



# 《欣活固本·漢養五臟》

## 脾臟及穩糖篇

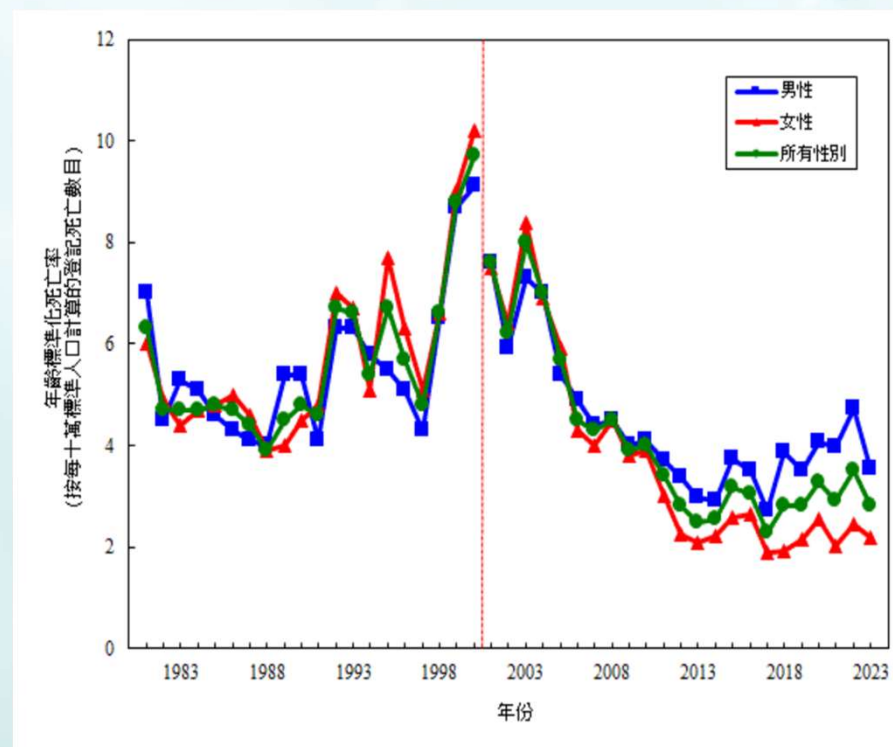
蔣卓勤教授

\*內部資料，不得用於廣告宣傳

# 糖尿病是本港主要的慢性疾病

於二零二三年，糖尿病的住院病人出院次數及住院病人死亡人數共約1萬2千人次

- 糖尿病而死亡的登記死亡人數570人。
- 糖尿病在本港最常見的致命疾病中居第十一位，佔總登記死亡人數的1.0%。
- 按性別劃分每十萬人口計算的糖尿病粗死亡率分別為男性的8.6及女性的6.7。
- 按每十萬標準人口計算的糖尿病年齡標準化死亡率\*則分別為男性的3.5及女性的2.2。



\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

# 糖尿病愈趨年輕化

醫管局2021年發表首份針對本地糖尿病患者報告，指2019/20年度有逾49萬名於公院就診的糖尿病患者，8年間人數增47%；新症增4.1萬宗，當中57%為40至64歲。



# 糖尿病愈趨年輕化

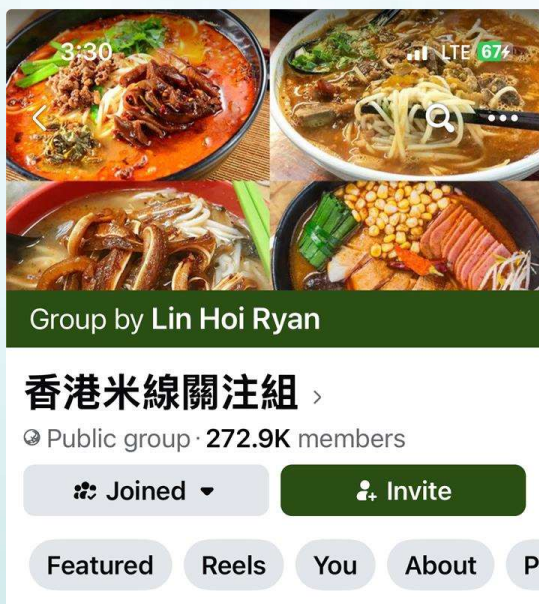
4.1萬宗新症中，近57%為40至64歲中年人士；而18至39歲患者中，有16.2%人的血糖平均值高達9%以上，超標逾2%，併發症風險恐增3成。

年輕患者多屬上班族，或有不良飲食、少運動等壞習慣，因而增加患糖尿病風險。

## 血糖值每升1% 併發症風險增20%

蔡祥熙解釋，血糖平均值（HbA1c）是指紅血球含糖量，是量度糖尿病患者病情的指標，正常人約在5.5%；據國際指標糖尿病患者須控制在7%以下，因有研究指HbA1c每升1%，併發症風險就增20至30%，如糖尿腎病等。

# 港人飲食習慣



15歲或以上人士中.....  
平均每天進食  
少於5份水果  
和蔬菜



平均每星期  
至少吃一次  
加工肉類



平均每星期  
至少吃一次  
高鹽零食

\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

# 港人工作生活平衡情況



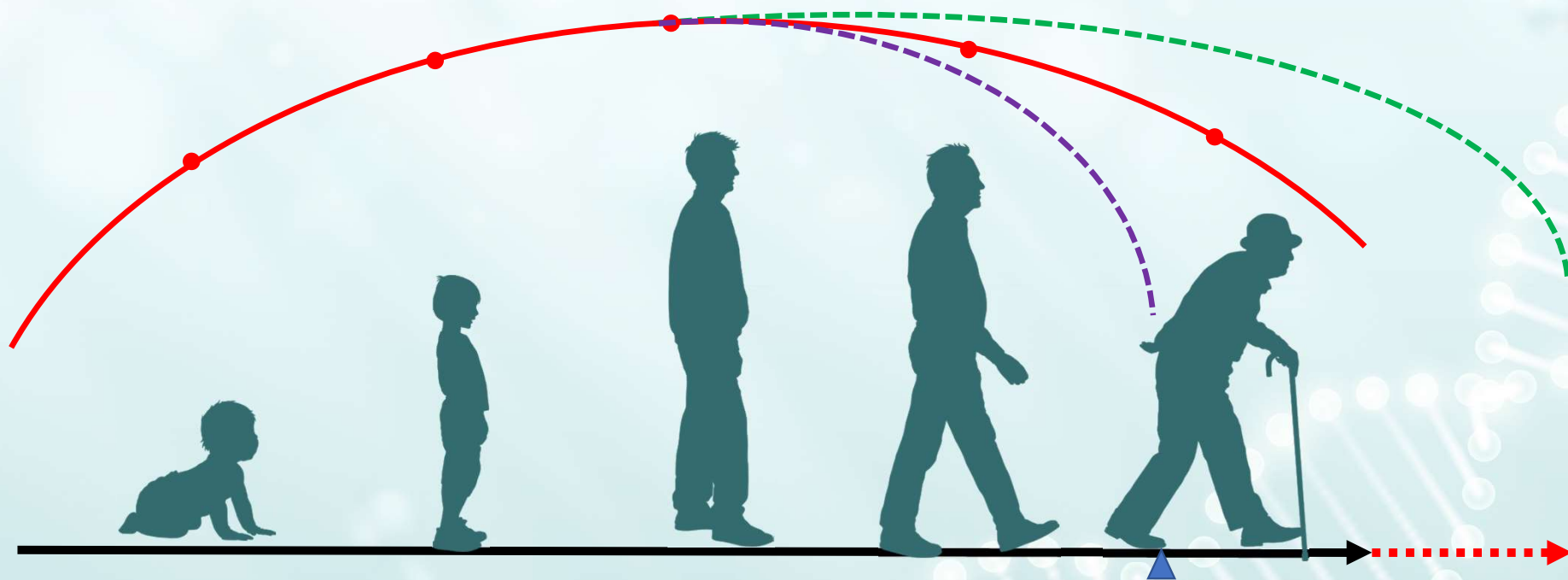
針對全球GDP前60名的國家及地區  
進行評估，結果顯示

**香港排名44/60**

《生活與工作平衡指數》  
Global Life-Work Balance Index 2025

\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

# 人體的功能（生命力）隨年齡的變化



# 人類的壽命

120~150 年

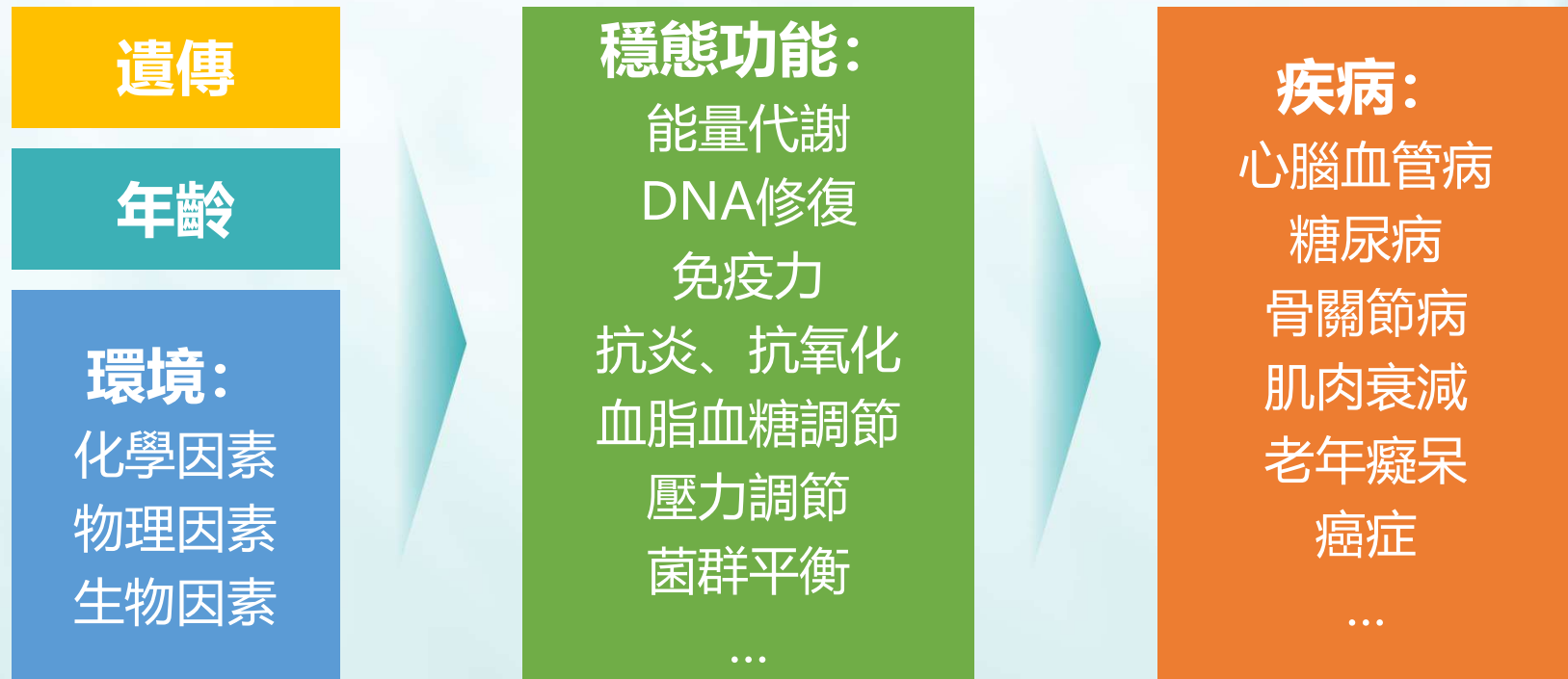


決定壽命的因素

生物年齡

人體「彈性」  
(自我復原能力)

# 生物體的本能：自我穩定與復原能力

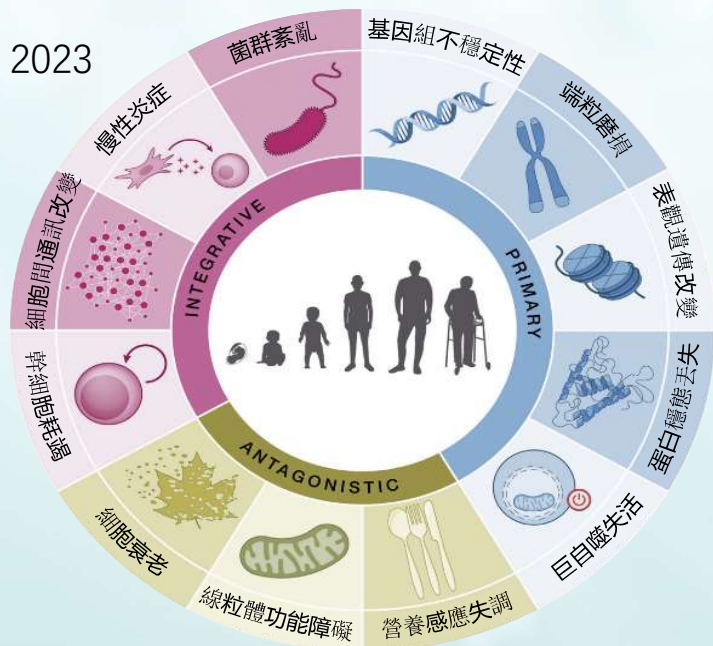


**避害與保健**

營養成分：能源、修復的材料、調節功能

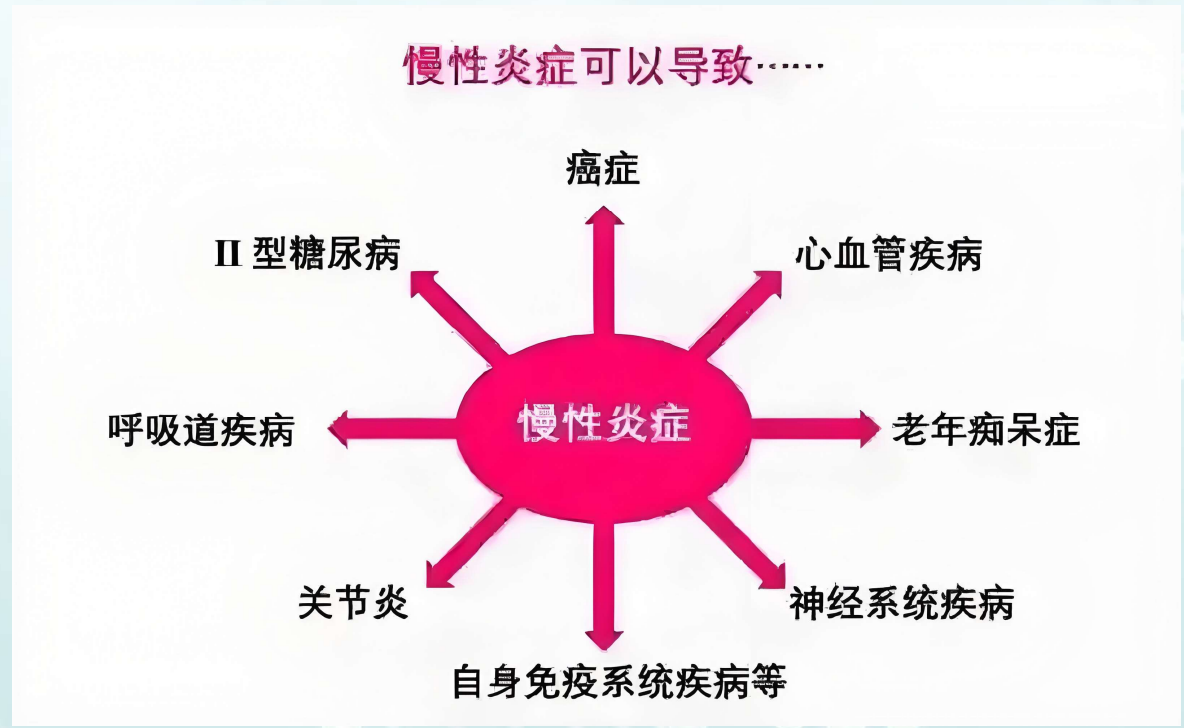
\*內部資料，不得用於廣告宣傳

# 衰老的深層：分子/細胞的衰老



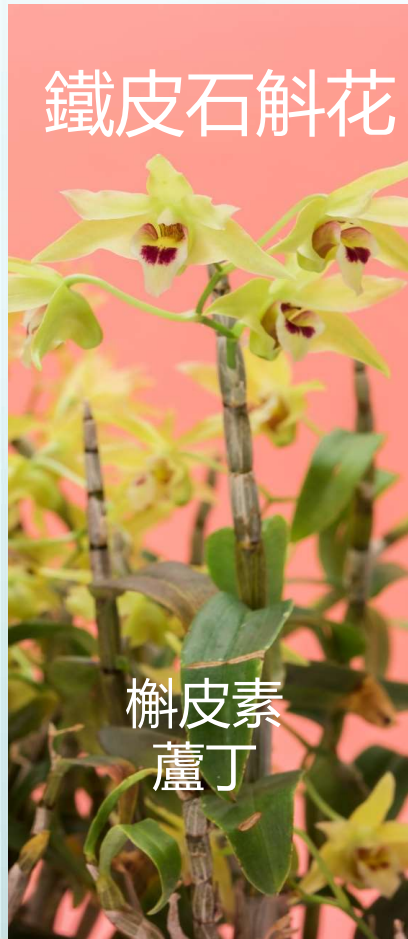
2025  
 13、細胞外基質變化  
 14、心理-社會隔離

## 衰老標誌：慢性炎症



# 植物活性成分: 抗氧化、抗炎、抗衰老

鐵皮石斛花



槲皮素  
蘆丁

國槐



槲皮素  
蘆丁

余甘子



鞣花酸  
沒食子酸

紅石榴



鞣花酸  
沒食子酸

野櫻莓

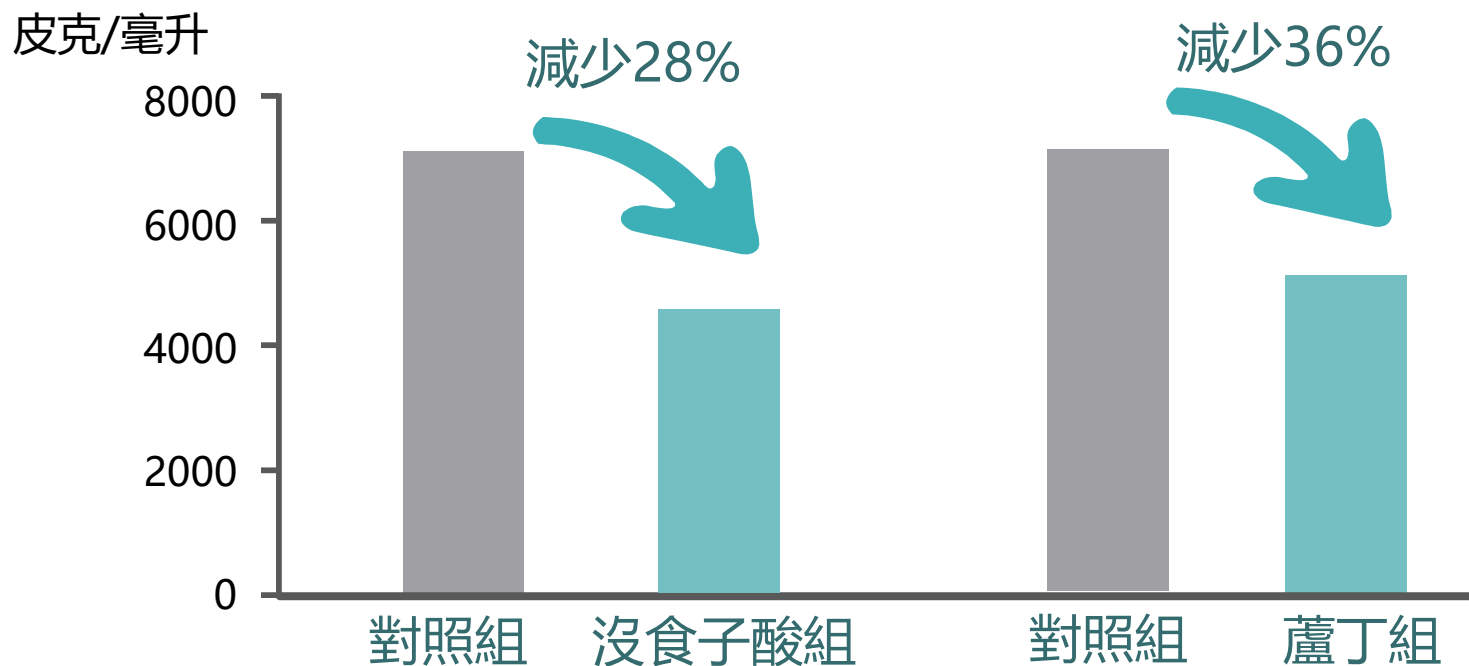


矢車菊素糖苷

\*內部科普資料, 不得用於廣告宣傳

# 科學驗證：舒緩炎症，改善細胞微環境

## 炎症因數

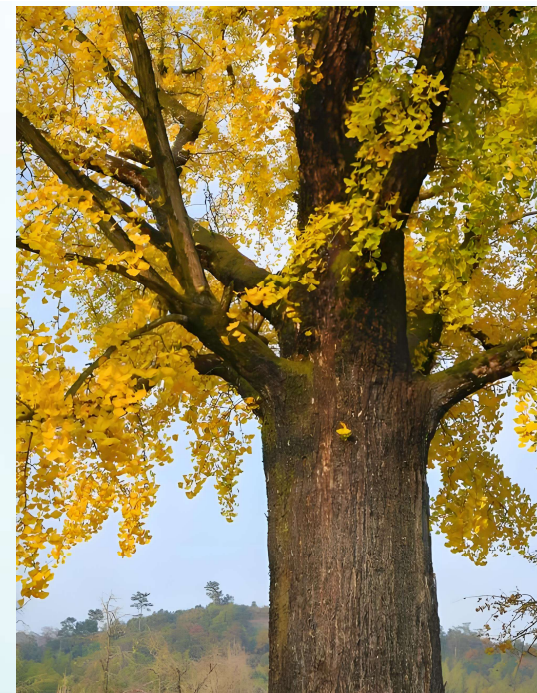


時間：7小時

\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

# 植物化學活性物質：“漢本萃”

- 植物生長過程中產生的**有機化學物質**
- 有益—有害：**雙重作用**
- 種類繁多：**60,000種**





高精尖仪器检测：**60种**以上有效成分



傳統漢方+現代技術

14  
\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

去邪

扶正

去邪

扶正

阴  
阳

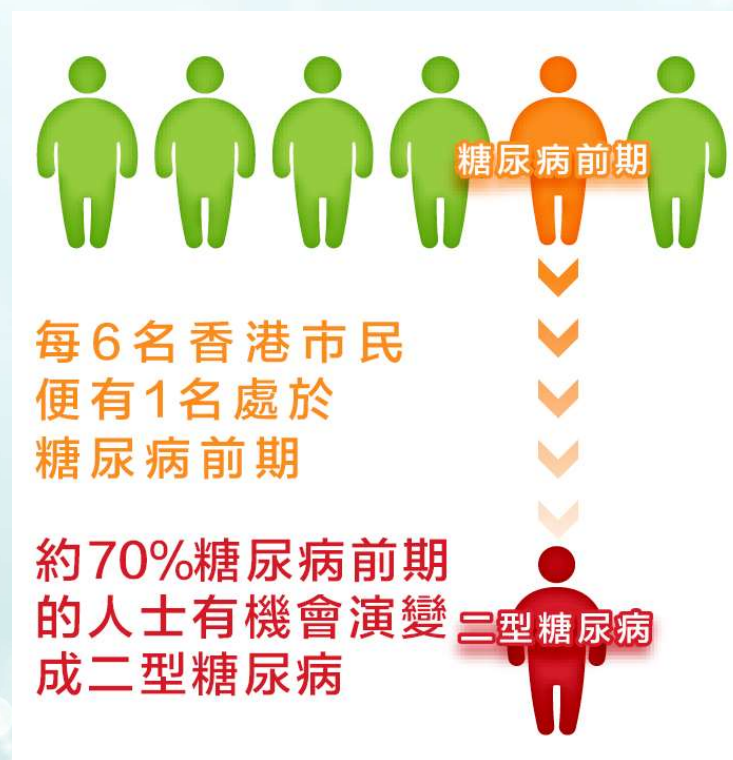


气  
血

# 全球及香港糖尿病發展趨勢

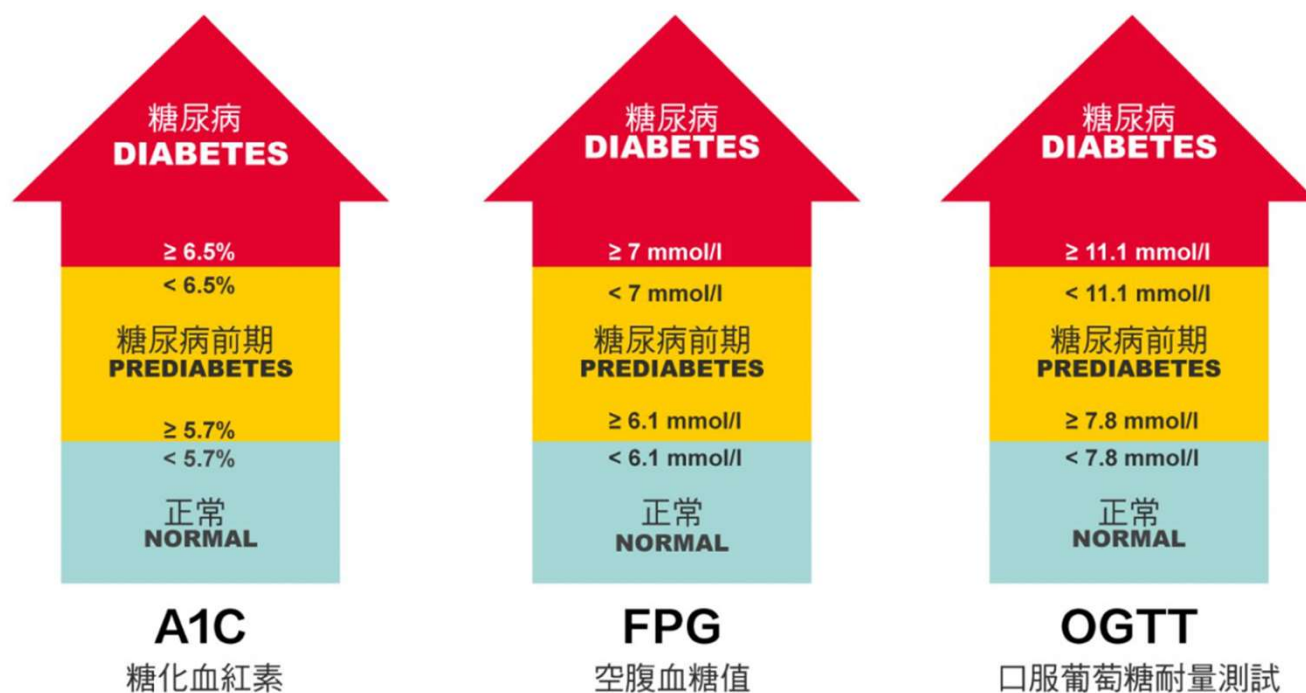
截至2017年，全球約有3.52億人口處於糖尿病前期，並預計2045年人數將增至5.8億。2006-2014年研究顯示香港約有**122萬**人處於糖尿病前期。

據政府統計，每年有**5-10%**處於糖尿病前期的人士會演變成二型糖尿病，7成人士最終會患上二型糖尿病。



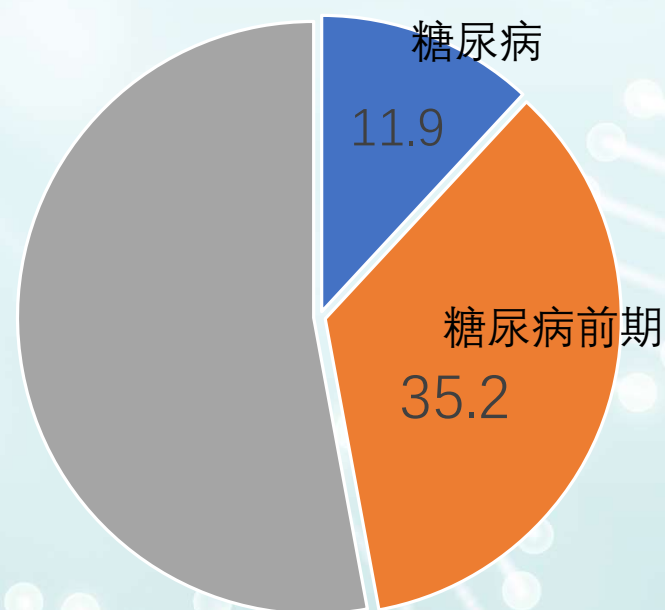
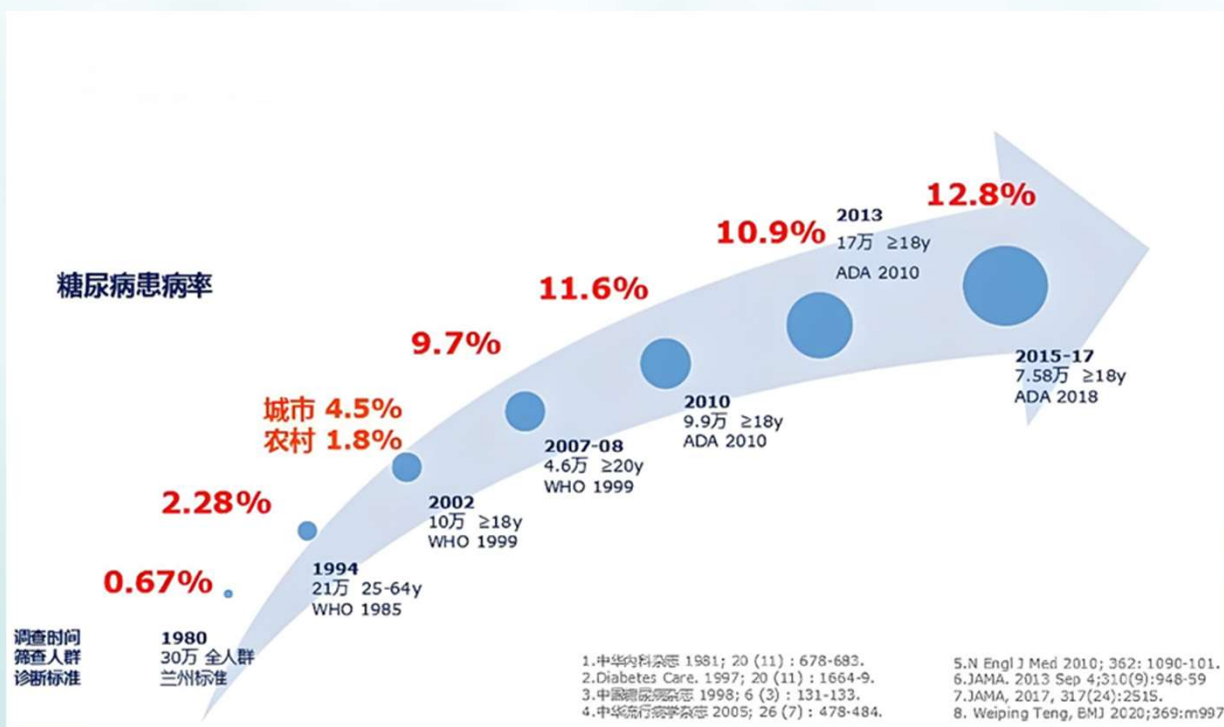
# 處於糖尿病前期定義?

根據美國糖尿聯會(American Diabetes Association)的指引：



Reference: ADA website – Understanding A1C Diagnosis

# 我國成年人糖尿病前期檢出率和糖尿病患病率



中國老年醫學學會老年內分泌代謝分會, 中華內科雜誌, 2018, 57(9):626-641

國家衛健委: 《高血糖症營養和運動指導原則》(2024)

\*內部科普資料, 不得用於廣告宣傳

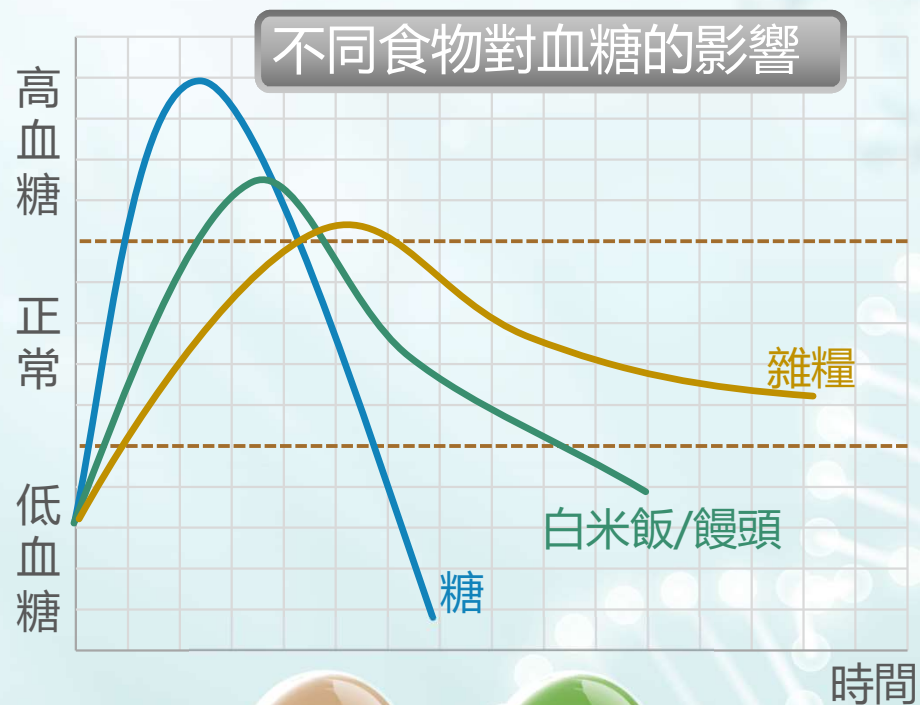
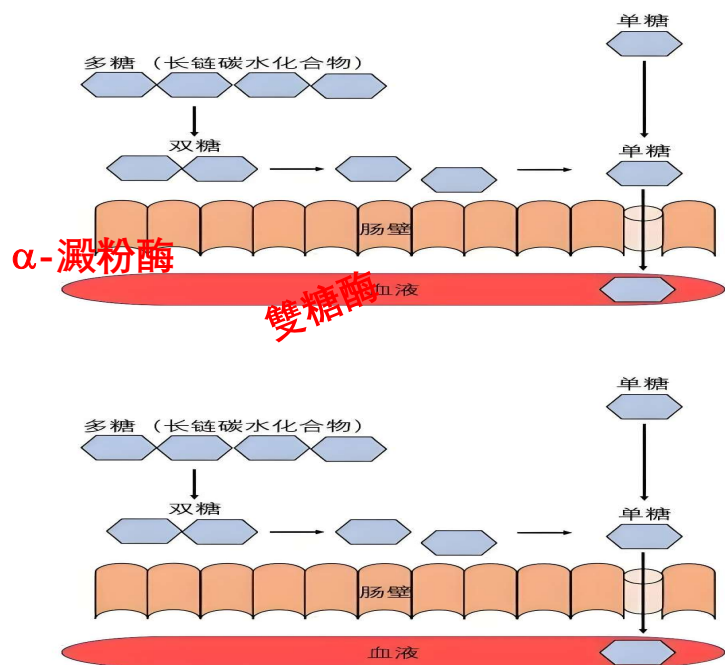
# 糖尿指數不穩定原因

以下的情況會引致糖尿指數不穩定。

- 肥胖
- 家族病患遺傳
- 長期缺乏運動
- 經常血糖過高或過低
- 懷孕或計劃生育的女性
- 患病期間
- 不良飲食習慣
- 患胰臟疾病，以及類固醇等藥物均容易誘發糖尿病

糖尿指數是一個指標。如果怕被驗出糖尿指數超標而被診斷為糖尿病前期或糖尿病患者，預防勝於治療。建議定期接受身體檢查、控制糖尿指數、規律運動、維持理想體重、注意飲食、調適壓力和進食有助改善血糖穩定的保健食品。

# 碳水化合物（糖類）：消化吸收與血糖生成指數（GI）



《柳葉刀》：20國，35-70歲，平均 GI 85.9

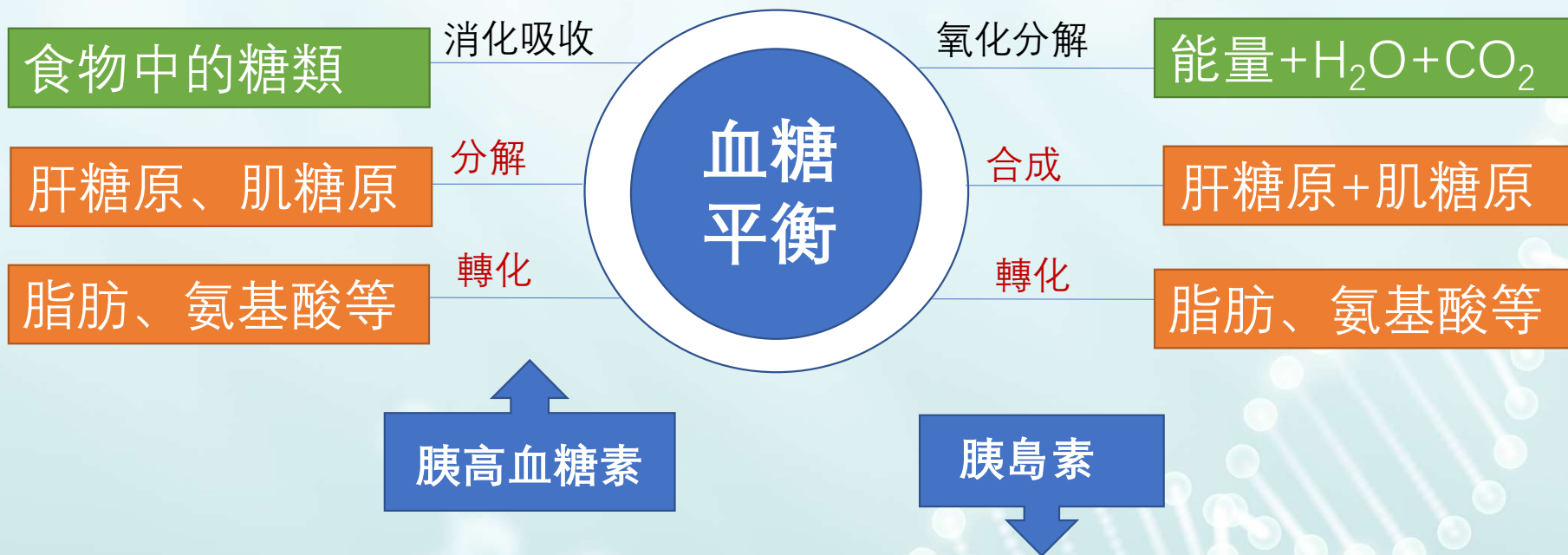
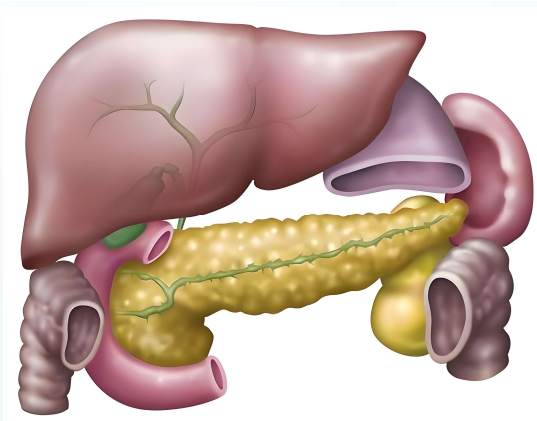
中國飲食GI 88.9，血糖負荷最高，↑糖尿病風險

The lancet Diabetes & Endocrinology, 2024, 12 (5) : 330-338.

抗性澱粉

膳食纖維

# 血糖代謝與調節



# 糖代謝紊亂的危害

高血糖  
血脂異常  
高血壓

肥胖

糖尿病  
心腦血管疾病  
、 、 、



糖尿病併發症  
動脈粥樣硬化  
老年癡呆  
脂肪肝  
皮膚問題

## 糖尿病的分類

- 1、1型糖尿病
- 2、2型糖尿病，80%~90%
- 3、其他特殊類型的糖尿病
- 4、妊娠期糖尿病（GDM）

# 碳水化合物

過高攝入：

易高血糖

攝入不足：

脂肪、蛋白分解→酮血症

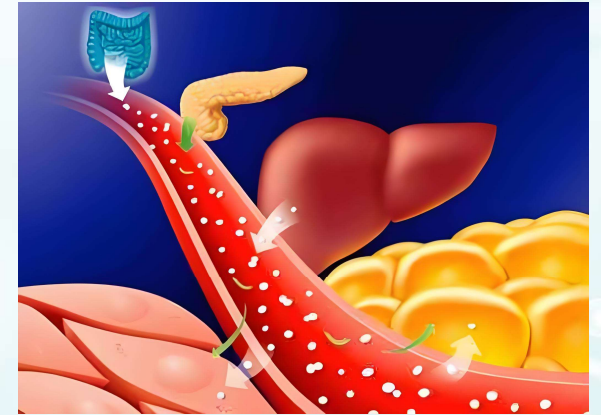
**45~60%**

GI

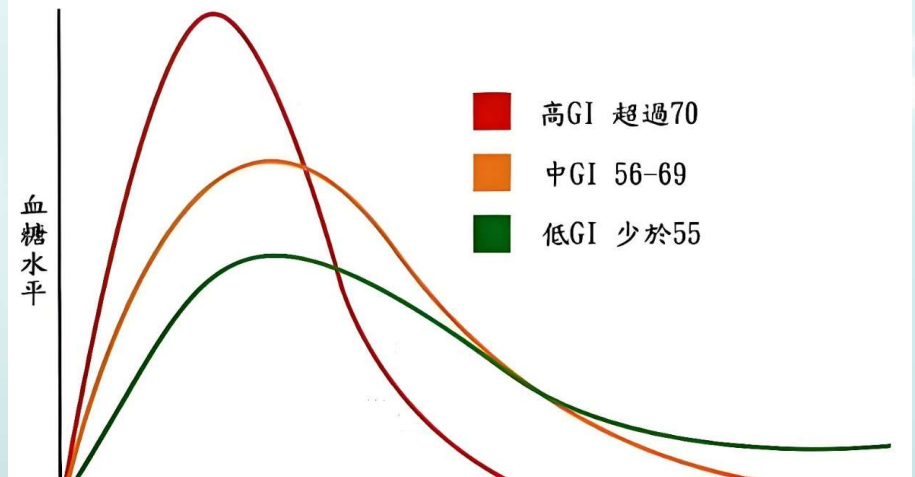
**豐富膳食纖維**：雜糧、雜豆飯

**抗性澱粉**

**衰老標誌：**  
**營養感應失調**



升糖指數 GI



\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

# 雙重擋糖 “快碳” 變 “慢碳”



\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

# 傳統認知：這些歸屬於“消渴證”

肥者令人內熱，  
甘者令人中滿，  
故其氣上溢，  
轉為消渴

上燥

陰虛燥熱

下虛

腎陽虧虛

現代醫學的高血糖、糖尿病歸屬於“消渴”

\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

# 千年智慧，調節糖利用



桑葉烏梅

“消渴潤燥”

肉桂葫蘆巴籽

“溫腎助陽”



草本有方應對“消渴”



桑葉

富含活性生物鹼1-DNJ



烏梅

富含熊果酸



葫蘆巴籽

富含4-羥基異亮氨酸



肉桂

富含黃烷醇多酚類

現代科學富含植物營養素

\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳

# 植物化學活性物質

芸豆、桑葉、葫蘆巴籽、肉桂、烏梅、 、 、 、 、

- 抑制消化：抑制 $\alpha$ -澱粉酶、雙糖酶
- 幹擾吸收：如果膠吸附，隨糞便排除
- 調節代謝：改善細胞對胰島素敏感性
- 促進消耗：促進能量代謝
- 腸道微生態平衡：活化糖-脂代謝
  
- 抗氧化：預防糖基化終產物
- 抗炎



# 生活方式幹預

- **二十年之大慶糖尿病預防研究:** 1986~1992幹預，跟蹤隨訪至2006年  
6年生活方式幹預：糖尿病高危人群糖尿病發生率 ↓51%  
跟蹤隨訪20年：幹預效果可以持續長達14年
- **芬蘭、美國糖尿病預防研究（2001、2003）：**  
生活方式幹預組：轉化為糖尿病的風險 ↓58%  
服用二甲雙胍：↓ 31%

**提示：生活方式幹預能在高危人群中有效預防/逆轉/緩解糖尿病**

# 活妍飲品植物飲料



氣血同養，活力美“妍”

添加活力，保有底氣

## 研究验证气血新方：四大健康作用



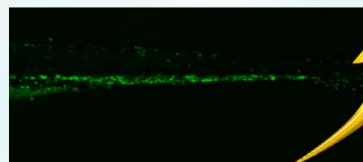
# 增强免疫

免疫细胞-1

免疫细胞-2

对照组

气血组 (0.8mg/ml)



提升至  
95%



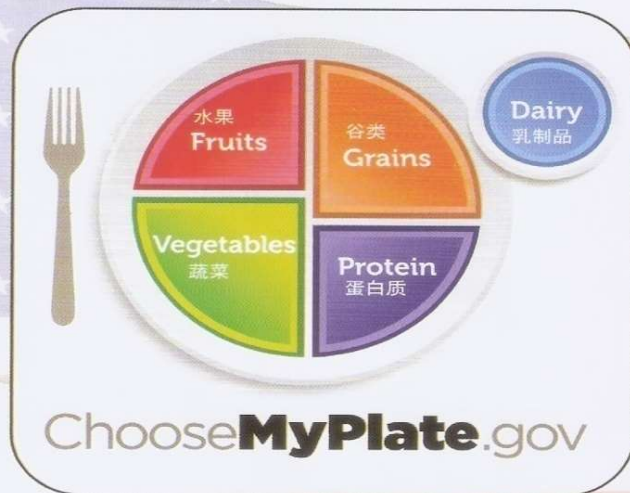
提升至  
110%

亮度减弱  
表示免疫低下

亮度增强  
表示免疫增强

说明：荧光越强，表示细胞数量越多

五穀為養  
五果為助  
五畜為益  
五菜為充



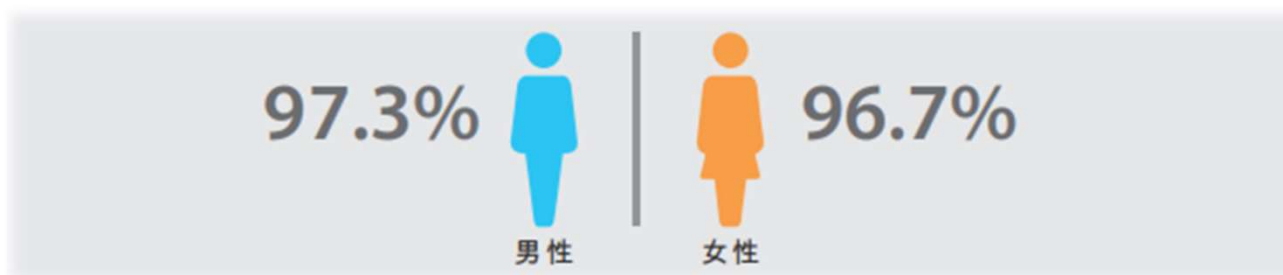
“我的餐盘”



“我的金字塔”

## 2023 衛生署的人口健康調查報告

世衛建議，每日至少進食五份蔬果，或每日攝取至少 400 克蔬果，以達到最理想的健康效益<sup>1</sup>。



最新2023年調查中，整體來說，97.0%的15歲或以上人士表示平均每天進食少於五份水果和蔬菜（女性為96.7%，男性為97.3%）（圖1）。在18歲或以上人士當中，進食蔬果不足的年齡標準化比例為97.5%。只有**2.5%** 攝取足夠世衛建議的至少進食五份蔬果。

# 改善血糖穩定方案



\*內部資料，不得用於廣告宣傳

The background is a vibrant teal color. In the center, there is a white clock face with Roman numerals. Surrounding the clock are several circular icons: some contain a yellow leaf, others show a molecular structure with blue and white spheres. In the top-left and bottom-right corners, there are glowing DNA double helix structures. The overall theme is scientific and biological.

謝謝！

\*內部科普資料，不得用於廣告宣傳