

●健康門診

# 遺傳・壓力 ・營養

**陽**明醫院糖尿病中心自76年11月成立以來，本著社區醫院以服務社區民衆加強營養、衛生教育等服務措施的宗旨，不斷研討糖尿病的預防、治療、復健及其相關疾病。服務內容除糖尿病、新陳代謝、內分泌門診外，並成立糖尿病教室與糖尿病信箱，以電腦為病患做飲食分析，及做營養指導。

糖尿病教室除每週三、六上午8時30分在內科候診室進行外，七樓病房每天早上11時亦為住院病人做團體衛教。希望民衆能由上課中認識糖尿病，知道治療的重要性，與自我照顧的理念。

糖尿病中心另附設有減肥門診、骨質疏鬆症門診、孕產

婦飲食代謝門診，為肥胖症患者提供正確、健康、持久的減肥方法。服務對象並不局限於想減輕體重的人，還包括想獲取正確營養知識的人及關心自己與家人健康的人。

陽明醫院院址：台北市士林區雨聲街105號，電話：(02)8353456

## 頭髮 變白了!

圖台南市李太太：

本人今年42歲，頭髮已半白，早在30歲陸續出現白髮，尤其35歲後，一對兒女先後入學，白髮冒得更快，前半頭部的頭髮非靠染髮不可。請問防止白髮的飲食有嗎？對於青少年是否較有效，也見剛上高中的女兒，有幾根白髮絲。

圖國泰綜合醫院營養組組長李蕙蓉小姐：

頭髮的顏色是由頭髮中黑色素的量與性質決定。這與人種有關，更受遺傳的影響。黑色素是酪氨酸代謝的衍生物。當然，蛋白質嚴重缺乏時，頭髮會失去光澤且變色；但實際上，與飲食的關係並非如一般人所想像的那麼有關係。

至於年齡較長者的頭髮變白，是因為年齡越大，代謝功能漸趨老化，黑色素的生成較少且質也較差，新生的頭髮自然比原有的顏色較淡或變成白色。

也有些說法，例如承受壓力大時，頭髮也會變白，但目前臨床上似乎未有強力的理論支持。

關於令千金也見幾根白髮，或許是遺傳的關係。在營養方面只要均衡，頭髮還是會很亮麗的。

●園藝門診

# 驅除螞蟻

圖台北市翁小姐來函：

螞蟻在非洲堇的盆土裏築巢，有什麼辦法可將其驅除乾淨？

圖台北市建國花市黃瑤娜小姐：

螞蟻是一般居家常見之昆蟲，其本身對植物並無多大傷害，但當牠們在盆土內築巢時，會妨礙植物根系生長，並且會帶來蚜虫，助長蚜虫繁殖，引發許多併發症，如黑黴病。因此，防治之方法應將已被築巢之盆土全部換掉，或用佳絲本1000倍液噴洒及澆灌，並應在盆底排水孔內墊一片紗窗布或防虫網。

# 陽光與 九重葛

圖台北市木柵宋小姐：

我很喜歡花卉，聽說九重葛很好種，就買了兩盆回家。但是花開得零零星星的，不像別人的陽台開得很熱鬧，請問是什麼原因？又，可否介紹九重葛及花卉栽培的專書給我？

圖台北市建國花市黃瑤娜小姐：

九重葛喜陽光，若栽培陽光不足，則不易開花，這是其一。再者九重葛不喜潮濕，若水分過多，促進徒長枝生長，亦不易開花，而徒長枝過多未加修剪浪費養分也不易開花，這也就是為什麼北部，地區的

九重葛長得沒南部地區好的原因，先天氣候潮濕陰雨多，故而比起南部地區就差多了。

九重葛修剪可於花後及春初進行大幅修剪，平時可每月小幅修整枝型，使保持整齊受光率佳方有助於開花；若已發生多年未開花現象，不妨暫停澆水或施行斷根，可促進花芽產生。

栽培花卉的相關書籍頗多，建議你不妨先到書店或花市書攤上看看，先由基本概念入手，目前雖有菊花及九重葛栽培專書，但似不適用於一般栽培者參閱。園藝圖書可向豐年社、淑馨出版社、渡假出版社、梅花出版社索取書目參考選購，一般民間團體印製的栽培手冊多為通論，甚少有單一植物栽培介紹，建國花市自治會曾發行每週一花，但目前已停止印行。