

癒，必須從飲食、運動和休息等三方面的改善才有效。

在飲食對策方面：必須吃對食物和喝水適量才能慢慢排除體內已有的老廢物，而且不再產生新的廢物（大小便除外）。吃對食物是指在營養均衡的前提下，早餐吃得好，中餐吃得飽，晚餐吃得少、不吃宵夜；同時針對身體健康狀況，選擇合適的保健食品。喝水適量是指喝水不是喝愈多愈好，而是充分、足夠量就可以。一般而言，健康成年人每天總需要水量為每公斤體重30~45西西，其中實際需要補充的液態水分（喝水量）為每公斤體重15~25西西。夏天和運動後流汗多，或感冒發燒時，需酌量增加喝水量，使一天的總排尿量不低於1,000西西，排尿次數不少於5次為宜。

在運動對策方面：每天持續適度的運動，可促使每日的排泄正常，並產生良好的新陳代謝效果。若能早餐前接觸大自然，做做體操或散步，其效果更佳。

在休息對策方面：除了早睡早起、充足睡眠外，飯前休息、專心用餐，及睡前做消除疲勞的按摩，確定做到今天的疲勞今天消除也很重要。

總之，體內老廢物是健康美的大敵。在清除老廢物的方法上，看病吃藥或許需要，但在藥療之前，應先改善平日的飲食生活習慣，尤其要吃對食物、喝水適量。 圖

旅行中 病從口入

奇珍異物的食物，一定含有異種蛋白質。異種蛋白質，一旦下肚，便一定會對我們身體的消化及免疫系統，產生新的挑戰。

前天筆者偕友人上館子吃餐，明明是窗淨几明，上來的盤碟也一塵不染，服務人員制服整齊，上菜時大拇指也沒有伸進湯汁中。唯一美中不足的是，食物的油汁重了一些，加入不少乳酪用以調味。吃到最後一道附贈甜點時，筆者開始感到小腹有些絞痛。心中暗叫苦也，餐錢還沒付，這頓飯已經確定是白吃了。

果不其然，回到住所，於第一時間內進入馬桶位置，嘩啦嘩啦水龍頭一般，將肚子裡的舊的新的，有用的沒用的，全部出清，真是比吃瀉藥還爽快。

乳糖分解酵素不全症

出了狀況，我是不是應該回餐廳理論，或者去衛生單位報案，請他們去餐廳取得樣本化驗一番，是不是有病原菌污染？筆者的結論是：不必了。並不是我息事寧人，乃因為客觀分析，這家餐廳應該沒有傳佈病媒的問題。



■ 旅行到異鄉，注意飲食是否含有異種蛋白質。



筆者的理由如下：由食入口至發病的時間極短，表示不是細菌繁殖所產生的病情。觀察排泄物的成份沒有血絲黏液，表示沒有發炎。觀察排泄物的成份沒有黏膜狀物質，表示沒有腸壁潰瘍壞死。觀察排泄物的成份沒有未消化食物，表示病情並沒有發生在食物接觸的第一站：胃部。腹部絞痛並不嚴重，表示沒有毒物刺激腸壁收縮。

下瀉時肛門黏膜並沒有刺痛，表示小腸內的酵素成分並沒有排出，小腸沒有病變。下瀉的同時，沒有嘔吐，表示胃部沒有大問題。整個過程很短暫，沒有後續的發燒，腹漲，厭食，連續小量腹瀉，裡急後重，腹部也沒有壓下會痛之處？表示病情於第一次泄出後已然結束，腹內的病因不是已排出，就是已消化。

最重要的是，和筆者同時進食的友人並沒有腹瀉的症狀。並且筆者過去就有服食乳製品後腹瀉的病史。筆者得的病是乳糖分解酵素不全症。這種病，在東方民族很常見。食物中的乳糖沒有辦法被分解吸收，在腸道內反將腸液由黏膜內引入腸道，造成腸內水份大量增加，產生水瀉。

根據教科書，最急性的食物中毒可以在食入致病病原毒素後1小時內發病。造成這些急速的病情的病原，主要是黃金葡萄球菌及仙人掌桿菌，由於食物早已受此類細菌污染，

放出大量細菌產物在食物中，因此一旦吃進肚子，細菌產物毒素立即與腸道上的神經接觸產生刺激，腸道自主神經立即通知腦中樞有毒物入侵，腦中樞立即下令胃囊收縮將有毒食物排出。所以此類食物毒素中毒，以早期劇烈的嘔吐合併後期的腹瀉為其特徵。由於筆者並沒有嘔吐的症狀，所以可以排除可能性，由黃金葡萄球菌及仙人掌桿菌，這些可以在吃下毒素後1小時以內發病的病因。

旅行腹瀉症

由筆者這次親身的經驗可知，大部分旅行腹瀉症的病因，是由於對陌生環境的不適應，及對某些已知食物的敏感症。是可以事先預防的。旅行腹瀉症(Traveler's diarrhea)是一種出外旅行很容易碰上的病。

人體的自主神經系統其實是很嬌嫩的。再加上現代人生活上很少波動。若是突然變換生活環境及氣候，便會對自主神經系統產生某些影響。最常見的是，在旅遊途中前幾天發生便秘現象。

如果事先已經知道對某些食物敏感，可是又好吃成性，一旦上了大餐，食指大動，明明是吃下會出問題的食物，但是一時卻忍隱不住，聞香胃開，好比牛魔王吞下了孫悟空，等一會就要發作腸絞痧了。到時候，一方面對吃下的大餐進了馬桶感到萬分的可

惜，一方面要到處去借征露丸，甚至要急診打點滴，被當地醫生敲上一筆。早知如此，何必吃那一口。

A型肝炎病毒

只要到落後國家旅遊，便有可能受到A型肝炎病毒經由食物入口的侵襲。A型肝炎是一種經由糞便污染水源而傳染的疾病。我國國民嗜好路邊小攤，因為物美價廉又路近方便。殊不知路邊小攤3盆洗碗水，便是各種病源交流之處。因此我國成年人大多得過A型肝炎，產生抗體，而渾然不知。

近年來，我國家庭衛生教育進步不少，人民收入增加，小孩子喜歡上整潔的速食店消費，加上路邊小攤為了省力，大量使用免洗碗筷，因此減少了A型肝炎的發生率，而年輕人的體內有A型肝炎抗體的比例便逐年下降。但是今年環保署開始施行禁用保麗龍類免洗碗盤。因此攤販們為了省錢，可能回頭去搞路邊洗碗。而衛生環保單位並沒有配套措施以預防A型肝炎。

在此筆者建議，40歲以下的居民，喜歡去中國大陸或第三世界旅遊；或者嘴巴管不住，看見路邊好吃的食攤，便要食指大動的旅客，應該即時去醫院檢查有無A型肝炎抗體。沒有抗體者，便應施打A型肝炎病毒疫苗。打了疫苗，10天之後，身體才可能產生抵

抗力。所以，旅客應提前2週施打疫苗，不可以隨打隨去旅遊。

免疫過敏反應

前次曾經為文提及狂牛症，乃經由被感染的牛肉傳佈到人體。世界上已經報導的這種類似狂牛症的神經性疾病，還有狂羊症，狂貓症，接受器官移植的人所好發的狂人症等。這些可傳染性動物蛋白質，目前並沒有傳入台灣。但是如果國人去國外旅遊，再加上嗜食各國奇珍異物，或特意出國接受器官移植手術，便有可能接觸到這些可能致病的，

可傳染性動物蛋白質。如果回國數月之後，開始出現神經系統功能急速退化，就要考慮感染了狂人症了。

奇珍異物的食物，一定含有異種蛋白質。異種蛋白質，一旦下肚，便一定會對我們身體的消化及免疫系統，產生新的挑戰。

1.我們的腸道系統，根本不能消化這些異種蛋白質，在大腸內不能吸收，造成漲氣，腹瀉或臭屁。

2.異種蛋白質被腸內酵素切成小段而吸收進入淋巴液中，開始刺激淋巴細胞分泌各種細胞間信號荷爾蒙以督導細

胞免疫及抗體免疫系統的連鎖反應。這些荷爾蒙有的可以暫時造成個人身體發熱，面紅有點像喝酒。有的人便錯誤的以為是食補生效了。

3.萬一淋巴細胞真的當異種蛋白質是一種有害蛋白質，開始產生各種抗體來中和它。下一次如果再吃進這種食物，很快體內的抗體就把異種蛋白質給包裹消化了。發熱的感覺便不再重複發生了。異種蛋白質給包裹之後，被巨大細胞給吞下，消化不了的殘渣，便運送到氣管，化為痰液吐出體外。中醫便當這種食補為化痰效果。

500 甲募集中

籌組“金蜜21”頂級芒果策略聯盟

預訂2008年於中國北京奧運會場展售

隨即進軍國際市場

加盟專線：0800-295202

(周一至周五9:00~17:00)

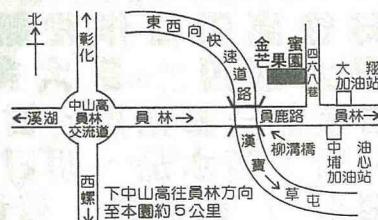
金蜜芒果園

513彰化縣埔心鄉員鹿路一段468巷1-1號

電話：(04) 8295202

手機：0928-295202

傳真：(04) 8299853





4.萬一淋巴細胞產生抗體IgE—這種可以發生過敏反應的抗體。那下一次再要吃到同一類的奇珍異物，便將發生一連串的免疫過敏反應，不是皮膚蕁麻疹，就是哮喘性休克症的引發。

這是很嚴重的致命性發作，不是開玩笑的病。常常聽到人說吃海鮮過敏，很少聽說吃豬肉過敏。主要原因就是，因為國人主食為豬肉，從小便常常吃到，身體已經發展出充分消化分解豬肉蛋白的消化酵素系統了。因此豬肉的蛋白質分子根本沒辦法進到血液中，又如何能夠產生過敏反應？但是如果是將豬肉的蛋白質分子直接以針筒打入血管，那就會是另一種狀況。

流行性感疫苗，是用雞胚胎所培養出來的病毒所製造出來的。所以如果以前曾有對雞蛋或雞肉過敏病史的患者，最好不要以身試針，否則可能發生大量IgE抗體連鎖反應。

總之，旅行在異鄉，不要看到了奇珍異物，便忍不住想

要一試口味。你的免疫系統，可能會產生致命反應。況且萬一誤食了保育動植物，便可是以身試法，抓到要破財消災呢。

老年人施打流行性感疫苗有無直接危險性？

老年人的免疫系統已經退化了，IgE抗體連鎖反應也不行了，發生過敏休克的機會便大大減少。既然免疫系統已經退化，老人施打流行性感疫苗是否能夠產生足夠抗體，實在尚待商榷。不過只要是免費的，國人莫不一窩蜂排隊去打上一針。

到底老人打完針以後，有沒有產生足夠強度的抗體濃度，衛生署跟廠商根本不去費心了解。反正納稅人的銀子已經進了正確的口袋，又可以平衡國際開支，又可以列入年度功績，自行敘獎計功。老百姓愛打針，都覺得免錢賺到了。三方皆大歡喜，明年看要進口流行性感疫苗二百萬支才夠打了。

老年人口持續增加，是一個全球化的現象，以台灣地區為例，65歲以上人口佔總人口比率由民國60年3%，升至民國90年8.68%，65歲以上人口數由同一時期44萬9千餘人增至197萬2千餘人，預估民國1/10年老年人口將達342萬人。

老年人的心理壓力

目前我國已邁入聯合國世界衛生組織所訂之高齡化指標（65歲以上人口佔總人口7%以上），老年人的心理壓力與調適良好與否，影響老年人的身心健康及晚年生活品質。銀髮族因身體機能老化及退休造成老人的心理壓力有4種：

1.對「身體健康」的壓力：老年人對身體健康顯現較高的焦慮，表示老人對未來身體失能的恐慌，擔心行動或思考上力不從心的狀況發生，個人尊嚴不保，面對身體的退化感到不滿不安。有些老人無法接受衰老的事實時，不願承認年老而產生的容貌及體型的改變。

55年老店 值得您的信賴 專業研發新品種 順隆種苗園藝/青草藥中藥傳授教學/桃園造園公司/連秀房地產服務中心

◎應時農林種子種苗、採種育苗改良、果菜花木、庭園草子
◎白色楊梅(樹梅，大陸品種交配)等等 ◎健康芽菜種子器材
◎香辛草類◎極早生改良茭白筍、無患子(麻昧子、肥皂果)

趣味性高價位作物新品種總匯

世界大西瓜(百斤以上)、巨大金黃色南瓜(百斤以上)

發財金鼎三腳南瓜、樹蕃茄、樹葡萄、辣木、
神秘果、黃水茄、明日葉、奇蹟果、黃皮白肉
仙蜜果 / 仙姬果、菊苣、紅(青)紫蘇

巨大改良楊梅(樹梅)
常綠樹，傘型，最佳庭園樹、行道樹、公共造產好樹種，壽命百年
本農場十餘年生每株結果二百至三百斤，時價四百元無價搖錢樹，每年結果累累，也可作盆栽，歡迎組團參觀

資料備索 台北市信義區松山路 249-1 號

郵政劃撥：11408612 江嵩邇(斌)

日電：(02) 2762-0945

夜電：(02) 2763-1891

行動：0933-726631

傳真：(02) 2766-3727