

吞雲吐霧 危機四伏

依據衛生署公布，93年國人十大死因排行榜依序為癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、事故傷害、肺炎、慢性肝病及肝硬化、腎炎與腎徵候群及腎性病變、自殺、高血壓性疾病。

而十大癌症分別為肺癌、肝癌、結腸直腸癌、女性乳癌、胃癌、口腔癌、子宮頸癌、攝護腺癌、食道癌、胰臟癌等。而其中肺癌甚且是女性的頭號殺手。

吸菸對人體的傷害

根據醫學研究顯示，吸菸（包括二手菸）對於人們罹患癌症、肺炎、慢性阻塞性肺病—包括肺氣腫、慢性支氣管炎及慢性支氣管性氣喘、與其他各式各樣的上呼吸道感染疾患，均有相當直接的關聯。除了造成人們生命財產的損失、家庭的破碎、社會的不安；也造成健保日甚一日的財務困境。

防治方式

一、在教育上

從幼稚園、小學、中學乃至大學的一貫教育，必須徹底灌輸吸菸乃是有百害而無一利的行爲，爲人師表者尤應以身作則，終身絕不吸菸。

二、在家庭裡

身爲一家之主者，當身爲表率，在家庭裡或社交活動中，盡量以茶點冰菓待客，讓吸食檳榔、菸、酒在家中絕跡。

三、在機關行號公司中

無論上班中或下班後，爲了自身、子



家政班班員參加菸害防治宣導

女、親屬及旁人健康著想，應當終身禁菸。因爲任何人均有拒吸二手菸的權利。而公司用人亦應以是否有吸菸作爲取舍的絕對標準。

四、在公共場所中

任何公共場所：包括醫院、診所、餐廳、車站、候機室、市場、戲院、教堂、百貨公司等，及大眾運輸工具之乘客，均應嚴格禁菸。

五、提高菸酒之稅捐

提高菸酒之稅捐，藉以達到以量制量的目地。並將部分稅捐做爲各種禁菸媒體、廣告看板和健保補助的費用。

六、建議凡因吸菸、喝酒之疾患，健保不予給付

爲了杜絕傷人害己的吸菸及喝酒積習難改的行爲，同時也爲了阻遏因這些行爲而導致的各式各樣的醫療花費，我們建議凡因吸菸、喝酒導致患病者，醫療費用應當自行負責。

七、全面杜絕所有的菸酒廣告

在美國，曾有因吸菸致癌死亡者的家屬，檢舉證明向菸草公司求償數十億

美金之賠償的案例。在此我們鄭重呼籲各菸草製造或經銷商，懸崖勒馬，回頭是岸，放棄害人利己的製造或販售香菸行為，廣積善德，為時未晚。而我們則應全面禁止所有一切的誘人又害人害國的菸酒廣告。

飯後一根菸，快活似神仙；廁中一根菸，香味猶如仙女邊身邊；晨起一根菸，通體舒暢不羨仙。這些老菸槍的胡言亂語，我們姑且不予置評。但菸害害人卻是不需爭辯的事實，為天下蒼生，為國家興亡，有朝一日香菸必將如同清朝林則徐那時的「鴉片」一樣，遭到永遠的禁絕。

養成健康的生活習慣

活了8、90歲的乾隆皇帝，文武雙全，康泰有為，自號「十全老人」。他的保健秘訣是「吐納肺腑，活動筋骨，十常

四勿，四時進補」。

吐納肺腑就是每天要早睡早起，接近大自然，呼吸新鮮空氣。活動筋骨，要活就要動，每天最少要走一萬步，游泳或打太極拳。而十常四勿中的十常為家庭和睦、敦親睦鄰、彈琴娛心、花草相伴、沐浴山水、溫故知新、向上向善而永存善念、心廣體胖、笑口常開、學海無涯。四勿即為，一、勿過勞：須知休息是要走更長遠的路。二、勿好高騖遠：要腳踏實地，身體力行。三、勿為菸酒害身，常保心身健康。四、勿心胸狹窄，須知宰相肚裡能撐船。

最後四時進補則是說，飲食七分飽，活到老老老，當視各人體質之表裡陰陽，寒熱虛實，切其月永，觀其色，再配合四時節氣，宜溫、清、涼、補、瀉而參之進補。🌿

**播田有希望
攀草是多工
割稻收成有好糧**

豐年甲大家交心超過50冬囉！
恁的辛苦 阮攞知
恁若遇到農業上的問題 老朋友來道幫忙
電話、傳真、e-mail嘛也通

豐年社
關懷農業專線：
02-23628148 #27
傳真：02-23636724
e-mail：h3628148@ms15.hinet.net