

- 22 () 以下那種情況會使人增胖？(1)吃飯和馬鈴薯(2)吃肉類(3)不吃以上兩類。
- 23 () 要減體重，應忌食醣類(1)是(2)否。
- 24 () 以下那一項含熱量最低？(1)雞蛋一個(2)一碗飯(3)一片麵包。
- 25 () 下列那項含熱量最高？(1)冰淇淋(2)冰牛奶(3)鮮橙汁。
- 26 () 人造奶油（瑪琪琳）所含熱量比奶油（Butter）低(1)是(2)否。
- 27 () 每天最好是吃幾碗飯？(1)1碗(2)3碗(3)4碗。
- 28 () 以下那種食物不含粗渣？(1)豆類(2)糙穀(3)肉。
- 29 () 蜂蜜比白糖有益健康(1)是(2)否。
- 30 () 以下那一種不含咖啡因？(1)可樂類飲料(2)茶(3)蘋果汁。

題數	答案	題數	答案
1	1	16	1
2	2	17	1
3	1	18	2
4	2	19	1
5	2	20	1
6	1	21	1
7	2	22	3
8	2	23	2
9	3	24	3
10	2	25	1
11	1	26	2
12	3	27	3
13	2	28	3
14	1	29	2
15	3	30	3

認識



台麗

雖然氣喘不會傳染，通常不會致人於死，也治不好，但却能加以控制。

氣喘在任何年齡的人都可能發生，從嬰兒到老人，男人和女人都一樣。然而，如果你近親有人患氣喘，則你患氣喘的可能就更大了些。

氣喘的典型徵狀是喘息。病人將肺內空氣吐出比吸入空氣難。咳嗽、呼吸急促、常有窒息之感。

氣喘是由於支氣管的內皮抽搐和膨脹而引起的。同時分泌出大量痰液。使得原本細小的管道阻塞，較大的管道變得狹窄，因而造成呼吸困難。

多因過敏而起

大約一半的氣喘是由於對花粉、灰塵、食物、和藥物過敏而造成。花粉與灰塵是吸入的，食物和藥物是在體內反應才造成支氣管充血膨脹。氣喘也可由感染，如感冒、傷風，和其他在呼吸道內的病毒造成。如果病人對感染病原的代謝物過敏，就會造成氣喘。

此外，當感染和花粉引發了氣喘的條件，許多其他因子就可能引起氣喘的發作——包括心理因素、體力消耗、溫度的變化、和濕度。

氣喘的治療方法很多，運用放鬆肌肉痙攣、減少膨脹，或稀釋氣管中痰液等醫療步驟，通常可以立刻解除窒息的感覺。

嚴重的氣喘病人，可能需要注射一小針稀釋的腎上腺素。有時候，氣喘發作嚴重時，可能需要急診。為了必需解除氣喘，在醫生的監督下可用較強烈的藥物。

蒸氣吸入效果好

在家裏，簡便的方法如下：喝一杯熱飲、使用噴霧器、做蒸氣吸入，都會對你有幫助。

鑑定過敏原

然而，氣喘的長期治療，要對病人的習慣小心觀察。每次發作時的環境，也許能鑑定出造成不適的一般因素。有可能是花粉、灰塵、羽毛球、家畜、寵物、傷風、費力的運動，和工作環境中的物質。

當過敏鑑定出來時，氣喘病人應避開與它接觸。有些病人，在接受一連串抗過敏原注射之後，過敏狀況可能會減低。

立即就醫

任何情況之下，一旦氣喘發作，都應該立刻尋求解除，否則有死亡的危險。如果獲得適當照顧，仍然可以過充滿活力和豐富的生活。