

健康白皮書

式商店。1992年聖誕節前，加州有一位6歲女孩，從這種速食店中買了一個Cheeseburger吃下，感染了毒性的E.coli大腸桿菌，4天後死亡。以往認為食物中的細菌不過是使人腸胃疼痛而已，自從Jack in the Box事件之後，才認知食物不潔的後果是嚴重的公共衛生問題。

有害的食物中毒病菌大都來自家畜禽產品。屠宰場的廢水不僅污染器具設備，而且傳播有害細菌微生物等隨灌溉水到蔬菜水果上，因此，食品衛生要從源頭做起。1999年美國農部檢查在中西部4個大屠宰場肉牛及牛肉有毒的大腸桿菌感染程度；在進屠宰場的牛隻受感染的佔28%，宰好的屠體感染率升高到43%，但是由於一系列的消毒措施，切割好的牛肉感染率只有2%。想到在設備不完全甚至在海岸防風林中私宰的豬、牛、羊肉，亦只有中國式的紅燒肉、清燉蹄膀等長時間高溫消毒才安全了。

健全心靈與健康肉體

今年1月20日Time周刊的特刊以心靈（Mind）與肉體（Body）的互動，從腦神經信息的傳輸及內分泌的釋放來說明心態如憂鬱症與心臟病、癌症等的關係，而不健康的身體亦可能導致不健康的心態。

已經有冠心病者，如兼患憂鬱症（Depression），危險性增加4至6倍。憂鬱症亦加深癌症、糖尿病、癲癇及骨質疏鬆症的危險性。至今已查出憂鬱症是由於若干基因的結合，再加上環境的誘因而發生。

腦部能發出60種以上的神經信號傳達素的化學物質，在體內傳送，包括引致憂鬱病的物質。

糖尿病患者兼有憂鬱症者更容易發生心臟病、神經病及瞎眼，亦降低胰島素的作用。

憂鬱症與骨質疏鬆症亦有關係，腦部分泌的皮質醇（Cortisol）妨礙骨質對鈣的吸收。

情緒遭受緊迫（Stress）時的反應亦類似憂鬱症。當人類遇到危險時，要決定是向危機挑戰，或者逃避。此時腦神經通知腦部的三個器官：腦下丘、扁桃體及腦下垂體，送出信號激素及脈沖至全身，使得心

跳加速，血管擴張，呼吸加快，肌肉緊束、胃部停止活動。這些反應都是由於腎上腺放出腎上腺素、皮質醇及轉變糖分為能量的糖類固醇（glucocorticoids）來面對必要的挑戰或避戰行爲。這些應變反應，又可分為快速的反應，在瞬間釋出大量激素，有損心肌組織；以及經常性的情緒壓力，所分泌的激素亦傷害到免疫力以及骨質。所以要少發脾氣，亦要常保持心靈平靜。

由此看來，各種苦惱都會傷身，那麼快樂就對健康有益了。心理學家亦如此主

