

健康撇步

目 錄	頁次
※十個訣竅.....	2
※醫生建議.....	3
※健康寶點.....	3
※抗癌蔬菜的排行榜.....	6
※地瓜葉的養分稱霸蔬果界.....	7
※廉價有效的膠原蛋白植物.....	7
※香蕉是非常棒的水果！不要把香蕉放進電冰箱！.....	8
※WHO公布2007健康食品排行榜出爐 紅薯、木瓜、鵝肉居首位.....	10
※蕃薯的維他命E含量足足是糙米的兩倍.....	11
※蒜頭及薑是「平價靈芝」.....	12
※梅可除三毒 ---- 食物的毒，水的毒，血的毒。.....	13
※多喝多健康喔.....	14
※麵熟了會不會浮起來.....	14
※粉圓"不再能吃囉!.....	15
※清除體內毒素4種方法.....	16
※急凍3天 終結米蟲.....	16
※早晨水龍頭先要放水.....	17
※偉大的洋蔥.....	17
※涼拌洋蔥作法及好處.....	22
※生食蔬菜，是養生？還是搏命？.....	23
※鋁中毒.....	24
※膝蓋養生 --- 走路曬太陽，遠離退化性關節炎.....	24
※凡士林與南僑肥皂.....	26
※越黑越硬的豆干越恐怖.....	26
※牙刷的使用壽命.....	27
※側睡可增加免疫力.....	27
※冷凍食品你不知道的事.....	27
※耳鼻喉科醫師絕不會聽 MP3的原因.....	29
※台大醫師的告白.....	29
※祝身體健康.....	32
※不良的飲食習慣影響人的一生！.....	33
※十九種不良生活習慣.....	35
※治療頭痛、疲倦有效.....	37
※預防、治療感冒半蹲有效.....	37
※萬芳醫師的防感冒~~密招.....	38
※20項養生.....	38
※牛奶，真的能讓你喝出一身病！.....	44
※飯後喝湯危害大.....	45
※生氣是慢性病最主要的根源之一.....	46
※吃火鍋喝冷飲，牙齒變黃板牙.....	47

※十個訣竅

- 1.無論天氣怎麼樣，每天抽空步行三十分鐘，然後打電話告訴一位朋友你完成了。每天步行半小時，可把心臟病的危險降低百分之三十。堅持每天散步的人，對其他保健活動通常也持之以恆；反之，沒散步習慣的人，對其他保健活動也會較鬆懈。每天打電話給朋友很重要，代表你下定決心。這位朋友應該熱心而不嘮叨，沒接到電話時會主動聯絡你。
- 2.了解自己的血壓，設法把血壓降低到一一五。血壓值或許比膽固醇值更重要；做少量運動，減少腹部脂肪，就可把血壓降低。腹脂儲存在腹部的網膜裡，用以供應腎臟、肝臟等重要器官所需。有個理論說：體重增加，脂肪也會增加，並堆在腎囊內，腎臟受到脂肪壓迫，就須釋放出荷爾蒙，以提高血壓，把血輸出。所以，只要脂肪稍微減少，例如減去一、兩公斤，血壓就會很快降低。減少鹽的攝取量，也有助血壓降低；而有些人如果能減少飲食中的糖與飽和脂肪，效果會更好。最近我診治一位病人，他開始時血壓是一六〇，動脈沒有阻塞。七個星期後，透過減肥、散步，以及減少飲食中的糖與飽和脂肪，他的血壓降到一一五。你如果血壓超過一四〇，又不能堅持以上三種方法，那就可能要服用降血壓的藥物；新出的藥物既可降低血壓，也沒什麼嚴重的副作用。
- 3.每天吃三十克堅果。堅果可增加高密度脂蛋白膽固醇（HDL，也稱「好」膽固醇），減少炎症，並對心臟有好處；箇中原因，至今還未研究出來。堅果含有健康的 omega-3 脂肪酸、蛋白質和纖維，食用非常方便。不加鹽的新鮮堅果大都有益健康；想要堅果可口些，可依個人口味調理，例如胡桃，可把去殼胡桃放進烤箱？用攝氏一百八十度烤約九分鐘。這樣調理，就不會產生有害的脂肪，以及在油炸食品中常見的致癌物丙烯醯胺（acrylamides）等。
- 4.了解你的高密度脂蛋白膽固醇值，設法提高至五十。有些專家認為，「好」膽固醇值高，對婦女來說，比較低密度脂蛋白膽固醇（LDL，也稱「壞」膽固醇）值低，更為重要。我們不知道原因，但多項研究發現，「好」膽固醇值越高越好（五十已不錯）。增加「好」膽固醇其實輕而易舉，只要多運動，每天喝一杯酒，吃健康的脂肪，如橄欖油、芥花籽油和堅果等便可以。你也可向醫師了解菸鹼酸（niacin）的作用，菸鹼酸可提高「好」膽固醇，但可能有副作用。另外，泛酸（pantothenic acid，即維生素 B5）也可能有幫助。雖然史他汀類（statin）藥物的主要功能是減少「壞」膽固醇，但有些也能增加「好」膽固醇。
- 5.每星期吃十湯匙番茄汁，是最受歡迎的一招。番茄汁富含鉀，可降血壓。番茄汁指的不是加了油、鹽的番茄調味醬，也不要拌義大利麵吃。吃得簡簡單單，才最有益健康。
- 6.經常用牙線潔牙。可避免牙周病，防止動脈發炎，預防心臟病。大部分人都忽略了口腔衛生其實與動脈健康息息相關，包括流到心臟和性器官的血液，也與皮膚出現皺紋有關。
- 7.飽和脂肪（多存在於牛肉、豬肉、全乳製品、棕櫚油、椰子油中）每天不要超過二十克，並盡量少吃反式脂肪（部分氫化植物油）。飽和脂肪和反式脂肪都

會導致動脈發炎。一個肉桂麵包約含七公克的飽和脂肪，一百公克的里肌肉約有四公克。反式脂肪存在於許多加工和烘烤食品中（例如麵包、餅乾、薯片、薯條和沙拉醬），壞處比飽和脂肪有過之而無不及。

8. 詳細閱讀包裝上的說明，只要前五種成分含糖，就不要吃。不要受低脂高糖食物的誤導；糖會導致發炎，要是吸收的糖量高於身體所需，就會變成網膜脂肪，堆積在腹部。一九九〇年代，許多人喜歡使用「低脂」的沙拉調味品，卻不知道原來裡面充滿高卡的糖，而且不如 橄欖油之類含有有益健康的好脂肪。水果中的糖是複合性碳水化合物，一般都有益健康。
9. 每天喝一杯葡萄酒或啤酒。研究相繼發現，滴酒不沾的人罹患心臟病的危險，比淺嘗杯中物的人要高；酒喝得很凶的人，心臟病發的危險雖然較低，卻較容易死於癌症。請留意，週五晚上一連喝七杯，不等於每晚喝一杯！我們都知道喝酒害處很大，不過，不管什麼酒，適量飲用都對動脈有好處。
10. 每天吃九份蔬菜和水果，可吸收大量纖維；但留意要把蔬果徹底洗乾淨。如今，許多市場都有有機蔬果出售，雖然價錢較貴，但更有益健康。

※醫生建議

晚上10：00前最好上床休息，中午盡可能睡半小時到一小時的午覺（午睡一小時抵過晚上睡三小時），年輕人一天至少要睡足八小時！

那些經常半夜不睡覺的人！就早點睡啦！還看！

晚上9-11點為免疫系統（淋巴）排毒時間，此段時間應安靜或聽音樂。

晚間11-凌晨1點，肝的排毒，需在熟睡中進行。

凌晨1-3點，膽的排毒，亦同。

凌晨3-5點，肺的排毒。（此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈，因排毒動作已走到肺；不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。）

凌晨5-7點，大腸的排毒，應上廁所排便。

凌晨7-9點，小腸大量吸收營養的時段，應吃早餐。

療病者最好早吃，在6點半前，養生者在7點半前，不吃早餐者應改變習慣，即使拖到9、10點吃都比不吃好。

半夜至凌晨4點為脊椎造血時段，必須熟睡，不宜熬夜。

※健康寶點

一·飲食方面：五大標準，儘量配合可達促進健康。

1. 吃的時間：定時、定量是吃得健康的基本條件，“餓了吃”而非時間到了而吃。餓的時候吃是身體需求，而非為了吃而吃，宵夜則是不該吃的時間而吃。
2. 吃的順序：吃進來的順序會影響腸胃道的吸收，是吸收熱量脂肪或營養，決不是吃進肚子裡都一樣，吃錯順序則易致腸胃炎、消化系統疾病。順序上儘量以粗糙的食物先吃例如：水果、蔬菜、五穀飯、再吃不易消化的魚、肉蛋白類。
3. 吃的組合：一天所需的食物必須吃到的以35樣為最好，樣式愈多愈好，重質不重量，過去很少吃的食物現在開始學習吃，過去常吃的食物現在儘量吃少些。

4.吃的速度：吃是一種享受而非義務，細嚼慢嚥是對食物的尊重，細嚼可吃出菜根香，幫助食物在腸道的消化，可預防老年痴呆，吃的太快易導致肥胖、消化不良、腸胃炎、胃潰瘍、十二指腸炎、腸胃吸收困難，或只吸收脂肪及熱量。

5.吃的量：早餐吃的像國王，午餐吃的像王子，晚餐吃的像乞丐。

※優質的食物才攝取為必修的進食觀念；高油脂、高熱量、重調味、人工添加物、食品添加物、微波食品、罐頭食品，在滿足口慾之後，潛藏的危機及陷阱帶給我們所有的慢性病、身心症、癌症，吃進來容易出去的難，宜慎選之。

二.排泄方面：排比吃重要：排有四個的管道：養成固定的時間及習慣。

1.排汗: 運動在早上才正確，且要定時、定量，一週四次快走 30分鐘就夠。

運動要持續，當不排汗或汗水的有味道，需多補充水份來幫助代謝。

2.排氣: 氣有兩個排的管道，腸、胃內的氣；心、肺內的氣。勞動可幫助通氣，過度勞動則傷心肺的氣，腸胃內的氣靠飲食注意控制。

3.排尿:水喝的不夠自然沒的排，排尿可幫助體內之廢棄物的代謝而不生病。要靠觀察，味道、顏色、速度、量、血絲、泡沫。

4.排便:習慣不正常，會影響排出的量，糞便的儲存將形成腸毒、宿便、痔瘡。

要靠觀察，習慣、次數、形狀、速度、量、顏色、浮沈、血絲顏色。

飲食注意事項提醒：

1.早餐忌吃過多的蛋白質、脂肪類、肉類，因屬酸性食物易致白天精神不佳。例如：火腿蛋三明治、小籠包、水煎包、燒餅油條、過甜的麵包，均不宜。早餐一定要吃，可多攝取五穀雜糧類食物沒有吃早餐的人，會出現體力不濟、頹廢及腦力不集中，易引起中年失智症、早衰症。只要早起30分鐘就有充足的時間進食。尤其減重者在早餐最需注意選擇，早餐一定要吃飽又好，因腸胃在十幾小時空腹，對所吃進來的食物會照單全收(造成肥胖的原因)易造成腸胃性潰瘍。

2.早上不宜喝咖啡，易導致骨質流失，骨質疏鬆，下午2-3點可以喝，成年人一週不超過2杯，或只喝黑咖啡不加糖及奶精，較不易影響骨質流失。

3.成年人一週不超過3顆蛋，蛋白質的攝取量過多，易膽固醇過高，易漲氣者，腸胃蠕動過速者不宜攝取洋蔥炒蛋、茶葉蛋，蛋內所含之賀爾蒙及抗生素易殘留在體內而產生抗藥性。

4.三白少吃--白米、白麵、白糖(已精緻化沒有營養價值，造成肝腎消化的負擔)。

5.水果在早餐吃是金、中午吃是銀、晚上吃是垃圾。尤其瓜類：西瓜、哈密瓜要在餐與餐之間進食(最忌飯前及飯後吃西瓜)，晚上5點過後不吃。尤其皮膚容易過敏、鼻炎、鼻過敏、支氣管較差者、骨折過、骨關節、骨刺患者、腸胃病、肝炎患者。因瓜果類較易在腸胃道內腐敗，且屬較濕寒性，易影響上列之症狀。骨折骨頭受傷的患者可以吃香蕉，請在早餐前吃可達雙效--清腸、預防腸癌。

6.生菜類食物可多攝取，對肝臟的疾病改善，及天然酵素補充的最佳來源。生菜一週最少四份，過午前吃為佳，國人對生菜的印象是“太冷”了，生菜在早上屬陽性可多吃，吃對時間就沒有太“冷或寒”的問題，晚上則多吃屬陰

性的大白菜、白菜、高麗菜，根莖類的蔬菜--地瓜、南瓜、芋頭、胡蘿蔔等。一週每人儘量吃到4份的五穀根莖類食物，才會有能量。

7. **晚餐綠色蔬菜不宜過量**，尤其是更年期、新陳代謝異常者，易刺激交感神經旺盛而導致失眠、內分泌失調。**晚上亦不宜吃水果減肥餐** 也會有上述之症狀。

8. 健康減重、高血脂症、高體脂肪率，飲食注意事項：

A. 餐與餐之間，不間隔太短或太久的時間才進食。

B. 一次吃的量，不吃十分飽，也非少量多餐-無形中增加攝取量。

C. 吃飽後不隨意吃零食，尤其高熱量、高油脂類、甜食、飲料。

D. 定時、定量習慣--多吃纖維、蔬果、少油、少鹽、少調味的食物。

9. 腸胃病的患者提醒：腸胃不好的體質不會很好，免疫力自然降低，幽門桿菌感染機率升高，自然產生潰瘍現象，為關係密切。腸胃病的引起原因很多，例如：習慣性腸胃炎、情緒性腸胃炎、肝炎性腸胃炎．．．等。腸胃道之保健在飲食習慣上要配合的：餐與餐之間不間隔過久或一次吃太飽、辛辣食物要控制、太冷太燙不吃、油脂及調味過重不吃，粗纖維的食物減少(韭菜、韭黃、洋蔥、芥菜、豆類、蛋類、奶類、紅肉類)易產生胃酸分泌。可多吃**膳食纖維類食物**例如：鳳梨、香蕉、芒果、小黃瓜、萵苣、甜薯 (豆薯)、牛蒡、山藥、南瓜、芋頭、五穀雜糧類的為非常優質的膳食纖維。

10. 易結石體質少吃菠菜豆腐湯、蔥拌豆腐、過量的豆類製品、可樂、碳酸飲料，成年人-150公分 50公斤每天喝水至少 2500 cc以上，以不冰的為選擇。尤其有尿酸、腎鈣化點、尿路結石、膽結石，以上異常者更需注意喝水量。**水份量每天不要少於 2500 CC最好**，持續運動也是幫助代謝的好方法。

※食物沒有好壞，可選擇多吃或少吃，宜中庸之道-過與不及都不好。

三·作息的習慣養成，**早睡早起是千古不變的定律**。過去的文明病較現在少，此項為重要的影響之一，現代人白天的忙碌，下班後難得放鬆，就一直放鬆到隔天早上再開始緊繃，晚上不是在外流浪，就是在家照X光，並非真正休息。

作息不正常易導致多種慢性病：高血壓、肝炎、皮膚病、免疫力降低、學習力降低、記憶力減退、癌症。如果無法早睡，只要隔天早上鬧鐘轉提前1小時起床，晚上就會提早1小時睡覺，慢慢調整自然養成習慣早起。

四·持續的運動，運動需要勉強、運動不需場地、更不需要伴(有伴當然最好)，當身體感覺到很容易疲倦的時候，運動是最需要做的事，運動不拘形式，只要能**持續30分鐘的快走**，就能達到心肺功能的運作，而幫助身體帶氧有精神。

初期運動很容易就放棄是因為：惰性、懶、運動三天後會筋骨疼痛，建議開始時由5分鐘快走放慢1分鐘，再5分鐘快走放慢1分鐘，再重覆到30分鐘即可。養成習慣後則可加長時間10分鐘三次就可達到30分鐘的運動需要量，快走的速度是自己感覺會有點喘且稍有流汗就對了。運動不可以『零存整付』就像吃飯早、午、晚三餐，太長時間沒運動又運動過久反而會運動傷害。運動的型式可因人而異，有些人習慣游泳或騎腳踏車都可，但年齡在30歲以上者就不宜慢跑，國人大多都有骨密度偏低的問題，跑步較易引起骨折病變。

運動的時間宜在早上而不是午間或晚間，空間是戶外而非室內。密閉空間不可能是有氧運動，早上戶外的空氣才有氧氣，接觸大自然才能帶氧，晚上慢跑是最不好的運動，千萬不要用“聊勝於無”的態度對待自己身體的健康。

運動缺乏引起的身心症多的不勝枚舉，要活就要動；不動很難活。現在不動未來別人幫忙動“復健運動”。

※現在沒有美國時間運動；即將有台灣時間住院。

五·適當的休閒：休閒為降壓最好的方法，壓力的解除，對現代人是相當重要的學習。工商時代每個人所擁有的是忙、茫、盲！放自己假可達到的放鬆效果，決非正常時間的休息可達到的功效。適時的放鬆是非常需要，不論任何人都儲存太多的壓力，經常習慣性頭痛、視力模糊、記憶力減退，知是一回事；知而能行才是重點，多一些獨處的時間-和自己溝通，每天的生活及工作當中，給自己一些時段，不需要很長的時間可以**10分鐘**就夠了，自己獨處、聽聽自己想要甚麼、想過甚麼樣的生活、要先疼愛自己、才能疼愛家人，有想法才會有做法，心動後才會行動。

壓力易導致許多的精神官能症，自殺今年以邁入十大死因第九位，不能再忽視。許多的壓力是無形當中累積，現代人要有自我覺查的能力。

休閒不需要花錢也可以做到，全家都可以參與，或自己可以達到放鬆的都可。只要花心思一定有適合自己及家人的方式，不一定外出才是休閒。千萬不要休假時間唯一的休閒就是睡覺或補眠。

六·不斷的學習：學到老活到老；沒有學到老沒資格活到老。學習是一種心態，擁有學習擁有謙卑自然會產生快樂。

※抗癌蔬菜的排行榜

國內外科學家在研究開發抗癌蔬菜方面不斷取得新突破、新成果。

通過對 40多種蔬菜抗癌成分的分析與實驗性抑癌的實驗結果，從高到低排列出 20種對癌有顯著抑制效應的蔬菜，供大家參考。

其順序是：

- | | | |
|--------------|----------------|-----------------|
| 1. 熟甘薯98.7%. | 2. 生甘薯94.4% | 3. 蘆筍 93.7% , |
| 4. 花椰菜92.8% | 5. 捲心菜91.4% | 6. 菜花90.8% , |
| 7. 歐芹 83.7% | 8. 茄子皮 74% | 9. 甜椒 55.5% , |
| 10. 胡蘿蔔46.5% | 11. 金花菜37.6% | 12. 苜藍34.7% , |
| 13. 薺菜 32.4% | 14. 芥菜 32.4% | 15. 雪裏紅 29.8% , |
| 16. 番茄 23.8% | 17. 大蔥 16.3% | 18. 大蒜 15.9% , |
| 19. 黃瓜 14.3% | 20. 大白菜 7.4% 。 | |

科學的實驗分析證明，在蔬菜王國裏，熟、生甘薯的抗癌性，高居於蔬菜抗癌之首，超過了人參的抗癌功效。在人們常吃的蔬菜中，番茄所含的茄紅素，是一種抗氧化劑，能夠抑制某些致癌的氧游離基。菠菜、芹菜等深綠色的蔬菜，含有豐富的抗氧化劑，且綠色越深，抗癌效果越強。蔥、大蒜等刺激性蔬菜，含有大量抑制癌生長的化學物質。

※地瓜葉的養分稱霸蔬果界

聯合國推廣每人每天至少要吃400公克、5種不同種類的蔬果，你做到了嗎？亞洲蔬菜中心專家建議，現代人如果沒有時間吃這麼多種，應選擇營養價值較高的蔬果吃，其中便宜又好吃的地瓜葉是最佳選擇。

亞蔬中心副研究員楊瑞玉最近配合聯合國的這項推廣，針對上百種蔬果進行分析研究，了解其中的營養價值，結果地瓜葉的營養成份居冠。楊瑞玉表示，如果沒有時間準備 5 種以上的蔬果，最好選擇吃 1大盤地瓜葉，但她強調，多樣化的蔬果攝取，才是對人體最好。

她表示，研究發現，每天只要吃 300公克的鮮綠地瓜葉，就能滿足 1個人1天的維生素A、C、E 及鐵的需求，黃色與紅色葉的地瓜葉營養成分雖然比綠色低，但其抗氧化物的含量，較一般日常食用的蔬菜高 5 到10倍，紅色葉又富含花青素，有抗氧化效果，而所有的地瓜葉都含有多量的酚，具有抗氧化及抗癌性。楊瑞玉指出，地瓜葉中還含有dicaffeoyl quinic acids 成分，這種成分對愛滋病患者來說，合併藥物治療能提高治療的效果。亞蔬中心針對地瓜葉的營養成分進行動物實驗，目前進行中。

強肝解毒妙方：

摘錄自天然 果菜集: 肝臟不好的人 .大多飲食不知如何選擇而引起肝功能不良.長久累積而產生肝臟循環不良.以致於無法改善.而一發不可收拾..... 妙方 如下..

1. 蕃薯葉 :大約半斤左右洗淨 .

作法:鍋底放下適量的水 .待滾後放下蕃薯葉.三分鐘左右撈起. 加些 嫩薑.滴下數滴香油(橄欖油).再加些鹽 .就是一道美味可口的保肝佳餚 ..

2. 空心菜：大約半斤左右. 洗淨.

作法 :與蕃薯葉 相同..

地瓜養生，小心養肉！ ～ 以地瓜葉取代地瓜～更好的選擇

懷舊養生食品「地瓜」，近年來成為最受歡迎的防癌抗老食物，營養師指出，地瓜富含維生素A、膳食纖維，卻有熱量過高的問題，怕胖的人不妨以地瓜葉取代地瓜，也能獲得相同的營養成分。台灣吹起地瓜養生風，甚至成了防癌的新星，台安醫院營養師林佳姿指出，地瓜含有豐富的維生素A，可以提升免疫力，濕潤乾燥的黏膜組織，皮膚、呼吸黏膜、腸胃道疾病都可以改善。

經常使用電腦的人，會有眼睛乾燥的問題，吃地瓜也可以滋潤眼睛黏膜，難怪科技新貴也在「瘋地瓜」。此外，地瓜中豐富的維他命A還有抗氧化、抗癌的作用，被當作養生食物，地瓜可說是當之無愧。不過，林佳姿指出，很多人都忽略 地瓜是澱粉類食物，熱量非常高，一份地瓜熱量高達 124 卡，240克 地瓜的熱量，等同於一碗白飯，但很多人把地瓜當作零嘴吃，不知不覺中攝取太多熱量。吃地瓜也容易影響血糖，糖尿病患最好避免吃地瓜。

怕胖的人，不妨以地瓜葉取代 地瓜。地瓜葉含有的維他命A，不遜色於地瓜，而且膳食纖維更高，地瓜有的好處，地瓜葉通通有，熱量又比較低。

林佳姿說，地瓜葉的熱量只有地瓜的四分之一，豐富的纖維質，卻可以讓人有飽足感，注重養生又怕胖的人，地瓜葉將會是更好的選擇！

※廉價有效的膠原蛋白植物

其實『膠質』和『骨質』在人體內就好比房子的『水泥』和『磚塊』通常一些老化現象都是膠質缺乏才會引發。白木耳是養顏秘方，卻鮮少人知道。

人隨著年齡的增長，皮膚內膠質（膠原蛋白）會漸漸流失，然後皮膚漸漸鬆弛，失去彈性。

至於如何補充膠質（膠原蛋白），用擦的是沒用的，因為膠原蛋白是大分子，用擦的只能到表皮層增加皮膚保濕度，無法補充到真皮層失去彈性的肌膚。

所以要用吃的補充膠質（膠原蛋白）像是豬腳，雞腳，牛筋，白木耳，燕窩，都是富含膠質的食物，如果以現在女性在乎身材為前題，白木耳絕對是補充膠質的最佳食物首選。

白木耳富含的植物膠質絕不輸燕窩，之前是聽人家說，有錢人吃燕窩，沒錢人吃白木耳。

但最近我看雜誌說，..我覺得話應該改成：外行人吃燕窩，內行人吃白木耳。

至於如何煮白木耳：

1.我是去超市買盒裝 "黃"木耳，(千萬不要買純白木耳，因為純白木耳煮不爛)。

2.拿1片去泡冷水泡軟 (可先去除底部較黃部份)約30分鐘。

3.倒掉前兩次泡黃木耳的水，因為有些腥味。

4.然後將黃木耳加水放進果汁機打爛。

5.再將打爛的黃木耳放進鍋裡煮約一個小時。(水加多少自己斟酌，我自己水不喜歡放太多)

6.如何調味也看個人需要。(加龍眼乾紅棗，加蓮子糖水，單加糖水，加蜂蜜，加果糖，或冰糖 ...)

一星期煮1片約可吃五天。一天吃一碗，當妳照上面方法，用果汁機打爛黃木耳去煮，妳會發現：吃起來根本跟外面賣的即食燕窩一模一樣。

我第一個反應就是，搞不好許留山的燕窩，就是這樣做出來的？

※香蕉是非常棒的水果！不要把香蕉放進電冰箱！

香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。

日本人愛吃香蕉不是沒原因的，每日五蔬果，疾病遠離我喔.....

根據日本科學家的研究發現，香蕉中具有抗癌作用的物質TNF。

而且，香蕉愈成熟其抗癌效果愈高。

日本東京大學教授山崎正利利用動物試驗，比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、菠蘿、梨子、柿子等多種水果的免疫活性，結果證實其中以香蕉的效果最好，能夠增加白血球，改善免疫系統的功能，還會產生攻擊異常細胞的物質TNF。山崎教授的試驗也發現，香蕉愈成熟即表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。所以從現在開始要吃熟一點的香蕉 唷！

香蕉不會使白血球盲目增長，只有在數量少的時候才會大幅度增加。

因此，專家們研究認為，香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高，但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。

因此，在日常生活中，我們不妨每天吃 1 ~ 2 根香蕉，透過提升身體的抗病能

力來預防感染，特別是預防感冒和流感等病毒的侵襲。

山崎教授指出，在黃色表皮上出現黑色斑點的香蕉，其增加白血球的能力要比表皮發青綠的香蕉強 8 倍。

香蕉含有三種天然糖份：蔗糖、果糖和葡萄糖；再加上纖維質。香蕉可即時提升人的功能。

研究顯示，兩條香蕉，可以提供足夠能量維持 90分鐘劇烈的運動。難怪很多世界知名的運動員都以香蕉為首選生果。但是，香蕉不單只提供能量。香蕉還可以幫我們克服或治療好多病症和身體狀況，使我們必需把香蕉加進每天的餐單。

抑鬱症：最近一項調查發現，患抑鬱症的人，在吃過香蕉後，感覺好好多。因為香蕉含胺基酸，會轉化成血清促進素，令人鬆弛、提升情緒。

貧血：香蕉鐵質含量高，能刺激血液內的血色素。

血壓高：香蕉含極高量的鉀，但鹽份低，最理想是降血壓。最近，美國食品及藥物管理局宣佈，允許香蕉業宣傳香蕉能降低血壓高和中風機會。

腦力：在英國 Twickenha就有200名學生，為了要提升腦力，幫助考試，在學期開始，於早餐、小休和午飯，都吃適量香蕉。研究顯示，含豐富鉀質的香蕉，能提高學生的專注力，對他們讀書有所幫助。

便秘：香蕉的纖維質很高，可幫助回覆腸胃正常活動，消除便秘，無需服用輕瀉劑。

宿醉：香蕉奶色加蜜糖可以即時解酒。香蕉鬆弛胃部，蜜糖提升血糖水平，乃抒緩精神和製作碳水化合物。

心絞痛：香蕉對身體有一種天然的制酸性，有鎮痛作用。

早上無精打彩。早餐後午飯前，吃少量香蕉可保持血糖水平。

蚊釘蟲咬。用香蕉皮內部輕擦患處，可退腫消炎。

緊張：香蕉的維生素B含量高，可幫助抒緩神經系統。

超重：澳大利心理學學校研究發現，工作壓力大，使員工會不斷進食巧力克和薯片去抒緩情緒。研究員對 5000 名醫院的病人做研究，發體型肥胖的，通常都是司職壓力非常大的工作。研究總結認為，要避免引起對抒緩情緒食物的欲念，就應該約每兩小時吃一點高炭水化合物的食物，以降低身體內的血糖水平。

胃潰瘍：香蕉是調理腸胃失調的食方，因為香蕉有著柔軟的纖維而且柔滑。對於長期患者來說，香蕉是唯一可以進食的未煮熟食物，而不會有不良反應。香蕉還可以中和胃酸和減少疼痛。

體溫控制：在不同國家、地區和文化中，都有把香蕉作為一種「降溫」的果物，可以用作降低身、心的熱度。在泰國，孕婦為了使嬰兒出生時有較為涼快的環境，臨盤時就會吃香蕉。

戒菸：香蕉可以幫助戒菸。香蕉含維生素B6 和B12，也含鉀和鎂，可以複元戒菸者因為沒有了尼古丁刺激的影響。

壓力：香蕉所含的鉀，可以調節心跳使之正常化，從而將氧氣順利送到大腦，與及調節身體的水份。當受到壓力緊張時，我們的新陳代謝就會加快，因而使鉀的水平一降。鉀含量高的香蕉，正好作補充。

中風：據著名醫學雜誌 "The New England Journal of Medicine" 的研究指出，長期

吃香蕉，中風死亡的機會率大大降低 40% 。

香蕉的確可以治療許多疾病。如果跟蘋果比較，**香蕉多四倍蛋白質、多兩倍碳水化合物、多三倍磷質、多五倍維生素 A 和鐵質、多兩倍其他維生素和礦物質**。香蕉也含豐富的鉀，是最有益的食物。所以，應該把那句老句子改為：「一日一香蕉，醫生遠離我。」

PS 猴子經常都情緒高漲和開心，應該是吃得多香蕉的原因。還有，想皮鞋潔亮如新？嘗試用香蕉皮的裡面，直接擦到皮鞋，然後用乾布擦淨，效果立見。真神奇的生果！

香蕉緩解眼睛干澀避免其過早衰老

在電腦前工作的人常常會覺得眼睛干澀或紅腫、疼痛，如果每天吃一根香蕉，就能起到一定的緩解作用。這是台灣番薯藤健康網站的一篇文章日前告訴讀者的。

文章中指出，香蕉保護眼睛的功能首先和其中含量豐富的鉀有關。人體攝入鹽份過多，會導致細胞中存留大量的水分，引起眼睛紅腫。香蕉中的鉀可以幫助人體排出這些多餘的鹽分，讓身體達到鉀鈉平衡，緩解眼睛的不適症狀。

此外，香蕉中含有大量的胡蘿素。當人體缺乏這種物質時，眼睛就會變得疼痛、乾澀、眼珠無光、失水少神，多吃香蕉不僅可減輕這些症狀，還可在一定程度上緩解眼睛疲勞，避免其過早衰。

※WHO公布2007健康食品排行榜出爐 紅薯、木瓜、鵝肉居首位

你吃的食物夠健康嗎？世界衛生組織(WHO)公佈的「2007年全球健康食品排行榜」近日出爐，蔬菜類的紅薯、水果類的木瓜及肉類的鵝肉分別拿下今年的榜首，成為最健康的食品。

在水果類方面，木瓜第一次取代蘋果，當選為健康水果的第一名，這得益於木瓜酵素的發現。木瓜酵素存在於木瓜的乳狀汁液中，可以幫助人體分解肉類蛋白質。消化科專家民眾建議飯後吃少量木瓜，以幫助腸道消化難以吸收的肉類，對預防胃潰瘍、腸胃炎、消化不良等有顯著功效。

其他上榜水果包括橘子、柳橙、草莓、獼猴桃、芒果、蘋果、杏、柿子。令人意外的是蘋果一下從去年的榜首掉到了第七位。營養學家解釋，這是由於蘋果種類繁多，培育方法改變，導致蘋果內糖分飆升的同時，維生素含量卻降低，使得這次排名下降。

在蔬菜類的部份，入榜的依序為紅薯、胡蘿蔔、芹菜、茄子、雪裏紅、白菜、甜菜、卷心菜、蘆筍、花椰菜。最新研究顯示，紅薯富含纖維、鉀、鐵和維生素B6。每100克紅薯產生的熱量比米飯低三分之一，含有的維生素B1、B2的含量分別比大米高6倍和 3倍。專家建議民眾，紅薯最好在午餐時吃。因為紅薯中所含的鈣質需要 4至 5小時才能吸收，而下午充足的日照正好可以促進鈣的吸收。

以往排名接近榜首的土豆這次名落孫山，這是由於全球土豆普遍存在殺蟲劑和化肥使用過度現象，導致其在常溫下短暫存放(不超過3周)就會變色發芽，不像過去的土豆那樣健康。

在肉類方面，僅有**鵝肉、鴨肉、雞肉**上榜。科學家認為鵝、鴨肉的化學結構非

常接近橄欖油，有益於心臟健康；雞肉則被認為是人體所需蛋白質的最佳來源。再加上現在人大多以瘦為美，這 3種肉類都具有低脂低熱的特點，吃了不容易發胖，因此也越來越受歡迎。

※ 蕃薯的維他命E含量足足是糙米的兩倍

一、蕃薯---強身健體的超級美食

中美洲的土著自古以來就以蕃薯為主食，一直到十六世紀才經由歐洲傳來東南亞，在所有的薯類之中，**蕃薯的維他命C含量最為豐富**，即使在加熱以後，也不會被破壞掉。

就以維他命E的和含量來說，蕃薯的維他命E含量足足是糙米的兩倍，同時也含有很多克服成人病不可缺少的鉀。黃色品種的蕃薯含有豐富的維他命B、胡蘿蔔素，對預防捱癌的發生很有效果。

蕃薯也含有很豐富的丙種纖維素，能消除膽固醇以及克服頑固的便秘；而且就算吃的量多一些，也不致引起腹瀉。

我們在切蕃薯時流出的白色黏液，就是能夠使通便情形轉為良好的物質。

中藥有一種叫 (補中益氣)的藥方，這種藥方能夠幫助身體消化器的作用，使全身充滿力氣。蕃薯就具備有這種功能，使衰弱的身體恢復健康。

烤蕃薯所具有的藥效最強大，尤其是達到胃腸衰弱，氣力衰退時，**吃烤蕃薯最有功效**。根據美國國立研究機構的最近報導，**只要每天吃蕃薯、南瓜、胡蘿蔔一百公克 (指三樣合起來一百公克)，就可以防止肺癌**。蕃薯所具有的蛋白質，抗氧化物質以及葉紅素，很受到注目。

二、蕃薯的健胃整腸方法

糞便長時間滯留於體內時，由於糞便發酵而產生的腐敗物質會滯留於腸內的緣故，它就會從腸壁進入血液裡面，而循環於體內。這種被汙染的血液，將招致種種叫人感到不愉快的症狀。那麼，為了防止便秘，且不損及健康，我們應該如何著手呢？

居住於新幾內亞的人，極少罹患便秘。他們的腸胃機能與消化能力都非常良好，他們的健康情形也比我們良好，秘訣就在他們的飲食生活。新幾內亞的居民以蕃薯為主食。他們一天吃兩餐，每天吃五百公克的蕃薯，一天總共吃一公斤之多。因為，新幾內亞的居民多吃含食物纖維豐富的蕃薯，而排出大量糞便，所以他們不會罹患便秘，胃腸機能特別良好。

吃蕃薯的量不必限制對於新幾內亞人的飲食生活，或許我們不能全盤接受；不過，我們可以採取折衷方式，那就是所謂(蕃薯斷食法)。必須準備的東西為-----烤熟的蕃薯，以及少許的蕃茄、洋蔥等蔬菜。

這種只吃蕃薯的(斷食整腸法)，可以選在不上班的星期六或者星期天實行。只要一天就夠了。在這一天的三餐裡，必須總共吃一公斤以上的地瓜。分成三餐吃(最好每一餐吃半公斤)，再配以少許的蕃茄或者黃瓜、洋蔥之類就行了。

蕃薯最好採取烤的方法，不要吃蕃薯以外的食物。

採取這種健胃整腸斷食的翌日或第三天，將排出很多(約一公斤)的糞便。如此重複吃幾次以後，就能夠消除便秘問題，胃腸機能與消化力就會變成良好。

可能有一部分不能排出大量糞便，而只能排出少許。這一類人的胃腸可能已經

受到相當的傷害，不過，再重複幾次的(蕃薯斷食法)後，必定能夠好轉。不但能夠克服便秘，胃腸機能也能夠轉為良好。

三、採取(蕃薯斷食法)的收穫

(1) 不但治好便秘，小腹也平坦了

我的丈夫以及孩子都喜歡吃油炸物，以及油膩的東西。或許我也跟著他們一道吃得緣故吧，從去年的秋天開始，我就被便秘問題所糾纏。為了克服便秘，從那時開始，我就開始多吃一些蔬菜，但是效果並不太良好。有時忘了吃蔬菜，又吃油炸物之後，接連三、四天都無法排便。達到那種狀況，一整天都會感覺到非常的不舒服，頭部感到有些暈眩，吐氣有一股臭味，肚子也感到脹脹的。那時，我聽人家說，只要吃一整天(三餐)的烤蕃薯就可以清理腸胃，治好便秘，於是我想立刻實施。但是那一天我忙得一塌糊塗，騰不出時間烤蕃薯。正因為如此，早餐與午餐時，我只吃了一些沙拉。一直到翌日方才吃了連續三餐得烤蕃薯。在那一天，我大約吃了一公斤又兩百公克的蕃薯。

到了翌日早晨在吃了早餐之後，我的肚子就咕嚕咕嚕地響了起來，叫我急忙地趕到洗手間。在那一天後，我前後上了兩次的大號，這是以前不曾有過的現象。這以後，我每天都能夠按時排便，克服了叫人煩惱的便秘。為了防範便秘再度復發，每逢星期天，我都是吃三餐的烤蕃薯，在量的方面都超過一公斤。如此吃烤蕃薯五、六次以後，我不但是便秘痊癒了，就連凸出的下腹部也縮了進去。

(2) 晚餐主食改為蕃薯，體重減輕了十斤

五年前，我從大學畢業後，幾乎在同時進入一家知名的公司服務。剛進入不久的那一段時期，因為很不習慣於那種工作，整天繃緊神經，以致與便秘結下不解之緣。在那一段時期裡，輕者每隔三天上一次大號，重則一星期方才上一次，所以一直都在服用輕瀉劑。

一直在三年前，我方才看到一本健康雜誌報導說，含豐富食物纖維的蕃薯能治好便秘。那時，我的便秘問題似乎對輕瀉劑產生了抗力，再也達不到以前的效果。我在求助無門之餘，只好去掉了晚餐的白飯，改吃大約五百公克的烤蕃薯。我稍微灑了一些肉桂粉在烤蕃薯上面吃，同時也吃了少許的蕃茄與黃瓜。改為晚餐吃烤蕃薯以後，只經過兩三次，每天一早就能夠上大號。不但便秘遠離我而去，就連臉上長的面皰也逐漸減少。這兩年來，我都改為晚餐只吃烤蕃薯，想不到，在這兩年內，我的體重減輕了整整十公斤！

四、吃蕃薯綜合料理防治疾病

預防胃癌-蕃薯、紅蘿蔔與牛奶綜合料理

亞洲人所罹患的癌症，大約有六十%屬於消化系統的癌症。近些年來，雖然罹患率已經降低了些，然而，它仍然是我們最大的威脅。這一道蕃薯，紅蘿蔔與牛奶的綜合料理，包含了---對預防胃癌有預防效果的硫化物。

※蒜頭及薑是「平價靈芝」

一位朋友每天吃蒜頭蒸飯，晚餐用一把蒜頭切碎煮飯，半年之後高血壓消失了，痛風症消失了，坐骨神經痛亦消失了。

蒜頭是「窮人靈芝」，能通血管及清除毒素，以前美軍亦用作隨身解毒劑。

蒜頭炒飯：蒜頭越多越香，拍碎、油鍋炒香蒜頭放入鹽，煮好的飯放如加葫椒

鹽拌炒起鍋。

薑湯做法：

1. 約十公克的薑磨成糊狀。
2. 把薑糊放入玻璃杯裡。
3. 注入滾燙的熱開水。
4. 加入一匙蜂蜜，拌勻後飲用。
5. 男女老少都適合飲用。

老薑切片或拍碎煮黑糖功效一樣

連續喝兩個月(每天早晨入浴前各喝一次)據書本記載的見證：

1. 身體變溫暖，手腳冰冷的『怕冷症』體質明顯改善。
2. 體重可減輕約十公斤。
3. 皮膚變得細嫩。
4. 去掉多餘贅肉，腰圍變細。

薑對身體很有益處，愛美又想要健康的人，不妨試試看吧！

朋友提醒要多食維他命C以增強抵抗力，並切忌吃煎炸熱氣食物，免引致喉嚨發炎，病毒就由此攻入。

※梅可除三毒 -----食物的毒，水的毒，血的毒。

吃酸梅少些皺紋、青春永駐、酸梅可當零嘴又可抗衰老，凡是女人都期盼能自己能夠青春永駐，就連男人也會害怕衰老，舉凡那些可以防止老化的秘方，都有不少人趨之若鶩，要是你覺得那些秘方都過於昂貴而不敢輕易嘗試，不妨試試 具有防止老化功用的酸梅！

因為施打胎盤素，可不是一般平民負擔得起，而且又有違反生態意識的衝突性，因此大多數的人只得打退堂鼓。

現在，有醫學專家指出，一般孕婦特別愛吃的酸梅，其中蘊含防止老化的功效。有的人可能會誤以為吃多了酸梅，會產生過多的胃酸，導致胃痛；但 實際上酸梅是屬於鹼性食物，它的功用可不僅止於讓人解饞當零嘴更有助於讓體內血液值酸鹼平衡，肝火有毛病的人宜多吃酸梅，不但能降低肝火，更能幫助脾胃消化，並滋養肝臟。

要是情緒常常暴躁的人，可以每天吃幾顆酸梅，保持心情愉快，自然凡事不易煩心。

另外， 酸梅更含有豐富的有機酸和礦物質，其鈣含量與鐵含量都比香蕉多了好幾倍，是種不可多得的零食。

酸梅含有特別多的枸橼酸，能夠有效抑制乳酸，並驅除使血管老化的有害物質。要是你趕夜車或熬夜覺得精神疲憊，可以為自己弄一杯酸梅汁，讓自己提提神。還有，酸梅可以促進唾液腺與胃液腺的分泌，所以能生津止渴，並避免出遊時暈車，也能幫助醒酒，賦予筋骨、肌肉與血管組織等恢復活力，實在好處多多！又多吃肉易造成酸性體質，罹患癌症等文明病機率相對增高；民眾應少攝食肉等酸性食物，並避免通宵熬夜。

張成國今天應邀在高雄市專題演講「企業人的食療與養生」，他希望忙碌的企業界人士，能將中醫食療方法融入平常養生裡，才能以最佳體能馳騁商場。

張成國指出，健康人的血液是呈弱鹼性的，一般初生嬰兒也都屬弱鹼性體液，但隨著體外環境污染及體內不正常生活及飲食習慣，使我們體質逐漸轉為酸性。百分之八十五的痛風、高血壓、癌症、高脂血症患者，都是酸性體質。他表示，酸性體質的人稍作運動即感覺疲勞，上下樓梯容易喘，體態是肥胖、下腹突出。

常見的酸性食品包括蛋黃、精緻的西點、乳酪、烏魚子、柴魚、肉類、花生、啤酒。發育中的少年多吃肉等酸性食物沒關係，但上了年紀的老人則要少吃，但要多吃小魚干及蔬菜等鹼性食物，以平衡體質。

他又說，餐飲業及企業常於午后安排午茶時間，但喝茶及咖啡時間最好是上午九時至十一時，這個時候最不傷身，提神效果也最好。常被蚊子咬的人好像也是屬於酸性體質的人喔！

常謂梅子可除三毒之效，即除食物的毒，水的毒，血的毒。

前二者屬殺菌的效果，第三者是指能淨化酸性體質的血液。

常吃酸梅，可將血液調整至中性或微鹼性，讓體質更好，身體更健康。

（衛生署中醫藥委員會主任委員 張成國）

※多喝多健康喔

你我都要喝的4杯茶

電腦族每天必喝的四杯茶

面對電腦時間長了不好，那該怎麼辦？

其實每天四杯茶，不但可以對抗輻射的侵害，還可保護眼睛。

上午一杯綠茶

綠茶中含強效的抗氧化劑以及維生素C，不但可以清除體內的自由基，還能分泌出對抗緊張壓力的荷爾蒙。

綠茶中所含的少量咖啡因可以刺激中樞神經，振奮精神。

不過最好在白天飲用，以免影響睡眠。

下午一杯菊花茶

菊花有明目清肝的作用，有些人就乾脆用菊花

加上枸杞一起泡來喝，或是在菊花茶中加入蜂蜜，都對解鬱有幫助。

疲勞了一杯枸杞茶

枸杞子含有豐富的β胡蘿蔔素、維生素B1、維生素C、鈣、鐵，具有補肝、益腎、明目的用。其本身具有甜味，可以泡茶也可以像葡萄乾一樣作零食，對解決"電腦族"眼睛澀、疲勞都有功效。

晚間一杯決明茶

決明子 有清熱、明目、補腦髓、鎮肝氣、益筋骨的作用。

※麵熟了會不會浮起來

水餃熟了會浮起來是正確的，但是，麵熟了好像是不會浮起來的...

請大家參考

有位朋友，他家是『麵』的批發商，所謂的麵，就是我們一般吃的陽春麵、牛

肉麵、拉麵...)，可是當我們一起外出吃飯時，很少看他點麵吃。

一開始，大家以為他是吃膩啦！

後來他才說「大家有沒有注意到老闆煮麵時，所煮的麵是浮在水上或是沈在水裡??」『這有何不同??』

『『麵好吃就好!』』

答案就是「會浮在水面的麵是有加明礬的」，但是因為老闆要撈麵，浮在水面的麵比沈在水中的麵好撈！所以就算是明知有加明礬的麵不好，反正是客人吃不是自己吃，只要自己方便就好！」

也正因此他不吃外面的麵！

天啊！好可怕！

我們無形中吃了多少明礬？下次再遇到這樣沒功德的老闆，一定要提醒他，別用加明礬的麵，我想這樣才能去督促老闆換麵！不然就別去吃啦！

朋友們，大家還是小心點！

p.s

明礬 是氫氧化鋁，會對腦神經產生慢性毒害，引發痴呆症 !!

※粉圓"不再能吃囉!

為了自己的健康還是不吃"粉圓"為妙!! 總之少喝吧...

春水堂都沒辦法倖免...

珍珠=粉圓，攙毒防腐劑難代謝，喝多會致命，一天勿逾超過一杯。還好"五十嵐"沒上榜...但還是少吃為妙 ..

消基會抽查市售珍珠奶茶，發現所有的粉圓都含有防腐劑，其中「大西洋」、「魔力點子」販售的粉圓含 己二烯酸防腐劑超出標準；「一茶一坐」餐廳還添加禁用的高毒性去水醋酸。專家說，防腐劑長期累積體內，會有嘔吐、痙攣，甚至致死危機。若搭配香腸食用會導致基因突變!!

台灣大學食品科技研究所教授葉安義說，己二烯酸防腐劑每次食用會有0.1%殘留體內無法代謝，高毒性的去水醋酸更高達2成無法代謝，長期殘留累積體內，特別是去水醋酸若食入產品每 kg(公斤) 超過0.3 公克，可能會引起嘔吐、尿毒、腎臟病、痙攣等，嚴重還有致死危機。

消基會秘書長程仁宏指出，雖然多數粉圓防腐劑含量未超過標準，但不同食物的防腐劑會累積，消費者一天最好不要喝超過3杯。

葉安義則提醒：「千萬不要一口珍奶、一口香腸」，因 珍奶含有的己二烯酸 和加工肉品的亞硝酸鹽若混合食用，會引起染色體突變，引發腫瘤或下一代畸形。他說：「正常珍珠放一天後就會有酸味，消費者可購買常食用的珍奶擺放二天，若珍珠還未變壞，消費者最好就不要再購買」。

市售珍奶含防腐劑調查（資料來源：消基會）

檢出含有高毒性防腐劑（去水醋酸）：一茶一坐。

檢出超出法定標準防腐劑：大西洋、魔力點子。

檢出防腐劑但未超過法定標準：

摩奇地、市民好茶、茶神、乾杯comebuy、壹咖啡、董月花 茶鋪、葵可利、傳奇茶坊、歇角亭、Q K 咖啡坊、奶奶的奶、都可、吉米茶坊、小歇、春水堂、

喫茶趣。

※清除體內毒素4種方法

榮總專作放射線之醫師，認為『微波爐』會利用電波少一個正價電子，運用水分子之震盪使食物變熱，所以食物易變成自由基，就會容易致癌。所以偶而方便用一下，最好還是少用『微波爐』最好！

人體內的有毒物質主要來源於兩個途徑：一是大氣與水源中的污染物，通過呼吸及進餐而侵入人體內，鉛、鋁、汞等重金屬就是其代表；另一個是食物在體內代謝後的廢物，如自由基、硫化氫等。時下清除體內垃圾已成健康時尚。

下列方法可幫您及時清除體內毒素。

1. 主動咳嗽法：

自然界中的粉塵、金屬微粒及廢氣中的毒性物質，通過呼吸進入肺臟，既損害肺臟，又通過血液迴圈而 < FONT color=blue size=4>"株連"全身。借助主動咳嗽可以" 清掃 "肺臟。每天到室外空氣清新處做深呼吸運動，深吸氣時緩緩抬起雙臂，然後主動咳嗽，使氣流從口、鼻中噴出，咳出痰液。

2. 飲水沖洗法：

定時排便，縮短糞便在腸道內的停留時間，及時排出糞便中的毒素。每天清晨空腹喝一杯溫開水，有利於大便通暢以及毒素從尿液中排出。

3. 運動出汗法：

皮膚也是排泄毒素的途徑，主要通過出汗的方式，讓毒素隨汗液排出體外。

4. 巧用食物法：

- 常飲鮮果、鮮菜汁（不經炒煮），鮮果、鮮菜汁是體內 "清潔劑"，牠們能排除體內堆積的毒素和廢物。
- 常吃海帶，海帶對放射性物質有特別的親和力，海帶膠質能促使體內的放射性物質隨? P大號排出體外，從而減少放射性物質在人體內的積聚，也減少了放射性疾病的發生率。
- 常喝綠豆湯，綠豆湯能輔助排泄體內的毒素，促進機體的正常代謝。
- 常吃豬血，豬血中的血漿蛋白，經過人體胃酸和消化液中的酶分解後，會產生一種解毒和滑腸作用的物質，與侵入胃腸的粉塵、有害金屬微粒發生化學作用，促進代謝。

※急凍3天 終結米蟲

想把米蟲殺光光，其實很簡單。米買回來了，先丟進冷凍庫裡冰2到3天，什麼蟲也沒了，農試所助理研究員姚美吉提供這DIY方法，誰試過誰都豎起拇指稱讚好。

台灣研究米蟲的人不多，姚美吉算是第一把交椅。「初認識我的人，一知道我專門研究米蟲，都開口問我怎麼防米蟲」

姚美吉說。他這好本事，先從左右鄰居傳開來的。現在，不只家庭主婦來求救，

就連農委會官員們也來討教。

抗米蟲，碾米商個個使出渾身解數。有的推出冷藏米，有的附上 1片脫氧劑。不過，再怎麼細心，防蟲依舊無法百分百。

冷藏米這概念，在台灣算新。最近，霧峰有一家碾米廠，率先推出這類冷藏益全香米。交給消費者的小包裝米，完全控制5到10度之間。畢竟，羊毛出在羊身上。冷藏米相對成本高，2公斤開價200元，比一般米貴了2倍以上。

「利用脫氧劑來防蟲，相對成本低很多」姚美吉指出，最近，農試所應用動物系完成實驗，結果顯示，小包裝米多放一片脫氧劑，防蟲效果很好：即使擺在常溫下，30到90天之間，長蟲機率近乎零。

脫氧劑小小一片，4公分見方，約0.6元。不會提高太多成本。農試所從日本引進這概念，鼓勵廠商跟進。將來消費者買米，認這片脫氧劑，會比廠牌來得更有保障。

「防米蟲，有個一勞永逸的方法：冷凍」姚美吉提供了這撇步，很受歡迎。

根據實驗，米蟲怕冷，溫度降到5到10度，生活期會延緩下來，不會作怪，「白米放進冷凍庫冰一冰，蟲卵全都殺死，米放再久，也不會長蟲了」。

※早晨水龍頭先要放水

再次提醒你喔..... 早晨水龍頭先要放放水早晨人們起床後的第一件事往 往是擰開自來水龍頭洗臉、刷牙、做飯。殊不知，剛放出來的水中可能隱藏著"健康殺手"。停用一夜的水龍頭及附近水管中的自來水是靜止的，水中的殘留微生物會大量繁殖，其中可能就有"軍團菌"。

1976年，美國一群退伍軍人在費城一家旅館中舉行年會。會後一個月，與會者中221人得了一種"怪病"，34人相繼死亡。研究證實，其元兇是存在於水龍頭和水槽水樣中的一種致病微生物——軍團菌。醫學界後來把這種病命名為軍團病，患病者若不及時治療，死亡率可高達25%~30%。最近20年來，軍團病在許多國家爆發、流行，已經引起了醫學界的廣泛重視。

此外，經過一夜停止不動的水，會與金屬管壁及水龍頭金屬腔室產生水化反應，形成金屬污染水，這就是早晨第一次放水時往往會見到一些反常現象，比如水色發黃、發白、或者發渾的原因。

另外，我們的水源大都為地表水，受洗滌劑等有機物污染較大。一些有機化合物會和通入水中的消劑——氯氣反應生成鹵烴化合物，如三氯甲烷。這類物質有潛在的致癌性。在早晨放出的水中，上述安全隱患相對來說比較大。這種水含有對人體有害的物質，不宜飲用，也不宜用來刷牙、漱口，可先放出一臉盆水左右，方可接水使用。

※偉大的洋蔥

從來不知道洋蔥那麼偉大，討厭吃洋蔥嗎？

為了身體好，也請多多食用。照顧自己也關心家人的健康喔！~~~~~

洋蔥為百合科，蔥屬多年生草本植物。洋蔥的鱗莖，與蔥同科屬。鱗莖粗大，洋蔥頭近球形至扁球形；鱗莖外皮紫紅色、褐紅色、淡褐紅色、黃色至淡黃色，

內皮肥厚，肉質。葉圓筒狀，中空，具強烈香氣。

洋蔥含揮發油、氣體物質如硫醇、二甲硫化物等，還含少量檸檬酸鹽、多種氨基酸、桂皮酸、咖啡酸、阿魏酸、芥子酸、槲精 (Quercetin)、多糖 A、多糖 B、槲皮素、蛋白質、粗纖維、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、煙酸、脂肪、粘液汁、鈣、磷、鐵等。

原本洋蔥不是台灣的本土農作物，野生環境中也沒有洋蔥；在日治時代，台灣所有的洋蔥都是由日本進口。直到民國元年，淡水鎮的日籍教師在校園中種植洋蔥，並提出台灣適合洋蔥種植的報告書後，總督府農業試驗所才於民國七年正式在台北開始洋蔥種植的試驗。然因台灣北部多雨，洋蔥種植的工作便移到南部進行，但沒想到在此卻又遭受到病蟲害的侵襲，於是日本政府從此便停止了洋蔥種植的計劃。

直到民國四十三年，台灣政府由美國引進各種品種，經過試驗後開始推廣種植。因為台灣的氣候十分適合洋蔥，所以一開始量產，洋蔥的量和質就出奇地好！從此之後，洋蔥就成為台灣重要的農產品之一，不但供應國內需求，也是我們大量外銷的農產品之一。

現代動物實驗報告，洋蔥頭對胃腸道能提高張力，增加分泌，可試用於腸無力症及非痢疾腸炎，即間常有便秘與便溏症狀者，最宜吃之。大蔥的揮發油有抑菌作用，能殺金黃色葡萄球菌、白喉桿菌，對肺結核、白喉、痢疾有一定治療效果。婦科可用於治療滴蟲性陰道炎，搗成泥劑，作塞劑外用。

對高脂肪飲食引起的膽固醇增高，洋蔥頭有抑制作用；這是嗜酒肉者的喜訊，吃肉食時不妨伴以洋蔥頭。美國專家研究，發現洋蔥頭含前列腺素 A1，具有擴張外圍動脈，降低外周血管阻力效果，從而起到降血壓的作用。洋蔥的提取液，能增加血流量和尿量，促進尿和鉀的排泄，降低冠狀動脈的阻力。又所含環蒜氨酸和硫氨基酸等亦是降低血脂的有效成份。

【洋蔥比骨質酥鬆症的藥有效】

洋蔥比骨質酥鬆症的藥有效家庭主婦不愛用洋蔥做菜，處理時會讓人流眼淚，很多人也怕洋蔥味。除非是手藝高超的洋蔥料理，否則真的很難找到洋蔥的熱愛者。

但是想要讓自己骨骼結實、身體長得高、預防骨質酥鬆症的人，最好還是乖乖地捏著鼻子吃洋蔥吧。因為權威期刊「自然」的最新研究報告指出，洋蔥是最能夠防止骨質流失的一種蔬菜。洋蔥預防骨質流失的效果，甚至比骨質酥鬆症治療藥品「calcitonin」還要好。

研究人員讓雄性大白鼠每天吃一公克乾洋蔥，連續四週後，公白鼠的骨質平均增加了 13.5-18%。另一組實驗則發現，讓大白鼠食用含有洋蔥的混合蔬菜，也能夠減少骨質流失問題。第三組實驗則是讓摘除卵巢的雌性大白鼠每天吃 1.5 公克的洋蔥，結果骨質流失的速率減少了 25%。更值得注意的是，洋蔥的保健功效在短短 12 小時內就看得到了。

研究人員認為，洋蔥的效果可能來自於「預防骨質流失」，因此想要利用洋蔥保健的人，每天可能要吃上 200-300 公克（10 盎司）的洋蔥，才能夠預防骨質酥鬆症。醫食同源，在我們日常食物中，有很多蔬菜水果都具有藥物般的療效；像西餐裡少不了的配菜洋蔥，它對身體的好處簡直超乎想像。洋蔥炒蛋，或洋蔥

炒牛肉，都是美味無比的健康菜；而洋蔥還可以用來生吃或榨汁喝，根據醫學實驗，它更能發揮多種神奇療效。

【洋蔥可以預防膽固醇過高】

據哈佛醫學院心臟科教授克多格爾威治博士指出，每天生吃半個洋蔥，或喝等量的洋蔥汁平均可增加心臟病人約 30% 的 HDL 含量（HDL 為高密度脂蛋白膽固醇，一種被認為有助於預防動脈粥狀硬化的膽固醇，也是一種的好的膽固醇）。每天生吃半個洋蔥，或喝等量的洋蔥汁，以保護心臟，這原是個民間偏方，克多博士在自己的診所裡對病人進行實驗，證明洋蔥確有提升好膽固醇的療效，不過洋蔥煮得越熟越不具效果。

【洋蔥可以分解脂肪】

克多博士讓診所裡的心臟病人每天吃洋蔥，結果發現洋蔥裡所含的化合物也能阻止血小板凝結，並加速血液凝塊溶解。所以當你享用高脂肪食物時，最好能搭配些許洋蔥，將有助於抵銷高脂肪食物引起的血液凝塊；所以說牛排通常搭配洋蔥一起吃，是很有道理的。

【洋蔥可以預防胃癌】

洋蔥和大蒜、大蔥、韭菜這些蔥屬蔬菜，因含有抗癌的化學物質，據研究人員在中國山東省一個胃癌罹患率很高的地方所做的調查發現，當洋蔥吃得越多，得胃癌的機率就越低。

【洋蔥可以對抗哮喘】

洋蔥含有至少三種抗發炎的天然化學物質，可以治療哮喘。由於洋蔥可以抑制組織胺的作用，而組織胺正是一種會引起哮喘過敏症狀的化學物質；據德國的研究，洋蔥可以使哮喘的發作機率降低一半左右。

【洋蔥可以治療糖尿病】

很久以前，洋蔥就被用來治療糖尿病，到現代，醫學也證明洋蔥確實能夠降血糖而且不論生食或熟食，都同樣有效果。原來洋蔥裡有一種抗糖尿病的化合物，類似常用的口服降血糖劑甲磺丁胺，具有刺激胰島素合成及釋放的作用。

【洋蔥還有其他多種療效】

洋蔥的妙用還不止上述這些，在日常生活中，洋蔥還可用來防治失眠：將切碎的洋蔥放置於枕邊，洋蔥特有的刺激成分，會發揮鎮靜神經、誘人入眠的神奇功效。

感冒的時候，喝加了洋蔥的熱味噌湯，很快就可發汗退燒。如果鼻塞，以一小片洋蔥抵住鼻孔，洋蔥的刺激氣味，會促使鼻子瞬間暢通起來。如果咳嗽，以紗布包裹切碎的洋蔥，覆蓋於喉嚨到胸口，也可以很快抑制咳嗽。

洋蔥是一般家庭普通的食物，用以炸、炒、煲湯都很可口，也可配以生果和蔬菜做沙拉，原來用作浸葡萄酒（紅酒），更可治療很多常見的病。

材料：洋蔥 2 個，紅葡萄酒 500 CC（毫升），（1 瓶普通紅葡萄酒配三個洋蔥）。

製法：

一、將洋蔥洗淨，去掉表面茶色外皮，切成八等份約半月形。

二、將洋蔥裝入玻璃瓶內，加入紅葡萄酒，（將剝下來的外皮也一起加入效果更好）。

三、將玻璃瓶蓋好密封，在陰涼地方放置約 2 至 8 日。（個人覺得一周最好）

四、將玻璃瓶的洋蔥片，用濾網過濾後，洋蔥、酒分開裝入瓶中，放置在冰箱中冷藏。

飲用方法：

一、每日約一杯 (50 毫升)，年紀大的人每次 20毫升左右。

二、每日飲一至兩次。

三、浸過酒的洋蔥片一起食用更好。

四、不喝酒的人，可用兩倍左右的開水稀釋後飲用或每次倒入電鍋內煮約 4 至 5 分鐘，蒸發酒精後飲用。

五、若喜歡甜的，可加入一點蜂蜜。

看到這是否覺得很容易呢？究竟又可以治那些病呢？其功效對膝蓋疼痛、白內障、老人痴呆的效果相當驚人，日本非常流行。

一、高血壓患者，飲後血壓正常且安定，也會降低糖尿值，把血糖下降。

二、最妙的是對老花眼也有很大的改善，飲用之後不用戴眼鏡也可以閱讀一般的周刊、雜誌。

三、每晚都要去幾次廁所的夜晚頻尿症，喝了兩天之後，不可思議的完全恢復正常。吃膩

四、每天夜晚醒後一直到天亮都不能再入睡的，不食安眠藥不能入睡的不眠症，飲用之後也會全消除。

五、眼睛疲勞和模糊不清，喝了之後第二天就沒有問題了。

六、對幾乎無法治療的白尿症，尿會混濁的喝了之後的也變得接近透明。

七、經常肚子會脹，非常痛苦的便秘症，喝了之後第二天便恢復正常排便。

個人心得：

古人云：食補勝於藥補，是藥三分毒，我們何不利用這物美價廉的洋蔥來保健我們的身體。屏東為洋蔥的產區，每當三月洋蔥產季(全年生，盛產期 2~4月)到南部旅遊，經過屏鵝公路時，總會見到辛苦的農民在路旁賣著一袋袋的洋蔥，我們何不停下車來買一袋，既可照顧身體，又可幫助農民，何樂而不為呢。因本人還蠻喜歡下廚，而洋蔥也是本人最愛吃的食物之一，物美價廉。容易保存，無論生吃或是熟食都非常的美味，所以為大家介紹幾種個人最常使用之簡易食用方法，希望大家會喜歡：

A. 冬天吃火烤兩吃火鍋時，烤肉配生洋蔥非常的對味，鮮甜香脆又多汁的洋蔥可平衡肉類的油膩感又帶點微辣，與烤肉一起在口中咀嚼的那種美妙滋味。哇，真是絕配！！

B. 吃膩了罐頭鮪魚？只要加一些碎洋蔥，蒜末，醬油(中式)或碎洋蔥，千島沙拉醬(西式)滋味立刻大不同，用來配飯或夾土司都很好吃。

C. 在吃康師傅炒麵(或其他乾泡麵)時，切一些洋蔥絲與乾麵一起沖泡，沖泡完的湯汁加上隨附的調味包即成鮮甜可口的蛋花湯，而乾麵因有洋蔥絲的加持也變得美味無比了，特別是洋蔥絲那爽脆的口感只有親身試過，才能體會。

簡易洋蔥食譜

洋蔥濃湯

材料：湯底(四人份) 麵粉，奶油

主料： 洋蔥

作法:

1. 先煮湯底，二大匙麵粉(一大匙 15 克) 配二大匙奶油(1:1) ；開慢火，放入二大匙奶油。
2. 化了後再分批加入二大匙麵粉，炒香後慢慢加入冷高湯四碗，全部的麵糊溶化均勻後，就是好喝的濃湯。
3. 整個過程須慢火，加入高湯時需注意要使麵糊完全溶於湯中，要有點耐心。
4. 加入洋蔥熬煮，再放入果汁機內打碎就是非常高級的洋蔥濃湯。

羅宋湯

材料： 燒湯牛肉一斤半、大蕃茄 2個、洋蔥 2個、紅蘿蔔一支、高麗菜小半顆、洋芋一個。牛肉及蔬菜均切 2 公分大小。

作法：

1. 煮開小半鍋水，入牛肉川燙，水未全開，浮起泡沫時鍋離火，倒掉泡沫，並沖洗，重新置清水大半鍋，將洗淨之牛肉均入鍋。
2. 大火煮滾後，改用小火煮 20 分鐘後，將其他材料同入鍋徐開後，再以小火慢煮直至切丁蔬菜軟爛，稍加鹽即可。

紅燒牛肉

同樣材料、水量減少，省去高麗菜，將牛肉及蔬菜切稍大塊，加半碗醬油，不加鹽，即為紅燒牛肉作法，可當菜，可煮牛肉麵，煮得乾濃時可帶便當。

洋蔥，紅蘿蔔、蕃茄同煮可不用再放蔥薑、蒜類，可以腥又增加甜度，實為用餐之好材料。

備註：如加有洋芋煮爛後會沉澱，易使鍋底燒焦，請特加注意。

洋蔥鮭魚沙拉

材料：洋蔥 300 公克 (半斤)、鮭魚罐頭一個。

調味料：沙拉醬 110公克。

作法：

洋蔥切薄圈，用清水沖5分鐘，再泡冰開水 30 分鐘，撈起瀝乾水份排盤。將鮭魚罐頭打開，用筷子將鮭魚攪散，倒在洋蔥上，再將沙拉醬淋上即可。

洋蔥拌蟹肉條

材料： 洋蔥 2 粒、蟹肉條 5 支、香菜少許。

調味料：鹽 1茶匙、辣油 1茶匙、醋 2大湯匙、糖 1 湯匙。

作法：

1. 洋蔥切絲，蟹肉條撕開，備用。
2. 鍋中加水燒開，入洋蔥待燙煮 1分鐘，再加入蟹肉條燙煮 1分鐘，撈起加調味料拌勻。

上桌前灑上香菜即可。備註：蟹肉條為火鍋材料，超市可買到。

奶油螃蟹燒

材料： 螃蟹 1隻 洋蔥 1/2個 蒜頭 5粒 金針菇 1把 奶油 1小塊

調味料： 鹽 1/2小匙 糖 1 小匙 味淋 1/2小匙 黑胡椒 1 小匙 水 2小匙

做法：

1. 將螃蟹殼拔起把內部清洗乾淨切成小塊。

2. 洋蔥洗淨切絲，蒜頭去頭尾拍碎，金針菇去掉根部洗淨。
3. 將長形鋁箔紙對摺後左右兩面開口往內摺成袋狀。
4. 將洋蔥絲，蒜頭，金針菇，奶油及調味料放在底部將螃蟹擺放中間包好。
5. 放入已預熱之烤箱中烤約 12 分鐘即可。* 烤的時間看烤箱而定*

※涼拌洋蔥作法及好處

從不知道洋蔥那麼偉大~~送您夏天好吃涼拌洋蔥作法：

1. 洋蔥洗淨切絲.
2. 容器內裝冰水，將洋蔥絲浸於冰水中，置冰箱下層冷藏.
3. 隔天撈起洋蔥拌蠔油，好吃無辛味的生菜.

洋蔥比骨質酥鬆症的藥有效家庭主婦不愛用洋蔥做菜，處理時會讓人流眼淚，很多人也怕洋蔥味。除非是手藝高超的洋蔥料理，否則真的很難找到洋蔥的熱愛者。

洋蔥炒蛋，或洋蔥炒牛肉，都是美味無比的健康菜；而洋蔥還可以用來生吃或榨汁喝，根據醫學實驗，它更能發揮多種神奇療效。

攝取高鈣就能防止骨質的流失嗎？骨折雖不像得了癌症或愛滋病那麼令人感到震驚與絕望，但有不少老年人本來身體還蠻硬朗，然而一旦發生了骨折，突然活動量銳減，身體狀況急速下降，甚至有些人沒在下床或下輪椅而走了。

骨質流失是一種不會痛，甚至也沒有感覺的生理現象，常一直到發生骨折或去測骨質密度才突然發現骨骼已經變得那麼的疏鬆了。骨骼與其他之組織不大一樣，它由『造骨細胞』和『破骨細胞』來分別擔任其『新陳』和『代謝』。當造骨細胞之活性大過破骨細胞時，骨骼會增長、增大或增加其密度；反之，則變得更疏鬆。

骨骼的建造乃是先以膠原蛋白構成立體網狀之基質，然後再由鈣、鎂、鋅、磷、氟等化合物與膠原蛋白結合，添充在其空洞中，但破骨細胞也一直不斷地分解這些基質與礦物質。

飲食中所攝取的鈣質是否有機會存到骨骼中而使骨骼加長（身高加長）或骨質變得更緻密？

其必須通過兩關的考驗，第一是其吸收率，如所攝取的鈣質不易被吸收，所攝取的鈣大多還是由糞便中排掉。因此衛生署公告的「健康食品之改善骨質疏鬆功能評估方法」的第一項測定即以其吸收率來作為評估指標，如某一食品之鈣吸收率能明顯高過一般最普遍用來做為食品添加物的碳酸鈣（ CaCO_3 ）時，可視為一健康食品。

第二是所吸收進入血液的鈣質是否能存入骨骼中？許多人誤會以為多吃鈣就一定可防止骨質流失，可惜答案並非是肯定的。即使部分鈣被吸收了，還是要加上負重或抗阻力運動（游泳沒有幫助）來刺激甲狀腺分泌「降鈣素」

（ Calcitonin ），它可加強造骨細胞之活性，而才能將血鈣有效的存到骨骼中。因此，長期臥床的病人，即使攝取易吸收之高鈣，骨質還是會流失很厲害，因此在幫他翻身時，常一不小心就會發生骨折。

其實每天睡到天亮，快起床時，常破骨細胞的活性或大過造骨細胞，因此，如您怕會有骨質疏鬆症，除了多攝取優質的鈣之外，別忘了也要常做負重（在不

傷到關節之範圍內)的運動。

※生食蔬菜，是養生？還是搏命？

生菜沙拉、精力湯等生食儼然成為一種流行，不僅注重養生的長者，連許多年輕人都開始奉行「生食」理念。

但台灣大學園藝系教授鄭正勇警告，生食風險高，經常生食者，說不定得定期吃驅蟲藥！

全球有機消費市場的商機逾 2 兆台幣，台灣產值約 10 億元，加上進口商品，更達 20 億元，全台有機專賣店幾年內就成長千餘家，國內經認證的有機栽種農地已超過 1200 公頃。

但問題就出在，生食蔬菜的同時，恐怕也吃進了令人避之惟恐不及的農藥、化學肥料或是令人作嘔的細菌、病毒、寄生蟲及蟲卵。

台灣大學園藝系教授鄭正勇表示，生食其實有頗高的風險，蔬菜若經過清洗、煮熟，令人擔心的問題幾乎均可消除，一旦採用生食，必須格外注意食材的來源及清洗、製程等衛生問題。

郝龍斌吃青菜 用炒的多對於生食，美國麻州大學食品科技博士、曾任台大食品科技研究所教授的郝龍斌也有疑慮。

他很少吃生菜，食用青菜多半都是用炒的；不喝精力湯，也不特別選購有機食材，他奉行的飲食法則是「菜市場最便宜的菜就是好菜」，因便宜的菜即逢盛產期，農民不必搶收，比較沒有農藥殘留問題，以清水多次清洗，也不需用清潔劑或鹽，就可安心食用，是最健康的飲食。

林口長庚醫院毒物科主任林杰樑舉例指出，之前新英格蘭醫學期刊曾報導，國外發生蔥在產銷過程中遭 A 肝病毒汙染，導致兩人死亡，這種情形只要將蔥煮熟，就不會發生了。

國人習慣在許多菜餚、湯上撒生蔥花，此時蔥的清洗更要小心。

殘藥未除，生食如同服毒，農業殘留問題最讓人擔心。

鄭正勇指出，農藥其實就是毒藥，而且愈毒愈有效，反覆、徹底的清洗無法百分之百去除農藥殘留，此時生食如同在服毒；更可怕的是，國內有不少地下工廠生產或走私農藥，不在政府管制之列，成分到底是什麼、對人體有何危害，沒有人知道，通常等到檢驗分析出來，有問題的菜民眾早就吃進肚裡了。

如果以為挑選不用化學肥料、不用農藥的有機蔬菜生食會比較安全，那你就錯了。

鄭正勇不只一次提醒，即使是有機蔬菜，也不能百分之百保證培養的種子、灌溉用水、土壤、生產者的條件均合乎有機理念。

寄生蟲汙染，重者要人命，最顯而易見的是寄生蟲汙染。

台灣田間有許多非洲大蝸牛、田螺，都是廣東住血線蟲的中間宿主，只要被這些蝸牛爬過，就會在蔬果上留下含有廣東住血線蟲的黏液，一旦經生食進入人體，就會穿過腸胃道，到達循環系統、中樞系統，造成腦部病變，死者的腦組織內還可檢出蟲體。

林杰樑指出，早年台灣有一大家族嗜生食白蝸牛，後來許多成員都死於腦部病變，才發現是白蝸牛體內廣東住血線蟲惹的禍。

鄭正勇也說，一場大雨將土壤粒子濺上菜葉，土壤中的寄生蟲與蟲卵也會黏附上去，寄生蟲跟蟲卵汙染菜葉，這種有機蔬菜絕對不可以生食。

韓國人，每年都服驅蟲藥

以愛吃泡菜的韓國人為例，即使是家中自製的泡菜，都難免有蟲卵，因此多數韓國人一年都要吃一次驅蟲藥。現在的驅蟲藥做得很好，一年吃一次就可去除多種寄生蟲。(中興大學農業推廣研究所)

※鋁中毒

我一直沒有注意到鋁罐沙茶醬(沒吃完就一直放冰箱)竟是致命的殺傷力常常吃完火鍋後，情緒低落、易感疲倦、胸悶、腸、胃、肝、腎漸感不適。吃不完的罐頭食品千萬別直接放入冰箱~~鋁中毒，一定要看完喔！很多人常會把吃不完的罐頭直接放冰箱，以為這樣就可以保存了，錯錯錯，千萬記得，吃不完的鋁製罐頭，例：玉米罐鋁罐裝沙茶醬，海底雞，等等等之類的鋁製罐頭食品吃不完記得先把罐頭裡剩的倒在碗裡面，然後保鮮膜封住，在放入冰箱保存，為了健康別再懶得做這動作了記住呀~

吃不完的罐頭食品千萬別直接放入冰箱中部一家頗知名、強調健康飲食的連鎖餐廳的外燴場所，我卻發現他們竟然使用鋁製鍋具。看來國人對選擇炊煮用具的認知與要求還是不夠。

我曾拜訪一家食品罐頭製造工廠的老板。訪談中，只見他的頭每隔一段短暫的時間就會不自覺的抽動。雖然他熱情的介紹他的罐頭食品，以及如何精心研發調理出獨特風味，所以銷售業績一直領先同業。

說著說著，他馬上打開一罐食品要我們品嚐，自己則以身作則先吃了一口。看著他暗沉無光的臉，年輕旺盛的生命力仍掩不住頭部已出現的症狀，我忍不住為他的健康擔心。我善意的提了兩個建議：改善食物調味添加物；另外建議他將鋁製容器改成玻璃容器。臨別，我用開玩笑的口吻告訴他：老闆，能夠改變，你會賺更多的錢喔！」

有多少人在失去健康以後，才刻骨銘心的了解【健康】才是千金難買的財富啊！

「鋁」是用黏土從電鎔爐中提煉出來的，鋁鍋經過多次使用以後，就會出現斑駁的黑點，這是食物中的鹼、鹽、酸等等礦物質經高溫或長時間置放，所產生的溶解現象。注意鋁製罐頭外包裝的文字內容，有時會看到良心的標示建議，如：未食用完請置於玻璃瓶內或陶製容器內。但是很多消費者從來未曾注意，吃不完就連罐放進冰箱，想吃的時候，隨時再取出進食，不知不覺中造成慢性的鋁中毒。

鋁中毒現象有情緒低落、易感疲倦、胸悶、腸、胃、肝、腎..隨著個人不同的身心背景，在身體最虛弱的部位反映出來。鋁中毒不易察覺，一般人都會根據身體產生的不適症狀，找醫師做藥物治療。如果在生活中未能檢視自己的身心狀態，尋找生病的源頭，長期下來傷害神經系統，將引起老人癡呆症。丟掉鋁鍋，不再使用鋁製罐頭食品，多攝取維他命 C，可以幫助身體加速排毒，約兩個月左右，就可以改善鋁中毒現象。(工研院工安衛中心)

※膝蓋養生 ---走路曬太陽，遠離退化性關節炎

在關節滑液進進出出之際，營養成分才能進入軟骨組織裡面，維持軟骨的健康——走路曬太陽，遠離退化性關節炎

根據統計，全台灣年逾50歲的中老年人，每2人就有1人罹患不等程度的退化性關節炎，一走路就痛，不少人因而整天待在家裡，一動也不敢動，導致症狀惡化速度加快，最後真的走不了。

「這是個錯誤的觀念」。高雄醫學大學骨科副教授陳勝凱指出，每個人都會老化，關節也是一樣，使用到某種程度後，就會因磨耗而退化。一旦出現這種又名骨關節炎的退化性關節炎時，患者必須要有正確認知，才不會讓症狀急遽惡化下去。

陳勝凱表示，正常人骨頭與骨頭接觸的地方，就是關節軟骨，正常的軟骨組織光亮平滑但隨著年紀增長，軟骨過度磨耗，軟骨碎片掉入關節腔內，在關節腔內刺關節囊，製造過多的關節液，引發紅腫熱痛，久而久之就會出現退化性關節炎。從光片看來，正常的關節軟骨面平滑光亮，一旦關節磨損，就會出現凹陷。

有些病情嚴重者，軟骨磨損的附近甚至會有骨刺增生情形。不管怎樣，關節炎通常以四大症狀表現，一是疼痛；二是關節變形、腫脹；三是晨起感覺僵硬，下床運動後，症狀稍稍緩解；四是關節活動時會有聲音。

就疼痛這項而言，如果是O型腿的人，身體重量大都落在關節內側，這個部位較易出現磨損及疼痛。相反的，X型腿的關節疼痛幾乎都出現在外側，而且腳愈歪，變形愈厲害，也就愈痛，少有例外。

運動增強軟骨海棉作用

陳勝凱說，軟骨就像一塊吸滿水分的海棉，當我們走路時，腳往下踩的那一刻，身體重量往下壓，軟骨裡面的關節滑液就會被擠出；腳往上提，來自身體的重量消失，關節滑液又回吸到軟骨裡面，形成一個動態平衡。就在關節滑液進進出出之際，營養成分才能進入軟骨組織裡面，維持軟骨的健康。問題是，大多數退化性關節炎患者一來怕痛，二來也擔心運動會增加關節的磨損，不敢走動，整天就坐著不動，軟骨缺乏關節滑液帶來營養成分的滋潤，時間一久當然出現更大的問題。

為此，陳勝凱提醒民眾若出現上述四種症狀時，就應特別留意，並去除損關節的錯誤觀念。他強調，適度的運動可增強軟骨的海棉作用，藉著不斷流進流出關節滑液，既可帶給軟骨營養，保持濕潤，關節周圍的肌腱也會增強，減少軟骨磨損的機率。

在所有運動中，陳勝凱認為走路是中老年人最佳的選擇，如果覺得自己的平衡感還不錯，騎自行車、跳舞、游泳等有氧運動，也不妨試試看。

但他強調，這些運動應融入日常生活中，不要一曝十寒，而應隨時為之，但若正處於關節疼痛之際，就不要勉強去運動，以免症狀更加惡化。此時，不妨以「三隻腳」來替代兩隻腳，拄著拐杖來分擔身體重量，讓軟骨及關節獲得更充分的休息。

每天至少應走路半小時

台北市立聯合醫院忠孝院區骨科主任蕭國川認為，屬節律性運動的走路，是退

化性關節炎患者的最佳選擇，每天至少走個半小時，如果持續走1、2個小時以上，也沒有不舒服的感覺，當然可以繼續走下去。

如果有更多時間，他建議患者定期到健身中心，請教練協助訓練股四頭肌的強度。

蕭國川解釋，股四頭肌是大腿膝蓋周邊的大塊肌肉，愈強壯，愈能吸收膝關節撞擊的力道，減緩退化性關節炎症狀。

游泳及騎自行車，也是相當好的運動。

蕭國川指出，患者在水中游泳時，受到浮力影響，關節受力較小；騎上自行車，大多數體重落在臀部，膝蓋受力較少，也不失為不錯的運動。

多曬陽光防止骨質流失

在日常運動之餘，陳勝凱建議這些患者也要多曬曬太陽，因為陽光可將維生素D活化為D3，增加鈣質吸收，有效防止骨質流失，延緩退化性關節炎的出現。

當然，除了維持適當運動，蕭國川建議早期的退化性關節炎患者，可試著服用硫酸鹽葡萄糖胺製品來減少軟骨的磨損。從多年來的臨床觀察，他發現三分之一患者吃了這類製品後有效，可少受點苦。

※凡士林與南僑肥皂

台大醫院皮膚科主治醫師，只相信兩樣產品：「一個是凡士林，另一個就是南僑肥皂！」

雖然有點不可置信，但仔細一想還滿有道理的，一個保濕效果好，一個清潔能力佳又不傷皮膚！

大三時一個同學有陣子皮膚過敏，去台大看，醫生真的叫她用南僑水晶肥皂洗澡！

洗一個星期，完全根治，後來我同學就一直用水晶肥皂洗了。當時我們也是覺得不可思議，不過醫生向我同學解釋說：水晶肥皂的成份就只是椰子油和鹼，另外還有加一點中藥材，很純粹沒有其它雜七雜八的東西，像Ivory前陣子被檢驗出來的過量螢光劑等。

其實它的清潔效果最好，絕對不殘留，可能因為太「古樸」了，很少人會把它拿洗澡洗頭。後來商業週刊有一期有報導，提到南僑的創始人，現在他還是天天用一塊五元的水晶肥皂洗頭、洗澡。

建言：冬天洗完澡，用凡士林擦腳，穿上襪子，保護效果不錯哦！

※越黑越硬的豆干越恐怖

過年大家應該都有吃零食吧！我看到前幾篇有一位說她愛吃豆干的美眉，希望大家千萬不要吃一包包的零食豆干，因為我有一位同事〔我們是食品業〕他死都不吃我們請的豆干，但其他的零食他都很愛吃，因為他之前在德xx豆干工作，而他說每次過期發霉被退回的豆干就還會放回鍋中重滷，重新包裝再出貨，老鼠掉進去也不撈，所以越黑越硬的豆干越恐怖！反正香料放得重一點，他們的工廠很髒，所以我同事很害怕吃豆干零食，所以我再也不敢吃了，那麼愛吃零食的同事都不敢吃，所以.... 勸大家，加工食品少吃，才會美美又健康！

台灣最好的瓶裝礦泉水是波爾天然水〔台大醫生都推薦，因為比法律規定還嚴格〕而加味水要喝統一的，因為他們都是無菌充填，否則加味水有果汁成份易生菌，我看過很....。

※牙刷的使用壽命

根據美國醫學實驗發現，一些長期的咽喉疾病患者，如果每隔幾個星期就更換一把新的牙刷，對於病情有明顯的改善。連續使用超過兩個月以上的牙刷，會有白色念珠菌、溶血性鏈球菌、肺癌桿菌以及葡萄糖球菌等病菌。可引起急性扁桃腺發炎、咽喉炎等疾病，對於免系統不健全的人，易導致風濕熱、急性腎小球腎炎。每次刷牙完畢後，必須先將牙刷沖洗乾淨，置於乾燥處，牙刷的刷頭朝上，並且每隔三至五天用醋浸泡一次，三個月更換一把新牙刷，以確保牙刷的潔淨衛生。

※側睡可增加免疫力

從年前到現在的這一波流行性感冒，來勢洶洶，它不是一般的感冒，流感的症狀是全身倦怠、發燒、酸痛、喉嚨痛、咳嗽、腹痛、嘔吐、鼻塞等。流感引起身體不適，睡眠品質率降低。

原則上睡眠姿勢最好為側睡姿勢，這樣的話，短暫呼吸暫止症狀會改善，氧的飽和濃度會增加，睡眠效率品質逐漸改善，熟睡期、深睡期的時間會增長，體內的免疫力才會增強。

我們應了解到正常的睡眠的時候，徐波、慢波能增加供給肌肉的血流量，使身體能夠休養生息，此時體溫下降，以便能夠貯存更多的能量。代謝活動也降至最低，也是組織生長與修補補的最佳時機，熟睡期、深睡期睡眠時間，身體的免疫系統本身存在著一些天然的調解因子，如內淋巴素因子及腫瘤壞死因子，內在的分泌量都會增加，研究發現只要輕微的睡眠不足，免疫能力便會下降，所以，如果身體要好，睡眠一定要足夠，睡得飽，身體自然就會好。

※冷凍食品你不知道的事

煮貢丸不必放油放鹽，依舊香甜可口，這是因為……湯上面就浮著一層油
楊太太公司的會開得太晚，匆匆忙忙擠公車趕回家，一開門就看到兩個孩子已經坐在客廳「嗷嗷待哺」，她換了衣服，趕緊煮鍋沸水下冷凍水餃，加上「打個蛋花就可上桌」的濃湯，馬上就讓兩個小孩吃得眉開眼笑，打發了一餐。
像楊太太這樣的人還不少，根據冷凍食品發展協會的統計，台灣平均每人每年吃掉冷凍食品16公斤，在全世界排名第15。

冷凍食品的衛生安全問題，現在已有 CAS優良食品認證，來幫助消費者做第一步安全把關。但在營養方面冷凍食品有很多盲點需要注意。

含油量高得嚇人

「我再也不敢吃貢丸了，」振興醫院營養師謝宜芳搖著手驚呼。

一般的營養建議中，均衡的飲食應該是碳水化合物、蛋白質和脂肪，各佔總熱

量的50~60%、15~20%和 30%以下，貢丸的營養成分極不均衡。尤其是貢丸的脂肪竟然佔總熱量72%，謝宜芳營養師飛快地按著計算機解釋。(冷凍食品營養表)因為貢丸要打上肥肉，口感才會好，專攻食品加工的 輔仁大學食品營養系主任陳炳輝坦承。營養專家張仙平也觀察到，煮貢丸湯時，「根本不需放油，」因為湯上面就浮著一層油。上班族常常用乾麵加貢丸湯解決午餐，其實是很不理想的飲食組合，常見的三粒貢丸就已經137卡，如同半碗飯的熱量。

謝宜芳營養師建議，上班族可以將貢丸湯改為竹筍湯、青菜豆腐湯或味噌湯，再切一盤白切的肝連肉。

火鍋的好搭檔——蛋餃、魚餃、蝦餃等，脂肪也佔總熱量60~70%不等，「難怪吃火鍋會胖，」謝宜芳營養師說。若為健康著想，吃火鍋時多選擇新鮮的食材，如里肌肉片、青菜等，取代餃類、丸類。可做為正餐的冷凍水餃和餛飩，脂肪比例都太高。餛飩更因為肉餡多，含油量高達68%；若改從熱量來看，一盒餛飩很容易呼嚕呼嚕吞下肚，卻已經390卡，約吃下一碗半的米飯。

鹽分也太高

貢丸的鹽分是新鮮五花肉的4~5倍，高血壓、心臟病、腎臟病的病人都不適合食用。但我們吃各式冷凍食品時，並不覺得冷凍食品鹹，反而覺得甘美，那是因為冷凍食品中加了不少味精和高鮮調味料，但這些調味料裡，都暗藏不少的鈉，謝宜芳營養師解釋。例如拿一盒菜肉餛飩去煮湯，不但不需在湯裡加鹽，而且光吃這項，就已經吃掉衛生署對國民一天鈉建議量（2000mg）的一半了。(衛生署每日營養素攝取量)

常當火鍋料的魚餃，鈉也很高，一盒魚餃的鈉也超過一天建議量的一半。

纖維比例低

衛生署建議一天的膳食纖維最好攝取25克，但從各種冷凍食品的膳食纖維比例來看，每一種都偏低。陳炳輝主任建議，如果這一餐吃冷凍水餃或冷凍餛飩，下一餐最好就以穀類為主食，再搭配蔬菜、水果。

維生素流失不少

食物加工的程序愈繁複，營養流失愈多，陳炳輝主任說。

若拿貢丸和新鮮的里肌肉相比，貢丸的維生素B2剩下三分之二，菸鹼酸剩下一半，維生素B12也剩下不到三分之一。再以新鮮的鯖魚和魚丸比較，魚丸的維生素B2剩下不到十分之一，菸鹼酸也剩下一半，維生素B12也剩下不到八分之一。冷凍食品雖然解決了烹調手續的繁煩不便，但從健康的角度看，最好不要時常當做解圍的食物，多吃新鮮的食材，才能真正吃出健康來。

冷凍食品高脂、高鈉卻低纖、低維生素

營養素熱量比例建議量、粗蛋白 15-20%、粗脂肪30%以下、碳水化合物 50-60%													
食品名稱	熱量(kcal)	粗蛋白(g)及熱量比例	粗蛋白(g)及熱量比例	碳水化合物(g)及熱量比例	鈉(mg)	粗纖維(g)	膳食纖維(g)	維生素B1(mg)	維生素B2(mg)	菸鹼素(mg)	維生素B6(mg)	維生素B12(mg)	維生素C(mg)
貢丸	245	16.8 27%	19.5 72%	1 2%	579	-	-	0.63	0.15	3.5	0.28	0.49	6
花枝丸	178	13.3 30%	8.5 43%	12.3 28%	695	-	-	0.04	0.04	5	0.11	0.6	-
魚丸	140	12.5 36%	1 6%	20.3 58%	683	-	-	0.03	0.03	3.5	0.09	0.46	0.2

豬肉水餃	204	7.8 15%	8.8 39%	23.5 46%	367	0.4	1	0.14	0.06	1.29	0.17	0.43	9.6
熟豬肉水餃	247	7.2 27%	12.8 47%	26.2 42%	333	0.3	2.1	0.12	0.04	1.01	0.14	0.15	3.4
蛋餃	182	12.1 14%	14.1 70%	2 4%	472	0.5	0.2	0.19	0.36	0.75	0.27	0.58	0.4
魚餃	302	10.8 15%	21.2 63%	17.4 23%	649	-	-	0.15	0.09	1.81	0.08	0.67	0
蝦餃	277	10.5 15%	18.6 60%	17.3 25%	599	-	-	0.19	0.07	3.04	0.09	0.69	0
燕餃	327	12.2 15%	22.7 62%	19.1 23%	570	-	-	0.39	0.1	2.7	0.05	0.64	0.2
菜肉 餛飩	244	9.1 15%	18.3 68%	11.3 19%	693	1.3	4.2	0.21	0.08	2	0.05	0.38	0.2
資料來源 衛生署食品衛生處													

※耳鼻喉科醫師絕不會聽 MP3的原因

馬偕醫院耳鼻喉科主治醫師 呂宜興

聽神經跟脊椎神經一樣，一旦受損無法修復，所以幾乎所有耳鼻喉科醫師絕不會聽MP3，以免聽神經受到傷害。

呂宜興表示，連小孩跟他要求買iPod或MP3，他都不准，並會告訴小孩，耳鼻喉科醫師都沒有人戴，你敢戴嗎？他說，這不是恐嚇小孩，而是聽神經一旦受損，真的很麻煩。

他說，許多青少年喜歡邊走邊聽MP3，但大馬路上的背景噪音差不多有50、60分貝，為了聽得更清楚，必須開得更大聲，所以經常都在80、90分貝以上。

他建議，常聽MP3或iPod的民眾，最好改用全罩式的耳機，儘管看起來有點「矬」，但它可以有效阻絕外面背景聲音，音樂就不用開太大聲。

振興醫院耳鼻喉科主任 陳光超

最近也才剛買一台iPod的陳光超覺得，聽力受損很難恢復，所以他聽iPod時都會把音量降至耳膜可以承受的範圍，或是外接揚聲器聽也是一種享受。

問到是否會讓兒子聽iPod，他馬上斬釘截鐵地說：「我才不會讓他聽，萬一聽力受損怎麼辦？」

陳光超說，長期使用內塞式的耳機聽音樂，將對聽神經帶來不可逆的永久性傷害，因為耳機幾乎貼在耳膜上，儘管音量不大，長期下來還是會對聽神經造成傷害，一旦耳神經受損，就無法挽救。

國泰醫院耳鼻喉科主治醫師 王仁鵬

王仁鵬表示，耳鼻喉科醫師知道MP3對聽神經造成的傷害，想聽MP3也會選擇全罩式耳機；他強調，全罩式耳機雖然戴起來較「矬」，但它比內塞式來得健康。

長期佩戴內塞式耳機，可能造成永久性的聽力損傷，產生噪音性神經傷害；

即使使用全罩式耳機，他每聽兩個小時，也會休息一下，

絕不會讓自己的耳朵一直處於高分貝環境中。

※台大醫師的告白

我是一位台大醫學系畢業的醫師。今年35歲，當年因為深度近視大四22歲時就超

過1100度獲判免役（所以不是大家每天都說醫學生都是作弊逃兵役），今年六月我將工作滿十年。

13歲時，我的理化考98分，班上沒有人比我高分，但是我被理化老師狠狠的用藤條抽了兩下，下課後猛塗萬金油，因為下節課要發英文考卷，我知道我一定會再被揍，因為我不可能一百分，雖然我已經永遠是班上第一高分，但是老師說要上醫學系沒有一百分就是不夠。

國中三年每天我們都要考兩科，早上7點提早一小時到校考一科，傍晚5點延後一小時考一科。我們班的藤條兩天換一根新的，因為一定打斷了，我永遠是第一名，但是三年來我被打豈止萬下。

大三時，21歲，上的最硬的課是大體解剖，我自認我的記憶力一流，但是面臨數千上萬的希臘單字（人體的結構英文都是古文轉過來的，單字比一般英文難而且很少一個字少於十個字母），還要從冰冷的大體老師（捐贈的屍體）辨位，我從開學第一天起就每天只睡5小時。

結果期中第一次跑台我只考了55分，我們的考試方式是每個三十秒作答一題，在一具具大體老師間轉台，認出用一條繩子綁的神經、血管或是肌肉，只要拼錯一個字母這題就是零分。此後這個學期我每天就只睡四個小時了，而此時此間菲澈 仔A他讀台大資訊系三年級，正牽著輔大的中國小姐候選人的小手在東南亞電影院看電影。

大四時，22歲，我們的課只有更重沒有更輕，必修的課加上實驗，一周還是有將近40個小時的課。同一時間，我的社會系女朋友告訴我她們的課這學期一星期不到10小時。她說：『反正我這個男朋友有跟沒有是一樣的。』她就用空閒的時間去補習托福跟到電腦公司打工。

大七實習的時候，我25歲，每天工作15到16個小時，每天我要抽30-40個病人的血，導尿插鼻胃管，此時此刻我還要抽空準備國家醫師考試，考的是我大三到大七所有教的東西。這一年醫院有給我們薪水，每個月將近八千塊。每到月底我硬著頭皮打電話跟家裡要錢，我媽告訴我隔壁的小學同學，高中畢業就在工作，現在每個月給媽媽一萬塊。已經一年每天都睡不到五小時的我只能硬撐著熊貓眼，心中想說：「媽，很抱歉！妳再辛苦一下，以後我會給你更多。」那個十二月下著冷冷的冬雨，我媽掛了電話又冒雨騎著機車去載瓦斯，我掛上電話看了一眼窗外，沒有太多感傷我已經要上外科急診的12小時大夜班。

深夜一個新公園的醉漢被砍了三十幾刀送進來，學長檢查後說沒問題都只是皮肉傷，你就慢慢縫當作練習，我認真縫了好幾百針，縫完了天剛好也亮了。實習結束了，剛好跨入26，國考也考完了。考完這天我打電話約三個月不見交往七年的社會系女友出來慶祝。她在電話的另一端冷冷的說：「不用吧，我已經跟別人睡在一起六個月了。你都沒有感覺到嗎？」我掛了電話，「幹！我抽血都抽到手抽筋了還有感覺！」很奇怪這天還是下雨，還好有下雨過路的病人也分不出臉上的的是淚水還是雨水。

住院醫師第一年，我在台大醫院，每個月薪水五萬，我終於可以每個月給家裡一萬，媽媽好像很欣慰，但是我沒有臉告訴她我的薪水，因為我的工作時數沒有比實習醫師少，每三天就有一天要在醫院值整個晚上的班，隔天還要正常上班。我告訴媽說過年不能回台南老家，因為過年要值班，值除夕跟初三，初一

初二要補眠。

我猜她應該會覺得我很小氣，這樣的辛苦工作又是醫師，少說一個月也應該賺個十萬二十萬，居然只給一萬。

她如果像我這樣的工作時數載瓦斯，一個月也不只賺五萬。這天又是個雨天，媽掛了電話繼續穿上雨衣載瓦斯。除夕夜，27歲，在台大地下室B1，我啃著漢堡王的漢堡，想著樓上的15床病人，今晚可能會渡不過去，想著想著，漢堡吃完了，趕快上樓吧。整個B1空蕩蕩的。當上了醫師，沒有一餐我不是五分鐘吃完。內科同學室友總是覺得很奇怪，他的胃潰瘍藥為什麼總是會提早用完？

29歲，第四年住院醫師，也就是總醫師，再熬完這一年，就可以升上主治醫師了。傳說中的主治醫師，薪水就會三級跳了。總醫師開始看門診，很巧的我的高中同學帶個未婚妻來看門診，他告訴我他交大畢業後22歲就到竹科上班，現在已經是工程師主管，他去年配的股票賣1000萬，很高興要結婚了。我記得當初在班上他大概是中前段，睡的好像永遠比我多。

我今年也要結婚了，但是我正在傷腦筋婚禮的預算，我在醫院旁租了一間20坪的舊公寓，一個月要2萬3。總醫師的薪水一個月還是五萬。岳父大人來幫我整修租的房子，免費，因為她心疼女兒好好的房子不能住了，要嫁人住鬼屋，最重要的是嫁的人是醫師居然還是租鬼屋，傳出去沒面子。岳母大人朋友是開珠寶行的，她一直覺得我很不愛我老婆，要我岳母要三思，否則怎麼會醫師的訂婚鑽戒選0.26克拉！

30歲了，我終於如願升上主治醫師，因為我這四年來表現都很稱職，而我專科醫師是第一名。認真工作的一個月，我很興奮的打開薪水條\$ 89000。我問同辦公室的主治醫師怎麼會是這樣，他幹主治醫師快20年了。他說就是這樣啦，未來也是只能這樣啦，反正現在的健保制度下，以後就是這樣啦，沒有在變少就不錯了。我問他那他房子怎麼買的，他說是爸爸寫參考書賺了老本。

我沮喪的下樓買咖啡，遇到大學同學，問她升上主治醫師的感想。她說沒有，她現在重新到皮膚科當住院醫師。我說你頭殼壞了喔，何苦再熬四年辛辛苦苦，領五萬塊，連載瓦斯都比較多。她說，她的抗壓性不足，這四年來她週遭的所有人都被病人告上法庭，無一倖免，每天都只能睡五六個小時還被惡夢驚醒，因為她每天都夢到自己被判刑或是要賠1000萬。她一輩子可能都賺不到1000萬。所以還是到皮膚科再熬四年。我告訴她今年別的醫院皮膚科也有人告，她當場沒有昏過去。

故事寫到這裡，再也寫不下去。如果有人知道最後是這樣，當初還會決定走這條路，套句某家銀行現金卡的廣告詞「你一定是瘋了」！我想我們剛好是最後的一批瘋老鼠！有一天讀醫學系應該是會比照役男抽籤，抽中了肯定是比現在抽到金門馬祖哭上一百倍！

醫師姊姊:爸媽生日..缺席,.除夕夜...缺席,母親節...缺席,阿媽告別式...缺席,爸爸住加護病房...,缺席,

爸爸開心臟手術....缺席媽媽中風病危,兒子住院...缺席,只能電話與醫師討論病情,兒子音樂表演...缺席,兒子班上班親會...缺席,兒子畢業典禮...缺席,...缺席,...缺席,...缺席永遠在兒子睡夢時出門,兒子睡著時回家,出國旅行常常是醫師媽媽臨時有事缺席,姐夫事業正當如日中天簽了新案子辦慶功宴..缺席..開新公司開幕大典..

缺席..姐夫找了秘書幫忙業務..缺席.. 跟秘書上了床...自然是缺席.秘書搞大了肚子..哭著要名份.要身份..缺席.缺席還是缺席,離婚協商派律師出席..醫師姐姐還是缺席.離婚後前姐夫來電問要不要幫小孩找個好學校好老師,答案是..缺席~缺席~缺席~~小孩現在叫秘書阿姨為馬麻..姐姐還是常常缺席...好不容易小孩去醫院找媽媽,回答常常是馬麻等一下要去開會.只有十分鐘跟你聊..下次再約.
屬於她的位置永遠空著,屬於她的角色永遠缺席,孫子..女兒...媳婦歐..姊妹...朋友..老婆..媽媽..缺席~缺席~缺席,找她玩永遠說別算我一份...別等我...若有空我就參加.....她現在是台北市中首區一指教學醫院的大牌醫師..有了"名聲"是有代價的..損失了親情、愛情、友情代價是「無價」,家中有夢想把小孩送入醫學院的家長請想一想後再決定？

※祝身體健康

有些壞習慣要改哦！

一雙鞋天天穿著不換 ~

由於我們的腳和身體其他部位一樣也會出汗，鞋在穿過一天之後都會變得潮濕，而且至少需要 24小時才會完全乾透。每天都穿同一雙鞋，只會令自己的腳長期處在一種潮濕的狀態下，病菌也更加容易滋生。

建議：準備2 到3 雙鞋，輪換著穿。

回到家中要換上拖鞋，讓 "累 "了一天的鞋也透透氣。

習慣緊身的衣服 ~

緊身的衣服能夠突出身體的完美曲線，許多女孩子對此"愛不釋身"，即使體重增加了以後還不肯加大尺碼。然而，長時間穿著過緊的衣服，容易出現壓迫到內臟器官的情形，引起腹漲腹痛，加重心臟負荷，而令人產生明顯的不適感。如果褲子太緊，會使胃酸倒溢。倒溢的胃酸？刺激食道，引發胸悶胸痛。同時，長時間穿著過緊的褲子不利於體？漁螺擊滷脾B作，所謂"不通則痛"，腹漲等各種疾病也由此產生。

建議：除了減肥之外，或不再自欺欺人的添購一些寬鬆的衣物。

洗衣服時儘量省水 ~

雖然節約用水是一種很好的環保行？

但是，如果洗衣服時用水過少，不能徹底清洗衣服上的汙物和洗衣粉，就會刺激皮膚，尤其是敏感性皮膚，還可能會引發皮膚病。洗滌用品多少化學製劑，大都對皮膚有一定的刺激性，殘留在與我們天天肌膚相親"的衣物上，其危害可想而知。

其中，衣物柔順劑引發的問題更多。

建議：洗衣服時，該用水就用水，至少應該達到洗乾淨的標準。

別因盲目省水危害自己的健康。

手提過重的東西 ~

女人弱質纖纖的形象已經不再受到社會的推崇，現代女性往往要從事一些以往只有男人才做的重型體力活。

但是，千萬別不顧自己的承受能力，去做一些超出你身體負擔極限的事情。醫生告訴我們，很多扭傷甚至脫臼的案例都是因為負擔過重的東西造成的。

建議：別逞強，拿不動的東西就不要拿。負擔重物時儘量讓重物靠近身體。

早上起床就光腳丫子 ~

很多腳部疾病都是由此產生的。腳每天要承受我們全部的體重，所以每天都會有部分組織受到一定程度的傷害，這些傷害都需要通過夜間的休息來加以恢復。如果早上起來光腳丫子的話，腳後跟會負擔過重，夜間恢復的組織也會再次遭到嚴重傷害。

建議：早上起床或晚上在家時，穿一雙平低的拖鞋。

總是夾這電話筒講電話 ~

這個動作很容易引發背部和頸部的肌肉疼痛。

為了避免聽筒的滑落，多數人總很自然地用力去夾住它，由此就會加重背部和頸部肌肉的負擔，且頸肩之間的肌肉在保持長時間的緊張狀態下，也會出現肌肉痙攣的現象，這一動作還有可能會引起嚴重的疾病。

法國一名患者因長期在聽電話時將聽筒夾在下顎與肩膀之間，導致左眼失明，並且說話也出現困難。

建議：使用免持聽筒，或是保持正確的姿勢。

隨便就倒頭就睡 ~

因為工作繁忙，或是其他一些條件的限制，很多人對睡覺的地方一點也不挑剔，椅子上、汽車裏，隨處都能倒頭就睡。

睡覺是一個恢復體力、消除疲勞的過程，如果不能讓身體充分地自然放鬆，睡覺就無法發揮應該發揮的作用，而且還會引發肌肉疼痛甚至痙攣。

建議：儘量避免睡在床以外的地方。如果實在無法避免，睡一會起來一會，也會比一直睡在不舒適的地方強。

從不清洗牙刷 ~

"牙刷還需要清洗？"是的，正所謂"病從口入"，牙刷每天都要到我們的口中"光臨"1—2次，它的衛生當然不可小視。

實際上，牙刷在清洗我們的口腔時，就會沾染上各種各樣的物質，包括細菌，再加上它長期處於衛生間這樣一個潮濕的環境，細菌更容易滋生。

有研究證明，使用15天後的牙刷，如果未經清洗就會有細菌產生。

建議：刷牙後仔細清洗牙刷，尤其要記得沖掉上面殘餘的牙膏和食物殘渣。

感冒後一定要記著更換牙刷。

在飛機上久坐不動 ~

長時間地坐著不動會加重背部及腿關節地壓力，甚至會促成血凝塊的產生。

在飛機上久坐不動就更加危險。地球引力使血液流入心臟，但在飛機上，地球引力明顯減弱，如果有血凝塊產生並流入肺部，就會引起致命的肺阻塞。

建議：乘坐飛機時，可別就賴在座位裡不動了，記得多起身走走動動。

長時間地不眨眼睛 ~

這在天天與電腦打交?D的辦公室裏最普遍，眼鏡盯著電腦螢幕，可能會好幾分鐘也不眨一下。此將可能引發"電腦視覺綜合症"，出現流眼淚、視力下降、戴隱形眼鏡不適感等症狀。

建議：用眼每20分鐘，用眼一段時間要注意休息，眨一眨眼睛。

※不良的飲食習慣影響人的一生！

(例一) 兩兄弟，一個 20歲，一個 18歲都洗腎。

兩兄弟，從小喜歡喝鋁箔包飲料，從未喝過白開水、礦泉水。

(例二) 台大三年級生，得癌症第三期。

小小留學生，回國後還是洋派，每餐漢堡 +可樂，得癌。醫生勸他吃淡一點，但沒有漢堡+可樂嚥不下。

(例三) 小女孩 23歲得肝癌。

小女孩回家不喜歡一個人開伙，吃泡麵不是乾的，就是泡的。年紀輕，就得此症，老師、學校都沒教過，父母更是不知道壞習慣，造成如此下場。

說明：

一、泡麵:又名 (泡命)。

高熱量、高油脂、高磷、高鹽、高防腐劑、低纖維,標準致命食品。

二、可樂:(包括所有碳酸飲料，俗稱汽水)

1、讓維他命 b群與 ca質流失。

2、一罐有 13顆方糖甜分。

3、喝一瓶→ 1/3免疫暫時癱瘓。

4、1 瓶/ 天→ 增加 5kg/年— 董氏基金會實驗。

5、國立陽明醫學院—將一隻蟑螂放入可樂內→一星期內溶化消失 (不敢公佈，自己在家做實驗，可用銅幣代替)。

6、可樂 一可用來燉豬腳 (易爛)，洗大腸、田螺(洗掉粘稠液)。ph值 2.2，比工研醋還酸 10倍。喝下肚，會如何，可想而知。

三、現在滿街珍珠奶茶、紅茶、綠茶店:

1、糖，在西洋俗稱魔鬼。代糖，稱大魔鬼。

2、糖——粘答答，造成血液又濃又稠，缺營養又缺氧。

3、糖與蛋白質結合→粘多糖蛋白 (俗稱粘稠的黃痰)。

4、粘多糖蛋白 :健康隱形殺手。貯存於淋巴、扁桃腺……，人體排泄系統，只能排糞便、尿、汗，卻不能排出粘液的痰。

80%腺細胞癌 (乳癌、攝護腺癌、胃臟、膀胱…)與粘液有關。

多喝含糖 (代糖)類飲料，為日後——骨質疏鬆，洗腎，奠下基礎。

四、洋芋片:(動手做看看 — 香酥脆好吃的東西，是什麼模樣)

一點就著火，上冒黑煙，下滴的都是油。油炸的油，廠商為了降低成本，均採用反式脂肪酸 (便宜，易保存、重覆使用，香、酥、脆)。

1、反式脂肪酸→一般植物油 (順式脂肪酸)，加工經高溫高壓粹取，再經脫臭、脫色、脫酸而成的。

自然界中不存在。會使肝臟造成傷害，破壞細胞膜、再生及複製，細胞缺陷……。

2、炸雞、薯條、鹽酥雞、泡麵、甜甜圈……。

麥當勞、肯德基，在美用此油均被控告。美已開始規定業者，不得使用反式脂肪酸炸食物。

你有多少不良的飲食習慣呢？我們不能決定生命的長度，卻能改變生命一寬度與品質！

※十九種不良生活習慣

1.起床先疊被

人體本身一也是一個污染源。

在一夜的睡眠中，人體的皮膚會排出大量的水蒸氣，使被子不同程度地受潮。人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化學物質有145種，從汗液中蒸發的化學物質有151種。被子吸收或吸附水分和氣體，如不讓其散發出去，起床就立即疊被，易使被子受潮及受化學物質污染。

2.不吃早餐

不吃早餐的人則通常飲食無規律，容易感到疲倦，頭暈無力，天長日久就會造成營養不良、貧血、抵抗力降低，並會產生胰、膽結石。

3.飯後鬆褲帶

飯後鬆褲帶可使腹腔內壓下降，消化器官的活動與韌帶的負荷量增加，從而促使腸子蠕動加劇，易發生腸扭轉，使人腹脹、腹痛、嘔吐，還容易患胃下垂等病。

4.飯後即睡

飯後即睡會使大腦的血液流向胃部，由於血壓降低，大腦的供氧量也隨之減少，造成飯後極度疲倦，易引起心口灼熱及消化不良，還會發胖。

如果血液原已有供應不足的情況，飯後倒下便睡，這種靜止不動的狀態，極易招致中風。

5.飽食

飽食容易引起記憶力下降，思維遲鈍，注意力不集中，應激能力減弱。經常飽食，尤其是過飽的晚餐，因熱量攝入太多，會使體內脂肪過剩，血脂增高，導致腦動脈粥樣硬化。

還會引起一種叫“纖維芽細胞生長因子”的物質在大腦中數以萬倍增長，這是一種促使動脈硬化的蛋白質。

腦動脈硬化的結果會導致大腦缺氧和缺乏營養，影響腦細胞的新陳代謝。

經常飽食，還會誘發膽結石、膽囊炎、糖尿病等疾病，使人未老先衰，壽命縮短。

6.空腹吃糖

越來越多的證據表明，空腹吃糖的嗜好時間越長，對各種蛋白質吸收的損傷程度越重。由於蛋白質是生命活動的基礎，因而長期的空腹吃糖，更會影響人體各種正常機能，使人體變得衰弱以致縮短壽命。

7.吃太鹹的食物

鈉在人體內滯留，容易形成或加重高血壓和心臟病。

8.留鬍子

鬍子具有吸附有害物質的性能。

當人吸氣時，被吸附在鬍子上的有害物質就有可能被吸入呼吸道內。

據對留有鬍子的人吸入的空氣成分進行定量分析，發現吸進的空氣中含有幾十種有害物質，其中包括酚、甲苯、丙酮、異戊二烯等多種致癌物，留有鬍子的人吸入的空氣污染指數，是普通空氣的4.2倍。

如果下巴有鬍子，又留八字鬍，其污染指數可高達 7.2 倍，再加上抽煙因素，污染指數將高達普通空氣的 50 倍。

9. 蹺二郎腿

蹺二郎腿會使腿部血流不暢，影響健康。如果是靜脈瘤、關節炎、神經痛、靜脈血栓患者，蹺腿會使病情更加嚴重。尤其是腿長的人或孕婦，很容易得靜脈血栓。

10. 眯眼看東西、揉擦眼睛

眯眼看東西，眼角易出現魚尾狀皺紋。習慣性眯眼還可使眼肌疲勞、眼花頭疼。揉眼時，病菌會由手部傳染眼睛，導致發炎、睫毛折斷或脫落。

11. 強忍小便

強忍小便有可能造成急性膀胱炎，出現尿頻、尿疼、小腹脹疼等症狀。美國科學家發布的一份研究報告指出，有憋尿習慣的人患膀胱癌的可能性比一般人高 5 倍。憋尿時，膀胱貯存的尿液不能及時排出，形成人為的尿瀦留。如經常憋尿，就會使括約肌和逼尿肌常常處於緊張狀態；如果憋尿時間過長，膀胱內尿量不斷增加，還會使內壓逐漸升高，時間長了就會發生膀胱頸受阻症狀，造成排尿困難、不暢，或漏尿、尿失禁等毛病。在尿瀦留時還易引起並發感染和結石，嚴重時還影響腎功能。

12. 伏案午睡

一般人在伏案午睡後會出現暫時性的視力模糊，原因就是眼球受到壓迫，引起角膜變形、弧度改變造成的。倘若每天都壓迫眼球，會造成眼壓過高，長此下去視力就會受到損害。

13. 俯睡(趴著睡)

俯睡使脊柱彎曲，增加肌肉及韌帶的壓力，使人在睡覺時仍然得不到休息。此外，還會增加胸部、心臟、肺部及面部的壓力，導致睡醒後面部浮腫，眼睛出現血絲。

14. 睡前不洗臉

留在臉上的化妝品不洗掉，會引起粉刺和針眼之類的炎症，還能使眼睛發炎，引起皮膚過敏反應。

15. 睡前不刷牙

睡前刷牙比起床後刷牙更重要，這是因為遺留在口腔中和牙齒上的細菌、殘留物在夜裡對牙齒、牙齦有較強的腐蝕作用。

16. 睡懶覺

睡懶覺使大腦皮層抑制時間過長，天長日久，可引起一定程度人為的大腦功能障礙，導致理解力和記憶力減退，還會使免疫功能下降，擾亂肌體的生物節律，使人懶散，產生惰性，同時對肌肉、關節和泌尿系統也不利。另外，血液循環不暢，全身的營養輸送不及時，還會影響新陳代謝。由於夜間關閉門窗睡覺，早晨室內空氣混濁，戀床很容易造成感冒、咳嗽等呼吸系統疾病的發生。

17. 熱水淋浴時間過長

在自來水中，氯仿和三氯化烯是水中容易揮發的有害物質，由於在沐浴時水滴有更多的機會和空氣接觸，從而使這兩種有害物質釋放很多。

據收集到的數據顯示，若用熱水盆浴，只有25%的氯仿和40%的三氯化烯釋放到空氣中；而用熱水淋浴，釋放到空氣中的氯仿就要達到 50%，三氯化烯高達80%。

18.賭博

賭博之所以有害於一個人的身心健康，是因為賭博本身是一種強烈刺激，長期進行賭博，可使中樞神經系統長期處於高度緊張狀態，容易引起激素分泌增加，血管收縮，血壓升高，心跳和呼吸加快等，會增加心血管疾病的發病率，還會患消化性潰瘍和緊張性頭疼。

19.生活過度緊張

從事腦力勞動和做生意的一些中青年人，他們的生命機器在整日 超負荷運轉，由於他們在心理上的競爭欲強，在生理和心理方面皆承受著巨大的壓力。過度的腦力和體力勞動後，隨之而來的是抗疲勞和防病能力的減弱，進而可能引發多種疾病。

※治療頭痛、疲倦有效

您有頭痛之困擾嗎,看完要告訴別人呦!

左鼻、右鼻之呼吸療效

我們有左邊、右邊鼻孔，吸氣、吐氣時有沒有一樣？答：一樣。

其實不一樣，可以感覺不一樣；右邊等於是太陽的意思，左邊等於是月亮。

平常頭痛時可以用手把右邊鼻孔關起來，只用左邊鼻孔吸氣、吐氣，約五分鐘，頭痛就好了。

如果疲倦、累了，相反的關起左邊的鼻孔，只用右邊吸氣、吐氣，不用多久，馬上精神好起了。

因為右邊屬於火氣，比較會熱，左邊比較會涼。

男生大部分吸氣、吐氣在右邊，所以他們比會生氣。

我們起床時，可以注意哪邊吸氣、吐氣比較快？左邊或右邊？

如果左邊比較快，覺得提不起精神，可以關起左邊鼻孔，用右邊呼吸，很快的精神會好起來。

這也可以教給小孩，大人用更好。如果你有警覺心的話，速度更快。以前我曾經頭痛，痛得非常厲害，去看醫生，醫生說：你去結婚就好了！（眾笑），醫生說得沒錯，他有理論根據。

當時每天晚上都頭痛，沒有辦法看書，有吃藥，也不是辦法。

有一天晚上靜坐，關起右鼻孔呼吸，這樣子做，不到一個禮拜，頭痛好了！持續做了一個多月，從那天晚上到現在，一次也沒有頭痛過。

這是我自己親身經驗過，每一次我告訴別人，你們頭痛的話，試試看，因為我的身體有效果，很多人試過也有效果。這是一種自然的處理，不像吃藥會有副作用，為什麼不用呢？

經常清楚的吸氣、吐氣，身體會覺非常輕鬆。

※預防、治療感冒半蹲有效

流行性感冒大流行，一般人都習慣找西醫。桃園縣平鎮市壠新醫院中醫科主任陳威達說，事實上，傳統體罰中的罰半蹲動作，就有預防、治療感冒、強化抵抗力等功效；中醫也有多帖藥方可以熬來喝，效果不比西醫差，值得一試。

陳威達說，中醫強調的是氣，主張多做對稱、緩和、養氣方面的運動，即可強化體質、提高抵抗力，進而預防、治療流行性感冒。

他說，對稱、緩和、養氣方面的運動，指的就是太極拳、瑜伽、元極舞等東方式的運動，其中有一個半蹲的動作，對於預防、治療流感相當有效。

陳威達說，半蹲的動作隨時可以做，看電視時就非常適合，做的時候只要調勻呼吸、雙腳與肩同寬、雙手自然下垂即可，最好做到雙腿發抖為止，能撐多久就撐多久，長年做下來，效果會越來越好。

另一個動作是半蹲的變化式，半蹲時，雙手可以輕按「下丹田」，下丹田就在肚臍下三個手指指幅下側，這個姿勢叫「站樁」，效果同樣顯著。

此外，治療流感常用的中藥草包括金銀花、貫眾、大青葉、魚腥草、板藍根、生甘草，拿來煎水服用即可，但因個人寒熱體質不同，藥材用量比例最好問過中醫師後比較適當。

※萬芳醫師的防感冒~~密招

可以很快使感冒或頭痛不再繼續惡化！

如果你感覺到已經開始流鼻水、連續打噴嚏、有點頭痛，就快要感冒了！趕緊先喝兩、三杯熱開水（不可以喝冰的）等三、五分鐘，再沖一杯咖啡，任何咖啡都可以，三合一的最方便了，如果沒有，鐵罐子的咖啡也可以，一定要熱的喝才有效（不可冰）。

二、三十分鐘以後，咖啡和先前喝的開水會讓你要尿尿，而且，很神奇的，流鼻水、打噴嚏、頭痛都慢慢不見了！

想知道為什麼這麼好用？

- 一、咖啡可以讓你加速排尿，加上先喝的開水，可以把已經侵入繁殖的病毒，從身體裡「洗」掉大部分。
- 二、咖啡有提神、興奮的作用，會讓你低迷不振的免疫功能提振起來，病毒從尿尿排掉了一部分，免疫功能又加強了，感冒繼續惡化的可能當然降低不少。

心存真善忍--幸福長伴善良人！

※20項養生

1 保健強身 多吃香蕉

雖然香蕉有某些食用方面的限制，但其豐富的營養，在食物治療方面亦有重要的價值，以下是香蕉食療偏方，提供給大家做參考：

一、治胃潰瘍：

飯前吃一根香蕉，一日一次即可，持續食用，會有不錯的功效。

二、防治動脈硬化、高血脂症：

用泡好的茶，摻入搗爛的蕉泥，加入少許糖，每日三餐飯後飲用一杯，須經常食用。

三、防治消化道癌症：

每天食用一至四根香蕉，可做為配合藥物的輔助療法。

四、防治高血壓：

每餐飯後吃一至兩根香蕉，長期持續食用。

五、防治便秘、痔瘡、皮膚病：

每天上午、下午及睡前各吃一根香蕉，能幫助腸胃蠕動及清除內聚濕熱引起的皮膚病。也可製成香蕉蜂蜜桔子汁、香蕉檸檬優酪乳變換一下口味。

六、防治熱咳、喉痛、支氣管炎：

香蕉三根，剝皮切塊，加水、冰糖適量，隔水慢燉一小時後取汁去渣趁熱食用。

七、改善手腳乾裂：

每晚沐洗後，取少許烘熱的香蕉泥塗抹手掌、腳底，並用手按摩片刻，持續敷用數日。

食用香蕉的禁忌，民間口耳相傳：「筋骨傷，不可吃香蕉，感冒也不可吃香蕉」，依學理角度看來的確有其根據，希望大家能多加注意。

2 多吃蔥 降血脂

現代醫學認為，蔥有清散血管內瘀血的作用，能降低血液中膽固醇的含量，防止血液不正常的凝固，而防治動脈粥樣硬化。蔥還能刺激消化液的分泌，具有健胃功能。另外，蔥中含有蔥蒜辣素，對秋冬呼吸道疾病有預防效果。

科學家最新研究發現，經常吃蔥不但能降低血脂、血糖和血壓，還能使大腦保持靈活，有利於活躍思維。

3 夏季韭菜 不易消化

韭菜具有特殊的氣味，不但能促進食慾及增加菜肴香味，還具有藥用價值。其成分中的揮發性精油及含硫化合物，能提升免疫力，抑制癌細胞生長，同時兼具降低血壓、血脂的作用，很適合高血脂及冠狀動脈心臟病患者食用。

此外，韭菜還有助陽固精的效果，在藥典上素有「起陽草」之稱。

選購韭菜時以當令、韭白部分長脆嫩、無枯黃者最佳。

夏季則不宜多食，因夏韭多半老化而粗糙，不易被腸胃消化吸收，多吃易引起胃腸不適或腹瀉。

4 薏仁當歸粥 舒緩經痛

相信許多婦女朋友和我一樣，都深受生理期的經痛所困擾。

約一年半前，朋友推薦我服用一道做法簡單、材料又容易取得的「薏仁當歸

粥」。經常食用的結果，近一年來再也沒有經痛的苦惱了。

材料：當歸三錢、薏仁一兩、糙米一兩、銀杏二錢。

做法：1、當歸煎煮出汁液。

2、當歸汁倒入已浸泡約四小時的薏仁、糙米及銀杏中，煮成糊狀，即可食用。

5 優格沙拉 清爽一夏

夏天想靠吃沙拉減肥的人，醬汁的挑選才是關鍵所在，油醋汁絕對比千島醬要來得健康，但想吃得更清爽、更方便，試試優格沙拉吧！

準備原味優格五百克、小黃瓜兩條、番茄兩個、少許鹽及適量的檸檬汁，將所有材料混合，就是一道非常爽口的優格沙拉。

這道沙拉在夏天吃來非常清爽，甚至你也可以把它當點心給孩子吃。

如果不想這麼麻煩，將優格與水果拌在一起吃，也是很不錯吃法。

這裡再教你一個利用優格有效去蒜味的好方法；當吃完大蒜，滿嘴口臭時，只要將蘋果切塊混在優格中一起吃，不僅口中的蒜味可以消除，也能幫助消化。

對於有便秘困擾，或是想要讓肌膚變得明亮，多吃優格就能讓你既健康又美麗喔。

6 荸薺 清除泌尿結石

俗稱馬蹄或烏芋的荸薺（台語馬薯），大多數人只知取它和菜食用，不知它有利尿、清熱、解毒、消食等功效，尤其對泌尿結石有奇效。

生的荸薺每日一斤，削皮，勿洗浸生冷的水，最好用冷開水洗淨後食下，飯前飯後均可，每天生吃一、兩斤無妨。重者七、八天，輕者三、四天，膀胱結石即由小便尿道擠出。

7 銀髮族吃什麼最健康

年紀大了，有很多食物禁忌，但下列食物則可以多吃。

花菜—專家認為，花菜是老年人延年益壽的首選食物，花菜中含有大量抗癌西萜，其含量遠超過其他含西萜食物。

香菜—含有老年人必需的豐富元素，如鐵、鈣、鋅、維生素A、C等，而且香菜還可利尿，有利於維持血糖含量並能防癌。

草莓—可以改善老年人的膚質、減輕腹瀉、緩解肝臟及尿道疾病，尤其味鮮美多汁，對老人的健康有極大益處。

紅薯—含大量纖維、鐵和維生素、紅薯能防止衰老、動脈硬化，並有效預防腫瘤和癌症。

8 薑湯 祛寒保暖

在略感風寒時，將薑切細，另亦可將蔥白部分切細加入，水煮滾後，加入糖，即成薑湯，在感冒初期，可溫暖身體，改善虛冷症，促進發汗的效果。

平時在飯後來一碗薑湯，可活化內臟、暖和身體，使手腳四肢寒冷的情況改善，進而燃燒身體脂肪，使身體變苗條。

在冬天入浴及睡前也喝一杯熱薑湯，可迅速溫暖身體，達到禦寒的功效，可以一覺到天亮。

嫩薑在文獻上記載，屬涼性，所以宜用老薑。

將皮略為刮除，才能達到祛寒保暖健身的效果。

9 橙皮泡茶 提神通氣

橙皮具有理氣化痰、健胃除濕、降低血壓等功能，是一種很好的中藥材。橙皮中含有大量的維生素C和香精油，將其洗淨曬乾放入與茶葉一同存放，茶葉會吸收橙皮的香氣，以開水沖泡後其味清香，而且提神、通氣。

除了泡茶外，亦可將其洗淨曬乾後，浸於白酒中達二至三週後即可飲用，橙皮酒能清肺化痰，浸泡時間越長、酒味越佳。

當然，平時煮粥或做紅燒排骨時，放入幾片橙皮，吃起來芳香爽口，還可以達到開胃的作用。

10 紅豆湯 消浮腫

紅豆富含維他命B1、鈣、鐵，具有改善貧血，腳氣病、消炎、消腫的功效。

用兩百克的紅豆洗淨，注入一百CC的水浸泡一晚後，先以大火煮滾再以小火煮三十分鐘，其汁液於三餐飯前飲用，每次一百五十CC（多亦無妨），如此連服數天，藉由紅豆利尿的功效，可消除腳的浮腫；

另在生理期常食用紅豆湯可以補血，達到氣色盈潤的功效。

另外，剩下的紅豆顆粒把它收集起來煮蜜紅豆，注入適量的水（至少蓋過紅豆）煮一至一個半小時（水不可煮乾），再加入些許粗鹽，每天一餐中吃一碗（吃時加入少許蜂蜜），連服數日，剩餘的置入冰箱。

可消除便秘、減輕體重、促進心臟與腎臟的功能，更可消除身體的寒冷，達到健身的目的。

11 常吃桂圓 改善膚質

桂圓果肉鮮嫩，汁多味甜，且富含鐵元素，性偏溫，具有養血、健脾、開胃等功效，並能促進血液循環，有利內分泌的調節。

舉凡婦女因貧血引起的面容憔悴、黑眼圈或皮膚鬆弛等問題，常吃桂圓能促進皮膚表層的血液循環，增加皮膚的營養，改善皮膚組織的排泄功能，促進膠原細胞的合成，提高皮膚的抵禦能力，從而分散黑色素，還其嬌嫩彈性。

桂圓可以單獨以開水沖泡服用，或是加入粥品中一同熬煮，或是和紅棗及少許紅糖煮食，即成了「紅棗桂圓湯」，美容的功效更是加倍。

12 紅糖 緩解經痛

紅糖在中醫用藥領域中算屬藥引之一，因為婦女在每月例行經期時，引起的腹痛，可用紅糖燉黃酒溫服，可緩解女性經痛。

適量生吃紅糖也有補血、養肝的功效，有肝臟疾病的人，可在飲食中加適量的紅糖，可增加肝糖的貯藏，有利於肝細胞的康復，而提高肝臟的解毒能力。

冬天時，以紅糖加薑熬煮溫飲，有祛風寒、緩解感冒咳嗽之症。

紅糖燉黑棗、木耳也有補虛強身之功效。

剛生完小孩的孕婦喝紅豆加紅糖煮的紅豆湯，有補血去毒的功效。

長期吸菸的人，牙齒會殘留菸垢，取適量之紅糖含在口中約十分鐘後，

用牙刷輕刷二～三分鐘，每日早晚各刷一次，連續一個星期，菸垢就可刷洗乾淨了。

13 食療 消除肩膀痠痛

鮭魚含豐富的維他命B群及維他命D，且有暖身的效果，另外菠菜對於預防貧血可發揮威力，鐵質含量尤其豐富，亦可預防成人病。

首先將鮭魚切片，菠菜川燙過後切段，以牛油炒熟鮭魚後，加入菠菜拌炒，再以少許鹽、醬油調味即可。這兩樣搭配一起食用，可以改善因壓力、姿勢不當或因偏食、運動不足等不良生活習慣而引起的肩膀痠痛、僵硬。

14 南瓜沙拉 調經補血

南瓜屬瓜藤類，含豐富的纖維素、維他命A、C，一般人皆以煮湯為主，鮮少聽聞有人生食。

不過教大家一道「南瓜沙拉」，這可是客家人特有的吃法，國內出家人也常這樣料理，一般素食店偶爾也可見其蹤影。

因為南瓜生吃帶有澀味，我們只要將南瓜去皮切成薄片狀，然後用清水漂洗一遍，順便把南瓜子剔除（並不主張把南瓜絲一併去除，因為它含有豐富的纖維素）然後再加一點點鹽跟醋攪拌一下，同泡十分鐘後，將多餘的水瀝乾，吃時再擠一點沙拉醬即可；因為醋可去除澀味，鹽則有催熟及增加甜味的效果，如果不用沙拉醬，蘸點花生粉或芝麻糊，味道亦十分可口，這道南瓜沙拉夏天吃起來，非常清爽可口。

南瓜對女性有補血、治療月經不順的功效，不過南瓜有飽胃的副作用，胃不好的人應適可而止，不可多食。

15 檸檬橄欖油 強化血管

早起空腹以及晚間睡前，喝下混有比例二比一的檸檬汁橄欖油，可促進體脂肪代謝，又可強化血管的韌度。

檸檬性酸，不適合胃弱的人，故每次飲量以不超過二十 C C（橄欖油則不超過十 C C）為限。而不畏辛辣的人，尚可在汁中加入少許蒜蓉，以強化人體免疫力，既健康又瘦身。

16 吃洋蔥 預防骨質疏鬆

瑞士科學家最近研究發現，絕經後的婦女常食洋蔥可有效地阻止骨骼中的鈣質不斷流失，預防骨質疏鬆的症狀。

德國的醫學專家認為，洋蔥另有以下的療效：

洋蔥中提取藥物，有減肥的功用，因洋蔥能加快人體新陳代謝的緣故。

洋蔥中含有一種天然物質能殺滅細菌，在人體產生免疫作用，治療初期的感冒很有效果。

洋蔥內的桉皮苦素在人體黃酮醇的誘導作用之下，具有很強的利尿劑，可用來治療腎炎水腫等疾病。

洋蔥煎水每天服用，可長期穩定血壓、減低血管脆性，對人體動脈血管有很好的保護作用。

17 鬱卒時 多吃木瓜

你是否常覺得悲觀、失望，那麼多吃點木瓜吧！

木瓜含有豐富的木瓜蛋？ 攄A可將蛋白質分解為氨基酸，脂肪可分解脂肪。本身的乳汁具有消化及強心的作用。

在中醫書裡木瓜能收氣滯，利筋骨，去溫熱、消水脹；悲觀失望者吃下它能產生熱烈的生命力。

18 山楂 去脂降血壓

山楂又稱紅果，味鮮甜而爽口，為消積健胃之良藥。

其所含的解脂肪，能促進脂肪類食物的快速消化，尤以消化肉類食物為特長。

你如果想使老雞、豬蹄等硬肉盡快煮爛待客，只需要放入一、兩顆山楂，就可輕易達到目的。

山楂又有擴張血管、降血壓和降低膽固醇的作用，因而能預防冠心病。

現代人的飲食精緻且多半吃了過量的肉類，身材不免走樣變形，為了健康和美觀著想，不妨每天煎服山楂甘草湯當茶飲用，滋味甘美中又帶些微酸，並不難喝。

若想在享受美食的同時，又要維持身材，山楂甘草湯會是一帖不錯的減肥湯方哦！

19 楊桃果茶治咳嗽

在初冬裡天氣漸轉涼，不小心很容易就感冒，到處聽到咳嗽聲，這裡特別提供

一種很有效，而且經濟又好喝的果茶食療。

將楊桃一粒、橘子皮半個、梅干三粒、水四碗，以大火煮開改小火四十分後加些白糖。

一次三匙，半小時服用一次，效果神速。

以上是小孩用量，如果是成人要服用的話，食材的份量就再各多一倍。

20 即溶薑茶 迅速取暖

又到冬天冷風颼颼的季節，如何在到達辦公室或是下班到家時迅速取暖，活絡身體達到祛寒保暖的功效呢？來一杯薑茶吧！

先將老薑洗淨略刮除外皮後磨成泥狀，裝入夾鏈袋中，每次取十克的薑泥沖泡兩百西西的熱開水，再加入黑砂糖，手心捧著取暖，口裡喝下肚，包準身體暖烘烘，若是辛辣而不適，可再加入數顆剝開的紅棗，共同沖飲，當然亦可加入奶精成為薑母奶茶，在空腹的時候亦可止餓哦！

※牛奶，真的能讓你喝出一身病！

牛奶能讓你在三十歲達到骨密度的高峰，代價卻是中老年以後骨質多孔的風險！喝牛奶就像替細胞安裝了加速器，它讓你長得高又壯，卻同時加速腫瘤的生長！是誰綁架了你的健康，你還能裝作不知道嗎？

希望能讓大家知道牛奶工業的行銷手段，這個強大的牛奶遊說團如何說服官方，創造普遍認為牛奶是營養飲料的迷思。在知道牛奶真相之後，你可以因它的美味選擇喝它，但絕不要因為是被規定。況且，過量攝取牛奶反而可能提高罹患心血管、糖尿病、前列腺癌的機率。

法國知名科學線記者，《新觀察家》（Le Nouvel Observateur）周刊「健康新知」專欄主編，長期為《科學與未來》（Sciences et Avenir）月刊撰述與健康和營養議題相關的論文，也是「美國營養學院」的會員之一。

《牛奶，謊言與內幕》推薦序二：是時候打破牛奶神話了！

牛奶是給牛喝的。這在自然醫學內已經是國民生活需知般穩固，如鋼鐵般堅硬的法則。簡單來說，牛奶裡面的蛋白質跟養分都是專門為了使小牛成長而設計，跟人類一點關係都沒有。也因此人體的免疫系統會對這些不適合人體的蛋白質產生過敏的現象，例如：鼻塞、腹瀉、紅疹等等。

牛奶裡面也含有大量的細菌病毒、荷爾蒙、抗生素、感染源及化學藥劑等，喝多了容易提高婦科問題發生機率，也會增加身體毒素的累積。

牛奶因為是產酸性的食物，也因此身體為了中和由蛋白質所產生的酸性，必須損耗身體裡面的鈣質，最後導致骨質疏鬆的問題。過多的乳製品攝取會讓身體變成酸性，而酸性體質是形成所有疾病和問題的基礎，更會造成身體排毒的問題。比較輕微的會有過敏症狀，嚴重的，則會有心臟冠狀動脈疾病、神經系統疾病、傳染疾病、糖尿病，還有腫瘤的形成。

東方人因為體質的不同，乳糖不耐症的比例比白種人高出很多，約有百分之九十的人有這樣的問題。（人類斷奶後沒有辦法分解乳糖更是人體不需要攝取奶類的鐵證！）基本上有乳糖不耐症的人一喝牛奶就會過敏而且腹瀉，牛奶裡面即

使有再豐富的鈣質也都付諸流水了，又怎麼會補充到身子裡呢？

人體吸收鈣質的過程是很複雜的，到目前為止仍然沒有有力的證據指出喝牛奶能真正補充到鈣質。但真正要補充到鈣質還有很多方法：像是多吃蔬菜水果，尤其是深綠色葉菜、魚類、豆類，適當的運動也可以預防骨質疏鬆的問題。如不相信乳製品對人體的壞處，不妨試試自然醫學中的「七日牛奶排毒法」。方法很簡單：只要在短短的七天內，完全不攝取牛奶跟乳製品即可（包含起士、冰淇淋、巧克力、優酪乳等）。只要這麼做，大約四公升的黏膜就會從您的腎臟、脾臟、胰臟、還有其他的部位排出。您會發現身體內部好比做了一場大掃除！大部分的人只要進行七天牛奶排毒計畫，都能很快發現到明顯的不同，無論是身體或是心理的狀態，比如睡的比較安穩、比較有精神、情緒比較穩定、性慾增強等。

挑戰一下自己，只要七天就可以讓自己煥然一新，何樂而不為？您可以仔細的記錄好與不好的過程與變化來做比較。如果您懷疑七天後所感受到的改變，或認為這只是個巧合，只要您夠勇敢的話，大可以在七天牛奶排毒計畫後開始攝取奶類製品。開個 party，點些pizza，享受一下冰淇淋。在十五個小時內，保證不舒服的老毛病都會回來！

※飯後喝湯危害大

在我們所吃的各種食物中，湯是既富於營養又最易消化的一種。美國營養學家的一項調查表明，在 6 萬多接受營養普查的人中，那些營養良好的人，正是經常喝湯的人。不過，因為湯汁能在小腸中均勻分散，營養物質很容易被消化、吸收，所以喝湯有著使人發胖的潛在危險。

很多人以為，喝湯是一件很簡單的事，殊不知，只有科學地喝湯，才能既吸收營養，又避免脂肪堆積。在這方面，我們有哪些需要注意的呢？

飯前喝、飯後喝差別很大：喝湯的時間很有講究，俗話說“飯前喝湯，苗條又健康；飯後喝湯，越喝越胖”，這是有一定道理的。飯前先喝幾口湯，將口腔、食道潤滑一下，可以防止幹硬食品刺激消化道黏膜，有利於食物稀釋和攪拌，促進消化、吸收。最重要的是，飯前喝湯可使胃內食物充分貼近胃壁，增強飽腹感，從而抑制攝食中樞，降低人的食欲。有研究表明：在餐前喝一碗湯，可以讓人少吸收100~190千卡的熱能。相反，飯後喝湯是一種有損健康的吃法。一方面，飯已經吃飽了，再喝湯容易導致營養過剩，造成肥胖；另外，最後喝下的湯會把原來已被消化液混合得很好的食糜稀釋，影響食物的消化吸收。

中午喝湯不易長胖：早、中、晚哪一餐更適合喝湯呢？有專家指出，“午餐時喝湯吸收的熱量最少”，因此，為了防止長胖，不妨選擇中午喝湯。而晚餐則不宜喝太多的湯，否則快速吸收的營養堆積在體內，很容易導致體重增加。

最好選擇低脂肪食物做湯料：要防止喝湯長胖，應儘量少用高脂肪、高熱量的食物做湯料，如老母雞、肥鴨等。即使用它們做湯料，最好在燉湯的過程中將多餘的油脂撇出來。而瘦肉、鮮魚、蝦米、去皮的雞或鴨肉、兔肉、冬瓜、絲瓜、蘿蔔、魔芋、番茄、紫菜、海帶、綠豆芽等，都是很好的低脂肪湯料，不妨多選用一些。

喝湯速度越慢越不容易胖：美國營養學家指出，如果延長吃飯的時間，就能充

分享食物的味道，並提前產生已經吃飽的感覺。喝湯也是如此。慢速喝湯會給食物的消化吸收留出充足的時間，感覺到飽了時，就是吃得恰到好處時；而快速喝湯，等你意識到飽了，可能攝入的食物已經超過了所需要的量。

提醒您：許多人吃飯喜歡“趁熱吃”，其實吃燙食的習慣很不好……吃飯千萬別“趁熱吃”。

飯後的不良習慣：許多人有這樣一種習慣，飽餐一頓之後，就拿起一根牙籤，在牙縫間這裏剔剔，那裏剔剔，十分悠然自得。殊不知，這種習慣會對牙齒造成傷害……

※生氣是慢性病最主要的根源之一

不知道從什麼時候開始，中國人把發怒說成“生氣”，從小到大一直用這個名詞。學了中醫之後才曉得原來人一發怒，真的會在體內產生“氣”，嚴格說來“生氣”根本就是一個中醫的名詞。不單是人會生氣，多數的動物都會生氣，動物生氣之後接下去就是打鬥。因此，生氣是打鬥之前身體的準備動作。身體透過生氣調整內分泌，使身體達到打鬥時的最佳狀態。動物的生氣有點像一個國家的備戰一樣，當一個國家面臨戰爭威脅時，會立即進行備戰，將大量的資源投入戰爭的準備中。一旦戰爭威脅消失，這些投入的資源多數成為廢物。就像前蘇聯解體之後，必需花費很大力氣銷毀各種洲際飛彈和坦克一樣。

動物的生氣和國家的備戰一樣，身體將許多資源進行調整，讓身體的配置進入戰鬥的預備狀態，準備應付接下來的戰鬥。一旦狀況消失，這些調整的資源就成了廢物，必需排出體外。因此，生氣就像國家的戰爭一樣，會大量消耗資源，非常浪費身體的血氣能量。

“黃帝內經”靈樞篇中對疾病的原因有一段說明：“夫百病之所始生者，必起於燥濕寒暑風雨，陰陽喜怒，飲食起居”，我們的老祖宗很早就明白生氣是最原始的疾病根源之一，不但浪費身體的血氣能量，更是造成人體各種疾病的一個非常重要原因。和多數的疾病一樣，長期生氣會在人的身上留下痕跡。從外表看長期火爆脾氣，經常處於發怒狀態的人，大多數會造成禿頂。嚴重的還會使頭頂的形狀改變，頭頂中線拱起形成尖頂的頭形。生氣的程度輕一點的，則會在額頭兩側形成雙尖的M字形的微禿，這種人脾氣一定急躁。

從中醫角度來分析，發脾氣時，氣會往上沖，直沖頭頂，所以會造成頭頂發熱，久而久之就會形成禿頂。嚴重的暴怒，有時會造成肝內出血，更嚴重的還有可能會吐血，吐出來的是肝裡的血，程度輕一點的，則出血留在肝內，一段時間就形成血瘤。這些聽起來很可怕，可是卻是真實的情形。

所謂的生氣並不單指發出來的脾氣，有些悶在心裡的生氣也會對人體造成傷害。

- 1.生悶氣會使得氣在胸腹腔中形成中醫所謂“橫逆”的氣滯。婦女的小葉增生和乳癌很可能都是生悶氣的結果。
- 2.另外一種有氣無處發的窩囊氣，這種人外表修養很好，好像從來不發脾氣，其實心裡經常處於生氣或著急的狀態。這種人很容易形成橫逆的氣滯，造成十二指腸潰瘍或胃潰瘍，嚴重的會造成胃出血。這樣的人，額頭特別高，也就是額頭上方呈半圓形的前禿，是最大的特徵。

3.血氣較差的人氣會往下沉，形成腹部脹痛，經常以為是腸胃的問題，其實根本就是生氣造成的。

從中醫的五行理論，認為肝屬木，脾屬土，木剋土。肝氣太盛時會使脾臟也跟著旺起來，如果血氣很旺盛的年輕人，這時會產生許多白血球，去處理腸胃的問題，很可能一些年輕白血病患者的真正病因根本就是來自生氣。

4.生氣會造成肝熱，相反的肝熱也會讓人很容易生氣。從中醫的觀點，怒傷肝，肝傷了更容易發怒，兩者會互為因果而形成惡性循環。

當人體長期透支體力，使血氣下降到陰虛火重的水平，由於這時的人體使用的能量是透支的“火”，肝必定比較熱，肝火也比較旺，人就很容易生氣。因此，調養血氣，使血氣上升超越陰虛的水平，也會使人的脾氣變得比較平和。爆怒還會造成肝熱，繼而使肺也跟著熱起來，就會造成嚴重的失眠，我們曾經遇到一個五天五夜無法成眠的人，就是生氣造成的。

在醫院中身體虛弱的病人，有時候一生氣就會造成生命的危險。例如，痰比較多的病人，一旦生氣，會使痰上湧，造成嚴重的氣喘，一不小心就窒息死了。

由於生氣會使身體造成許多問題，因此，日常保養的第一件事就是要求“不生氣”。所謂的不生氣並不是把氣悶住，而是修養身心，開闊心胸，或者尋求一種宗教信仰，使得面對人生不如意時，能有更寬廣的心胸包容他人的過錯，根本沒有生氣的念頭。如果生活或工作的環境讓人無法不生氣，那只有轉換環境一途。

生氣是一個人內發的因素造成的，再好的醫生也無法防止病人生氣，因此這個問題只有病人自己修養才有機會克服。

醫生只能在病人生氣之後設法將生氣造成的傷害減到最低。做法是按摩或用針灸肝經。最簡單的方法，就是生了氣後，立刻按摩腳背上的太沖穴（在足背第一、二蹠趾關節後方凹陷中），可以讓上升的肝氣往下疏泄，這時這個穴位會很痛，必需反覆按摩，直到這個穴位不再疼痛為止。也可以在生氣的當天找一個針灸醫生，在太沖穴扎針，並留針三十分鐘，隔兩天再扎一次，直到這個穴位按起來不再痛，頭頂也不在發熱為止。或者吃些可以疏泄肝氣的食物，如陳皮、山藥等，也很有幫助。

最簡單的消氣辦法則是用熱水泡腳，水溫控制在攝氏40-42度左右，泡的時間則因人而異，最好泡到肩背出汗（在室溫攝氏25-28度），有的人需要半小時，血氣低的人有時要泡兩個小時。如果由於生氣而在肝裡留下了血瘤，那就需要很長時間的保養，當血氣能量很高時，身體才會開始處理這個問題。

我們的一些朋友明白了生氣會有這麼嚴重的後果，就再也不敢生氣了。生氣的實質意義是“用別人的過錯懲罰自己”是人類最愚笨的一種行為。因為生氣造成死亡的人，中國人稱之“氣”死的人，其實也是真正“笨”死的人。

以目前醫學的診斷方法，很難定義病人的疾病是由於生氣造成的，也許將來有一天，可以做到這一點，人們將會發現，生氣很可能是人類最主要的死亡原因之一。

※吃火鍋喝冷飲，牙齒變黃板牙

開業牙醫師吳錫堯提醒民眾千萬不要一邊吃火鍋、一邊喝冷飲，牙齒表面的毛細孔一脹一縮，火鍋醬料和鍋底的色素慢慢滲進珐瑯質內，再白的牙齒也會變成黃板牙。吳錫堯說，他曾就一些個案的飲食習慣進行探討，發現愛吃火鍋可能正是他們擁有一口黃牙的主因。

他表示，國人愛吃火鍋，火鍋的沾醬如沙茶醬、醬油、黑醋、蒜頭、辣椒等，色素很重，吃得汗流浹背之餘，再喝幾口冷飲降火，牙齒不黃才怪。他說，除了吃火鍋以外，吃熱呼呼的牛肉麵等重口味的湯麵時，若有配著冷飲喝的壞習慣，也可能加速牙齒的色素沉澱。

為了預防這種「內因性的黃牙」，他建議民眾不管是吃火鍋或熱湯，最好不要搭配冷飲，假使非喝不可，也應該先喝兩口溫水，稍微洗掉牙齒表面沾附的色素，或者改用吸管吸，不讓冷飲直接接觸齒面

，改用白醋、白芝麻醬、花生粉等色素含量較低的沾醬，也是辦法。要不然，牙齒變色時日一長，想找醫師幫忙漂白，現行最新的雷射美白法，一次要價二萬餘元，對荷包很傷。