

# 藥學博士楊玲玲 防禦養生玉露 找回健康與活力

文／洪詩茵 攝影／余秀萍



藥學博士楊玲玲教授與兒子陳建彰攜手推廣食療觀念。

過去，藥學博士楊玲玲教授帶著「一台果汁機 + 一台電鍋」到處演講推廣養生玉露（米湯），數十年來協助無數原本虛弱到無法進食的病人，讓其無須忍飢受餓，重新找回活力。考量到現代人的忙碌習性，楊教授在兒子陳建彰先生的協助下，將養生玉露產品化，並加入藥食共用的藥材，整合傳統中醫藥理論和現代醫學實證醫學之研究成果設計成更容易食用的營養養生餐包——防禦養生玉露，如同「口服點滴」般，補充人體必須營養素，期許藉由食療的力量，協助人們找回健康與活力。

## 為癌症病人研發的養生玉露

談起玉露的緣起，楊教授直言，最早提出玉露這個名詞的就是她，至於為何將米湯稱之為玉露？她解釋：「古人戴玉有保平安之意，而露則是米的精萃。稻米是東方人的主食之一，成長歷經大自然的

風吹雨打，補中益氣功同人參般保護我們。」玉露，意指米湯就如傳統的玉一般能護身保平安。而且，楊教授在其研究室進行的動物抗體實驗，也發現以米湯餵食小鼠，可以誘生抗體力價，驗證了米湯會使抗體增加，提升免疫力。

《隨息居飲食譜》中記載：「粥飯為世間第一補之物，故貧人患虛症，以濃米飲代人參湯。」楊教授說明，古代的皇帝貴胄吃人參補身，尋常百姓則是吃粥加鹽補身，所以她將玉露稱之為「口服點滴」，加之當初她研發玉露的起心動念也是為癌症病人補充營養，而癌症病人本就不能食用人參，只能食用平性的枸杞等藥材。

因為一支癌末病人的生活紀錄影片，深感於心不忍而投入抗癌草藥及癌症病人照顧工作的楊教授，在醫院的安寧病房服務，最初是以黃耆、紅棗等中藥材製作藥膳點心給病人食用，事後調查發現，有吃藥膳的病人胃口與體力都有好轉跡象。後來遇到



防禦養生玉露以發芽米、糙米、黃耆及麥冬多醣體、枸杞為材料，是 0 到 100 歲皆適用的保養御膳。



鶴帛國際主打客製化專案的合作模式，由楊玲玲教授配合客戶需求設計各種藥膳茶飲，圖為「永明千里高葉黃素防疫花茶」。

一位腹瀉病人，爺爺與媽媽都是中醫師的楊教授想起，她小時候就曾經看過爺爺讓病人喝新鮮米煮成的米湯（不要吃粥），她也曾經做過米食研究，發現米的提煉物有止瀉和增加體力的功效，於是就以黃耆熬煮的湯汁加上米一起提煉米湯，給整個病房的人服用，沒想到不僅腹瀉病人不再腹瀉，其他病人也感覺體力有所好轉，這就是玉露的緣起，楊教授口中「老祖宗傳承下來的經驗與智慧」。

長年服務於台大安寧病房的楊教授坦言：「癌症病人有四成是餓死的！癌症病人並不是不想吃，而是沒有食慾、吞不下去，或許大家會認為可以喝湯，但流質的湯容易有噎到的風險，可能引發吸入性肺炎的疑慮。食物是營養之源，不吃會更沒有體力對抗病痛，經過不斷研發，後來我將米打成米湯燉煮，做成半流質的玉露，提供給癌症病人服用，結果發現所有病人都能夠吃得下去，而且在服用玉露之後，整個人都煥發出活力了！」

## 0 至 100 歲皆適用的營養補給

深知營養的重要性，尤其是對虛弱的病人或長者而言，推崇藥食同源的楊教授，多年來致力推廣養生玉露，更進而結合中藥材，發揮穀物藥膳的力量，不僅出版書籍分享如何熬煮養生玉露，更常常帶著一台果汁機與一台電鍋四處演講分享。早年，為了

燉煮玉露給癌症病人食用，更是常常領著學生住家、醫院兩頭跑，多年驗證下來，發現每天一碗「玉露」，竟讓原本無法進食的病人，情況明顯好轉到可以吃東西，不僅有體力面對之後的治療，也擁有比較好的生活品質。

玉露的作法，是將新鮮白米洗淨加水（1 杯米、2 杯水），用果汁機打成均勻的米漿汁，取適量的水煮沸後，輕輕倒入米漿汁，攪拌均勻後即是最單純的玉露，可依個人口味或需求做其他調配。

玉露的製作方式看起來彷彿不難，但需要時間，現代人工作忙碌，著實很難自行操作，尤其若要添加藥食共用的藥材，附加其他營養價值，藥材的搭配也非一般民衆能夠掌握。楊教授一直都有將玉露做成代餐包的想法，多年來也累積許多藥膳茶飲的配方，慶幸的是，兒子陳建彰支持她的想法，成立鶴帛國際有限公司，以客製化的方式，推廣她多年來研發的各式藥膳茶飲，「防禦養生玉露」即為鶴帛針對普羅大眾推出的營養代餐包，是 0 至 100 歲皆適用的四季保養御膳。

致力推廣「整合營養學」的楊教授，長年投入鑽研如何善用食物的營養素，做出對人體健康最有幫助的食膳。以科學實證之精準整合營養學研發的「防禦養生玉露」，材料包括：發芽米、糙米、黃耆及麥冬多醣體、枸杞等，其中糙米富含對人體好

### 楊玲玲 教授 Profile



現任：

臺北醫學大學名譽教授

美國華美中醫學院講座教授

台北市政府 醫藥市政顧問 及 食安委員會委員

衛福部 健康食品審議委員

學歷：

1996 台北醫學院藥學系學士

1990 名古屋市立大學藥學部生藥藥理學博士

經歷：

嘉義大學生命科學院 創院院長

嘉義大學生物科學所 所長兼教授

嘉義大學分子及生物化學系系主任兼教授

教育部健康醫學學習網 傳統醫學館召集人

展杏文教基金會 董事長

臺灣科學總編輯

教育部醫學教育委員會委員

衛生署中醫藥委員會委員

臺北醫學大學藥學院院長……等

研究專長：

生藥學、本草學、藥理學、方劑學、安寧照顧之臨床實驗、中草藥之生物技術、天然物

之活性分析、生活中藥、整合營養學、營養

補充食品、養生藥膳及長照、管灌飲食之設

計與研發

等材料，沒有其他任何添加物，就連鹽也沒有，可以開水沖泡後直接飲用，也可以自行添加鹽等其他佐料。防禦養生玉露的功效都有實驗佐證，所有材料也都是來自 GPS 大廠的有機藥材，是對人體真正有益的營養代餐包，可以幫助人們透過食物攝取到足夠的營養素。」

除了防禦養生玉露之外，鶴帛也提供藥膳茶飲的客製化服務，多數產品都是採取專案配合的方式，例如之前就曾經受僧伽委託，設計一款「永明千里高葉黃素防疫花茶」，主要是因應僧人常需翻看經書，用眼頻率高，製作一款兼顧護眼功效的防疫茶。

陳建彰指出：「為了掌控品質，目前鶴帛的產品大多採取客製化專案的方式生產銷售，主要配合的單位也大多為診所、醫院、企業以及各式群體單位，希望能藉由媽媽（楊教授）的演講，推廣藥食同源的食療觀念，進而配合各單位推出各種客製化的藥膳茶飲產品或禮盒，也是推廣一種『送健康』的送禮概念。」

★對防禦養生玉露或客製化專案感興趣者，可以洽詢鶴帛國際有限公司 02-2736-2290。



鶴帛也提供楊教授精挑細選的好藥材，圖為炮製大棗，去核降燥，質地紮實、愈嚼愈香甜。

處多多的 B 群，發芽米含 GABA，可幫助新陳代謝與睡眠，黃耆與麥冬多醣體可補氣、滋陰生津，提升免疫力、降血糖，而枸杞除了葉黃素之外，更富含人體必須的 18 種氨基酸，一包「防禦養生玉露」，可謂天然綜合營養補充品。

## 堅持品質 客製化推廣食療觀念

成就「防禦養生玉露」的一路上，並非一帆風順，由於楊教授對養生玉露的品質與製程有其堅持，很難找到願意配合的廠商，過程中也曾發生被複製的風波，直到這兩年，才尋求到合適的原料廠商配合，得以貫徹她的堅持，楊教授慎重表示：「防禦養生玉露除了發芽米、糙米、黃耆及麥冬多醣體、枸杞