

素，而且改善排便，避免體內毒素累積，有效延緩老化。

益生性乳酸菌使體內的巨噬細胞、自然殺手細胞、T細胞等各種免疫細胞活性加強，讓免疫系統保持警戒，始終處於高度備戰狀況。免疫系統強壯，身體自然健康，對疾病抵抗力加強，癌細胞也不容易在體內增殖。

T細胞又可分為Th1及Th2細胞，Th2細胞過度活化時，會引發過敏反應，造成花粉症、異位性皮膚炎、氣喘等各種過敏症狀，好的乳酸菌在腸道裡面，會正確的去活化Th1細胞，而抑制Th2細胞，讓Th1與Th2的活性保持在最適當的平衡點，保持高昂的免疫活性，卻不會引起過敏反應。

腸道壞菌會分解動物性蛋白質、脂肪，產生各種亞胺、酚類、二級膽汁酸等有害物質，這些物質不但對肝臟造成極大的負擔，有害物質進入循環系

統，或長時間堆積在大腸均會致癌。乳酸菌除了可預防癌症外，在腸道中會製造維生素如B₁、B₂、B₆、B₁₂、K、泛酸、葉酸、菸鹼酸及生物素等，也會分解乳蛋白有助鈣吸收。

均衡的營養

過敏體質的食療首先應注意均衡的營養，多吃新鮮蔬果，避免吃含有人工添加物的食品。油煎、油炸或是辛辣類的食物，較易引發體內的熱性反應宜少吃。

多吃含有豐富維生素的新鮮蔬果，及鹼性食物如：葡萄、綠茶、海帶、番茄、芝麻、黃瓜、胡蘿蔔、香蕉、蘋果、橘子、蘿蔔、綠豆、薏仁、燕麥與小麥胚芽等，並適量補充乳酸菌。

此外，勿疲勞多休息，適度的運動，都有助於體內自然產生對抗過敏原的機制。



人性化醫學

老師傅的感慨

在每個病人只有幾分鐘的問診時間中，我會儘量的將病人的家族史及對藥的禁忌詳細寫在病歷上。

1984年回國時，曾是最年輕的主治醫師及大學老師，曾幾何時，如今已是台灣的中生代醫師了，甚至在年輕醫師的眼中，我已是個「老師傅」了。

老師傅在醫院中有很大的無力感，因為新新人類的工作意願不似40年次以前的醫生那麼積極，較重視自己的感覺經驗及看法，服從性及遵從性也不是那麼高，過去老師傅說一，年輕醫師不敢說二，現在就不見得如此。

在每個病人只有幾分鐘的問診時間中，我會儘量的將病人的家族史及對藥的禁忌詳細寫在病歷上，可是常

文／洪建德 本刊特約健康顧問·陽明院區新陳代謝科主任

常看到年輕醫生有寬鬆的時間，可是問的病歷居然比我還短。

以糖尿病為例，腎衰竭的病人要注意的特別事項較多，我雖然在病歷上已寫的很清楚，可是年輕醫生常常視而不見，或許是因為我在病歷上寫的太過用心，才使自己如此難過，反而常常看到年輕人會有錯誤的舉動出來，這些舉動應該在書上及學校教育中應該都曾提到。

過去資訊不發達、期刊少、生活貧窮，所以可以自己解嘲為開發中國家，窮鄉僻壤。工業化了40多年後，在國際上成了資訊王國，教育也較普及，可是上網路或找期刊的年輕醫生仍然不多。

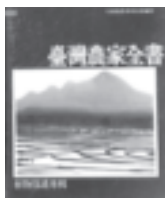


九月特價書籍

有效期間：97年9月16日至97年10月16日

1 台灣農家全書

定價：800元
優待價：640元



2 水產加工

定價：650元
優待價：520元



3 台灣花木害蟲

定價：850元
優待價：680元



豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用 (郵購另加掛號郵資60元)

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30