

天下雜誌

雙週刊
CommonW

2011年7月13日~7月26日



誰在引領
「女神時代」?

泰國現場獨家
盈拉為什麼贏

高端 高薪製造業

工作大未來

全球正在「搶製造」!
台灣四大明星產業
創造在地高薪好工作
新鮮人找工作 未來看製造 p.116

- 投資求職首選：高毛利企業100強
- 製造業前10大行業 平均薪資6.1萬

476

每隔週三出刊
<http://www.cw.com.tw>



4 717211 003428 25

銷售期間 100/7/13~ 100/8/9

特價 / 180元 定價 / 220元

問

：多年來你不斷強調「調理素」的重要，究竟什麼是調理素？

答：大自然孕育了人們的一切所需，不論是生理或心理上的需求都能在自然中得到解答。

天然食材中存在著許多有益身心的草本植物，這些草本菁華能幫助身體建立應有的自癒機制，並回到最初的平衡點（balance point），對內分泌、荷爾蒙、新陳代謝、免疫、體內環保等都有相當的助益，我們稱這些草本菁華為「調理素」（adaptogens）。現今的醫學與科學也逐漸認同這些天然的調理素對人體各機能的調整的確具有顯著的功效，就如同一種自然的生物調節劑（biological modulators）。

古人早已知道運用調理素來達到「體內平衡」（homeostasis）。現代醫學之父希波克拉底（Hippocrates）兩千五百年前就說過，「讓你



楊定一

大地的恩賜 ——調理素

你的身體在每日的壓力與忙碌下失衡了嗎？
利用自然草本菁華，
讓身心小宇宙達到健康的平衡。

宜過量。

下品又稱「使藥」，為對症舒緩或治療的治病藥，建議配合醫師診斷或處方來服用。

個人認為，各古文明中經歷時間與科學驗證的上品，能幫助身心提昇與體質調整的植物菁華，都是值得推薦的調理素選擇。

草本調理素是上天創造的藝術品，大自然早已為它設計最適合且特定的生長環境，而配合道地生長條件培育的調理素才真正保有其特色或活性。比如人蔘的栽培條件，除了寒冷氣候外，還要不乾不濕、陽光不強不弱、降雨量、氣溫、坡度、土壤、海拔都有特定要求。

現今有許多珍貴的調理素早已量稀價高，並非一般民眾所能負擔得起。因此，運用生物技術培養不但能保護珍貴的物種，更能因價格平實而真正幫助大眾健康，這也是科技發展的重要價值之一。

在人工培養任何調理素時，

的食物成為你的藥，你的藥就是你每天吃的食物。」這觀念和中國人的「醫食同源」相同。

中醫始祖神農氏嘗遍百草，教人醫療與耕種，為的就是運用上天贈與的禮物來幫助人，以溫和的調理素來協助身心平衡與運作。

問：那我們該如何選擇真正益於身心的調理素呢？

答：唯有「天然溫和、安全且可長期服用」的上品，才是有益身心的調理素。中醫

最古老的草藥知識書《神農本草經》將藥物與食品分成三大類：上品（上藥）、中品（中藥）與下品（下藥）。

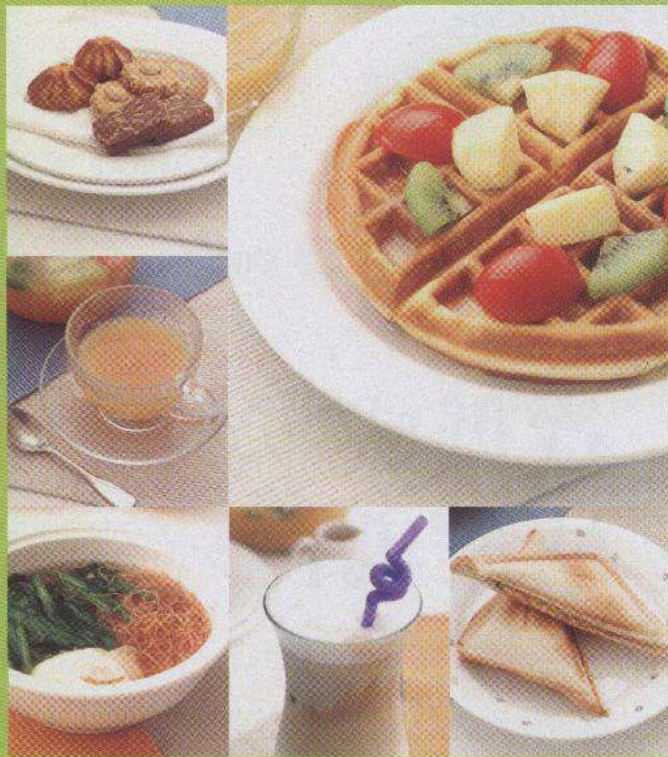
所謂上品又稱為「君藥」或「養生之藥」，為可長期服用的天然有益成分。世界各地的古醫學都有流傳至今的上品，不僅經歷數千年的驗證與考驗，也是古人智慧的具體呈現之一。

中品又稱為「臣藥」，適量服用能幫助養生或補充體力，有益於生理之特定功效，但不



書香·茶香·馨香滿溢的

午後時光



下午茶 任選飲料(咖啡/特調花果茶/鮮果汁)+點心

週一至週六 PM14:00~17:00 **170**元

書香花園
BOOK GARDEN

營業時間：週一至週五 8:30~21:00 週六9:00~17:00

地址：台北市建國北路二段6巷11號 電話：(02) 2506-1635

傳真：(02) 2506-1643 網址：ad.cw.com.tw/garden



除了品種或菌種純正，更要還原其原來所需的生長環境，包括溫度、濕度、酸鹼度、好水、微量元素等細節，才能真正做到「道地」，也才能真正提供可以幫助身心健康的活性成份。

問：針對坊間主張補充特定營養食品來改善單一生理功能，你的看法為何？

答：人體是整體性的組織，各部位的生理功能其實息息相

關，也就是俗語所謂的「牽一髮而動全身」。如果太過強調單一生理功能的改善，其實已偏離古人整體療癒的理念。

人體是由身、心、靈等不同層面所組成的小宇宙，其構造相當複雜且細密，並非憑藉單一食品或藥品就能健康。

在理想的健康規劃中，每個人都應落實均衡且和諧的生活方式，包括正確飲食、適當運動、呼吸調和、充足睡眠、壓

力調適與心念的轉變。如此一來，人們其實未必需要額外補充調理素。

這也是為何多年來我總是強調「全人健康」的觀念，因為真正的健康組成元素是全面且多元的。

可惜在現今緊張且高壓的生活型態中，大多數人未必是活在理想的健康規劃中。

要如何讓身心從生存競爭、同儕壓力、經濟重擔或種種煩

惱中解脫已不容易，過度加工或精緻的飲食不僅未能提供完整的營養素，甚至可能造成身體的負擔。這也是為何調理素在現代人的健康落實上扮演了重要的角色。

在此要提醒大家，運用調理素幫助健康時，別忘了還是要傾聽身體的需求，檢視並調整我們的生活型態，這才是全面健康的開始。

(作者為長庚生物科技董事長)