

<https://health.udn.com/health/story/6035/345537>

【文、圖／摘自《活到天年 2—黃帝內經使用手冊》／武國忠醫師著】
經常刺激後溪穴可以預防和治療近視、頸椎病、腰痛

要找後溪穴，把手握成拳，在第 5 指（小指）關節後的遠側掌橫紋頭赤白肉際處，就是（即把手握拳，掌指關節後橫紋的盡頭，就是後溪穴）。如果你坐在電腦面前，可以把雙手後溪穴的這個部位放在桌沿上，用腕關節帶動雙手，輕鬆來回滾動，即可達到刺激效果。搭車無聊時，或開車的時候遇上塞車，或紅燈亮了停車，都可按壓揉揉後溪穴。

在滾動當中，它會有一種輕微的痠痛。這個動作不需要有意識地去做，每天只要抽出三、五分鐘的時間來，隨手動一下，這個簡單的治頸肩腰椎病的方法，我把它叫作「滾揉後溪穴」。

持續下來，對頸椎、腰椎，確實有非常好的療效，對保護視力也很好。以前工作繁忙時，我每天在電腦前的工作時間，也有十一、二個小時，但多年來我的視力、頸椎都沒有問題，靠的也正是這個方法。

為什麼會得頸椎病？

其實二十多年前，我初行醫的時候，那時頸椎病是四十歲以後人的專利，但現在不是了，二、三十歲的頸椎病患者到處都是，我甚至見過的頸椎病患是小學生！原因很簡單：伏案久了，壓力大了，自己又不懂得怎麼調理，所以頸椎病提前報到。

不僅僅得頸椎病，長期伏案的白領、職員或文字工作者，老早就腰也彎背也駝了，眼睛也花了，脾氣也變壞了，未老先衰，沒有足夠的陽剛之氣。這是當今多數人面臨的一個嚴重問題。

為什麼會近視？

看到這些問題，很多人都認為，這是腦力勞動的結果，腦力勞動也是很消耗能量的；有些人以為：近視只是因眼睛離書本或電腦螢幕太近所致，其實不盡然。

當長期保持同一姿勢伏案工作或學習的時候，上體前傾，頸椎緊張了，首先壓抑了督脈。

督脈總督一身的陽氣，壓抑了督脈，也就是壓抑全身的陽氣，於是，久而久之，整個脊椎就彎了，人的精神也沒了。人體的精神，不是被腦力勞動所消耗掉的，而是被錯誤的姿勢消耗掉的。眼睛也需要靠陽氣來溫煦，僅僅是眼睛疲勞，可能不會導致近視；真正導致近視的，是眼睛在缺少陽氣溫煦的情況下過度疲勞。

後溪—調頸椎，利眼目，正脊柱

這一系列問題，出於同一原因，透過一個穴，也就可以全部解決，這個穴就是我們說的「後溪」。這是小腸經上的一個穴，奇經八脈的交會穴，通督脈，能瀉心火、壯陽氣，調頸椎，利眼目，正脊柱。

臨床上，頸椎、腰椎、眼睛出問題了，都要用到後溪穴，效果非常明顯。它可以調整長期伏案或在電腦前學習和工作，對身體帶來的一切不利影響，只要持之以恆，可說是屢試不爽。

揉後溪不駝背

凡是到我這裡來看頸椎病、腰椎病的人，我都建議他們這樣去刺激後溪穴，效果都非常好，很多病人反映：這樣做比去按摩院按摩頸椎腰椎，要管用得多。

有位三十歲的白領上班族對我說：「本以為骨骼已經定型，慢慢要變駝背的，但最近明顯感覺，背比以前直了。」

我說：「當然，年輕人駝背不是因為骨骼定型，脊柱是一節一節的，是活動的，怎麼可能隨便定型呢？關鍵是你背上氣機不暢，經脈阻滯，才出現駝背跡象，一旦這個氣機通暢了，你的背自然就直起來了！」

後溪穴(後谷)，手太陽小腸經。可治療頸椎、腰椎、眼睛等問題

【位置】手掌尺側，小指本節（第5掌指關節）後方赤白肉際處。

《儒門事親·搖擗》：「屈小指握紋盡處。」

《醫學入門》：「小指外側本節橫紋尖盡處，握拳取之。」

《類經圖翼》：「拳尖起骨下陷中。」

【功效】開竅醒神、清熱舒筋、通督脈、固表汗。

古典：目赤痛、目翳、耳鳴耳聾、小便赤黃、熱病汗不出、盜汗、黃疸、手足麻木、腰腿痛、中風不語。

現代：項強、落枕、急性腰扭傷、神經衰弱、精神分裂症、預防近視。



【配穴】

黃疸：後溪、勞宮。

胸、項痛：後溪、列缺。

五癩：後溪、鳩尾、神門。

痰瘧寒熱：後溪、合谷。

間日瘧：後溪、大椎、間使。

手指麻痛：後溪、三間、八邪。



頸椎、腰椎，眼睛出問題，後溪穴刺激**3到5**分鐘全部解決！

靈效無比！腰部、腿部疼痛，也有效。

每日按揉雙手後溪穴還可以保護視力、緩解疲勞。

如果你坐在電腦面前，可以把雙手後溪穴的這個部位放在桌沿上，然後用腕關節帶動雙手，輕鬆來回滾動，即可達到刺激效果。參考：

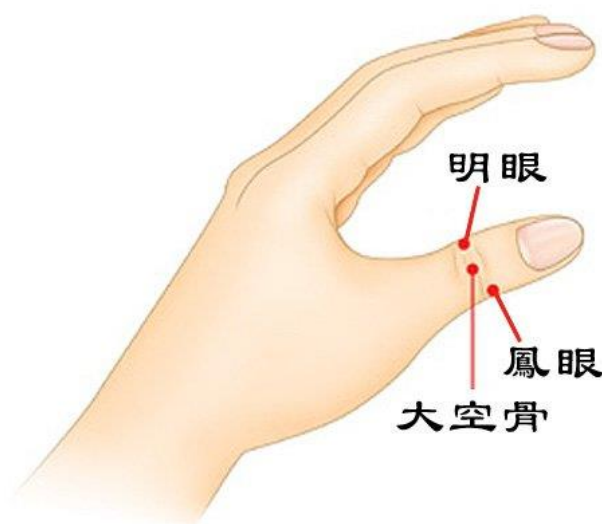
按摩後溪穴—治療肩頸腰椎病、利眼目（武國忠醫師著）：

<https://health.udn.com/health/story/6035/345537>

教你一招：恢復視力的奇穴！

<https://goo.GL/EHcd1C> (最後第二字是小寫字母L)

在我們的拇指上有三個相鄰接的穴道，分別是**明眼**、**鳳眼**、**大骨空**（如下圖）。此三穴**明眼穴**、**鳳眼穴**、**大骨空穴**是在董氏奇穴中。



這是一位 **60** 多歲老人的成功經驗，他原有老花及近視，做這個穴道按壓半年後去驗視力已達 **1.2**，現在他已不帶眼鏡。

有空就按壓**明眼穴**。工作離不開電腦的人，需要這個妙方！

假如我們常常感到眼睛疲勞，但又不是睡眠的時間，這時我們可以利用穴道按摩法，來舒緩眼睛疲勞的癥狀。

明眼、**鳳眼**能夠改善眼睛疲勞和急性結膜炎，**大骨空(大骨空才對)**則可改善一切有關眼睛的癥狀。平時眼睛容易疲勞的人，每天要刺激這三個穴道兩次。

刺激的方法是，用另一手的拇指和食指夾住，以拇指的指甲分別對着三個穴道施予刺激，只要以稍微感覺到疼痛程度的力氣來指壓即可。

這是項簡單的按摩方法，當工作的休息時間，或是等車的空檔，任何時間均可自行操作。

眼睛疲勞往往不容易入睡的人，如果施予上述的刺激來消除眼睛的疲勞，便可輕易入睡，以上的方法還可以抑制老人性白內障。

頭昏腦脹，眼睛酸脹、視物模糊，是辦公族常出現的問題。中醫認為，這是由於久坐且用眼過度，人體陰陽失衡所致。專家建議，出現這種情況要暫時放下手頭工作，按按穴位有立竿見影的效果。

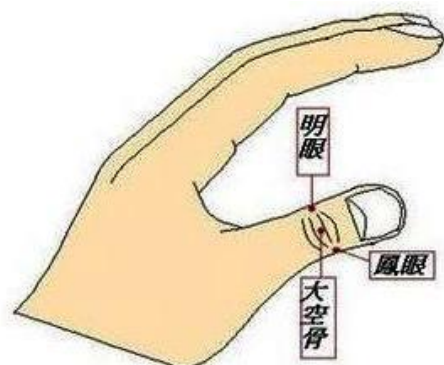
<http://tw.gigacircle.com/1018866-1>

公司最近推出了貼心的按摩服務，去了幾次，按完後通體舒暢的感覺還真不賴~~

而話說由於近日用眼過度，眼睛十分容易疲勞，今天和按摩師傅說了這個狀況之後，按摩師傅教我按摩『明眼穴』來舒緩眼部的疲勞。

『明眼穴』在哪？

它其實就在手部拇指的第二個關節上（如下圖），師傅告訴我說，用另一隻手的姆指和食指捏住這部位，再用姆指的指緣（就是指甲下來那邊）按摩穴道，不需按很大力，只要有感覺到微微的痛即可。



師傅說如果我覺得眼睛太容易疲勞，可以每天按摩個兩三次或三四次，可以有效地減緩疲勞的現象，這對於需要長時間在電腦螢幕前工作的我來說真是簡單又方便。

師傅同時還教我用力地按壓腳的無名指（**足臨泣穴**），也是有讓眼部舒壓的效果，師傅當場還用力的幫我按了幾下，頓時眼睛一片明亮，感覺眼睛都可以像少女漫畫一樣閃星星了！

以下是另外由記者去追真相追謠言所寫的

<http://www.nownews.com/n/2010/08/18/655213>

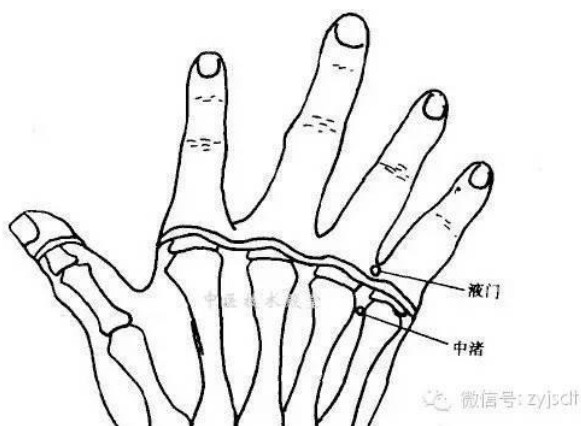
曾修習董氏奇穴的廖美麗中醫師，對於原信提到改善眼睛疲勞和急性結膜炎，甚至抑制老人性的白內障的說法，則表示：**是的，就是這麼神奇。**

廖美麗醫師是號稱董氏奇穴嫡傳弟子楊維傑醫生的門下弟子，看完原信，廖醫師首先澄清：中間的穴道不叫「大空骨」，而是「大骨空」，接著解釋董氏奇穴的特點，她表示，董氏奇穴命名有個特點，什麼穴有什麼效果，就以該功能命名。文中提到的「明眼穴」即具有明目、促進眼部血液循環的功能，「鳳眼穴」亦同；大骨空的話，則取其所在位置特色命名，但同樣具有改善眼疾的效果。

液門穴，屬手少陽三焦經。（治感冒的奇穴）

【位置】手背第4~5指間，指蹠緣後方赤白肉際處，微握拳取之。

就是無名指和小指的指縫間，頂著無名指的骨頭，因此揉的時候比較痛。



【功效】泄熱、聰耳。

古典：熱病汗不出、頭痛、項痛、牙痛、喉痛、目赤澀、耳痛、耳聾鳴、手背紅腫、五指拘攣、腕中無力。

現代：感冒、鼻塞流涕兼咳嗽、中耳炎、掌指關節痛、眼睛乾澀、癩病（神經衰弱、焦慮、強迫症）。

操作方法：每晚睡前按揉液門穴3~5分鐘，長期堅持。

覺得口裡特別乾燥，按揉一下液門穴就會馬上產生唾液，立竿見影（這種情形，按承漿穴也有此效）。

感冒一針靈

快20年了，我治療感冒都是用感冒一針靈，一般留針15--30分鐘。

針灸手法：瀉法。用針灸針由液門進針，向中渚方向刺入1-1.5寸。

怕針者，可用手指或筆桿細頭或細木棒，或細筷子頭按壓，按摩液門、中渚兩穴，效果亦很好。

原文網址：<https://read01.com/A7nd8.html>

原理：液門穴為三焦經穴，具有清熱解毒、調和表里的作用。

療效：多數感冒病人在針刺一次後症狀消失。感冒初期效果最好。

後溪穴(後谷)，手太陽小腸經。

【位置】手掌尺側，小指本節（第5掌指關節）後方赤白肉際處。

《儒門事親·搖擗》：「屈小指握紋盡處。」

《醫學入門》：「小指外側本節橫紋尖盡處，握拳取之。」

《類經圖翼》：「拳尖起骨下陷中。」

【功效】開竅醒神、清熱舒筋、通督脈、固表汗。

古典：目赤痛、目翳、耳鳴耳聾、小便赤黃、熱病汗不出、盜汗、黃疸、手足麻木、腰腿痛、中風不語。

現代：項強、落枕、急性腰扭傷、神經衰弱、精神分裂症。

【配穴】

黃疸：後溪、勞宮。

胸、項痛：後溪、列缺。

五癩：後溪、鳩尾、神門。

痰瘡寒熱：後溪、合谷。

間日瘧：後溪、大椎、間使。

手指麻痛：後溪、三間、八邪。



液門穴，屬手少陽三焦經。

【位置】手背第4~5指間，指蹠緣後方赤白肉際處，微握拳取之。

就是無名指和小指的指縫間，頂著無名指的骨頭，因此揉的時候比較痛。

【功效】泄熱、聰耳。

古典：熱病汗不出、頭痛、項痛、牙痛、喉痛、目赤澀、耳痛、耳聾鳴、手背紅腫、五指拘攣、腕中無力。

現代：感冒、鼻塞流涕兼咳嗽、中耳炎、掌指關節痛、眼睛乾澀、癩病(神經衰弱、焦慮、強迫症)。



操作方法：每晚睡前按揉液門穴3~5分鐘，長期堅持。

覺得口裡特別乾燥，按揉一下液門穴就會馬上產生唾液，立竿見影（這種情形，按承漿穴也有此效）。

針灸手法：瀉法。用針灸針由液門進針，向中渚穴方向刺入1-1.5寸。

怕針者，可用手指或筆桿細頭或細木棒，或細筷子頭按壓，按摩液門、中渚兩穴，效果亦很好。

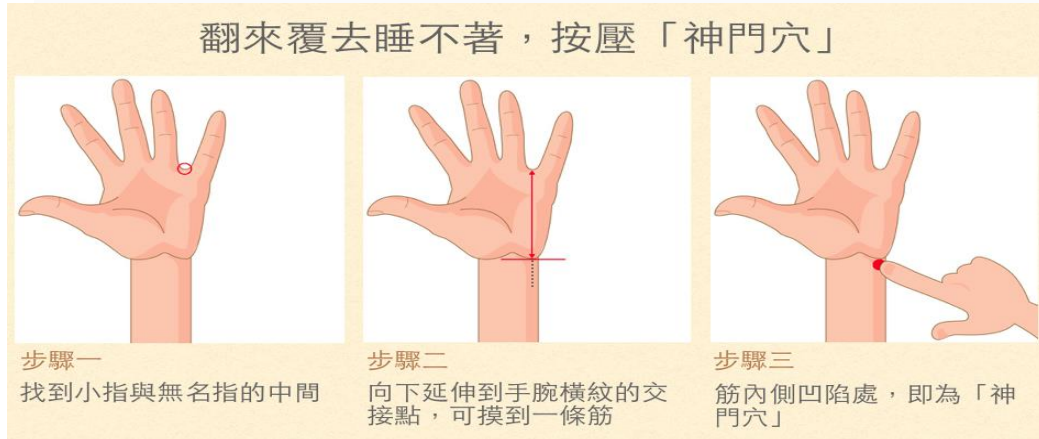
原文網址：<https://read01.com/A7nd8.html>

原理：液門穴為三焦經穴，具有清熱解毒、調和表里的作用。

療效：多數感冒病人在針刺一次後症狀消失。感冒初期效果最好。

安眠穴，屬經外頭頸奇穴。

所有睡不好的人，都可以按摩這3個穴位抗失眠：
神門穴、安眠穴、三陰交



安眠穴在項部，當翳風穴與風池穴連線的中點。



【安眠穴位置】位於耳後，在翳風與風池穴聯線的中點。

【功效】失眠、煩躁不安、心悸，精神分裂症，頭痛，癲癇，眼病，耳聾，夜遊症，腦性癱瘓。

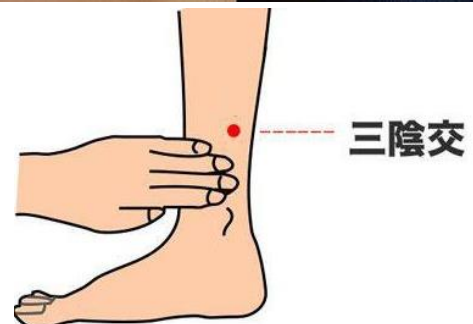
【配穴】

神經衰弱：安眠、內關、神門、足三里、三陰交；頭暈加印堂、風池；心慌氣短加間使。



三陰交功效：神志安寧，為足三陰經（肝、脾、腎）的交會穴，故能通調肝脾腎之經氣，達到健脾、益腎、養肝的作用。

三陰交在小腿內側，腳踝骨的最高點往上三寸處（約四根手指橫著的寬度）。

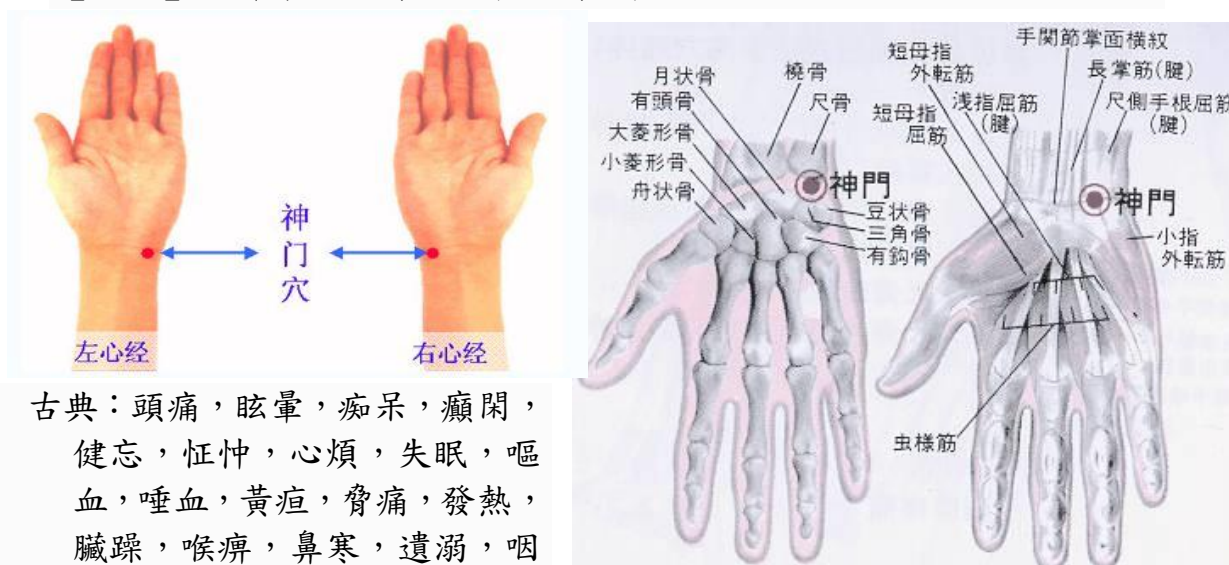


神門穴，屬手少陰心經之俞穴，為心經原氣留止之處，也是本經之原穴。

【位置】腕部腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處，當豌豆骨後方。
《針灸甲乙經》：「在掌後兌（銳）骨之端陷者中。」

【操作】直刺或在尺側腕屈肌腱的橈側緣刺入0.3~0.5寸，或向靈道作透刺。不宜作直接灸，艾條灸5~15分鐘。

【功效】安神寧心，清火涼營，清心熱，調氣逆。



古典：頭痛，眩暈，痴呆，癲閑，健忘，怔忡，心煩，失眠，嘔血，唾血，黃疸，脅痛，發熱，臟躁，喉痹，鼻塞，遺溺，咽乾不嗜食，失音，喘逆上氣，手及臂攣。

現代：失眠、神經衰弱，癔病，精神分裂症，舌肌麻痺。

【配穴】

手臂攣：神門、少海。

笑若狂：神門、陽谷。

驚悸少氣：神門、蠡溝、巨闕。

呆痴：神門、少商、湧泉、心俞。

驚恐心痛：神門、少衝、然谷、陽陵泉、內關。

氣虛怔忡：神門、中腕、氣海、足三里。

不寐：神門、三陰交。



心臟、心神的相關疾病，大多都可以藉由按壓神門穴改善。除了焦慮、失眠、健忘等神志病，若有暈車、五十肩、胃食道逆流和更年期不適等問題，也可以試試按壓神門穴，具有一定程度的緩解效果。

「神門穴」是心經的穴道，主要能寧心安神，兩手反覆按壓「神門穴」能減緩焦慮的情緒，放鬆心情，準備進入夢鄉。

常揉 三陰交 保你終身不變老

愛美是女人的天性，如今日子越過越好，保養的方法也層出不窮。很多人，花了大把的時間和金錢，卻眼睜睜的看衰老爬上自己的臉龐和身體。

其實，三陰交穴就是我們的父母留給我們的巨額財產。可以幫助我們維持年輕，延緩衰老，推遲更年期，保證女人的魅力。

三陰交穴在小腿內側，**腳踝骨的最高點往上三寸處**（自己的手橫著放，約**四根手指橫著的寬度**）。

為什麼稱作「三陰交」？

「三陰」指的是人體足部的「足太陰脾經」、「足少陰腎經」及「足厥陰肝經」三條經絡。

「三陰交」的意思就是這三條經絡在此交會。分別而言，**脾掌消化，腎主泌尿，肝負責解毒**等功能。



按摩三陰交對女人特別有幫助

每天晚上 5 點 - 7 點，腎經當令之時，用力按揉每條腿的**三陰交穴**各 15 分鐘左右，能**保養子宮和卵巢**，促進任脈、督脈、衝脈的暢通。

女人只要氣血暢通，就會**面色紅潤白裡透紅**，睡眠踏實，皮膚和肌肉不垮不鬆。

女人臉上長斑、痘、皺紋，其實都與月經不調有關。只要每天晚上 9 點 - 11 點，三焦經當令之時，按揉兩條腿的**三陰交**各 15 分鐘，就能**調理月經，祛斑、祛痘、去皺**。

按摩**三陰交**還可以**調治肌膚過敏**，只要每天每天上午 9 點 - 11 點，脾經當令之時，按揉左右腿的**三陰交**各 20 分鐘，不出一個半月，**皮膚就能恢復光潔細膩，乾淨無暇了**。

當你**血壓過高或過低**，每天中午 11 點 - 13 點，心經當令之時，用力按揉兩條腿的**三陰交**各 20 分鐘，堅持兩三個月，就能**把血壓調理至正常值**。

另外，**三陰交**還能**調治脾胃虛弱、消化不良、腹脹腹瀉**，失眠、眼袋浮腫，全身水腫，腳氣病，白帶過多，子宮下垂，小便不利等癥。

對於穴位的按揉，不要指望一、兩天出效果。

一定要每天按揉或用經絡錘敲打三陰交**至少 10 分鐘**，堅持才有**效果**。每天堅持按揉兩條腿的三陰交各**15 分鐘**以上，還懼怕歲月的侵蝕嗎？

合谷、內關、足三里，日按一遍健全身。

<http://tcmcare.blogspot.tw/2014/03/blog-post.html>

每天用大拇指或中指分別按壓推揉「足三里、合谷、內關」(位置如圖所示)，穴位有酸、脹、微痛的感覺，每穴每次大約按壓 3-5 分鐘，每分鐘按壓推揉 15~20 次。

內關穴：

女性健康必按穴(位置如圖所示)，用拇指指尖或指甲尖分別按壓推揉該穴位，有酸脹微痛感，緩解脹氣、心悸、失眠、痛經。

內關心胸胃 (手厥陰心包經)

寧心安神、和胃、寬胸、降逆、止嘔
有助消脹氣，緩和緊張



位置

手伸平，手掌向上，位於手腕之橫紋後，往上約三指寬的中央，在兩筋之間。

宏昌、吉安、裕安中醫·關心您的健康

面口合谷收 (手陽明大腸經)

止痛要穴、並有退熱、消炎的作用
主治面口各種疾患



合谷穴

別名：虎口

位置

拇指、食指張開，在手背，當第一掌骨與第二掌骨間隙之中點處，稍靠近食指側。

宏昌、吉安、裕安中醫·關心您的健康

養生必談足三里，可你是否真會用？

作者：武國忠醫師 http://www.buzzhand.com/post_497976.html



足三里穴：足陽明胃經

膝眼下三吋，約四指距離，有一凹溝處；以手大拇指按在膝蓋上，其他四指併攏，放膝蓋骨外側，中指指尖碰到的凹陷處。

足三里穴：降壓整腸的關鍵穴（位置如圖所示）用指腹分別按壓推揉該穴位，有酸脹痛感，助消化、強化腸胃。

【養生必談的足三里】超強功效！可以治肚疼、痛經和胃脹！但... 你真的會按嗎？ 作者 武國忠

在人體所有穴中，最著名的是哪個穴呢？恐怕要算足三里了，大家都知道，這是一個強壯穴，經常按壓或者艾灸，可以調和腸胃、強身健體、益壽延年。

《四總穴歌》中說：「肚腹三里留。」意思是說，**凡是肚子、腹部的病痛，都可以通過足三里穴來擺平。**上面這些知識，都是書裡講的，或者是老師教給我們的。但實際上，很多人都反應：「我肚子疼的時候，按足三里，就不行！這是怎麼回事呢？」

比如，有一次我在給一家銀行的高層做養生培訓，正講足三里的時候，就有一位痛經的女士這樣問我。

「不可能不行！」我非常自信地說。

「我現在就痛，而且正在按著足三里，根本沒用。」她說。

「那你過來按給我看看。」我說。

這位女士立即走到講台上，當著大家的面給我演示，死死地按住足三里不放。

「我給你按。」我用手把住她的小腿，拇指按住足三里穴，稍稍向下方一用力，按了不到一分鐘，這位女士就說：「果然有效啊，好多了！這是怎麼回事啊？」

我跟他們解釋說，足三里這個穴為什麼叫「足三里」呢？其實，「裡」通「理」，就是管理、調理的意思。足三里可以寫作「足三理」，意思是，可以通過這個穴對身體進行多種多樣的調理。

「三理」到底是哪三理呢？就是理上、理中、理下。

胃在腹的上部，胃脹、胃脘疼痛的時候就要「理上」；按足三里的時候要同時往上方使勁；

腹部正中出現不適，就需要「理中」，只用往內按就行了；

小腹在肚腹的下部，小腹疼痛，得在按住足三里的同時往下方使勁，這叫「理下」，

這位女士的痛經就屬於需要「理下」的這一種，怎麼能一味用理中的手法按著不放呢？

我的話還沒說完，全場掌聲雷動。這是書裡面沒有記載、老師也沒講的東西，需要我們在臨床中發現的東西。其實，這些小竅門，我的老師早就知道，只是不願意輕易告訴我們。

就這麼簡單，這樣一來，足三里這個穴的作用，起碼是原來的三倍！其他的穴位，也有這樣的規律，所以，有時候，當我們按壓一個穴位不起作用的時候，可以試試換一種手法，換一個方向。

當然，足三里僅僅是一個例子。人身上的很多穴位，都還可以去進行類似的開掘，只要我們去探索，去體會，它們的作用會更多更大的。

原來一個穴道也有不同按法... 記住了嗎？理上理中理下...

記得那時候，有一天早晨，急診室來了一位病人，得了「陽強」之症，說白了，就是晚上跟妻子過完性生活，勃起下不去，很是痛苦。這位病人也是懂得醫學的，拒絕用西藥，生怕影響以後的性機能，要求用針灸

肚腹三里 (足陽明胃經)

治療腸胃病，調節消化系統
增強抗病能力、疏通經絡、調和氣血

位置

足三里穴

膝眼下三寸，約四橫指的距離，有一凹溝處。或以手大拇指按膝蓋上，其他四指併攏，放膝蓋骨外側，中指尖碰到的凹陷處。



宏昌、吉安、裕安中醫·關心您的健康

治療。我們急診室當時懂得針灸的有好幾個人，大家一商量，決定取足三里等幾個穴。

其中取足三里的依據是：

陽強是氣血不和所致，足陽明經多氣多血，通過刺激足三里，可以促進人體氣血的重新分配。

誰知，針紮下去後，病人更痛苦了。不得已，我們把老師請來了，老師拔下足三里的針，又重新紮了下去，病人應手而癒。

「大家看明白了嗎！」老師和藹可親地對我們說。

我們大惑不解。老師這才說：「病人的陰莖都已經翹了，針是不能往上紮的！向上紮會適得其反的」我這才注意到，老師的這一針，是在足三里穴上**向下方**扎的，跟我們扎的不一樣。我的這一手就是這樣學來的。

有了這一手，足三里這個穴可以說真正治療或緩解肚腹上的一切病痛了。有了這一手，我們在對足三里進行保健推拿的時候，可以根據自己的體質和健康狀況調整手法。如果是胃不好，乃至有頭頸心肺系統的症狀，可以往上方按按；如果有小腹部不適，乃至有便秘或泌尿生殖系統的症狀，可以往下按按。

就這麼簡單，這樣一來，足三里這個穴的作用，起碼是原來的三倍！其他的穴位，也有這樣的規律，所以，有時候，當我們按壓一個穴位不起作用的時候，可以試試換一種手法，換一個方向。

當然，足三里僅僅是一個例子。人身上的很多穴位，都還可以去進行類似的開掘，只要我們去探索，去體會，它們的作用會更多更大的。

原來一個穴道也有不同按法... 記住了嗎? 理上理中理下...

到底小蘇打 (Baking Soda) 跟 泡打粉 (Baking Powder) 有甚麼不同?

小蘇打(Baking Soda)的成份是碳酸氫鈉(Sodium Hydrogen Carbonate, NaHCO_3)，屬於鹼性物質，所以用來它來做烘焙的膨鬆劑時，食譜裡需要有酸性的液體來中和以產生氣體。只是一旦開始混和液體跟小蘇打就即刻啟動化學反應，立馬開始釋出二氧化碳直到完成酸鹼中和。因為完成反應所需的時間很短，所以有放小蘇打的食譜，多半要求快速完成、趕快進烤箱烘烤定型，不然麵糰很快就洩氣了。

泡打粉(Baking Powder)的成份是由 1/3 小蘇打 + 1/3 酸性物質(如塔塔粉 cream of tartar、磷酸鈣 calcium acid phosphate、**硫酸鋁鈉 sodium aluminum sulfate, SAS**) + 1/3 乾性介質 (如玉米粉，使泡打粉保持乾燥) 組合而成，已經同時含有酸、鹼，在適當條件下就能自己形成化學反應、產生氣體使麵糰脹大。所以食譜中若沒有酸性食材的話，就要用泡打粉來當作膨鬆劑。

造成麵包或蛋糕膨鬆的主要成分，就是膨鬆劑，英文是 Leaveners or Leavening Agents。一般可分為兩類，一類是化學性膨鬆劑：如小蘇打 (Baking Soda) 或泡打粉 (Baking Powder)；另一類就是所謂天然的酵母，不管是烘焙材料店賣的乾酵母粉或是自己培養的液體酵母都屬這種。

簡單來說，他們在混合過程中碰到液體或溫度時，便開始酸鹼中和產生二氧化碳 CO_2 ，造成麵糰鼓起、脹大，經過烘烤定型之後，就成為各式各樣的蛋糕、點心。當蛋糕切開時，切面上一個一個的小洞，就是膨鬆劑產生的氣體溶解在麵糰內 (aeration)所留下的證據。

所以，小蘇打 (Baking Soda)屬於鹼性物質，泡打粉 (Baking Powder)含有三分之一的酸性物質且含有鋁(aluminum)的成分。

特別的是，泡打粉是 double acting 二次作用 (或叫雙重反應) 的膨鬆劑，第一次作用是在泡打粉與液體混合時，就釋出部分氣體，使麵糰脹大；第二次則是在進烤箱烘烤時，高溫再次促成化學反應、釋放出剩下的氣體。

至於二次作用之間相隔多久？就要看泡打粉裡面的酸性物質。通常市售家用的泡打粉，所含的酸性物質會快速溶解在麵糰中，故混合後就要盡快進烤箱的；但營業用的泡打粉如給餐廳或是麵包店用的，通常含有硫酸鋁鈉，因其在室溫下反應非常緩慢，只會產生一小部份的氣體，等到加熱時才釋放出剩下大部分的氣體，所以泡打粉混入麵糰後可以久放仍不失其膨大的效果、符合營業上的需求。

<http://www.simplybyclaire.com/2013/11/baking-notes-01.html>

含鋁的膨鬆劑真的不好嗎？

先看看以下幾篇文章：

- **你敢吃嗎？膨鬆劑含鋁 麵包、吐司中標 (TVBS 新聞)**
- **日前傳出許多食品含鋁—淺談「鋁」對人體的影響 (文章作者為醫學中心藥劑部急診藥師)**
- **智力殺手 6 成 7 的甜甜圈、油條、饅頭、海帶和粉絲含鋁成分 (消基會)**

身為一個媽媽，對這種關於食安的事件總是特別焦慮，也不確定能否從上面文章中看出問題的全貌並找出答案。只是從二個角度想：

- 1). 鋁攝取過量是否有害，雖尚無定論，但消基會已提醒消費者應該要減少攝取，避免在若干年後發現其實為有害物質。**歐盟建議之可容許鋁攝取量為每週每人每公斤體重為 1 mg。**
- 2). 若是在家裡自己做**藍莓馬芬 Muffin**，假設所用**泡打粉**的鋁含量為 **2 %**，約可估算出每個馬芬的鋁含量約 **9.2 mg** ($4.6 \text{ g} \times 0.5 \div 5 \times 2 \% = 0.0092 \text{ g} = 9.2 \text{ mg}$)。
以一位 **30 公斤** 兒童的標準是每周不超過 **30 mg**，即便是家裡自己 DIY 的馬芬，若使用鋁含量 **2%** 泡打粉，**吃 3 個就快超標 !! 驚 !!**

更令我擔憂的是，外頭的食品可能因種種原因而添加鋁含量大於 2% 的泡打粉，而我們卻根本無從辨別 !!

每天生活中的麵包、蛋糕、點心、饅頭、海帶、粉絲...等等，都不知道吃進多少鋁，連可樂果都有!!

雖然說只要不是長期、大量、天天吃某種東西，還有鍋具也不要鋁製的，應該就能避免在日常生活中攝入過多的鋁（其實自從塑化劑風暴開始後，這種自我保護的觀念就逐漸形成了(算是好事嗎?)）。但我認為既然是自己 home-made，含鋁膨鬆劑能免則免（是打算把扣打 Quota 留給外食的時候嗎?)

假台大博士直銷保健品 檢：吸金海劑 32 億

2017/02/10 18:28 (2016年9月30日 同步搜索台北龍騰、桃園八馬..)

一名 67 歲直銷公司負責人，不只假冒台大畢業，還說自己擁有生化博士學位，進口未經許可的保健食品，再翻倍高價賣出，到處舉辦說明會和講座，向會員誇大療效，賣給四萬多名會員，其中受害人還包含藝人吳宗憲的女兒 Sandy，台中地檢署查出嫌犯海劑 32 多億元，**依違反健康食品管理法，以及詐欺等罪嫌將負責人跟幹部一共七人起訴！**

龍騰國際有限公司、八馬國際事業有限公司老闆王文欽，進口「倍喜客」、「愛提維」、「瑞斯維」等廠牌營養品，透過全省十一處營業所販售，佯稱有免疫、調節血脂等功效，八馬公司會員數約 8 萬餘人，自去年元月初迄今營業額達 32 億餘元。

直銷會場台下擠滿人，台上產品負責人講得頭頭是道，還有人特地包車北上，為的就是參加直銷公司的宣傳大會。保健食品根本就未經許可，直銷負責人不只誣稱產品療效，而且還假冒台大畢業，擁有生化博士學位。

直銷負責人其實是中央大學物理系畢業，他說只是廠商輸入學歷時誤植，漏掉中間字母，中央大學瞬間變成台大博士生，嫌犯將錯就錯，還說會買的人，是因為吃好道相報，不是為了他的高學歷。

直銷負責人是 67 歲王文欽，低價進口，翻了 20 倍高價賣出，募集全台 4 萬多名會員，台中地檢署估計海劑產品金額高達 32 億，依違反《健康食品管理法》、詐欺等罪，起訴負責人跟幹部一共 7 人，同時沒收名下不動產，包含台北、台中、桃園、嘉義、台南精華地段的房子，公告現值六億多元，而且還市價更高，另外再扣押「24 個」金融帳戶，光是存款就超過兩億。

宣傳大會聽眾不只信任他，還肯砸錢買，不只網友很愛，就連藝人吳宗憲的女兒 sandy 也買過這種產品，台中檢調花了半年時間總算查出欺騙事實。

檢調查出，王文欽對外謊稱是台大物理系畢業，擁有美國生化博士學位，且曾擔任聯合國 WHO 世界衛生組織研究組會員，以龍騰公司名進口倍喜客(大白)、愛提維(小紅)、瑞斯維(小白)等廠牌營養品。

再由號稱國內第七大直銷公司的八馬公司「TOTAL SWISS」品牌，透過全省十一處營業所對外銷售，偽稱產品具有調節血脂、改善腸道、消除疲勞、強化骨骼、免疫調節等健康食品保健功效，食用後能使細胞充滿營養、活力，徹底改善疾病。

龍騰國際有限公司業者，**未經核准**販賣倍喜客及愛提維等廠牌營養品，經檢調搜索查扣，違反健康食品管理法。