

顧問信箱

諮詢服務・歡迎來函

台北市溫州街14號 鄉間小路 黃小姐

營養保健顧問

李寧遠
國立體育學院
運動科學研究所教授
李蘭
台灣大學公共衛生系
所副教授

李蕙蓉
國泰綜合醫院
營養組組長
洪建德
陽明醫院
新陳代謝科主任
黃伯超
台大醫學院院長

張珏
台大醫學院公共衛生
研究所副教授
董大成
台北醫學院教授
蔡敬民
輔仁大學食品營養
研究所教授

鄭福田
台大環工所
教授兼所長
賴金鑫
台大醫學院
復健系主任
謝明哲
台北醫學院教授
兼保健營養系主任

家庭園藝顧問

王才義
中興大學園藝系
副教授
李呷
台灣大學園藝系教授

(以上按姓氏筆劃排列)

●健康門診

低血壓

圖交通部吳靜惠小姐：

本人體重42kg，身高150cm，血壓一向偏低，大致均在90/60mmHg間，今年3月份體檢，則更低，是68/48mmHg，血色素為12.2 gm%。

1. 血壓如此低是否不正常。
2. 可否借食物來改善這種狀況。

圖台北市立陽明醫院洪建德醫師：

不知您的歲數是多少，假如還未到更年期，通常國人女子血壓也是在90/60上下。你的血色素正常，沒有貧血的現象，血壓如此低，沒有症狀的話，並非不正常，飲食攝取還是以均衡的食物為主。 ■

的是，老二男孩現5歲，偶而也有流鼻血現象，請問這是什麼原因如何改善及診治？

圖台北市立中興醫院耳鼻喉科醫師戴順德：

令老大目前8歲，胃口不佳，不愛吃飯，不知是否有體重減輕。若沒有，可能副食吃太多，宜注意飲食的習慣。

每天晚上尿床，可能需要訓練她定時上廁所，雖沒有尿意，若是時間到，也要到廁所坐幾分鐘。還有，睡前勿喝太多流質東西。

至於脫腸可能是疝氣，若是太厲害，可能需接受手術。至於時常流鼻血，原因有多種，如鼻內異物，外傷性引起血管破裂，鼻炎引起鼻粘膜腫脹，維他命缺乏、血液病等種種原因若是經常流鼻血不止，最好請教醫師，以早日發現病因，並加以治療。 ■

乏支根及根群不發達的植物，才進行斷根處理。這種處理又叫“旋根”，目的是在促進根的分枝，在移植前1~3年間，循序完成。斷根處理時期，依樹種不同而異：針葉樹（例如松樹、龍柏及杉樹等），應在春季未萌發新芽前；常綠闊葉樹與針葉樹相似，至於落葉闊葉樹，則在秋季落葉後至第二年春新芽萌發間進行都可以。

瞭解斷根目的和季節後，實際操作便可因事制宜。如果一次完成斷根，可在預計移植根圍周圍，挖掘20~30寬的溝，深度30公分以上，並將較粗的斷根修整後，原土覆回，即告完成。若是分二、三年進行，可以逐漸擴大旋根範圍及深度。可知道樹根的分布通常在地表50公分內，而延伸範圍也隨樹冠發達，而我們不可能移植那麼大的土團，只好採取斷根，增加將來移植土團內細根數目，以利移植後水分吸收與蒸散的平衡。 ■

流鼻血

圖南投縣埔里鎮許永青女士：

我有4個小孩，老大是女孩，目前已8歲，一向胃口不佳，常常不愛吃飯，而且每天晚上睡覺還是時常尿床，並且有脫腸現象。曾經多次帶她看小兒科，結果沒什麼改善，是否跟其體質較虛“冷”有關，並且從她4~5歲開始，時常流鼻血，雖然只是輕微，不過總覺得不正常，通常在晚上睡覺及清晨起床較常見。更擔憂

●園藝門診

龍柏移植

圖台北市木柵路王木土先生：

我想將幾棵4~5尺高的龍柏移植，聽人說先要行斷根處理，請問方法為何？

圖中興大學園藝系王才義教授：

想移植約4~5尺高的龍柏，只須選對季節（春秋二季），帶有良好的根團，搬動時儘量不使破裂，依一般樹木移植法捆綁即可。

通常移植老齡樹木，或缺

