

# 現代人容易發胖

以前的環境非常有利於肥胖。我們的祖先要為吃一餐而跑長遠的路去奮鬥。現在則不然。

以德國就 1800 ~ 1975 年，從事輕中及重度體力工作的資料發表來看，剛開始有 90% 是重勞動力的，多是農夫、工人，現在反而相反了。

相信我們也和德國相去不會很遠，勞工化、工業化，為了混一口飯吃，而做相當體力支出的人，在職業上已經不太可能了。因此要另外撥出時間來運動。

對許多人來說，要養成運動習慣是很難的。工作上很難得有運動的機會，而且交通工具發達，電梯方便，運動的時間更少。

其次，飲食更是重要，由米元 80 卡表上，可見 1 公斤蔬菜均約 80 卡熱量，可是“起司”，隨便切一小塊，就是 1 台斤蔬菜的 2 倍，以這種能量密度來講，現代化的速食，它的熱量



田間運動對現代人來說，遙不可及。(夢濛攝)

更是可怕，能量是以前人類攝取的好幾倍，很多因素造成現代人類非常容易肥胖。

過去的人，要花很多勞動力才能溫飽，現代人却不需要太多勞動力，就吃了超過祖先太多倍的能量，所以現代人非常容易發胖。(洪建德)

處理方法，只要把出血的鼻孔，由鼻翼向鼻中隔方向壓迫 5 分鐘，而且病人最好坐著，不讓病人躺下，因為躺下，有時反而會引起噁心想吐或吸入性肺炎。但若是此方法無法止血，則需送醫治療。

## 預防破傷風 重時效

一般人受傷後，大部分均知道到醫院打破傷風類毒素，但是對於破傷風可能不太了解，在此簡單介紹破傷風。

本病是破傷風梭形菌感染所引起，此菌是革藍性陽性菌，且會產生芽胞的厭氣菌，在人體及一些動物的腸胃道有此菌存在，尤其是一些生鏽的鐵器及土壤內常會有此菌。

這種細菌大部分需生長在傷口內的壞死組織，若無壞死組織，即無法生長。破傷風梭形菌對神經及肌肉二種組織有親和力，其潛伏期短為 1 天，長達 54 天之久，平均約 8 天。潛伏期愈短，其結果越壞。

破傷風會造成人體神經、肌肉痙攣、驚厥

及過敏性等症狀。嚴重時，甚至會影響病人呼吸，使病人無法呼吸而死亡。

預防破傷風，可使用被動及主動二種免疫法，我們普通受傷所打的類毒素，是一種自動免疫法，所以受傷太久，才打破傷風類毒素是無效的。因為若會發生破傷風時，其毒素早與神經結合，類毒素已經是無效了！

## 爆炸傷口不易癒合

前由於工業產品發達，家庭中使用的天然氣瓦斯，以及汽車使用的汽油和變壓器、電熱水器，均可能引起爆炸傷。

爆炸傷可造成異物性侵入人體，以及擦傷、撞傷。這時的處理，與擦傷、撞傷是大部分相同的，但有一點不同的是，這種傷口常會合併熱燒傷，會使傷口不易癒合，此乃是較不易處理的一點。