

文／葉子久 台電聯合診所內科醫師

糖・煙・酒的魔障

不少國家對糖、煙、酒等對健康有害的商品，開始課徵健康稅。

筆者認為這些稅收應該專用於心理輔導，

來協助先天有基因障礙無法拒絕糖、煙、酒誘惑的人們。

筆者小時很喜歡吃糖，有時把白糖沖開水來喝，糖罐空了被老媽抓到打屁股。只好倒杯白開水，學大人飲酒，小酌一口，讓毫無滋味的水在唇舌間打轉，幻想著那是味美的糖漿。用幻想來滿足，這種集中營犯人所使用的自我催眠術，筆者自小便精通了！

在物質匱乏的年代，這種訓練讓身為60年代嬰兒潮一份子的筆者，多增了一份自制力。從此以往，筆者對於糖、煙、酒、色情及賭博，似乎比較有能力抗拒。但是，螞蟻嗅到糖，沒有不一步一趨的。糖、煙、酒、色情、賭博及毒品，乃是針對人性弱點所開發出來的產品。

英雄難過美人關。筆者算不上是英雄，自然遇不到美人，當然就沒有電影「色戒」的難關及煩惱。但是，糖、煙、酒的誘惑總還是存在的。例如，路邊咖啡廳陳列著美麗糕點、蛋塔、甜甜圈，寫著寫著，口水不覺盈齒。

糖煙酒影響人體健康

就公共衛生的觀點而言，糖、煙、酒都是會影響人體長期健康的物質。報紙上炒作的高壓鐵塔，塑膠奶瓶，自來水含氯以及水產食肉魚的水銀汙染，都沒有糖、煙、酒這3樣東西，所帶來的廣泛社

區致病毒性強。

糖，是初級工業社會產品。多少的奴工被大地主剝削，多少森林被鏟除，都為了製糖及酒精汽油。過多的糖，在口腔中造成蛀牙；進入體內消耗大量維生素B群來代謝，變成體脂肪來增肥。

過度肥胖，是現代女人的大煩惱。除了要購買健身房、瑜珈教室的時數來運動，還要購買塑身內衣及牛仔褲來壓迫不對位的脂肪。過胖的老人，將面臨關節炎、糖尿病及呼吸暫停的肺部疾患。

別以為小孩子多吃1顆糖有甚麼關係，地球上另一邊的土地上，可能正有一位童工，就為了製造這顆糖而被迫失學採蔗取糖。

香煙是毒害肺部的物質，大家皆知。然而煙癮仍然在族群中蔓延，連女性同胞、國中生也經常被看見人手一支，吞雲吐霧。

在作家龍應台女士書中敘述，她對18歲的兒子抽煙，氣的咬牙切齒卻苦無良方。有位讀者來函獻策，讓兒童們好好地去抽完一根煙，他們就會心生恐懼，再也不去碰這個可怕的东西。

筆者卻不以為然。要養成吸煙的習慣，有2個門檻：一要有免費煙或便宜煙可抽，二要有同伴陪你抽前幾支煙。等你體會尼古丁的神經效果後，你就會自掏腰包，來買煙抽。

五月特價書籍

有效期間：98年5月16日至98年6月16日

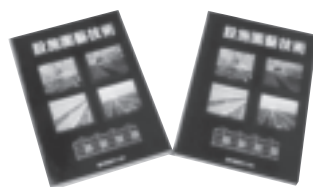
1 畜產加工
定價：230元
優待價：185元



2 高品質台灣水果
定價：630元 優待價：500元



3 設施園藝技術
定價：800元
優待價：640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

筆者有一位小時一齊長大的朋友，每次見面他都塞煙給筆者；筆者也不拒絕陪抽一根煙，但是只抽一根絕不續煙。筆者也從不買煙奉煙，更不會整日與煙友膩在一起。

假如筆者貪圖免費煙或是喜愛與煙友交往，現在筆者就可能成了癮君子。送煙奉煙是我們這個社會交結朋友的儀式。如今這位煙友老了，我們見面他也不再奉煙，自願自的抽起來。現在的年輕人，萬一交結損友；朋友請他抽免費煙，不好意思拒絕（一群人相處，人手一支煙，不抽就不融入），如此長時間下去，必定上癮。

想要遏止青少年吸煙，必須找到免費提供煙的源頭予以清除，以及培養青少年正確地運用休閒時間的態度。若能立法明訂奉煙是犯法行為，才能阻卻青少年上癮。

當然，日常道德教育，也應該強調不可以貪小便宜，不要把生活重心全放在交友上，要學習及適應獨處的藝術。如此，才能打破煙癮的傳染途徑。

培養正常休閒生活

談到培養青少年正確地運用休閒時間的態度，一般家長抱持升學主義的原則，總是認為書沒讀好，搞甚麼休閒。事實上若是論學校成績排名前1/3以上，才算把書讀好的話，那可謂2/3學生的家長都不同意學生有正常的休閒生活。也迫使學生進入地下休閒世界！

他們表面是閉門苦讀，上圖書館，去補習班；實際上是暗地裡去結交網友，翹課飆車，聽熱門搖滾或看限制級漫畫。當父母的，你何時才能體認到：總有人要去當那後2/3的成員。

為甚麼不好好訓練兒女正確的休閒觀念？這樣他就不會誤交損友，染上戒除困難的惡習。更影響深遠的是：若是在小時沒有培養好正確的休閒觀念，少年時期又養成隨群逐流的習慣；到老時就只會打高爾夫、麻將牌等需要與人合作的休閒活動。自己獨處時，就無聊的要死！

善用心理輔導的力量

筆者小時沒有嘗過煙味，倒是記得第一次嚐啤酒；苦味十足，一點也不好喝。人的成長期，約可分為幼兒、青少年、成人3期；每個時期都各有其人性弱點及慾望。這3個階段的人，互相不了解各個的喜怒哀樂，稱之為代溝也不足為過。兒時無法

入口的苦味，現在居然成為暢飲後的回甘；「成長」改變了我們的喜好及慾求。

酒癮必須匹配合適的肝臟酵素酒精去氫酶來代謝酒毒，沒有合適酵素的人，酒精只會讓他作嘔頭疼臉紅。這些人還沒有享受到酒精所帶來的欣慰感及放鬆，就因為不能忍受的副作用而停止吞入酒精。這類人天生就不會酒精成癮。

由酒癮與人類基因族群的匹配現象，筆者不禁推測糖、煙、色情、賭博等誘人的事物，都一定有一群基因死忠者。甚至追星族的行為、同性戀，也可以用基因來解釋。真是本性難移！

對於以立法強制他人戒除所謂「惡習」，筆者是絕不同意。若是個人的癖好完全是受體內基因所影響，那又如何戒除？這類人只要對味的誘惑放在眼前，必然是失去理性教化，化身為電影「香水」片中的受害大眾。

基於保護弱者對抗商業利益誘惑的原則，筆者以為有可能為弱勢族群帶來奴役控制的誘惑，都應該如同鴉片般被禁絕。我們已經被商人誘惑上當，而付出辛苦賺得的錢財，太久太久了。

過去英國小學中，用販賣機販售巧克力棒及含糖飲料來誘惑學童消費；2006年英國教育部，終於在可口可樂公司聲言將撤出所有販賣機的威脅聲中，立法禁止販賣機販售巧克力棒及含糖飲料。

然而美國30年代的禁酒令，反而導致黑幫興起，走私猖獗。所以，現代的辦法，是寓禁於徵，保護弱勢者。目前政府的做法是：糖並未管制，煙酒都課徵以重稅。重稅的反效果有：走私興盛，煙酒被哄抬為高貴禮品相互餽贈。消費不起的低階層人民心生怨嘆，更想要去獲得煙酒商品。

心理輔導能不能扭轉我對糖、煙、酒的渴望？筆者認為是可行的。然而身陷糖、煙、酒魔障的受害者，大多為低收入戶，又如何尋求昂貴的心理輔導的矯治？因為糖、煙、酒的收益而致富的商家，又豈肯出資來支助心理輔導機構，來減少自家收入來源？

不少國家對糖、煙、酒等對健康有害的商品，開始課徵健康稅。筆者認為這些稅收應該專用於心理輔導，來協助先天有基因障礙無法拒絕糖、煙、酒誘惑的人們，以意志力及潛意識來抗拒誘惑。

兒童心理專家，更應及早進入社區，針對小學生訓練；教導他們如何抗拒糖、煙、酒的誘惑；儘早把這些魔障誘惑成功地由社區中根除。

☐