

手，丟棄口罩。回到家中，不要急著進門，脫下鞋以日光曝曬或以紫外線燈殺菌。鞋面鞋底都已經被污染，這雙鞋專用於去大醫院，不可接觸室內地面。

廚房作業遵守衛生法則

因為抗藥性禽畜類共生菌日益猖獗，我們食物原料遭其污染的機率大增。若熟食於廚房處理過程不慎接觸生食，我們就可能將抗藥性畜類共生菌吃下肚。

在家庭廚房作業，也必須遵守衛生法則。清洗肉類的盆子不可以用於清洗蔬菜水果。抹布上縫隙不易清洗，少用抹布，多使用拋棄式紙巾。若是注重環保者，可多購入些抹布曬乾，用一次就更換。

切生肉及切沙拉不可混用砧板及刀具。接觸可疑生食後要肥皂洗手再處理下一道作業。菜鏟湯杓不可暫置於桌面。掌廚者手上若有傷口，應該要包紮戴防水手套做菜，否則萬一MRSA毒素污染，可是會造成全家中毒。

與細菌的百年戰爭，大型醫院已經淪陷。平民百姓所能消極作為，就是讓戰火侷限，不要延燒到社區及家庭中。至於在大醫院工作的員工們，只好自求多福啦！萬一得到院內感染，讓抗藥菌上身發病，應該向勞保局申請職業病傷病給付。畢竟！醫院資方沒有盡力保持安全的作業環境，造成讓員工得病感染的機會，不是嗎？



養生保健

竹筍體內環保不可少

文／陳潮宗 台北市中醫師公會理事長

台灣是竹子的故鄉，尤其是其幼芽－竹筍，幾乎與我們的家常飲食關係密不可分，大菜小吃都可口，而且營養價值極高，對健康有很大的幫助。

竹筍蘊含的營養素十分豐富，有蛋白質、維他命B₁、B₂、C、菸鹼酸、鉀、鈣、磷、鎂、鐵等多種礦物質，嘗起來脆嫩鮮美、甜度高、口感滑順，令人回味無窮。

竹筍還有豐富的纖維質，可以促進腸胃的蠕動，幫助消化、清除體內廢物，可減少大腸癌發生。俗語說：「竹掃把掃馬路，竹筍子掃腸肚，體內的環保，筍子不可少。」指的正是此特性。

筍是高纖食物，有助排泄，且被視為是美容瘦身的好食材。適量食用筍，的確能發揮利尿作用，輔助腎功能，促進體內機能活絡，排出體內過多的水分和廢物，以消除贅肉、清除喉中積痰，並增強體力。

雖說富含纖維的竹筍是自然的通便劑，但和其他纖維食物的攝取一樣，要慢慢增加，讓腸胃適應，如果一次即大量攝取，很容易造成脹氣或腹胃脹滿，反招致不適。

竹筍的性味微甘而寒，入肺、胃經，有清熱化痰、利尿止渴、爽胃潤腸、解毒透疹的作用。適用於熱毒痰火內盛，胃熱嘈雜，口乾便秘，咳嗽痰多，食積不化，疹發不暢，腕腹脹滿等。

《評註飲食譜》曰：「筍甘涼舒鬱，降濁升清，開膈消炎…」，《名醫別錄》言其：「主消渴，利水道，益氣可久食。」《本草綱目拾遺》亦曰：「利九竅，通血脈，化痰涎，消食脹。」由此可見，常吃竹筍，對胃

熱嘈雜、肺熱咳嗽有一定的防治作用。

竹筍雖然好吃，但也有些禁忌必須注意。由於竹筍性屬寒涼，又含較多的粗纖維及草酸（草酸易與身體的鈣離子結合，形成草酸鈣，影響身體鈣離子的吸收；過多草酸鈣亦會造體內結石），故患有嚴重胃潰瘍、胃痛劇烈、胃出血、腎炎和尿路結石、肝硬化、食道下端靜脈曲張的人應當少食。此外，竹筍中的草酸與身體鈣離子結合，影響人體鈣質吸收，故處在成長發育時期的兒童最好少吃，以免影響骨骼發育。



竹筍粥

材 料：熟竹筍100公克、粳米（蓬萊米）100公克、豬肉末50公克、水1000c.c.、鹽少許、蔥薑末少許、麻油少許。

作 法：1. 將熟竹筍切成細絲。鍋內入麻油，將豬肉末略炒片刻，加入竹筍絲、鹽、蔥薑末炒入味。

2. 然後將粳米淘洗乾淨，放入鍋內，加入清水煮粥，最後再加入竹筍、肉末等拌勻、煮熟即可。

作 用：清熱解毒、清肺化痰、利膈爽胃。適用於肺熱咳嗽、小兒麻疹、水痘、高血壓、維生素B₁缺乏症等。

用 法：每日服2次。