品，同時補充水分及電解質，有助加速新陳代謝，身體也能較快康復，可惜的是這些飲品也多是以高果糖糖漿來調味；夏天若要喝飲料，則建議選擇不加阿斯巴甜、減糖減熱量的健康飲品。

### 維生素C + 鋅 一加一大於二

楊淵琪舉例，坊間有一種攜帶方便的發泡劑型健康飲品，只要放入水中即可溶解，尤其富含維生素C、鋅的成分，對身體好處多多，兩者具互生互利協和作用，同時補充有一加一大於二的效果。此外，這種發泡錠容易攜帶，不像瓶裝飲品既不環保又容易釋放傷身的環境賀爾蒙，不論是小孩或是長輩也都能隨時方便的飲用補充。

### 喝對健康飲品 亮膚有活力

楊淵琪表示，維生素C是維生素的代表，新陳代謝中重要的輔酶，能促進膠原蛋白增生、透亮好氣色、提升健康保護力，也能增強體力；而鋅則是礦物質代表，可補充活力、促進傷口癒合及生長發育補給。



## 糖尿病特色診所 與糖友共打拼！

文/林怡亭

糖尿病不是老年病，而是生活習慣病！多年從事糖尿病患照護的開業診院長陳宏麟醫師表示，糖尿病是可以控制的，只要控制良好，就跟一般人生活一樣，提醒糖友千萬別放棄。

陳宏麟醫師說，糖尿病治療已經不再只是醫師開藥、患者吃藥的傳統單向式醫療，糖尿病治療過程相當複雜，必須從「飲食」、「藥物」、「運動」及「自我監測」四大面向考量，根據美國及歐洲糖尿病研究協會聯合聲明建議，糖尿病照護應由團隊協同合作，才能有效提升醫療品質。

### 多年行醫深知需求 設特色診所助糖友

曾經服務於醫學中心家庭醫學科與急診醫學科的陳宏麟醫師，也曾經在公共衛生部門第一線的衛生所服務，多年的公職生涯體驗，讓他感受到民眾對糖尿病的認識不足，也充滿誤解，但對完整照護的渴望與需求卻日益增加，想要改善糖尿病現況，透過預防保健篩檢和社區教育宣導是最直接及有效的方法，因此決定在故鄉南投埔里鎮設立特色診所，全心投入糖尿病防治與衛教。



### 一站式專業團隊 糖友揪感心

陳宏麟醫師指出，糖尿病照護需要個別化的血糖管理，針對患者的飲食生活習慣與用藥、透過自我血糖監測變化進行調整，讓患者維持血糖穩定，避免造成日後心血管併發症。目前他建立的特色診所，擁有陣容堅強的糖尿病照護團隊，包括醫師、藥師、護理師、檢驗師及營養師，採用患者一站式服務。也就是當糖尿病患者一進到診所，就開始接受醫療團隊的分工協助，包括衛教師會協助患者量測血糖、血壓，還會教導如何正確使用血糖機採血；營養師會詢問患者飲食進行調整；護理師在衛教時，也要進行足部檢查，評估是否有糖尿病引起的神經併發症。醫師看診時，依照患者血糖及血壓變化數值，並參考營養師及護理師的報告綜合評估，再搭配患者最近生活狀況問診，調整藥物及患者生活習慣；最後藥師會在患者領藥時進行藥物指導，讓糖尿病患者每一個環節都獲得最完整的醫療服務。

### 深耕獲肯定 穩糖達人與糖友共打拼！

陳宏麟醫師在地化的醫療服務，深耕埔里社區民眾，照護超過1000位的糖尿病患者，並於2015年獲得國民健康署糖尿病健康促進機構「執行成果」傑出獎以及「新增收案數/收案率」優等獎，並於2016年獲頒健保署糖尿病品質卓越獎，陸續獲獎對團隊有莫大的鼓舞作用，也期盼未來有更多醫療院所能一起投入糖尿病照護，提升整體照護品質。陳宏麟醫師提醒，要有效掌控血糖，需要照護團隊與患者雙方共同努力，建立夥伴關係，患者本身也應加強血糖「自我監測」，養成定期測量血糖的習慣，並詳加記錄做為調整治療的參考，若患者對於相關治療仍存有疑慮，都應尋求專業醫療團隊的協助，期盼一起成為穩糖達人。



## 兩性專家表示 助夫減重妻子更幸福

文／林怡亭

減肥有什麼好處？相信眾人答案千百種，最常聽到的像是「身體會比較健康」、「看起來比較漂亮」、「會更有自信」、「比較好買衣服」等，不過就兩性專家表示，減肥除了能改善健康問題，夫妻間也會因減重成功或在減重過程中，獲得極大「幸福」及「性福」感，但先決條件當然是透過合理的減肥方式達到減重目的。

### 愛吃 + 不愛運動 肥胖男女增多了

現代人飲食西方化，外食族經常攝取高油脂、高熱量食物，但身體活動量卻大不如前，日益減少，導致台灣肥胖人口數與日俱增。如何檢視自己是否被列入「肥胖」族？專科醫師說明，當身體質量指數BMI大於27即列入「肥胖」風險群，再加上腹部肥胖指數，男性腰圍90公分、女性80公分者皆屬之。

### 男性肥胖跟性慾成反比？

然而說到男性肥胖，專家指出，男性肥胖者容易出現睪固酮與腦下垂體等內分泌異常現象，產生視覺等感官上的遲頓。研究顯示，當男性失去視覺感官的刺激，將可能減少約40%以上的性慾；加上體型變化，更會讓人因自卑等心理因素喪失性慾，間接造成性功能障礙，而影響了與另一半的關係互動。



### 好牽手助夫減重 性福跟著來

不過研究也指出，夫妻當中男人在減重的積極度上比女人稍顯略低，或許是因成家及工作應酬較為頻繁有些許關係，為此，兩性專家提倡，妻子可助夫減重來達到身體健康及提升婚姻生活的熱度。如同，現今有不少情侶在網路視屏上放閃一同健身，不但增加兩人的甜蜜互動，也能同時達到運動瘦身的效果。一位妻子也表示：「自從丈夫開始減重後，酒喝的少了，現在我們更能一起享受許多戶外活動，像是騎自行車、登山露營。」健康的生活也帶給夫妻倆極大的快樂。不過專家也表態，說到瘦身，初期許多老公是相當不願配合的，要控制飲食、要定時運動，身為人妻有時也是苦口婆心，但往往持之以恆的效果不佳。

### 林瑞揚張庭瘦身有成曬恩愛

因此，近年健康食品也成了人妻的殺手鐮，好比昔日「瓊瑤小生」林瑞陽，就是靠著愛妻張庭逼吃健康食品月瘦5公斤，近期更為此好效果返台見證，張庭與林瑞陽不僅朝氣十足，夫妻還因重返良好體態看起來更顯健康恩愛。

### 適當減肥 人緣活力跟著來

最終說到減重的重要性，除了外型變得更亮麗自信，正當的減肥也能帶給自己及旁人不少正能量，維持良好的生活習慣、定期適度運動，或是搭配合法的健康食品輔助，在均衡的飲食及規律的作息中，可望使身體重獲青春活力。



## 呵護女性私密處 維持弱酸性才健康

文/健康醫療網編輯群

女性在愛愛時可得要做好防護措施，才不致染病！在愛愛時，男性除了應該要戴套之外，所使用的潤滑液也應該要注意酸鹼值；因為女性私密處的酸鹼值是呈現弱酸性，如果破壞了此弱酸性環境，會使細菌大量繁殖，因而染上婦科疾病，不得不慎！

### 女性私密處pH值為弱酸性

女性私密處內會有正常的陰道菌群，其中以乳酸菌數目最多，大約有九成都是乳酸桿菌，並稱之為「優勢菌」。中山醫院婦產科醫師郭安妮表示，乳酸菌可以維持陰道酸鹼值大約在pH3.5~4.5，使弱鹼性環境中的致病菌受到抑制，進而使陰道產生自淨作用；也就是說，陰道的自我清潔能力，並不需要灌洗或沖洗。另外，乳酸菌也能產生H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>(俗稱雙氧水)及其他抗菌物質，可以抑制或殺死其他病菌。

## 為什麼會陰道發炎

女性私密處呈現弱酸性的正常菌群，會形成微妙的生態平衡，互相影響但並不致病；郭安妮醫師指出，若是女性私密處這種弱酸性的生態平衡一旦被打破，或外來致病菌侵入，就會導致陰道發炎，不但白帶會增多，而且會有豆腐渣樣的白帶，正常的白帶是呈現有如蛋清般清澈。此外，女性性行為時陰道乾澀易增感染風險，因為當陰道過於乾澀，而在愛愛時受到陰莖摩擦後就很容易破皮，也就會使陰道易於受到細菌感染，甚至導致骨盆腔發炎，進而引起不孕，要非常小心。



## 女性私密處生態環境失衡原因不少

會使得女性私密處生態環境失衡的原因不少，郭安妮醫師指出，包括停經後由於卵巢功能不佳，體內動情素下降，使得陰道黏膜上皮變薄，醣原減少，陰道鹼化，陰道自淨作用變差，容易陰道發炎；陰道灌洗，尤其是中性或鹼性灌洗液，會中和陰道分泌物，使陰道鹼值化，不利於乳酸菌生長；長期使用抗生素抑制乳酸菌生長，會使體內酸鹼值產生變化。

## 男性精液會影響女性私密處生態環境

此外，值得注意的是，很多男性在愛愛時不喜歡戴套，由於男性精液的酸鹼值為pH7.5~8.5，每次射精後，陰道酸鹼值可上升至7.2並維持6-8小時，陰道鹼化，會不利於乳酸菌，致病菌因此而增多，就容易使陰道發炎。因此，在愛愛時，男性使用保險套，可使表面的潤滑液有助陰莖進入陰道，而女性也可選用潤滑液，加強潤滑效果，降低疼痛感，避免因為乾澀所可能出現的破皮造成感染之外，並能維持女性私密處的弱酸性環境。



圖/中山醫院婦產科主治醫師 郭安妮

## 做足前戲多滋潤 有助愛更久

工作壓力大、生理期前後、前戲不夠或是睡眠不足等，都是影響陰道不夠濕潤的原因，郭安妮醫師表示，性愛中使用潤滑液是非常正常的事情，她也提醒女性在挑選潤滑液時，建議選擇水性潤滑液，不要加防腐劑、化學成分等，避免私密處產生紅、腫、癢的過敏反應；如果愛愛之後白帶增多，或是陰道疼痛搔癢，就有可能已經陰道感染；若常有想小便的情況，或是小便時會痛，有可能已蔓延至膀胱炎，最好是立即就醫診治，才能讓你享受美好的性生活。



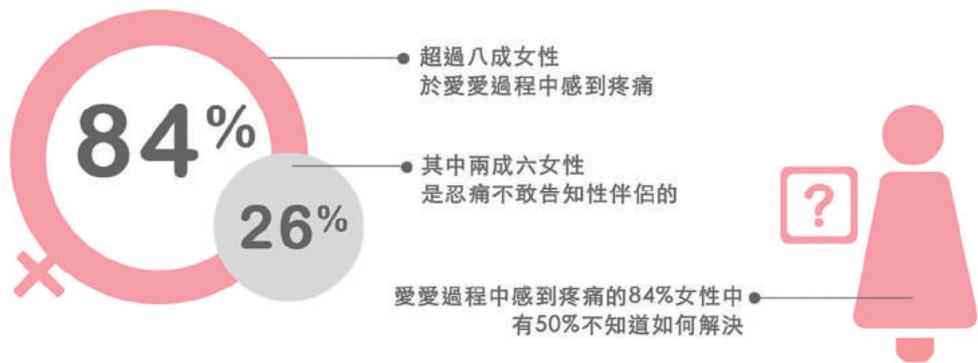
# A Way of Love

## 這就是真正愛她的方式

根據2015年調查結果顯示，超過8成女性在愛愛過程中感到疼痛，而其中2成6的女性，只有自己默默忍住疼痛，不敢告知性伴侶，甚至也不曉得該如何解決問題，其實大部分的女性並不知道，原來潤滑液能有效減緩愛愛時所造成的疼痛，甚至有超過6成的女性從未使用過潤滑液。

### 2015 台灣女性 | 潤滑液使用行為調查

你是愛愛過程中忍痛不說?



妳了解潤滑液的功能嗎?



數據來源：生醫觀點於2015年針對200個目標族群執行網路調查之結果。

胃部  
pH值約0.8~1.5間為強酸性，  
可用以消滅吃入腹中食物的微生物

女性的私密處  
pH值約3.8~4.5間，對應的是生殖所需的  
相關環境，可抑制多數種類的微生物生長

pH0

pH7

pH10

皮膚  
pH值4.5~6.5偏酸與代謝有關，  
同時可阻擋特定微生物群生長

12指腸  
pH值7.0~8.5為鹼性，適合腸液內的  
酵素分解食物與協助營養吸收

人體中每個部位都有其最佳的酸鹼值協助此部位的生理工作。





# Vagina pH值介於3.8~4.5

## 形成天然酸性保護膜，維護妳私密處的健康！

SAFEWAY舒位深獲女性朋友的信賴，明白女性私密肌膚嬌弱與獨特需求，因此結合多項國際品質認證「日本技研中心」研發呵護女性的天然防線。舒位【弱酸】潤滑液品質絕對無慮，提供在羞「澀」的時候，作為兩性生活前導，最佳「護」動的輔助潤滑。

### Dr. 叮嚀

極致呵護 無微不至的照顧

#### 叮嚀1 | pH值是女性健康的風向標

對於女性朋友來說，私密處pH值是衡量健康的標準，就像是生殖健康的晴雨表，如果私處的酸性遭到破壞，而pH值失去平衡，就會使婦科疾病有機可乘。

正常人體具有「酸」和「鹼」兩種特質，人體生理構造必須是酸性才算健康，陰道內最理想環境是弱酸性，因為陰道內住著大量微生物群，其中90%以上是乳酸桿菌。

#### 叮嚀2 | 鹼性介質破壞影響防禦能力

陰道內pH值約3.8~4.5，外陰部約為5左右，當這種酸性環境受到鹼性介質（如精液）破壞時，女性陰道的正常pH值就會改變，乳酸桿菌的減少，大大降低了陰道的自然防禦能力，致使細菌大量繁殖，引發各種婦科炎症。

#### 叮嚀3 | 哪些不良習慣會影響陰道酸鹼平衡？

1. 經常使用偏鹼性洗護用品  
使用鹼性香皂，或鹼性液體過度沖洗陰道或濫用抗生素、偏方及藥物，均可能抑制和殺滅乳酸桿菌，使陰道的酸性環境遭到破壞。
2. 男性不愛穿小雨衣  
性生活太過熱情與頻繁，未必快樂，因為精液pH值為7.2~7.8，容易產生陰道菌群生態系統失調平衡而改變，乳酸桿菌減少容易引起「細菌性陰道炎」。

#### 叮嚀4 | 聰明的「道」「理」擁有自潔能力

女性陰部是新生命來到世間的必經道路，這個看似平凡的生理構造，卻有自潔能力，並抵禦外來各種細菌的入侵。



為了您健康請上網搜尋

陰道pH值 搜尋

www.safeway.com.tw

Safeway 寵愛專線  
(02) 8221-8598



Made in Japan  
Weak Acid Personal Lubricating Fluid





# 享「瘦」怎麼吃？

## 排便淨化順暢+促進新陳代謝

文/郭庚儒

天氣逐漸炎熱，很多人換上涼快的衣著後，就發現好多肉肉跑出來，身材走樣了！究竟該如何展開減肥計畫呢？醫師強調，想要瘦得健康不復胖，正確飲食與規律運動是不二法門，尤其飲食上應多吃能夠排便順暢，又可促進新陳代謝的健康食品，如酵素、益生菌。

### 3大原因 變胖找上你

「新陳代謝變慢是變胖的主因！」開業家醫科診所醫師楊淵琪指出，新陳代謝變慢有3大原因。第一，基礎代謝率變慢，18至25歲是基礎代謝率的高峰期，隨著年齡增長，維持生理機能運作消耗的熱量減少，一旦過了25歲基礎代謝率逐漸下降；第二，活動量代謝率低，尤其現代人多為辦公室上班族，靜態生活較多，活動量都不多；第三，生活壓力大，如過度緊張，自律神經亢奮後，壓力賀爾蒙會讓我們更想吃東西。

## 夏季是體重管理的最好季節

夏季天氣炎熱，容易大量出汗，一般人在夏天，身體的基礎代謝率也會提高，只要配合正確的飲食與運動，體重管理的效果都能事半功倍。夏天悶熱的天氣，對於食物的欲望也會降低，口味上也偏向清淡與低油，此時絕對是進行身體淨化與體重管理的最佳時機。夏季有什麼好秘訣，可以幫助我們身體淨化與體重管理呢？

## 補充酵素、益生菌 淨化腸胃更健康

但現代人多外食，夏季天氣悶熱、食慾不佳更難以正確飲食，楊淵琪醫師建議，補充多樣天然蔬果植物酵素是不錯的選擇，天然蔬果含各式酵素，其中消化酵素分為蛋白酶、澱粉酶、脂肪酶，可加速分解食物，而代謝酵素可幫助身體代謝、維持生理機能，建議平時多攝取各種蔬果，或補充無農藥殘留檢測的多樣天然蔬果植物酵素產品，有助腸胃消化功能、使排便順暢、淨化身體、促進新陳代謝、維持良好體態。益生菌主要作用在腸道，腸道是人體重要器官，除了負責消化吸收，也逐漸證實與免疫力，美容，解毒與疾病有密切關係。常便秘的人，胃腸會出現快速老化功能變差的現象。腸道裡面存在數百兆個好菌及壞菌，腸道好菌多時可抑制壞菌活動，有助維持腸道健康、促進代謝，特別是乳酸芽孢菌更可以使腸道順暢，對瘦身自然有幫助囉！

## 別忘了運動 快走是很好的選擇

運動方面，針對日常沒有運動習慣者，楊淵琪醫師表示，初學者可從低強度運動著手，如快走、慢跑，走到身體微微出汗，再視個人體力拉長時間。快走半小時約3公里，可消耗150大卡熱量，一星期5次，總共可消耗約1000大卡，3-4星期後，就能多減掉約0.45公斤。



# 告別月亮臉

## 「酒糟性皮膚炎」 禁用類固醇

文/郭庚儒



酒糟性皮膚炎是非常難治療的皮膚疾病，只要一熱或天氣變化，臉頰就會泛紅不適，是一種慢性反覆性的皮膚病變，主要為血管擴張所引起，所以一開始會有臉部泛紅的症狀，而血管要是擴張太久，血管中的組織液便會滲出，進一步刺激該處皮膚長出如青春痘的丘疹和膿胞，最後因長期發炎而造成皮膚纖維化，而部分患者，更會有眼睛敏感、泛淚、充血現象。

### 酒糟性皮膚炎的傳統治療方法

傳統治療以口服抗發炎藥物+外用抗發炎藥膏+部分合併雷射治療。然而傳統治療下，病患的酒糟性狀況，往往反覆發作。酒糟性皮膚炎算是皮膚疾病中，較難治療、易反覆發作的一塊疾病。醫師在治療酒糟性皮膚炎時，往往會有難以治療的壓力。想用雷射處理泛紅的問題，卻往往更刺激皮膚，引發更嚴重的發炎反應。

### 「中胚層治療」新概念

中胚層治療專家醫師，鄧翔駿院長指出，新一代酒糟性皮膚炎治療的概念，將抗發炎的配方，用中胚層治療的概念，用細針將配方送到皮膚需要的深度。中胚層治療避免類固醇的使用，可減少類固醇的副作用及類固醇使用後的反覆發作問題，加上藥品送到皮膚深層，提高藥物的有效濃度，進而使治療效果更持續。

### 酒糟性皮膚炎的保養方法

不管接受哪一種治療，酒糟性皮膚炎的保養盡量越溫和越好，對酒糟性皮膚炎的患者來說，減少皮膚刺激或過敏反應就可以減少發作和惡化的機會。建議使用不含香料及不含刺激性物質的產品，此外也必須避免使用磨砂膏、毛巾搓揉（應使用輕按壓的方式）、去角質產品、含有酒精的產品、熱水、蒸氣等等。

# 別擔心「初老危肌」

## VINATA紫柏銀鑽頂級皇家系列 革命性抗老元素，為妳打造水嫩美肌

編輯／生醫觀點編輯群 圖／台酒生技

肌膚老化不只跟年齡有關，日常生活不良習慣，嚴重的空氣污染，不正確的卸妝觀念，都會讓各種年齡層女性面臨肌膚老化的危機！針對所有女性不得忽視的抗齡保養需求，台酒生技研究團隊經過多年的研究，更從釀製紅酒及清酒的酒粕中深掘出其中蘊藏的革命性抗老元素--『VINATA雙精萃』，開發一系列VINATA抗老保養品商品。去年再經技術輔導，申請登錄化妝品成分國際命名(INCI)，首次跨足醫美市場，並躍升國際舞台，讓外界肯定其對美容保養品開發的技術實力。

### 結合自然界抗老關鍵 再創生物科技新頁

要說美容的科技有多進步就有多進步，自酒粕產品造成一股美肌風潮後，今年更首次結合自然界中的關鍵抗老元素，技術深耕於技術及產品的創新、精進，創造好的產品，2016年五月推出的全新「紫柏銀鑽頂級皇家系列」，台酒生技首次集結醫美研究團隊，源自自然中的關鍵抗老元素-『SPY-01』(蜂萃胜肽與多胜肽)，與台酒生技『VINATA雙精萃』成份結合，發展出『SPY-01』類醫美抗老科技，提供愛美女性抗皺、提亮、緊緻、修護、滋潤五合一解決方案，滿足熟齡時尚貴婦對抗老化與逆齡保養的需求。



### 美人魚診所皮膚專科/陳韻如 醫師的小叮嚀

此次特別邀請美人魚診所皮膚專科陳韻如醫師，在記者會現場為來賓及貴婦們解說如何呵護與保養，尤其進入夏季的熟齡肌膚，事實上以專業皮膚科的角度來看，女性進入30歲已經漸趨呈現熟齡肌狀態了，在選擇保養品無論是季節或因年齡膚質上的需求，必須做適度的調整與改變，也可透過專業皮膚科醫師的建議。

「VINATA紫柏銀鑽頂級皇家系列」全系列產品採用花蓮石資中心開發的海洋深層水，幫助產品迅速被肌膚吸收；另一Microcapsule微膠囊化關鍵技術，可使有效成份更易進入肌膚基底層特別醫美術後敏感需要修復的肌膚，鎖住養份全速滲透與吸收，肌膚呈現彈潤緊實重現年輕的風采。

隨著天氣變化已經進入炎熱的夏季了，在烈陽與空氣污染下，不少愛美的會選擇雷射方式美白，這時嬌嫩重生的肌膚更必須加強保護好與做正確的保養品，術後保養真的很重要，陳韻如醫師貼心的提醒：各位女性朋友們可千萬別輕忽囉！



VINATA紫柏銀鑽頂級皇家系列

# 因為痔瘡

而讓你坐立難安嗎？

消痔  
治便秘！



## 深浦消立通丸

本品保大便暢通，並使肛門有力向上收提，靜脈血管中之瘀血消散的一種良藥，使您直腸提升、舒張，解決您長期排便困難、便秘、大便細條等等而患上痔瘡、脫肛的問題。

衛署成製字第005058號 桃市中藥廣字第1050200007號

深浦GMP藥廠  深浦指定藥局  
各大連鎖藥局均售 詳細資訊查詢請撥

0800-359-9888