

抗老美白 多管齊下



文 / 林經偉 花蓮慈濟醫學中心中醫科主治醫師

膠原蛋白可保持身體水分，可促進肌膚彈性與光澤，看起來水噹噹，富含膠原蛋白的食物，是東方女性的最愛。若能從卅歲開始補充吃的膠原蛋白，到了四十歲，看起來會比實際年齡小，成了打針、手術之外最佳的口服美肌聖品。

肌膚年齡和飲食絕對相關，女性比男性快老，因為女性蛋白質常攝取不足；除了蛋白質，還需補充必需脂肪酸避免水腫和緊實皮膚，以及低胰島素碳水化合物如蔬果或五穀雜糧等。

常吃甜點或麵粉等澱粉類，會造成血糖急速上升，多餘的糖分囤積在血液，並附著在膠原蛋白分子的細胞膜上，久而久之，膠原蛋白會缺乏彈性與活力，導致皺紋橫生。

人都會老化，但可以延緩老化。首要之務是保護細胞避免受到自由基傷害，必須多吃蔬果，因為蔬果有維他命A、C、E等豐富的抗氧化素。保養不一定得花大錢吃所謂的「超級食物」，一天兩顆蘋果就足供應身體所需的維他命與

纖維。剩下就是注意飲食是否均衡與多樣。

中醫的養生之道，強調順四時而適寒暑、和喜怒而安居處、節陰陽而調剛柔。黨國大老陳立夫先生享年一百零三歲，其養生格言也頗值得後人學習：「養身在動、養心在靜、飲食有節、起居有時……知足常樂，無求乃安。」凡此種種均顯示適當的飲食作息與體能活動在養生的重要性。

中醫養生、美白的方法很多，如藥膳、美容面膜、芳香療法與藥浴、減重消脂等幾類。

(一)養生藥膳

藥膳是藥材、食材與烹飪技術的結合，可根據個人體質的差異與實際上的需要來服用，其功能包括防病治病、滋補強身、抗老延年、作為正規治療的輔助。

(二)美白面膜

自古以來中醫累積許多美白中藥方，



■ 善用中藥能發揮駐顏增白功效，圖左至右為白茯苓、當歸、桃仁、白芷。

著重於肌膚的保養，可去角質、除痘、抗過敏，具有明顯駐顏增白之功效的中藥，如：白芷、桃仁、桃花、白附子、白茯苓、白蘂、當歸、珍珠、白蒺藜、白薇等。一些日常的蔬果更是清潔滋養皮膚與美白的好材料，包括：黃豆、冬瓜、蘋果、小黃瓜、奇異果等。

(三) 中草藥浴與芳香療法

藥浴的功能，除藥物成份經皮膚吸收，達到疏通氣血、解表散寒的療效之外，其芳香精油由鼻吸入，達到疏解壓力、放鬆肌肉的作用。例如玫瑰花可以疏肝解鬱，治療神經衰弱、失眠。金銀花清熱解毒消炎，又能滋潤皮膚。家庭中常用的蔥、薑也是簡單藥浴的好材

料，浸泡後局部洗浴可治療體癬。

認識自己的體質 才能正確食補

在使用中藥時，一般人最容易犯的毛病就是不分辨體質。例如陰虛體質吃補藥，越吃火氣越大，陽虛體質吃退火藥，越吃越疲勞，日久傷身。所以如何分辨自己的體質的氣血陰陽虛實，而後才能進一步去選擇合適的保養中藥與食物是很重要的。

中藥減重不傷身

肥胖是代謝機能失調的表現，是衰老的信號。中醫減重會根據不同體質狀態，分別加減運用健脾利濕、清熱解毒、補氣行水或祛痰化濁的原則進行調理，可達到減重而不傷身的效果。常用中藥有：澤瀉、山楂、首烏、赤小豆、桃仁、黃耆、白朮等，配合飲食與運動，可收到減重消脂之效。

附錄：常見食物的酸鹼性

強鹼性食品：葡萄、茶葉、葡萄酒、海帶芽、海帶等。尤其是天然綠藻富含葉綠素，是不錯的鹼性健康食品。

中鹼性食品：蘿蔔乾、大豆、紅蘿蔔、蕃茄、香蕉、橘子、南瓜、草莓、蛋白、梅乾、檸檬、菠菜等。

弱鹼性食品：紅豆、蘿蔔、蘋果、甘藍菜、豆腐等。

弱酸性食品：白米、落花生、油炸豆腐、海苔等。

中酸性食品麵包、小麥、奶油、肉類等。

強酸性食品：蛋黃、乳酪、白糖做的西點或柿子等。

篩癌放大鏡

正子造影檢查問與答

文 / 廖建國 大林慈濟醫院藥師

一般常見的癌症，如肺癌、大腸直腸癌、淋巴瘤、黑色素瘤、食道癌、頭頸部腫瘤、乳癌、甲狀腺癌等，都可以藉由「正子電腦斷層掃描儀」(PET/CT)得出相當不錯的檢出率，診斷的正確性大約可以達到百分之九十以上。不過也有部份癌症，如原發性肝癌、腦瘤、膀胱癌、攝護腺癌等，受限於癌細胞特性的不同，檢出率約為百分之五左右。

「早期發現，早期治療」，是確保身體健康的重要觀念，而對於已經知道有疾病的患者，「正確診斷，有效治療」，更是成功擺脫疾病的關鍵。

根據衛生署公佈的資料，自一九八二年以來，癌症一直位居全國十大死因中第一位。雖然現在醫學上已經有許多癌症診斷的工具，然而癌細胞千變萬化，每位患者的狀況更是個個不同，實在很難有一種檢查可以將體內暗藏的癌細胞完全顯現出來。目前新一代的正子電腦斷層掃描儀，對於早期診斷或治療追蹤有相當大的幫助。

什麼是「正子造影」？

正子造影，簡單地說就是利用正子電腦斷層掃描儀來作掃描檢查，由於正子造影可以顯示組織的微細代謝變化，故可以用來進行全身性腫瘤掃描檢查，以偵測早期癌症病變，在癌症篩檢上它已成為最有效的診斷工具之一。此外它亦具有鑑別良性或惡性腫瘤、癌症分期、癌症轉移偵測、腫瘤復發偵測及療效評估等多項功能。

正子造影的原理

正子造影為核子醫學影像檢查的一種，其實原理相當簡單，我們將一種類似葡萄糖的放射性藥劑「氟一十八去氧葡萄糖」(簡稱FDG)注射入人體內，利用癌細胞比正常細胞代謝更為旺盛、消耗更多能量，且會大量吸收葡萄糖之原理，就可以根據這些大量葡萄糖聚集的部位，而偵測出癌細胞的位置。舉例來說，如果螞蟻會搬運砂糖，然後再搬回巢穴，當我們要知道螞蟻窩的正確位置



■ 將一種類似葡萄糖的放射物質注入體內，透過正子造影掃描，就能找出癌細胞的正確位置與狀況。圖為護理人員與技術人員為受檢者做檢查前的準備。

時，我們可以作出帶有放射性的砂糖，再引誘螞蟻來搬運，這樣就可以利用輻射探測器去偵測出螞蟻的巢穴在什麼地方。

申請及檢查流程

想要了解自己癌症風險或是已知有疾病的人，可以先至一般熟悉的門診看診，也可以直接到核子醫學科的醫師門診作討論，請醫師評估是否適合接受正子造影檢查。

若醫師評估後開立正子造影檢查申請單，再持檢查單至核子醫學科(或正子中心)預約檢查日期，檢查當日核子醫學科的醫師會先為您進行基本的理學檢查，並了解您的個人病史及家族史，接

著護理人員會為您量血壓及血糖，並同時接上點滴，在注射完放射性藥劑後，會讓您在特定的注射室中休息一小時，待藥物被均勻吸收後進行造影掃描，掃描時間約需三十五分鐘。

檢查前注意事項

1. 檢查前您必須先空腹八小時。
2. 若您有常規服用的藥物，可以正常服藥。
3. 糖尿病患者檢查當日，請停止服用降血糖藥物。
4. 檢查前兩天勿做劇烈運動。
5. 正懷孕或哺餵母乳者不適合接受檢查。

檢查有無危險性或副作用？

正子造影為一種非侵入性的檢查，也就是說相當單純的靜脈注射與照像，檢查時其實並不會有什麼危險，其所使用的放射性藥物是類似人體正常代謝的葡萄糖，也幾乎不會發生過敏反應等副作用。至於檢查時所接收的輻射劑量也不高，做一次檢查約接受六到十毫西弗的劑量，大約相當於接受三十次胸部X光檢查，由於放射性藥劑的半衰期非常短（一百零九分鐘），且檢查後再配合多喝水，即可加速藥物的排出，因此輻射的劑量對受檢者的健康不致有不良的影響。

根據研究統計，全身性正子造影之正確率比傳統檢查高出百分之六到十四，由於正子造影具有檢查高準確度、非侵

半衰期

■ 是指放射性藥劑的濃度經過反應降低到一半時，所消耗的「時間」。

襲性及簡單快速等優點，所以成為癌症檢查的新利器。

目前檢出率較高的多種癌症都已有健保給付，但因為檢查價格偏高，主要是針對高度懷疑為癌症或已是癌症的病患作檢查，一般民眾若想接受檢查，可以由醫師評估後以自費的方式接受檢查。我們也希望由於正子造影在癌症檢查上的高效益，未來將有更多的民眾因此而受惠。



■ 全身正子造影掃描檢查比傳統檢查的正確性高，且簡單快速。