

預防性手術

2月8日出刊的Time雜誌保健版的主題是乳癌的預防性手術。Mayo診所報告在過去40年中，為639位有家族性乳癌高危險群的婦人做了乳部切除術。按發生率統計，這群婦女中可能有20位發生乳癌，手術後只有2位發病，因而推算有90%的成功率。

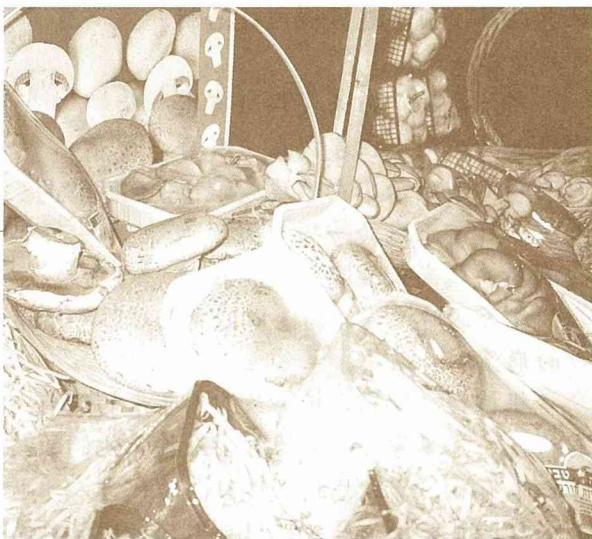
想起在50年前，有某大型國營企業留美出身的主管，認為中年後牙齒常出毛病，牙根管齒槽發炎化膿可能引起血中毒等等大病，於是將全部牙齒，不論好壞，一律拔光，換成全口假牙，一時高級主管，皆成無齒之人。原來在歐美做牙根管治療很貴又很費時，因此美國牙醫常常一拔了之。後來才知道牙齒拔光後，牙床就逐漸萎縮，假的到底不及真的好。

苜蓿芽

美國生產的穀類作物中，傳統糧食是小麥，大麥是做啤酒的，燕麥是餵馬的，苜蓿則是養牛的牧草。近代的美國既不窮，又沒有大旱災，美國人卻為了健康而與牲畜一樣吃起飼料及牧草了，燕麥已成為嬰兒及老人最佳的糧食，早餐的燕麥粥已成為必需品。大麥嫩葉烘乾磨粉居然是健康食品店中的暢銷貨，最佳牧草的苜蓿，所結的種子，被人吃掉的多過播下地裡的，因為苜蓿芽已是沙拉吧的主要生菜，亦被放在漢堡中與肉餅夾起來吃，而成為新興的健康芽菜。

現在，苜蓿芽卻被醫學界按上了夾帶沙門桿菌的罪名。沙門菌是常見的食物中毒的罪犯，主要症狀是腸胃炎。由於苜蓿芽很細，作

從Mayo診所的數字計算，這群中高程度的乳癌發生率不過0.3%，而自我犧牲性的從D罩杯降成0罩杯的胸部，仍然有0.03%的發病率。那群639位切除乳房的婦女，40年來亦只死亡了2人，其餘的619人就可能是白白地挨了一刀。醫學界統計美國乳癌發生率是包括85歲的老年婦女在內。事實上，不少發現乳癌婦女的真正死因是心臟病或其他原因。另一個因素是年齡，家族中因乳癌過世的祖母、母親享年若在80歲以上，他們發病率是30-35歲階層的15倍，因此家族中45歲左右的女性，就不必汲汲於去割乳房了。



為生菜用為主，經不起炒來吃，甚至經不起燙，因此不易殺菌。美國的首蓿田都是很大片的土地，用機器採收，很難相信小粒的首蓿種子竟成為腸胃炎的傳播者，據說是種子的表面摺縫藏匿著病菌。

美國等西方國家，比台灣的餐廳更怕出事，一旦有客人吃得上吐下瀉，衛生當局即刻來封存食品，媒體跟著一張揚，生意就難做了。消費者亦怕怕，一瀉肚就不能上班，亦不能上學了。因此，請小心吃苜蓿芽吧。