文／洪建德

女性主義者的園地在那裡？

在傳統的父權社會中，一直有許多不平等，對女性或弱者不利的事件屢屢發生，可是人們卻不自覺，直到今天，我們有許多形態被女性主義者批判，可是弱勢者被侵犯的事仍然持續，這些弱勢者當然包括社會上許多沒有地位、受輕視的小民、女性及男性。

女性主義者或有不平的遭遇，當她們從離婚的陰影中站起來之後，時常以天下興亡，匹夫有責為己任，遇有任何女性相關的事情就挺身而出，有殺豬拔毛話當年的氣慨，可是真的男人都該殺嗎？

真的某些女性律師就應該為『天下的婦女討公道』？（在某女律師的序言中，有一位女性主義者開了場白？或是為天下的婚姻謀求更公平與正義？因為婚姻遭遇不幸，不一定是『對錯』的問題，即使有一方錯了，也只能在法律上的制定與執行來維持『正義』，而目前整個先進國家的趨勢已愈來愈人道時，難道我們還要灌輸更多的仇恨。

今天我也是婚姻遭了不幸，我已不怪對方的錯處，也不再怨天尤人，而是走出這些陰影，投入社會，去關心更多的人，在專業上，解決更多的病人的問題（並未增加收入，除了市立醫院外），去教育更多的婦女與男性如何好好地相處。

現今社會上最需要的就是良性互動，男性在傳統的家庭中長大，從小就是不流淚、玩手槍、騎馬打仗、要當兵殺敵，又要擔負了夫家及核心兩個家庭的重擔，如何同時是大男人，一下子又是小男人，尤其一個公民與道德所教是2300年前的道德規範時，又如何有能力去愛他的現代愛人，又讓愛人知道他很愛他。

所以我們要去教育男性，從進步務實的小學、中學公民教育做起，教好我的下一代，減少玩具手槍、玩具武器，減少僵化的軍事教育，灌輸愛家愛團體愛國家的人文新規範，鼓勵中學生務必實習家政，而進步的法律條文不只應放在六法全書之中，更應在公民課中活用。

唯有經過女性主義的溫馨投入，才有良好的兩性互動，才有免於暴力的家庭，沒有暴力的社會，所以我非常欽佩女性主義同胞的精神，但也期待女性主義者能打開圍牆來到男性團體中來，才能真正幫助女性同胞。

運動飲料

由於人們在運動時會增加流汗與不自覺蒸發，於是運動之後需要補充水分，運動飲料就在這種情況之下，應運而生。

運動飲料含有「一些」礦物質，少許維生素C（為防止氧化作用），以及砂糖或果糖、葡萄糖、色素，以及水果香料。許多人對運動飲料有太多的期望，希望它是補充身體電解質（溶於水中的礦物質離子）的好來源，可是當我們仔細分析，其實，除了鈉、鉀、鎂之外，其它較少量的電解質並沒有，所以運動後喝運動飲料未必就能補充身體的電解質。

在這個一切以行銷掛帥的台灣，當個不受廠商左右的營養保健學者並不簡單。所有產品應在品質上力求符合最新科學研究是我最大的希望，但是要再加電解質與維生素，又得增加成本，是否可行仍須再評估，只是我很少喝飲料，一來怕增加鈉鹽的攝取，二來，我有更好的運動飲料——水果。

許多人忘掉了自然界給人類食物鏈當中的天然運動飲料就是水果，尤其是熱帶地區的水果都是運動飲料。就以西瓜而言，全

果幾乎是水份，椰子也富含水份，而橘子、柳丁更是水汪汪的，其它的瓜類也相當地退火。更重要的是這些天然飲料含有相當的鉀離子，有利血壓，更有許多的維生素，可以補充人體因為運動增加所引起的需求量增加。

在小學的福利社，前一陣子曾掀起一陣什麼是「垃圾食物」之事。其實很簡單，食物的熱量少，營養素多，是健康的食物，相反的熱量多，營養素少的就是垃圾食物。在6年前，我就以這個原則設計了一套軟體來分析我們食物的營養好不好，稱為營養素質指數，可惜曲高和寡。

今天我們常有農產品滯銷問題，而一般機關行號在開會時為了方便，買了飲料就了事。為什麼不以國產的水果為開會的〝飲料〞，大家在口若懸河地開講之後，常又口乾舌燥，退退火氣的水果不是正中下懷嗎？

公厠・水・結石

過去台灣地區，由於公廁非常的少，婦女朋友不太敢喝水，以致於結石的罹病率偏高。

人體有60％是由水所構成，當體內水中濃度改變1％的時候，就馬上有內分泌的反應，比如在沙漠之中日曬，身體水份蒸發，礦物質在血液中濃度大增，當超過1％時，人們的口渴中樞就會立刻想喝水。水喝下之後10分鐘，在胃中有明顯的吸收，血液濃度一稀釋，口渴的指令就解除了。

假如一下子喝過頭了會怎樣呢？當過多的水份喝進了胃中，血液漸漸地被稀釋，結果口渴中樞會解渴，而腎臟的遠端小管回收水份的比率會降低，於是小便中的水份增加，尿液濃度減少。

在臨床的工作當中，有太多的時候會遇到「強迫喝水症」的女病人，她們常會令醫師頭痛，因為需要許多檢查，才能診斷出來，它的症狀與「尿崩症」太像了，這是缺乏「抗利尿激素」的疾病，一般人不易得到的。

一個人要喝多少水才夠，要視其工作性質而定，一個輕工作者，每天大約需要1000西西來蒸發，這是從皮膚及肺部每分鐘必要的流失。而一個人不喝水每天至少也有600～800西西的尿量，以及100～200西西的大便中的水份，假如再多一點，快一點喝水，那麼尿量還會繼續增加。而重工作及流汗的行業，水份從汗腺流出也要加上去，所以一個人每天少則2000西西，多則3000～4000西西的水量才夠。



當人們喝水不足時，那可要小心了，便秘會增加大腸癌；而尿量過少，則增加尿路結石的機會，因為溶解在水中的許多物質，在水份不夠時，結晶會增大，變成不易溶解的硬塊，造成下腹痛、小便刺痛、血尿、發燒的症狀。

結石的種類很多種，過去有機質如尿酸結石的病例較少，生活水準提高之後，人們得高尿酸血症的機會增加。不論何種結石，都會有身體內的礦物質構成，在今天大家怕骨質疏鬆症的時候，大量地吃鈣片、維生素D，可能會增加了一些容易得鈣結石病人得尿路結石的機會。

有了結石應分析它，然後更要24小時保持尿路的排水，注意食物成份，保持不易結晶的酸鹼度，喝足夠的水份，就能預防再發。尿路結石不能坐視，一旦阻斷了尿路會造成感染之外，還會回流腎臟，造成水腎，而產生腎機能喪失，不可不慎，10年來有了體外音波碎石機，現在多數〝石頭〞都不用開刀取出了。