關懷地球永續健康
遠離生活毒害
創造有機生活

主講人：林　才　群

講 師 簡 介

講　師：林 才 群　先生

現　任：中華民國有機生活教育推廣中心專任講師
台灣健康生產力管理學會健康管理師
中華民國醫藥管理學會 MR 師
台北縣、市暨新竹市警局民防總隊民防教官
台北市消防局防災教育館解說教官
中華民國紅十字會高級急救員、水上救生員

學　歷：國防管理學院、台北醫學大學學士學分班

經　歷：曾應邀至行政院、中科院、中研院、國家高速網路及計算中心、空軍所屬單位、馬偕醫院、萬芳醫院、宏仁醫院、中山醫院等醫療單位。
台灣大學、師範大學、輔仁大學、清華大學、交通大學、東吳大學、台北醫學院擔任專任講師。
新竹科學工業園區、新竹湖口工業園區、竹南廣源工業園區、中壢、龜山、龍潭、觀音、林口工業園區各單位教育訓練專任講師。

Blog-http//tw.myblog.yahoo.com/cofelinfan56789

台大醫師健檢 14 人罹癌

今年陸續針對 300 位 45 歲以上主治醫師做 256 切低劑量電腦斷層掃描，結果發現有 2 位醫師罹患乳癌，高達 12 位醫師竟然得了肺癌，其中還包括大家耳熟能詳的肝臟和骨科權威醫師。

台灣到底還有什麼可以吃？

毒醬油
單氯丙二醇
致癌

毒布丁
乙二胺四乙酸
致癌
腎病變
低血壓

毒澱粉
順丁烯二酸

急性腎衰竭

現代人的飲食陷阱—**加工食品**

- 加工食品通常會加入一些值得商榷的東西
  - 像色素、糖精、防腐劑、除霉劑、漂白劑、人工香料等添加物，以及鹽 、糖和脂肪，同時去除一些有價值的營養素，像維生素、礦物質和纖維。
- 美國舊金山的班．范歌德醫生(兒童過敏專家)發現，40%--50%的兒童過敏病例是因為食物添加物造成的。
- 很多過動兒一旦停止吃含有人工色素、人工香料和一些防腐劑的食物後，行為立刻大有改善。

摻有毒塑化劑 59 萬件飲品下架 喝一瓶就超過容許值

蘋果日報 APPLE DAILY

圖說：
包含 Taiwan yes 運動速燃飲料在內的多款食品，因被驗出含塑化劑，都須下架回收。沈君帆攝

寶特瓶	勿重複使用，或放置車內及高溫曝曬
保鮮盒	微波時，建議改用陶瓷、玻璃器皿
隨行杯	選購內層是不鏽鋼的保溫杯
塑膠碗盤	不放入鍋中烹煮，或直接改用鋼杯、玻璃、或陶瓷器皿
耐熱塑膠袋	不用來裝熱食和高由脂食物
保鮮膜	避免微波加熱，直接接觸高油脂食物
泡麵碗	改用磁碗、玻璃器皿，或是鐵製餐具，再注入熱水
嬰兒奶瓶	別用塑膠奶瓶泡牛奶，否則洗瓶子時刮傷內壁，下次泡牛奶時就溶出更多塑化劑
便利商店微波便當	買回後自行改用陶瓷、玻璃器皿當餐盒

七大塑膠類別表

標誌與編號	縮寫	聚合物名稱	用途	特性及安全問題	塑膠本色
1	PETE 或 PET	聚對苯二甲酸乙二酯	聚酯纖維、熱可塑性樹脂、膠帶與寶特瓶、市售飲料瓶、食用油瓶等。參考寶特瓶的回收（Recycling of PET Bottles）	耐熱 60~85℃ 並耐酸鹼，過熱及長期使用可能會釋出致癌物磷苯二甲酸二辛酯（DEHP）。	白色或透明 (加工過程急速冷卻)
2	HDPE 或 PEHD	高密度聚乙烯（High-density polyethylene）	瓶子、購物袋、回收桶、農業用管、杯座、汽車障礙、鮮奶瓶、運動場設備與複合式塑膠木材（Wood-plastic composite）	耐熱度 90~110℃ 耐腐蝕、耐酸鹼，不易徹底清洗殘留物，非食品用途容器不應通過清洗後重複利用。	白色半透明

標誌與編號	縮寫	聚合物名稱	用途	特性及安全問題	塑膠本色
	PVC 或 V	聚氯乙烯	管子、圍牆與非食物用瓶、保鮮膜、雞蛋盒、調味罐等	耐熱 60~80℃，過熱易釋放各種有毒添加劑（用於改善該類型塑料的性能）。	無色透明
	LDPE 或 PEBD	低密度聚乙烯（Low-density polyethylene）	塑膠袋、各種的容器、投藥瓶、洗瓶、配管與各種模塑的實驗室設備	耐熱 70~90℃ 耐腐蝕、耐酸鹼，過熱易產生致癌物質。	白色半透明 / 薄膜產品呈現透明

標誌與編號	縮寫	聚合物名稱	用途	特性及安全問題	塑膠本色
	PP	聚丙烯 	汽車零件、工業纖維與食物容器、食品餐器具、水杯、布丁盒、豆漿瓶等	耐热至100~140℃耐酸鹼、耐化學物質、耐碰撞、耐高溫，在一般食品處理温度下較爲安全。	白色 半透明
	PS	聚苯乙烯 	書桌佩飾、自助式托盤、食品餐器具、玩具、錄影帶盒、養樂多瓶、冰淇淋盒、泡麵碗、隔板與泡沫聚苯乙烯（Expanded polystyrene，EPS）產品，如Styrofoam	耐熱度 70~90℃吸水性低佳、安定性，酸鹼溶液（如橙汁等），或者高温下容易釋出致癌物質，不適用酒精、不適用食用油類性。	無色透明

標誌與編號	縮寫	聚合物名稱	用途	特性及安全問題	塑膠本色
7	OTHER	其他塑膠，包括美耐皿、ABS樹脂、聚甲基丙烯酸甲酯、聚碳酸酯、聚乳酸、尼龍與玻璃纖維強化塑膠	食品餐器具	聚碳酸酯耐熱120~130℃ 不適用鹼；聚乳酸耐熱50℃ ；壓克力耐熱70~90℃ 不適用酒精；ABS樹脂耐熱70~100℃ 不適用酒精；美耐皿樹脂耐熱 110~130℃ 但有可能會有溶出三聚氰胺的疑慮，故不建議裝盛熱食。	聚碳酸酯、聚乳酸、壓克力爲無色透明；ABS樹脂爲米黃色；美耐皿透明偏白

CAS都出包你吃的安心嗎

吃得安心嗎？　▲行政院消保會抽驗學生午餐肉品，發現新北、桃、雲、南、高等五縣市學校營養午餐肉品含瘦肉精等禁藥，外界詫異的是，不合格肉品5家供應商，有4家通過CAS（優良農產品）驗證

豬肉摻瘦肉精 民眾吃下肚

24業者遭搜索傳訊 「不顧他人死活 太可惡」

【張景閎、李政遠／連線報導】又有養豬場在豬飼料添加禁藥瘦肉精，罔顧消費者健康。彰化檢警根據檢舉，昨搜索彰化縣十家養豬場，查扣近七百包疑似瘦肉精的化學物，發現這些養豬場豬隻多銷往台北、台中，被民眾吃掉可能有問題的豬肉難以估計。民眾聞訊大罵：「黑心商人和豬農，不顧他人死活，太可惡了！」

彰縣豬農坦承購買

彰化檢方昨除傳訊十家養豬場豬農和十三名飼料加工業者，並將涉嫌自二月起製售瘦肉精的雲林益誠科技公司負責人劉朝維（三十八歲）傳訊到案。劉雖否認，但多名豬農坦承購買，有飼料加工業者也承認受劉委託製作瘦肉精販賣，檢方訊後聲押劉，其餘人飭回。法官晚上裁定劉以一百萬元交保。

益誠科技位於雲林土庫鎮建國街，為一般住宅、沒有招牌，昨傍晚已拉下鐵門無人上班。彰化動物防疫所所長郭丑哲指出，吃了含瘦肉精的豬肉，輕者會心悸或頭昏，嚴重者會呼吸急促甚至休克死亡。避免吃到瘦肉精，可從顏色和肥肉比例分辨，含瘦肉精豬肉色澤暗紅，正常較白；而含瘦肉精的肥瘦比是一比二甚至一比三，正常肥瘦比約一比一。

彰縣三年前就曾傳出養豬場用瘦肉精。彰縣農業處長黃碧海說，如驗出用瘦肉精，將封閉豬場禁止豬隻外運，等約一周後藥效退了才可出售；並將罰款三萬至六萬元，得連續罰，最高可罰四十五萬元。

彰化地檢署實習主任檢察官陳德芳說，上月接獲檢舉，指劉朝維透過雲嘉多間飼料加工廠製作瘦肉精，賣給雲林、彰化養豬戶。檢方偵辦並到彰化肉品市場採樣豬隻血清、毛髮送驗，確認含瘦肉精，昨展開搜索偵訊。

八萬元原料賺百萬

陳德芳指出，販售瘦肉精觸犯《藥物使用管理法》，最重可處十年徒刑，併科一百萬元罰金，但因利潤驚人，業者仍以身試法。檢方查出劉朝維花八萬元買一公斤瘦肉精原料，由飼料加工廠添加其他養分，再分裝一千小包的「公克重瘦肉精，每包賣一千元，轉手就賺進近百萬元。劉嫌還為產品取名「八號仔」，聲稱農委會驗不出來。

檢方表示，吃了含瘦肉精飼料的成豬，肉質精實，一隻豬可多賺一千至一千二百元。彰縣田尾鄉一家被查獲的豬場附近一名養豬戶批評：「難怪我們守規矩養農養的豬賣不到好價錢，真不公平。」

▶有瘦肉精
顏色較暗紅、肥肉很少

▶正常豬肉
顏色較白、肥肉比瘦肉多

彰化動物防疫所所長郭丑哲說，瘦肉精正式名稱叫培林（Paylean），主要當以治療氣喘，因可促進蛋白質合成，豬隻食用後只長瘦肉不長脂肪，但瘦肉精會精蓄在豬肝、豬肺和豬肉裡，若含量太高，即使煮熟了，吃太多仍會有噁心、肌肉顫抖、心悸、血壓上升等中毒症狀，政府於2006年公告禁用。

動新聞 上網看
www.appledaily.com.tw

慢性病為什麼是國人的殺手

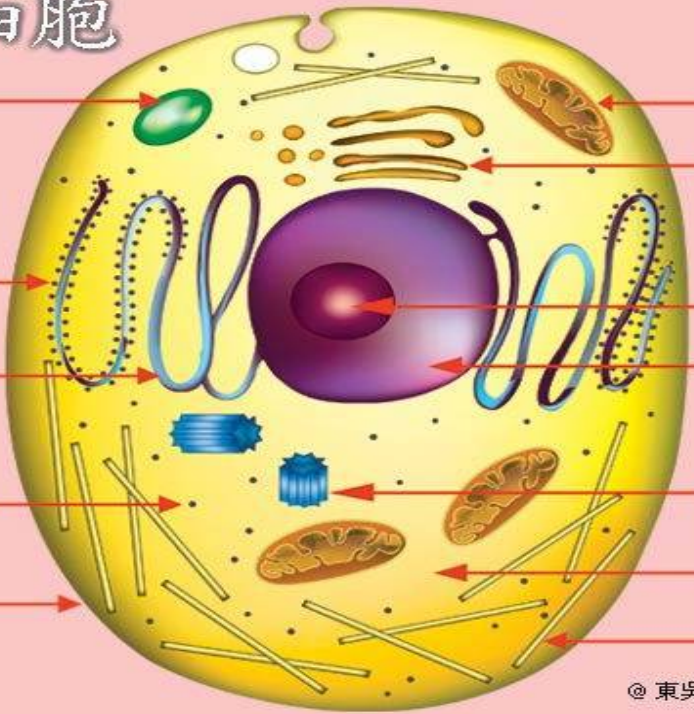
抵抗力弱.營養不均.近視.提早發育.過敏

保健食品真的健康嗎

每天吃5種保健食品　「鑽石級」直銷女爆肝亡

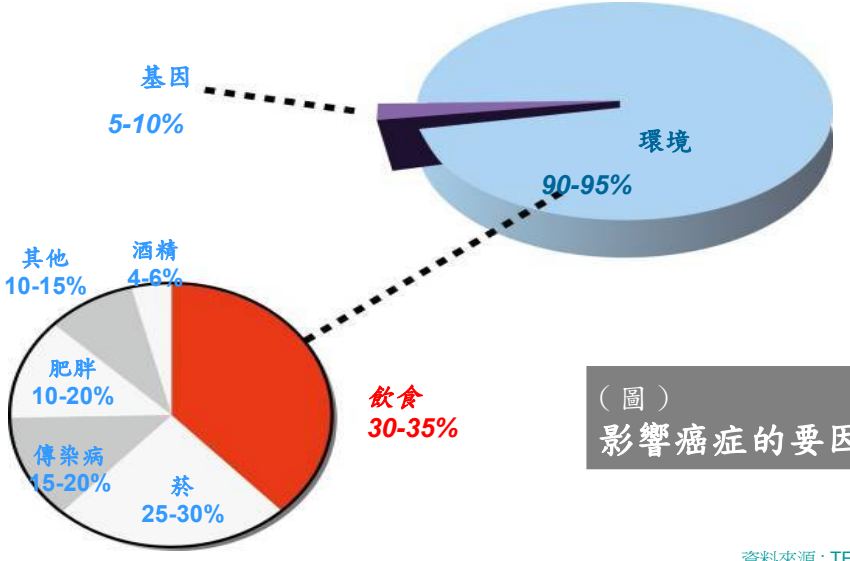
更新日期：2010/06/13 11:35 生活中心／台北報導

動物細胞



@ 東吳大學 版權所有

分析致癌的原因



（圖）
影響癌症的要因

資料來源：TED.com

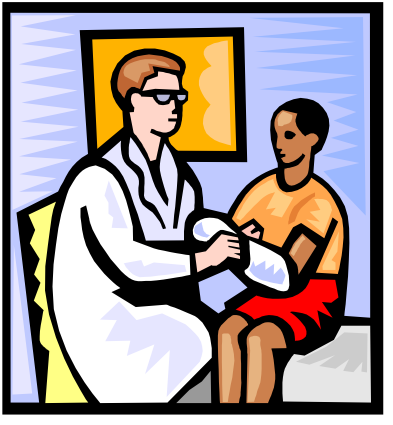
大腸、直腸癌躍昇癌症第一名

•2012 年男、女性各種癌症前五名排行榜

性別	No1	No2	No3	No4	No5
男性	肺癌	大腸 直腸癌	肝癌	口腔癌	攝護 腺癌
女性	乳房癌	大腸 直腸癌	肺癌	肝癌	子宮頸癌

民國 101 年台灣地區主要死亡原因

順位	死亡原因
1	惡性腫瘤 *27.3%
2	心臟疾病 *11.1%
3	腦血管疾病 *7.5%
4	糖尿病 *6.1%
5	肝炎 *5.6%
6	事故傷害 5%
7	慢性下呼吸道疾病 *3.8%
8	慢性肝病及肝硬化 *3.5%
9	高血壓 *2.9%
10	腎炎、腎症候群及腎變性病 *2.1%



資料來源：行政院衛生署

打 * 者爲與**自由基 (游離基)** 有關之疾病

抗氧化(老化)的方法

- 多菜少肉、少油膩
- 多運動
- 充足睡眠
- 均衡飲食
- 良好的飲食習慣
- 不抽煙、少喝酒

本草綱目

都念子

（《拾遺》）

【釋名】

倒捻子（詳下文）。

【集解】

藏器曰：杜寶《拾遺錄》雲：都念子生嶺南。隋煬帝時高丈餘，葉如白楊，枝柯長細。花心金色，花赤如蜀葵而大。子如小棗，蜜漬食之，甘美益人。

時珍曰：按：劉恂《嶺表錄異》雲：倒捻子窠叢不大，葉如苦李。花似蜀葵，小而深紫，南中婦女多用染色。子如軟柿，外紫內赤，無核，頭上有四葉如柿蒂。食之必捻其蒂。故謂之倒捻子，訛而爲都念子也。味甚甘軟。

實

【氣味】

甘、酸，小溫，無毒。

【主治】

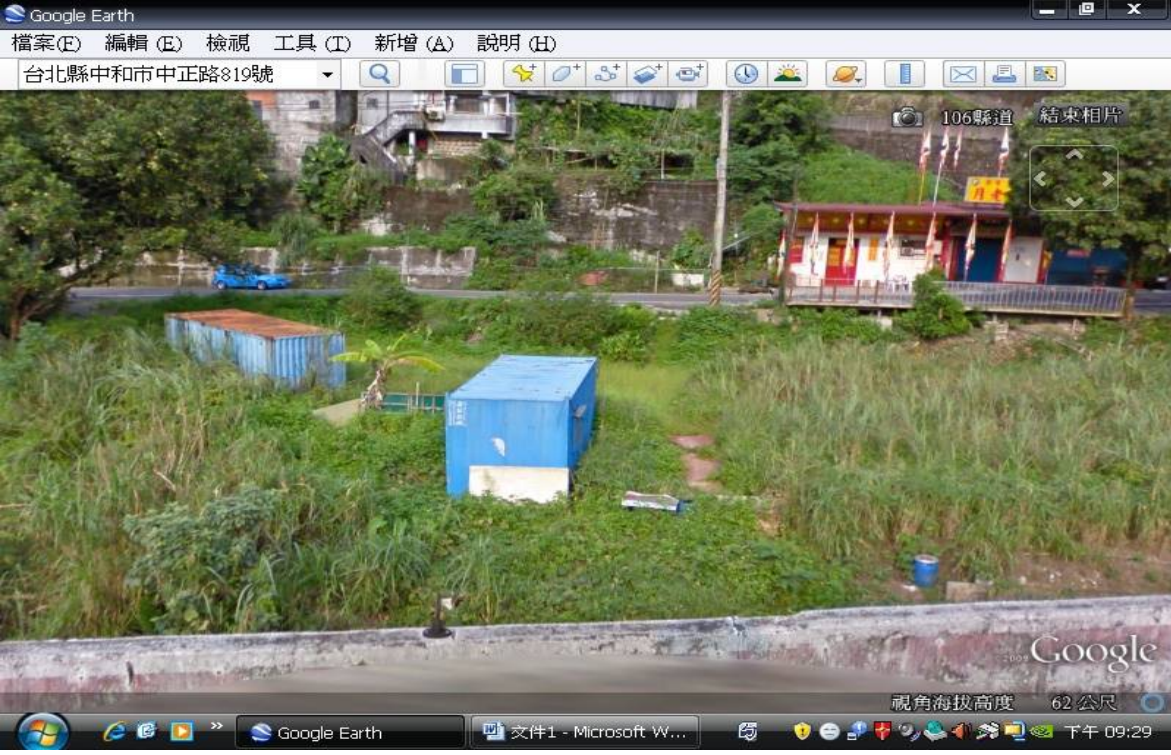
痰嗽噦氣（藏器）。暖腹臟，益肌肉（時珍。《嶺表錄異》）。

有關山酮的學術研究論文在 1500 篇以上

1. 山竹山酮係組織胺接受器之阻斷物質，為天然抗組織胺，對過敏有效。（日本 TOHOKU 大學）
2. 山酮素可強烈抑制 COX-2 酶及前列腺素 (PGE2) 合成，可降低癌症反應。（日本 TOHOKU 大學）
3. 山竹之 Xanthone 有鬆弛血管的作用，可降低血壓。（台大醫學院）
4. 山竹之 Xanthone 可預防心血管疾病。（中國長沙中南大學）
5. 山竹之 Xanthone 衍生物可抑制血栓形成。（波蘭醫學大學）
6. Xanthone 衍生物有降低血壓的效果。（高雄醫學大學）
7. 山竹之 Mangostin 扮演自由基清道夫的腳色，很強的抗氧化劑（澳洲 PERTH 醫院）
8. 山竹之 Xanthone 萃取物 Garcinone E 能消滅肝癌、胃癌、肺癌細胞。（台北榮民總醫院）

天下文化
健康生活
一位擁有二十年臨床經驗、至少開過一萬例腦部手術的腦神經外科醫師，
聽到醫師宣判他罹患直腸癌第三期時，雖然也曾徬徨恐懼過，
最後終於悟出與癌共存之道，並自創癌症雞尾酒自然療法，
發願幫助所有癌症病人走出死亡幽谷。
感謝老天，
我得了癌症！
許達夫醫師與癌共存之道
許達夫醫師 著
梅門一氣流行養生學苑負責人 李鳳山
李豐病理中心負責人 李 豐
南華大學人文學院院長 慧開法師
全球防癌長鏈倡導人 梅襄陽
周大觀文教基金會創辦人 周進華
中山醫學大學應化系講座教授 呂鋒洲
台大公衛學院兼任副教授 許須美
國家衛生研究院行政處長 賴基銘
推薦

時報出版
感謝老天，
我活下來了！
Dr.Hsu's Guide to
Surviving Cancer
許達夫成功抗癌黃金實踐篇
癌症可以不是絕症！
一位腦神經外科醫師，
六年前罹患直腸癌第三期，拒絕手術化療，
被醫師預測活不過三年，
如今不僅活過三年又三年，
六年來輔導過幾千癌症病人，
獨創雞尾酒癌症自然療法，
成功跨越了癌症
「五年存活」的門檻！
楊思標・鍾傑・梅襄陽・陳俊旭・江守山・侯建仲・許世雨 真心推薦


Google Earth
檔案(F) 編輯(E) 檢視 工具(T) 新增(A) 說明(H)
台北縣中和市中正路819號
106縣道
結束相片
Google
視角海拔高度 62 公尺
Google Earth
文件1 - Microsoft W...
下午 09:29

簡報完畢……

敬請指教……

手足及口腔會出現小紅疹（水泡）

咽峽部出現小水泡或潰瘍。

皮膚出現小水泡紅斑疹

所以腸病毒的預防重點：

一、增強個人抵抗力注意均衡的飲食、營養、運動

二、注意環境衛生，加強環境清潔，保持空氣流通，避免空氣感染。

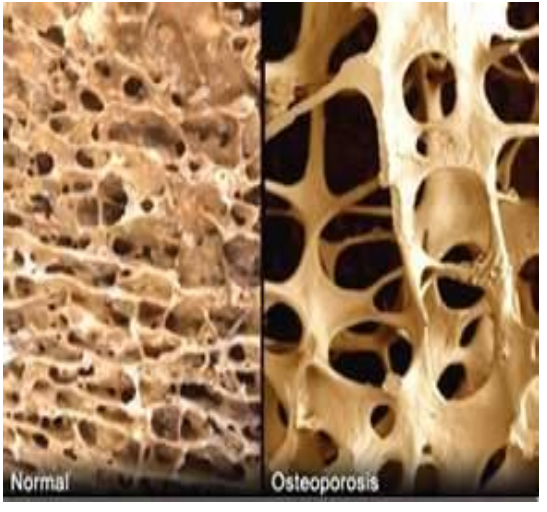
三、加強洗手、尤其是飯前洗手。

正確的洗手方面，先後次序分別是：在水龍頭下把手淋濕；擦上肥皂或洗手液；兩手心互相摩擦；兩手從手背、手指、手掌再到手背仔細搓揉；作拉手姿勢以擦洗指尖；用清水將雙手洗淨，關水前，先捧水將水龍頭沖洗乾淨；用乾淨的紙巾或烘乾機將手擦乾、烘乾，如此才能確保將雙手洗淨。平均以肥皂及清水洗手十五秒至三十秒，就能夠消除九成以上的各種細菌，洗手時，應該要特別注意到大拇指、指尖及指縫等處，家長教子女洗手時，千萬不要遺漏這些地方，即使多花幾秒鐘，也要把雙手洗乾淨。

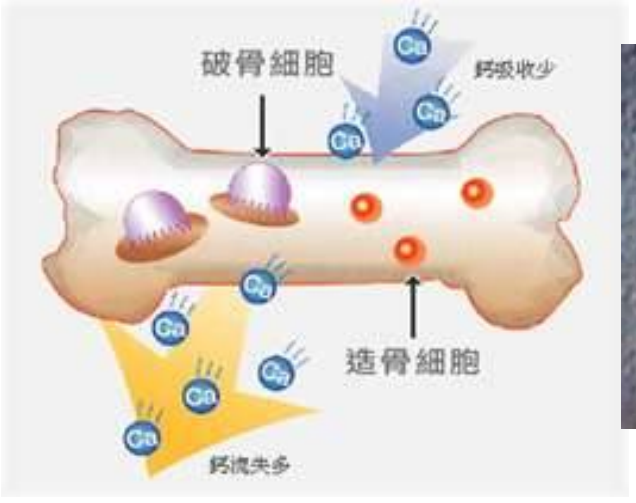
四、若家中人員有可能在任何環境中彼感染到時，回家一定要洗手、戴口罩，不要抱小寶寶。有小朋友被感染到時不要去學校，並及早找醫生治療。

腸病毒日前並沒有甚麼特效葯可以治療，所以最基本的方法就是預防。

骨質疏鬆現象比較圖



骨質酥鬆成因及常用藥



烹調用油的使用原則

(1) 油燒七分熱就好，不要熱到冒煙才烹調食物

(2) 不同的烹調方式使用不同的油：涼拌或熟食拌油可利用發煙點低但富含單元或多元不飽和脂肪酸的油類（如橄欖油、麻油、花生油、苦茶油等）；一般的煎炒仍可用已提高發煙點的油芥花油（或玉米油、葵花油等富含單元及多元不飽和脂肪酸的油脂）。只有在大量煎炸食品時，才考慮烤酥油、棕櫚油、或豬油等高飽和脂肪酸、高發煙點的油脂。

(3) 用過的油，不要倒入新油中，炸過的油用來炒菜為宜，儘快用完，切勿反覆使用。當油顏色變深，質地變稠，油脂混濁，使用時產生如螃蟹吐出的氣泡時，就應丟棄，不可再用。

BMI　該怎麼看

林書豪　192CM　91 公斤

連勝文　192CM　92 公斤

衣

製作 T 恤一件可產生 4kg 的二氧化碳

食

- 吃一公斤的牛肉可產生 13kg 的二氧化碳
- 外食一個便當可產生 0.48kg 的二氧化碳
- 每用一度的水可產生 0.194kg 的二氧化碳
- 紙杯一個可產生 0.011kg 的二氧化碳
- 塑膠杯一個可產生 0.0032kg 的二氧化碳
- 免洗筷一雙可產生 18.27kg 的二氧化碳（本數據是依據花蓮縣環保局連同竹子可吸附之二氧化碳推算）

住

- 每用一度天然氣可產生 2.1 kg 的二氧化碳
- 每用一公斤天然氣可產生 3 kg 的二氧化碳
- 搭電梯一層樓可產生 0.218 kg 的二氧化碳
- 燒一公斤紙錢可產生 1.46 kg 的二氧化碳
- 用一公斤木炭可產生 3.7 kg 的二氧化碳
- 丟一公斤垃圾可產生 2.06 kg 的二氧化碳

行

- 開車一公里可產生 0.22 kg 的二氧化碳
- 騎機車一公里可產生 0.055 kg 的二氧化碳
- 搭高鐵一公里可產生 0.05 kg 的二氧化碳
- 搭捷運一公里可產生 0.07 kg 的二氧化碳
- 搭公車一公里可產生 0.08 kg 的二氧化碳
- 用一公升汽油可產生 2.24 kg 的二氧化碳
- 用一公升柴油可產生 2.7 kg 的二氧化碳

3C 家電用品：每一度電可產生 0.625KG 的二氧化碳

- 用筆記型電腦一個小時可產生 0.0189KG 的二氧化碳
- 家用電冰箱一天一部可產生 1.3KG 的二氧化碳
- 熱水澡一天可產生 0.42KG 的二氧化碳
- 開飲機保溫每部每天可產生 0.805KG 的二氧化碳
- 開冷氣一個小時可產生 0.621KG 的二氧化碳
- 看電視一個小時可產生 0.096KG 的二氧化碳
- 聽音響一個小時可產生 0.034KG 的二氧化碳
- 開省電燈泡一個小時可產生 0.011KG 的二氧化碳
- 開鎢絲燈泡一個小時可產生 0.041KG 的二氧化碳
- 開電風扇一個小時可產生 0.045KG 的二氧化碳
- 燙衣服五分鐘可產生 0.02KG 的二氧化碳

怎麼減量？算給你看！

◎ 每天上下班原本開車改成搭公車的話，以 8 公里路程計算，其減碳計算方法是：開車一公里 0.22 kg 減去搭公車一公里 0.08 kg ，等於 0.14 kg ，再乘以 8 公里 = 1.12 kg ，一年以 200 天計算的話，就是省碳 224 kg 。

◎ 換一個省電燈泡可以省下 80% 的電費：如一百瓦的電燈泡，一年到頭都開的話，耗電 876 度電，而省電燈泡只耗電 201.5 度電，故換一個省電燈泡一年可減碳 421.6kg 。

◎ 只要夏天少開一小時冷氣，就可以省下這麼多！少開冷氣一小時 0.621 kg * 1 小時 *120 天 (4 個月) = 74.52 kg 。

◎ 每行政單位一年如以下列目標節能，減量的碳計算可以以下列原則計算：

1000 個紙杯 * 0.011 kg = 11 kg

1000 雙免洗筷 * 18.27 kg = 18270 kg

10000 張 A4 紙張 * 0.018 kg = 180 kg

冷氣、關燈、拔插頭一天五度 * 200 天 = 1000 度 * 0.625 = 625 kg

清潔用品選擇及注意事項

- 一廚房清潔用品
- 二身體清潔用品

x6

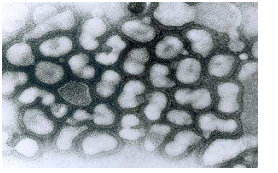
・8. Acrylates Copolymer, 一種聚合物，作為清潔用品的結合劑及成膜劑使用
・9. Tetrasodium EDTA, 依地酸鈉、螯合劑, 有疑似導致染色體異常
・10. Citric Acid, 檸檬酸，軟化毛髮及PH值調整
・11. PEG-45M, 聚乙二醇-45M，保濕劑使用 ,
・12. Milk protein, 乳蛋白
・13. Tocopheryl Acetate, 醋酸生育酚酯，抗氧化劑
・14. Retinyl Palmitate, 棕梠酸視網醇酯，護膚品添加物
・15. Methylchloroisothiazolinone, 防腐劑，被質疑為皮膚致敏感源，但在沖洗後反應較不明顯
・16. Methylisothiazolinone, 防腐劑
・17. Fragrance: 香精

最近幫孩子買了新的沐浴乳，發現成份都是英文，看不懂，所以想請問各位專家，下列沐浴乳成份，用在小孩子身上安全嗎？

Water, PEG-80, Sorbitan Laurate, Cocamidopropyl Betaine,
Sodium Laureth Sulfate, Peg-150, Distearate, Sodium Lauroamphoacetate, Styrene/Acrylates Copolymer,
Sodium Laureth-13 Carboxylate,
Acrylates Copolymer, Tetrasodium EDTA Citric Acid, PEG-45M
Milk protein, Tocopheryl Acetate, Retinyl Palmitate,
Methylchloroisothiazolinone, Methylisothiazolinone, Fragrance

- 1. Water ：水，
- 2. PEG-80 Sorbitan Laurate ：聚乙二醇 -80 ，介面活性劑，保濕用 ，
- 3. Cocamidopropyl Betaine ：烷基醯胺甜菜鹼－椰子油粹取後再合成的之兩性界面活性劑，作為合成清潔劑及泡沫增加寄的原料成分
- 4. Sodium Laureth Sulfate, 月桂醚硫酸鈉，簡稱 SLS ，界面活性劑（爭議性高，各界對影響健康的解讀不同，但較明確的是容易刺激肌膚）
- 5. Peg-150 Distearate ：聚乙二醇 -80 ，二硬脂酸酯，作為界面活性劑及乳化劑使用
- 6. Styrene/Acrylates Copolymer, 苯乙烯， 不透明劑及成膜劑使用
- 7. Sodium Laureth-13 Carboxylate, 月桂 -13 梭酸鈉，合成界面活性劑的一種

危雞再起 - 禽流感 H5N1 民眾恐慌



禽鳥感病毒、人類流感病毒及
豬流感病毒同時感染豬隻。

禽流感

人類流感

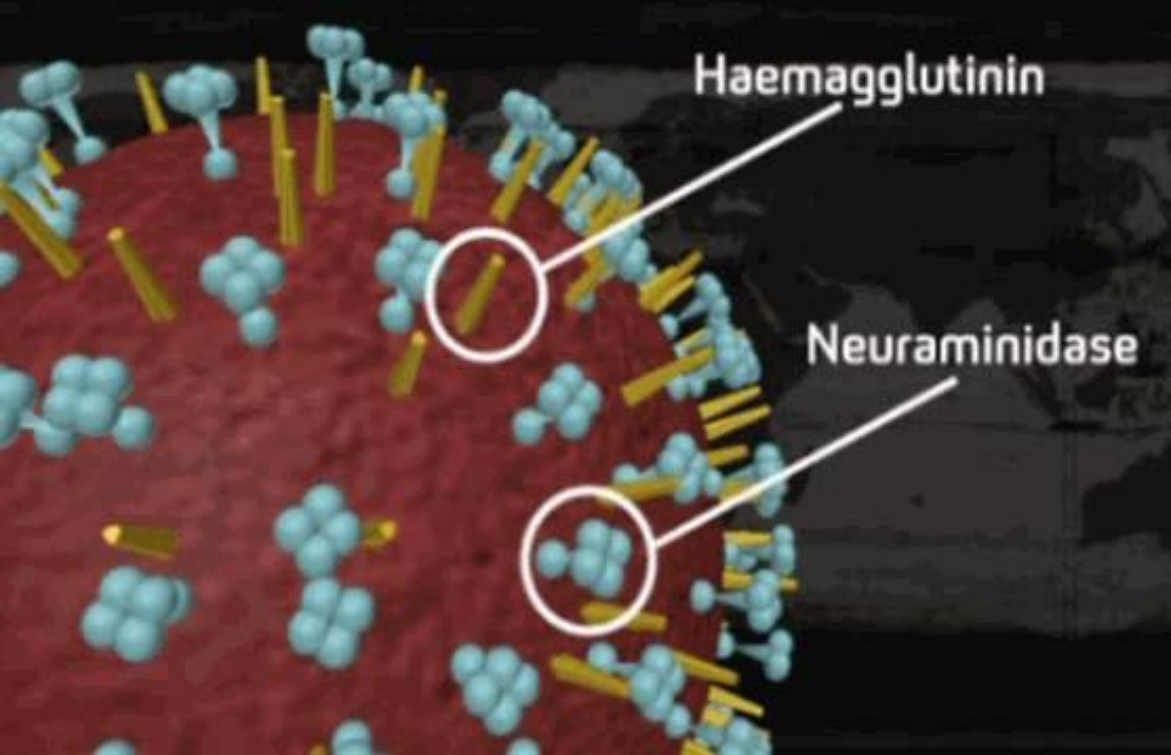
豬流感

新型 H1N1流感
（人類豬型流感）病
毒在人類之間傳播。

病徵包括發高燒、
咳嗽、流鼻水、呼
吸困難及食慾不振。

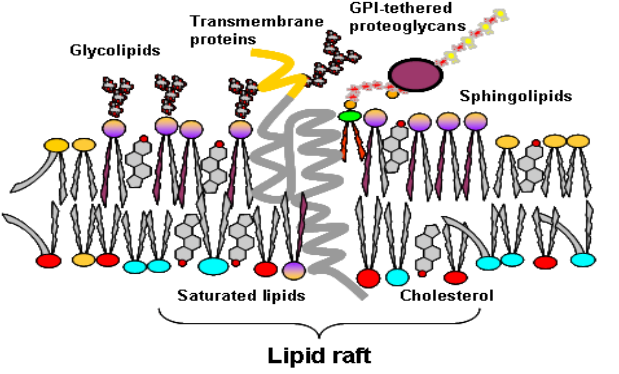
何為地球暖化

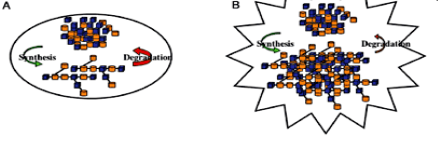
- 為什麼會造成地球暖化
- 地球暖化對環境生態的影響
- 如何減緩暖化速度


Haemagglutinin
Neuraminidase

法布瑞氏症 (Fabry Disease)

α-半乳糖苷酵素的基因缺陷而導致某種神經脂質(GL-3)無法被代謝，因而堆積在全身許多細胞內的溶小體(lysosome)內，造成腎臟、心臟及腦血管、周邊神經病





關懷地球永續健康
有機生活講座
無毒一身輕

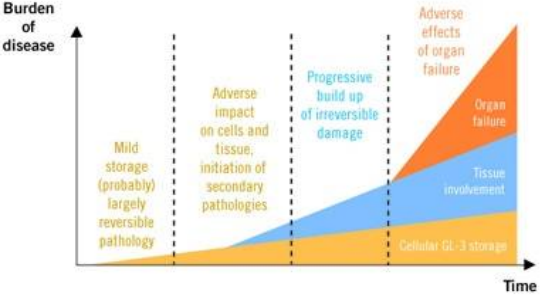
主講人：林　才　群

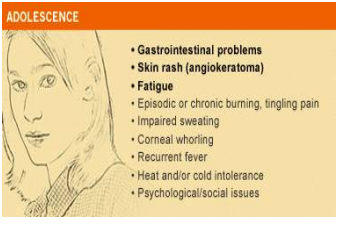
台灣人該減碳了

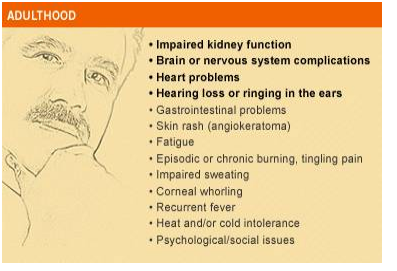
- 依據聯合國統計司 2011 年 6 月資料，台灣每年每人平均產生 11.9 公噸的二氧化碳，是全球平均值（ 3.97 公噸）的 3 倍，是標準值（ 1.7 公噸）的 7 倍；若以每人每年 12 公噸、 2300 萬人口計算，台灣每年的排放總量約近 2 億 7600 萬公噸，等於 75 萬座大安森林公園可吸收的二氧化碳。

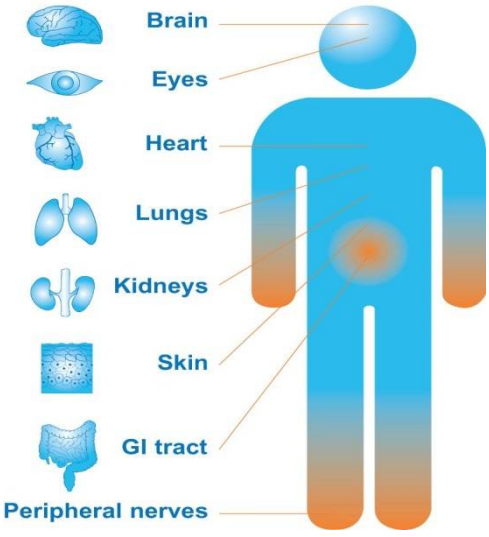
不同年齡層發病的臨床症狀

1. 腳或手部發生極度疼痛與像燒灼的感覺 (acroparesthesias)。
2. 皮膚淺層出現血管擴張之血管角質瘤 (angiokeratomas)。
3. 出汗能力降低 (hypohidrosis)。
4. 眼睛角膜與晶狀體變得混濁 。
5. 蛋白尿。
6. 心臟肥大。
7. 進行性腎衰竭。
8. 心臟衰竭。





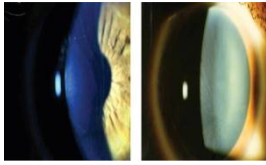


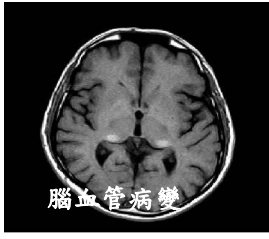


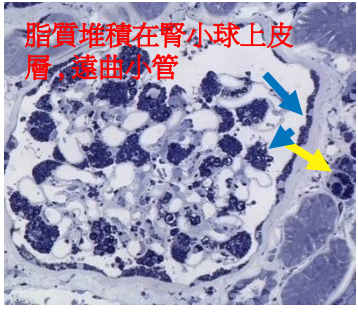
腳部或手部發生極度疼痛與不正的感覺，像燒灼的感覺

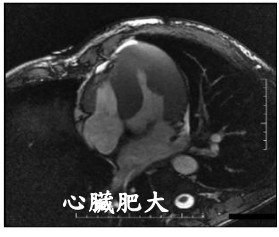
血管角質瘤
(angiokeratomas)

眼睛角膜與晶狀體混濁

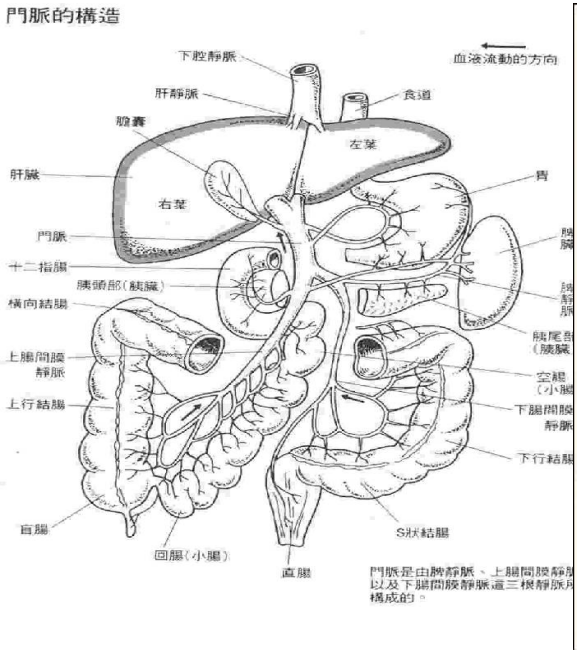


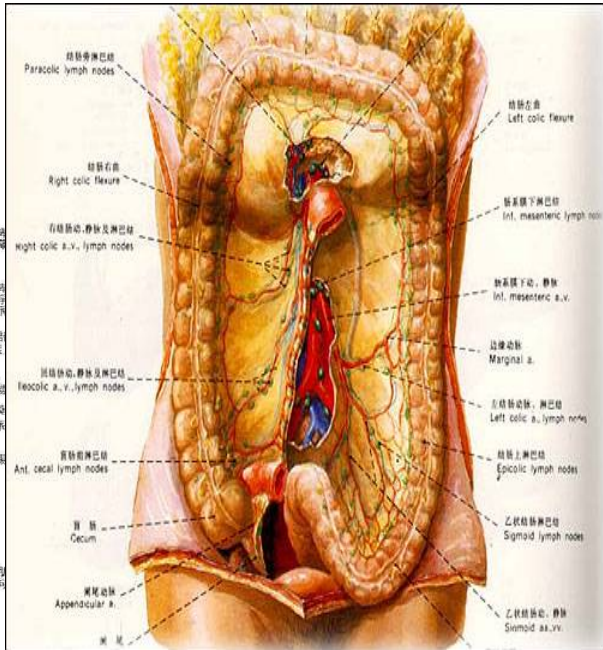






人體消化系統


門脈的構造
下腔靜脈
血液流動的方向
肝靜脈
食道
膈肌
左葉
肝臟
右葉
胃
門脈
十二指腸
胰頭部(胰臟)
橫向結腸
上腸間膜靜脈
上行結腸
下腸間膜靜脈
下行結腸
盲腸
S狀結腸
回腸(小腸)
直腸
門脈是由脾靜脈、上腸間膜靜脈以及下腸間膜靜脈這三根靜脈所構成的。

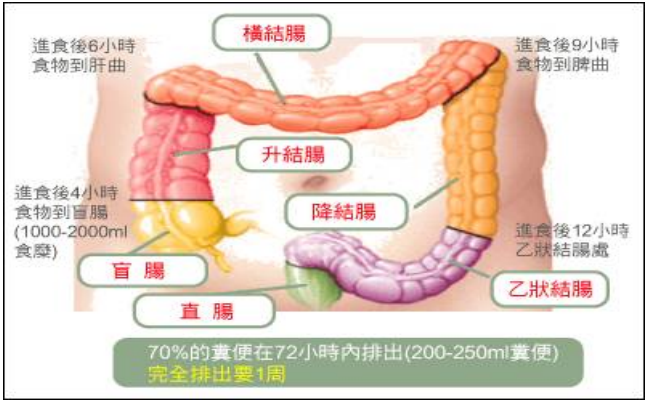

Paracolic lymph nodes
Left colic flexure
Right colic flexure
Int. mesenteric lymph nodes
Int. mesenteric a.v.
Marginal a.
Ileocolic a.,v.,lymph nodes
Ant. cecal lymph nodes
Epicolic lymph nodes
Cecum
Sigmoid lymph nodes
Appendicular a.

大腸、直腸癌發生部位比率

- 乙狀結腸 40%
- 降結腸 35%

【宿便最易堆積的部位】

- 盲腸 8%
- 升、橫結腸 16%



兒童3成6偏食 最討厭苦瓜 茄子

■調查顯示，兒童最討厭食物以苦瓜、茄子、山藥等為主。 田裕華攝

【張勵德、高麗玲／台北報導】兒童福利聯盟昨公布台灣兒童偏食情況調查，結果高達三成六的孩子有偏食，其中三分之一偏食孩子有便秘。兒童最討厭的食物以苦瓜居首，其次是茄子、山藥。專家呼籲家長要多鼓勵孩子嘗試不同食物，並多變化烹飪方式，以免長期偏食影響發育。

3成偏食童有便秘

兒盟調查顯示，高達三成六孩子沒天天吃蔬菜，其中更有一成四孩子每周有五天沒吃蔬菜，但高達四成六的孩子每周吃油炸食物一次以上。因纖維及礦物質攝取不足，三成一的偏食孩子有便秘，另四成四孩子誤以為喝蔬果汁可取代蔬果營養。

台大醫院營養師翁惠玲表示，臨床中看到很多孩子都只愛吃肉不吃蔬果，導致便秘、食慾不振，嚴重還會影響發育。兒盟執行長王育敏說，除鼓勵孩子吃蔬果，也要變化食材與烹飪方式，讓孩子習慣不同食物。

曾做過兒童偏食和便秘調查的林口長庚兒童醫院胃腸肝膽科主任趙舜卿說，國內一至三歲小朋友約有三分之一有偏食問題，三歲以上超過五成；而偏食和便秘會互相影響，有偏食的小朋友易有便秘，會便秘的孩子，通常也會偏食。

兒童偏食注意事項

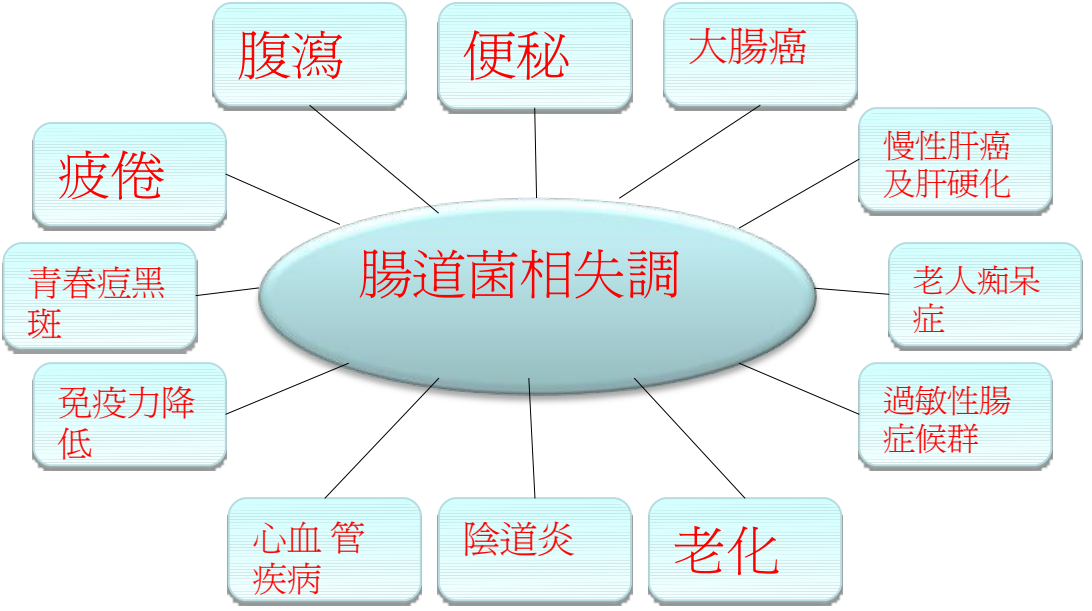
- 不須逼孩子吃光食物，正餐應30分鐘內吃完，以免用餐時間拖延
- 食材多變化，可混合各種類食材，讓孩子逐漸喜歡不愛吃的食物
- 盡量不讓小孩吃零食，也勿將零食當成孩子吃飯獎勵品
- 養成孩子專心用餐習慣，別讓電視或其他東西轉移注意力
- 食材多選蔬果，每天至少3份蔬菜、2份水果(每份約一個拳頭大)
- 不要以自己飲食習慣為購買食材標準，以免孩子跟著一起偏食

資料來源：兒童福利聯盟、營養師翁惠玲、趙舜卿醫師

塑化劑翻版！食物摻毒澱粉順丁烯二酸超標食用大傷腎臟

- 衛生局表示，已經掌握日正食品公司涉案的「地瓜粉圓」及「波霸粉圓」，銷售地點包含全聯社、頂好超市、松青超市及福利總處等連鎖超市，以及 1,202 家零售商，目前下架回收 15,961 包， 3,192 公斤

腸道菌叢失衡衍生疾病


腸道菌相失調
腹瀉
便秘
大腸癌
慢性肝癌及肝硬化
老人痴呆症
過敏性腸症候群
老化
陰道炎
心血管疾病
免疫力降低
青春痘黑斑
疲倦

體內毒素積結引致的健康問題

- 失眠。
- 煩躁不安及情緒波動。
- 月事不調及更年期問題。
- 過胖及水腫。
- 經常消化不良，胃氣脹和噁心。
- 容易形成過敏體質。
- 性欲減退。

體內毒素積結引致的健康問題

- 常覺疲倦，精神難以集中，記憶力欠佳
- 經常便秘或腹瀉。
- 皮膚問題 - 暗瘡，皮膚疹，濕疹，牛皮癬，　　容顏暗晦灰黃。
- 指甲和頭髮脆弱。
- 体臭和口臭。
- 反復發作的頭痛。
- 頸項，肩膀，關節和肌肉酸痛。

現代人的飲食陷阱—炸、烤

- 油煙：油遇到高溫會產生毒素
- 油炸食物，除了脂肪，還會產生許多不安定的化學分子和粒子，是人體細胞發炎、致癌元凶
- 燒烤的肉品，對身體影響更大
- 一塊八盎司重炭烤牛排會產生相當於六百根香煙的致癌物質

火腿的原料與添加物

無添加物火腿

豬肉
粗鹽
紅糖
香辛料

一般的火腿

豬肉
大豆蛋白
蛋白
乳蛋白
食鹽
亞硝酸鈉
抗壞血酸鈉 (Sodium Ascorbate)
多磷酸鈉
麩酸鈉
核糖核甘酸鈉
蛋白質水解物
豬肉精
加工澱粉
黏稠劑
胭酯蟲紅色素 (Cochineal)

查獲走私長達兩年的瘦肉精、抗生素我們吃進了多少？

高雄地檢署，這幾天查獲一宗國內最大宗的瘦肉精走私案，當場在新北市英化貿易公司倉庫，搜出三千多公斤的禁藥，其中包括瘦肉精、氯黴素等，用於養殖與畜牧業的抗生素，令人擔憂是禁用已經流入全台長達兩年，國內食品安全再度亮起紅燈。

這是天災還是人禍

劫後餘生
從小林村被救出的災民，一想到仍有親人受困村內，難過地哭倒在親友懷中。楊適群攝

慘 小林村沒了

恐埋600人

而國人對於地震，會感到恐懼，是在 88.9.21 之後。

日本大地震的省思

躲在車內降低逃生
的機會！危險！

橫樑
橫樑下最危險
彈簧床
床鋪與樓層板中
間有存活的空間

裕山建
水泥.紅磚 TEL
求生的空間
求生的空間

急難包

1. 口糧
2. 礦泉水
3. 急救包(藥物)
4. 禦寒衣物(雨衣)
5. 乾電池 手電筒
6. 收音機
7. 哨子及警報器

◎ 防災要領

一、建立防災意識　- 接受被害

二、學習防災技能　- 面對災害

三、落實防災裝備　- 處理能力

◎ 防災原則

一、防患未然

二、依法行政

三、亡羊補牢

火災分類

火災分類	特性
普通火災	又稱A火災。指紙類、木材、纖維等一般可燃物發生之火災。
油類火災	又稱B火災。指引火性液體及固體油脂類發生之火災。及瓦斯火災
電氣火災	一般稱為C火災，但德國、比利時等稱為E火災。指通電中之電器設備發生之火災。
特殊火災	可分為金屬火災

開膛癌患 手術檯上著火

台大火警一人不治 社團痛批「誇張」

■北市消防局火調科昨到台大醫院火場勘查，認為起火點是醫療器材庫房的天花板，起火原因待查。 戴之聖攝

匪夷所思

【綜合報導】台大醫院手術房前晚一場大火，造成兩名已被開膛的患者緊急中斷手術，其中一名罹患食道癌的張姓男子，在手術檯上慘遭火噬，上半身著火，醫護人員雖為其搶救，但仍於昨凌晨死亡。民間團體痛批，醫院成奪命地方，還讓病人著火，有夠誇張，政府應給予家屬國賠。

台大醫院大火，奪走一條人命，燒毀三間手術房，但當時還有患者在進行開刀，手術房也有滅火器和消防管線，為何讓醫界龍頭、台大醫院發生失火事件，各界關注：北市消防局火調科昨前往現場勘查後表示，初步看來起火點在手術房醫療器材庫房的天花板，因庫房裡都是手術材料、消毒酒精、藥品等，火勢馬上延燒到手術房外的走道上，調閱監視器後並未發現可疑人士，暫時排除人為縱火可能，但起火原因仍待調查。

這場發生於前晚七時二十二分的火警，除造成兩名正在開刀病人為此手術中斷，其中一人死亡外，另有十一名醫護人員因而嗆傷。衛生署發言人王哲超說，這是國內首度有醫院發生手術房失火事件，該署已行文北市衛生局，要求下周一前完成鑑定報告。

傷口來不及縫合

事發當晚、正在二十六號手術房為昨晨死亡者開刀的台大外科部醫師李章銘昨表示，當晚七時許，他為這名罹患食道癌的六十歲張姓男子開刀時有聞到煙味，但走出手術房沒看到異狀，但返回手術房即發現濃煙，能見度非常差，他急著出去找照明設備，再回來時張男上半身已起火。

李章銘說，當時手術房內灑水系統已啟動，漆黑中他與另四名醫護人員快速撲滅張男身上火勢後，便為已被開膛的張男蓋上無菌布，並將他推著衝出火場，至另一間病房為他裝上葉克膜搶救，但張男仍在昨凌晨零時五分不治。

李章銘因此事件嗆傷、住進加護病房，昨聽聞患者過世，中午他堅持坐輪椅，到太平間向家屬致意。張男的兒子張崇仁卻反安慰李：「這是意外。」台大昨已致贈死亡張男家屬慰問金五萬元，至於若家屬聲請國賠，台大發言人譚慶鼎表示，將待鑑定結果出爐，再討論後續處理。

另一名火警發生時正在十八號手術房接受心臟手術的患者，其開刀醫師、台大心臟外

台大手術房火災現場示意圖

1 李章銘醫師手持照明設備衝回滿是濃煙的26號手術房，發現房

2 醫護人員急忙循直線路徑將患者從手術房大門推出後，也因嗆傷不支倒地。

自衛消防組織編組任務

- 通報聯絡班
  - 向消防機關 119 之通報
  - 向內部之聯絡（中央監控中心 8888/8877）

- 滅火班
  - 利用滅火器、室內消防栓等從事滅火活動

自衛消防組織編組任務

- 通報聯絡班
  - 向消防機關 119 之通報
  - 向內部之聯絡（中央監控中心 8888/8877）

- 滅火班
  - 利用滅火器、室內消防栓等從事滅火活動

自衛消防組織編組任務

- 安全防護班
  - 防火門、防火鐵捲門等之操作
  - 對瓦斯、火氣設備等採取緊急防護措施
  - 採取措施防止自動撒水放水造成之水損
  - 移除影響消防活動之物件
  - 重要文件及物品之搬運搶救
- 緊急救護班
  - 受傷人員之緊急處理

自衛消防組織編組任務

- 避難引導班
  - 利用擴音器、麥克風等引導現場人員避難
  - 避難狀況之確認並向中央監控中心報告
  - 避難器具之裝置
  - 確認排煙系統運作

山竺殼萃取物可抗肝肺癌

24小時即讓癌細胞凋亡 具製藥潛力

實驗發現

【許佳惠／台北報導】水果山竺（即山竹，但專利書上是用山竺）的果殼具有抗癌潛力！台北榮民總醫院和中國醫藥研究所合作發現，山竺殼萃取出的化學成分與細胞干擾素成分類似，經細胞實驗發現，山竺殼對肝癌、肺癌效果顯著，24小時即可看到癌細胞凋亡，具開發為抗癌藥物的潛力，目前已取得專利，希望將技術轉移給廠商。

民眾勿貿然嘗試

山竺殼小檔案

內部教育訓練專用

騙很大

益生菌摻西藥

鎂鹽成分 服用過量恐中毒

■東虹生技公司販售的「好輕便」益生菌（小圖），因摻有排便效果的鎂鹽遭調查。

令人不安

【專案組、徐彩媚／連線報導一】民眾小心！促進消化的益生菌也有作假！廣告號稱「天天好輕便」，讓您便不見，由台中東虹生技公司販售的「好輕便」益生菌食品，遭民眾檢舉該產品除益生菌外，疑摻加西藥造成腹瀉效果；衛生署檢驗該產品確含西藥成分鎂鹽，衛生局及警方依涉違《藥事法》昨展開約談。醫生則指，服食過量鎂鹽，嚴重會導致中毒。

萬

芳醫院家醫科主治醫師陳柏臣昨指出，物統稱，因會使人體皮膚滑肌，肌肉放鬆，有助排便效果，廣泛用於孕婦安胎、軟便及胃等藥品；使用含鎂鹽的藥物須有醫師處方箋，他強調：「鎂單竟是一種金屬，若服用過量易造成身體代謝不及，導致中毒。」他表示，鎂鹽成本很低，若使用在益生菌產品上，利潤很高，又可達到類似益生菌效果，「猶如騙局」。

全台600藥局銷售

東虹生技公司販售的「好輕便」，在全台逾六百間藥局銷售，每月售出三千至五千盒，每盒三十包裝定價六百八十元，已銷售三年以上，估計售出超過九千萬元。「好輕便」訴求含六大益生菌、複合蔬果發酵精華及寡糖等成分，號稱可排便順暢，在網路上風評不錯。有網友說：「開始吃好輕便後，每天黃金先生都有來報到，報到總是準時，追蹤課程是調可反覆使用，效果是真是假，試了到底是不是偽劣產品，說明

藥物管理局檢驗報告書
99.11.30 FDA 研字第 0990060322 號
衛部藥查字第 0990025522 號
公司
司：台中市西屯區朝富路 12 號
esium salt 成分 。
驗出含西藥成分Magnesium
，將依違反《藥事法》偵辦。
biotic）小檔案
正面功效的菌種，源自希臘
（為了生命）」之意。
建及抗過敏兩類，可改善腸道
菌、比菲德氏菌等，以乳酸菌
幫助消化，降低大腸癌風險，
發炎，縮短急性腹瀉病程。
資料來源：《蘋果》資料室

民眾看法

不能偽身體

我覺得東西有用就好，重要是不能偽身。其實只要有效果，直接標示有鎂鹽也無所謂，廠商幹嘛說謊。

多注意標示

標示不實就要下架，有需要的人在購買

飲食均衡加運動 1年見效 誓言「穿上比基尼」【顏幸如／雲林報導】在成大醫院斗六分院工作的兩名七年級生姊妹淘，圓滾滾身材常被誤會身懷六甲，兩人痛下決心減肥，戒掉最愛吃的鹽酥雞，加上正確飲食觀念及運動，一年共甩肉五十公斤。從一百一十公斤降到七十五公斤的陳瀅如發誓：「我要再減十五公斤，穿上漂亮的比基尼！」

大腸癌一個讓你容易忽略的文明病

歐陽菲菲《感恩的心》、張惠妹（阿妹）《夢見鐵達尼》、林憶蓮《愛上一個不回家的人》等作曲編曲大師陳志遠，昨午近2點因大腸癌病逝於台大醫院，享年61歲，他2004年發覺罹癌後力抗病魔7年，昨撒手人寰，與他合作過的阿妹、張清芳，昨聞訊很難過，張清芳昨表示一定返台送他最後一程。

服用藥物應注意事項

- 什麼藥
- 什麼作用
- 怎麼吃
- 吃多久
- 有什麼注意事項

宿便會產生四大問題

- 1．阻礙營養吸收：

- 宿便會壓迫小腸絨毛的活潑彈性，即使吃了有益健康、有營養的食物，還是無法真正吸收到養份。進而阻礙各細胞活化，代謝能量吸收，導致人體抵抗力降低，提早老化。

宿便會產生四大問題

- 2．污染血液：

- 在小腸內的宿便，一旦發酵、脹氣所產生的化學毒素，就會直接進入血液到全身造成酸毒症(acidosis)。不但會加重肝、腎、皮膚三大排毒器官的負擔，降低滅菌、解毒、淨血、代謝功能。且會有懶散、想睡、頭痛、腹脹、肩酸、易疲勞、口臭、口乾舌燥等症狀發生。

宿便會產生四大問題

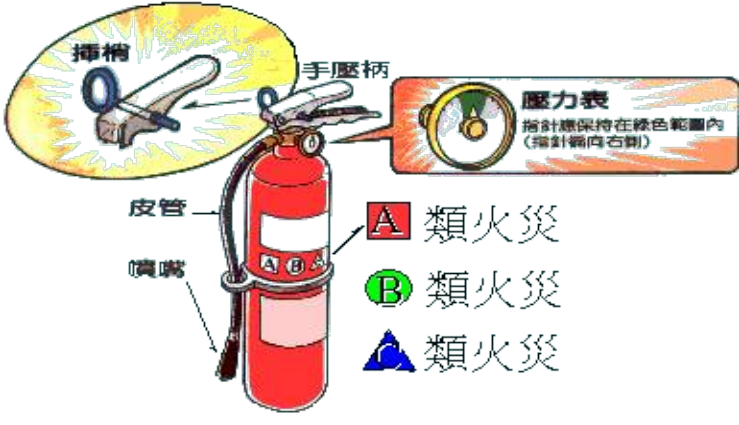
- ３．壓迫內臟：

- 在腸道附近的器官，最容易受到壓迫、擠壓、移位，產生各種內臟疾病。
- 尤其是胃部、子宮、肝臟、腎臟、攝護腺、膀胱等，是各種五臟六腑慢性病的前兆。

滅火器介紹

滅火器操作前檢查

1) 檢查外觀
2) 檢查使用期限
3) 檢查壓力
4) 噴嘴有否阻塞
5) 插梢有無損壞



宿便會產生四大問題

- 4．改變體型：

  宿便脹大，不僅影響循環代謝、腹部及脊椎形狀，更是產生肥胖的重要因素。

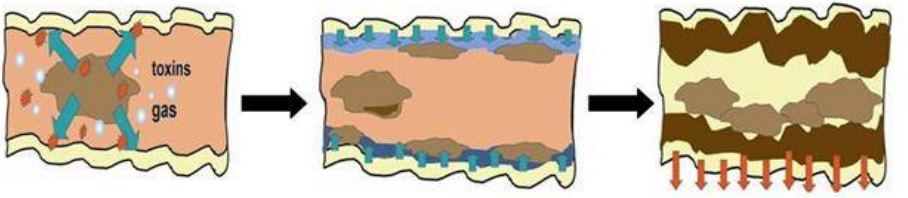
宿便沒有排出，對人的影響

- 宿便停留在溫度高達 37℃ 的腸道內，超過 24 或 48 小時以上，會產生自發性的中毒 及衍生 23 種致病毒素，像是：產生惡臭的氨、硫化氫、糞臭素、 二次膽汁酸 ... 等及致癌物質。

市售三成貢丸抽驗含禁藥 恐致癌

- 衛生機關抽驗市售肉品，4日公布24件摃丸有8件檢出禁藥，執法人員懷疑豬肉及其飼料來源有問題，隨即展開約談調查。衛生署食品藥物管理局中區管理中心副主任周秀冠指出，24件摃丸來自9縣市，結果南投縣、金門縣、花蓮縣、雲林縣、新竹縣的5件貢丸檢出禁藥氯黴素。

宿便的形成



- 排泄物體在结腸內分解。
- 膽汁變成更酸性。

- 粘液分泌的一種反應。
- 粘液粘帖在結腸的牆壁，阻止了营养的吸收。

- 宿便是由排泄物體及黏液物質所集附的結壳渣垢。
- 毒素被吸收進入血液。
- 結腸變窄。

***腹部中间的右下方 = 巨大數量的宿便！

俄國生物學家、曾獲諾貝爾醫學獎的梅基尼可夫（Metchuifoff）積其畢生的研究，指出：「大腸積聚的食物殘渣逐漸腐敗之後，形成有害的物質，引發自身中毒，因而產生疾病和衰老。」短短數語道出**自身中毒**的真義。下圖以流程圖方式說明自身中毒機制：

腸道累積食物殘渣

↓

形成有害物質

↓

引起自身中毒

↓

產生疾病及衰老現象

↓

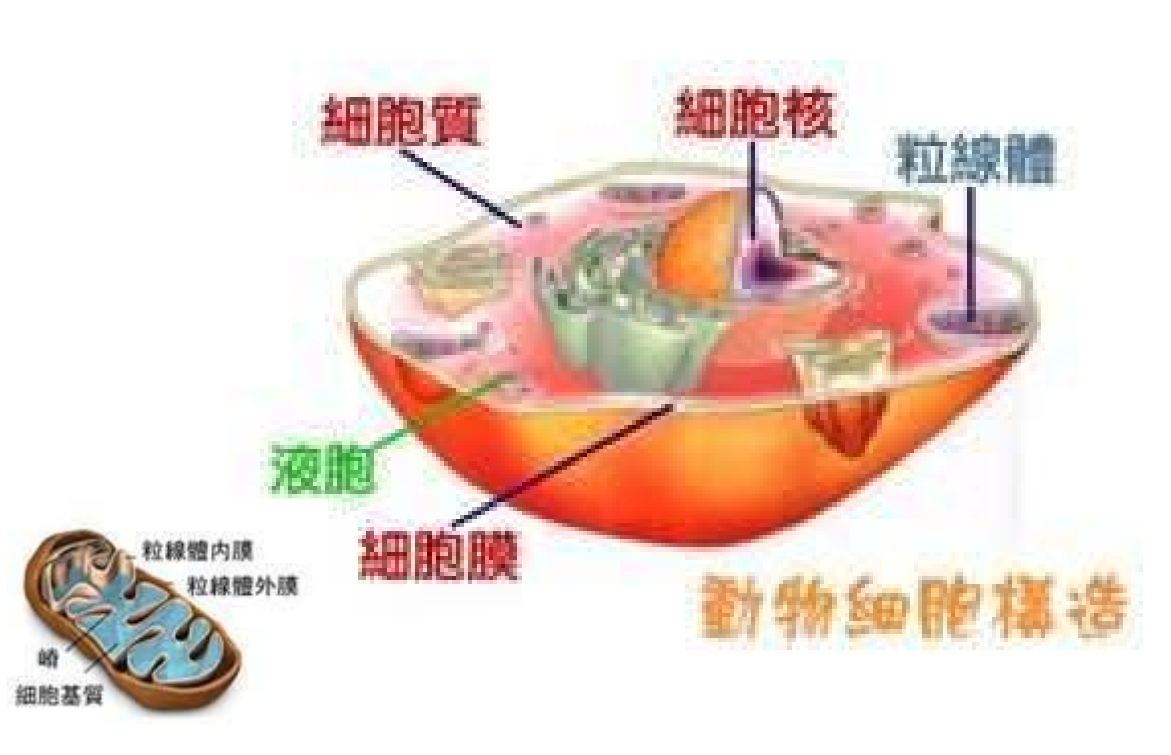
直接或間接引發

氣喘、濕疹、疲倦、失眠高血壓、心臟疾病、更年期障礙、頭痛、背痛、過敏、精神異常等疾病

6.4強震
全台
高鐵首次出軌

土耳其大地震

XINHUANET/AFP


細胞質
細胞核
粒線體
液胞
細胞膜
粒線體內膜
粒線體外膜
嵴
細胞基質
動物細胞構造

常見滅火器種類

海龍滅火器

乾粉滅火器

二氧化碳滅火器

自由時報

營養午餐食材含毒 233學校恐中鏢

CAS產品竟也出包 總不合格率17.5％

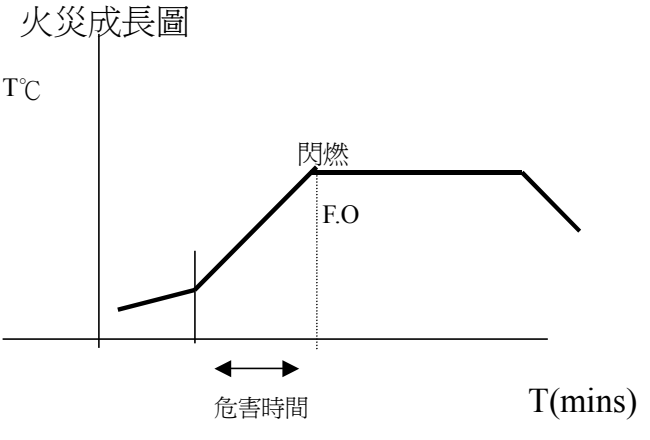
〔自由時報記者楊久瑩、鍾麗華／台北報導〕二百三十三間學校、十數萬學生營養午餐拉警報！消保會昨公布校園營養午餐食材的最新調查結果，加工肉品有四件被檢出可能致癌物氯黴素，六件蔬菜檢驗出農藥，其中包括兩件ＣＡＳ認證產品。這次總抽測五十七件樣品，不合格率高達十七．五％。

早餐防腐劑？消基會籲把關

消基會6日指出，抽檢台北地區早餐店有5家的蘿蔔糕防腐劑過量。被點名的 1家早餐店遭媒體包圍，店家無奈地說，蘿蔔糕都由供應商送來，要有問題大家都一樣。中央社記者孫仲達攝

99年7月6日

所以我們對於火災發生的原因和遭遇後如何處理，
一定要有基本的認識和處理才能夠將傷害降到最低.



危害時間即是火場現場周圍人已無法忍受，且空氣具有毒性，大約是火燃燒後的 ____ 。 而國內消防隊到達時間為 ___ 分鐘，故只能依賴自己的逃生技巧與對建築環境的熟悉。

腸道負責了人體內最主要消化吸收的功能，同時也是體內微生物生長最多的環境，存在超過 500 株以上的益生菌與有害菌，菌叢數可達到 100 兆以上，因此腸內益菌與有害菌的比例平衡就顯得格外重要。

目前市面上常見的益生菌種類除了乳酸桿菌屬 (Lactobacillus) 外，尚有雙歧桿菌屬 (Bifidobacterium) 即比菲德氏菌、鏈球菌屬 (Streptococcus)... 等，包含了優酪乳、錠劑、膠囊、及粉劑等各式的產品，面對眾多商品，該如何選擇適用於個人體質以及具有優良品質的益生菌？以下幾點需要

國父紀念館茶葉農藥超標

遊客：有夠扯　紀念品中心烏龍茶下架回收

■國父紀念館紀念品中心（上圖）販售的烏龍茶（右圖左起）、八德茶行烏龍茶與吉軒茶莊販售的阿里山金萱茶遭檢出殘留農藥。

田裕華攝

龍慶茶葉公司

遭檢出殘留農藥茶葉

問題飲品

【沈能元、地方中心／連線報導】北市衛生局昨公布市售茶葉農藥殘留抽驗結果，抽檢三十六件中，有三件不合格，不合格率為百分之八點三，其中一件為國父紀念館紀念品中心販售的烏龍茶，且殘留農藥有兩種，北市衛生局已要求業者下架回收。

北市衛生局今年六月抽驗北市連鎖冷飲店、茶行，抽驗茶葉是否殘留農藥，查獲三件不合格茶葉，分別是台灣手工業推廣中心中華工藝館國父紀念館店販售的烏龍茶，檢出農藥益達胺六點二五ppm（parts per million，百萬分之一濃度），農藥納乃得有一點二五ppm，兩者皆超標；另吉軒茶莊販售的阿里山金萱茶與八德茶行販售的烏龍茶，則檢出不得檢出的芬普尼及過量的益達胺和芬普寧農藥。

頭兩泡茶不要喝

林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑說，益達胺、納乃得、芬普寧、芬普尼等農藥具神經毒性，都非致癌物質，但若長期大量飲用含農藥茶葉，可能引起易怒、神志不清、氣喘等不適，但上述三款不合格茶葉中所含農藥殘留量低，應不會引起上述副作用。林杰樑提醒，農藥易受高溫破壞，泡茶時可用攝氏八十度以上熱水，且第一泡、第二泡茶水，倒掉不要喝。

供給茶農罰6萬

台灣手工業推廣中心中華工藝館國父紀念館店店長陳琳琳說，該店於今年五月約進十罐烏龍茶，每罐售價四百元，約賣出一、二罐，接獲衛生局通知檢驗結果後已將茶葉下架，現無販售茶葉。國父紀念館館長鄭乃文說，會協助消費者退

健康小常識

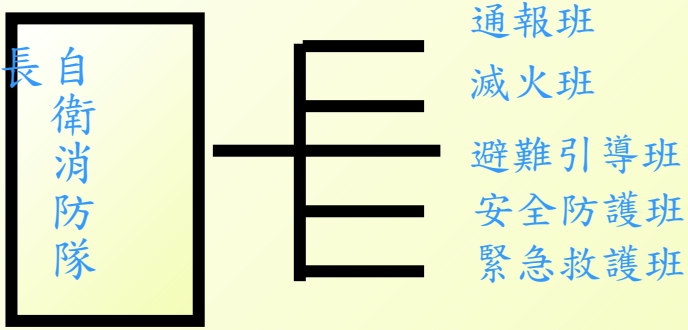
- 醫學博士裏維爾指出：“人類的疾病”，多半是因為糞便滯留腸內所引起的。良好的排泄，就是健康長壽的秘訣”。

- 病理學家梅基尼可夫用畢生的精力，研究出著名的“自身中毒”學說：“大腸中糞便積聚，因而產生腐敗細菌，形成有害物質，引起自身食物中毒，於是發生疾病和衰老的現象。”這項研究成果”{獲諾貝爾醫學獎}。

自衛消防地區隊編組

地區隊（地區隊長）

依據樓層編成



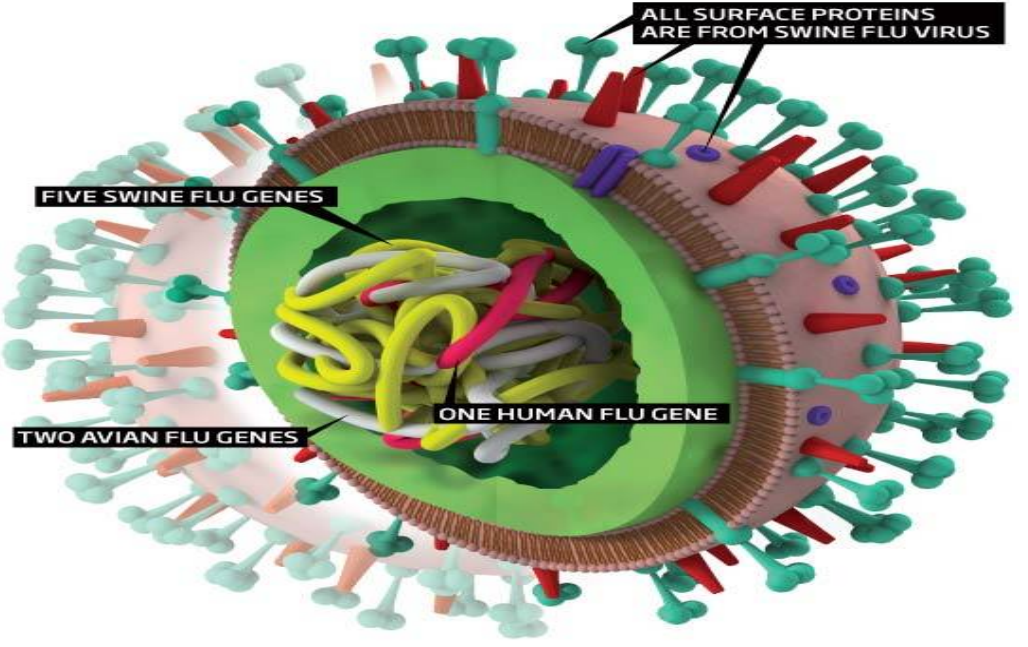
確保國民健康 營養法將嚴把關

更新日期 :2011/07/17 18:40

（中央社記者陳清芳台北 17 日電）衛生署制訂「國民營養法草案」，擬對有引發肥胖、代謝症候群、高血壓之虞的食品，限制其促銷廣告；另外，學校、軍隊、機關每日團膳供餐達一定規模，應聘用營養師把關。

The Mexican H1N1 "swine flu" virus

The new strain is particularly worrying because the surface proteins will not be recognised by the human immune system and the avian genes are thought to make the virus spread more easily



蔣仲苓么子 除夕前流感奪

寒冬效應 上周添15死亡病例創新高 多為青壯年

■預防流感務必勤洗手，有類流感症狀者須戴口罩就醫。資料照片

流感防治注意事項

- 勤洗手，避免不必要探病，離開醫院前務必洗手
- 有類流感症狀戴口罩就醫，並在家休息
- 嬰幼兒等高危險群避免到人多不通風場所
- 接觸嬰幼兒前應沐浴、更衣、洗手，孕婦避免接觸有呼吸道症狀者
- 有危險徵兆應速就醫，如呼吸急促或困難、意識障礙、胡言亂語、嘴唇發黑、嗜睡、痰液有血絲或濃痰、高燒逾3天、低血壓等
- 幼兒劑型剩11萬7258劑，成人劑型所剩不多，建議先致電院所。http://flu.cdc.gov.tw/ct.asp?xItem=10723&ctNode=3878&mp=150

去年入冬以來流感重症死亡病例分布

台北區 24人（北市、新北市、基隆、宜蘭）
北區 11人（桃竹苗）
中區 14人（中彰投）
南區 9人（雲嘉南）
高屏區 12人（高雄市與屏東縣）
東區（花蓮、台東） 4人

資料來源：衛生署疾管局

【綜合報導】流感病毒持續發威，上周新增十五例重症死亡病例，創入冬以來單周新高，其中十四人死於新流感，一人死於B型流感。昨傳出國防部前部長蔣仲苓么子蔣晉泰也因流感病逝。衛生署與醫師指出，新流感毒性較高，易侵犯青壯年，加上今冬特別冷，更助長流感病毒傳播。

衛生署疾病管制局副局長周志浩昨說，上周新增十五例流感死亡，最小是曾換肝的兩歲男童，最老是八十八歲男性，餘皆四、五十歲。十五人中僅兩人接種流感疫苗，但本身有肝硬化、慢性腎病，免疫功能較差，接種效果也較差。

■昨傳出國防部前部長蔣仲苓(圖)兒子於農曆年前因感染流感病毒逝世。資

因血管栓塞病逝

累計入冬已有一千一百四十七例流感重症，逾半在今年一月後發病；其中七十四人死亡，新流感造成四十四死，遠高於A型流感H3型病毒的二十八人與B型流感的兩人。

據中天新聞昨報導，國防部前部長蔣仲苓么子蔣晉泰今年農曆年除夕前因流感不治。據了解，蔣晉泰當時出現咳嗽、發燒症狀，到診所就醫遲未好轉，送至北榮已嚴重肺炎，即送加護病房插管。

蔣晉泰病情曾一度好轉，但因他較胖，有動脈硬化等問題，住院兩周仍因腸子血管栓塞病逝。疾管局昨不願證實，僅說依《傳染病防治法》，未經家屬同意公布流感重症個案，地方衛生單位可逕行開罰九萬到四十五萬元。

疾管局疫情中心主任莊人祥說，寒冬更助長流感傳播。今年一月全台平地月均溫攝氏十五點七度，較三十年來平
均溫低一點九六度。台大醫院小兒
主任黃立民解釋，流感病毒在低溫
存較久，民眾天冷易處密閉環境，
密切，接觸病毒量更高，增加感
度。

周志浩說，新流感上次流行是
此次首度在冬天發威，也是今冬病
原因。黃立民說，新流感病毒經
伏，更適應環境，加上低溫助長，
冬病例多。

疫苗還有十萬劑

據疾管局監測，流感疫情最高
在春節前一周。莊人祥說，現仍屬
開始趨緩，上周急診約兩成是類
者，社區流行仍以新流感病毒為主
成六，B型流感二成。

行政院祕書長林中森昨也在國
山會報報告流感疫情，據轉述，國
席馬英九表示，六個月至六歲幼童
成四打流感疫苗，疫苗還有十萬多
望政院加強宣導，提升幼童接種率

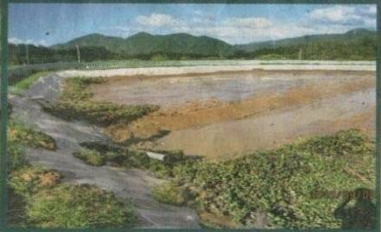
»五招面對有毒塑化劑

- 一、不要買低於市場價格的便宜貨
- 二、少吃動物性脂肪(豬油・・・)
- 三、經常洗手
- 四、盡量避免食物接觸塑膠，多使用玻璃、不鏽鋼製品
- 五、防毒之外也要排毒，多吃高纖維的天然蔬果，並且多喝水

這樣吃安心嗎

◀北縣首波水產品檢驗報告，僅「金萬里大閘蟹生態養殖場」的大閘蟹不合格，圖為老闆黃建川拿著大閘蟹的畫面。 資料照片

▼業者已將養殖水池放乾，昨將該養殖場三千多隻大閘蟹銷毀。 北縣農業局提供



本土大閘蟹抽檢 含鉛超標

金萬里養殖場銷毀3千多隻 業者損失逾20萬

【曾佳俊／台北報導】北縣府上月起抽檢即將上市的水產品，總計十七件，首波九件結果前天出爐，其中萬里一家大閘蟹檢出重金屬鉛含量超標逾兩倍，昨已將該養殖場三千多隻大閘蟹銷毀。北縣農業局表示，其餘八件最慢下周三前公布，不過今年大閘蟹生產偏晚，多數體型仍小，預計要到下月才會大量上市。

預計下月大量上市

北縣農業局列管水產品養殖戶共四十二家，其中停養五家，試養一家，飼養鱘、鱒、鱸等二十七家，以及大閘蟹八家、毛蟹一家。中秋節前水產品已達上市體型者有十四家，從八月下旬起陸續抽驗，共抽檢十七件樣本，項目包括硝基呋喃代謝物等十六項藥物，及鉛、鎘、甲基汞等三種重金屬殘留。

農業局前天發布首波九件初步檢驗報告，僅有位於萬里鄉二坪路的「金萬里大閘蟹生態養殖場」的大閘蟹，被驗出重金屬鉛含量達1.35ppm，超出規定的0.5ppm，已對該養殖戶進行移動管制。

負責人黃建川表示，為何水產品含重金屬原因還在釐清當中，他強調「有問題就要處理！」不等複驗結果，前天就放乾池水，將三千多隻大閘蟹交由農業局運往焚化爐銷毀，損失近二十萬元。

漁業科長汪昭華說，其餘八件檢驗結果正趕件中，最慢至下周三前全公布。汪昭華說，大閘蟹今年生產較晚，養殖場有的體型像苗一樣小，預估要到農曆九月後才會大量上市。

金萬里大閘蟹生態養殖場

小檔案

地點▶台北縣萬里鄉雙興村二坪路

負責人▶黃建川

養殖面積▶約3公頃

飼養隻數▶約3000多隻

檢驗過程▶2010年8月27日抽驗，驗出含鉛量1.35ppm，超標逾2倍，全數銷毀

資料來源：台北縣農業局

逾3000學生 校園成煉獄

操場成停屍間 父母喊：娃都死了

屍成堆 ▲搜救人員昨在都江堰市一所學校倒塌的建築物中，發現多名學童遺體。 路透

學校成地震重災區
至少3千名學生遭活埋
一整個世代瞬間消失
學校操場變停屍間
父母嘶喊：娃都死了

本報訊

前天地牛翻身時，正值上課時間，使各地中小學成重災

對外唯一道路翻起扭曲成了麻花狀，北川中學一棟主教學樓塌陷，21間教室約1000名師生，被掩埋在廢墟下。

倖存的雷小英說：「地震時，許多人從建築物中逃出來，但很快又被山上的滑坡（土石流）掩埋。」一名約13歲

死了。」

都江堰市聚源中學前天約900人被活埋，昨挖出遺體升至60人，多具屍體已不成人形，許多家長從希望變絕望。

都江堰1棟6層高的醫院也在地震中垮下，20多名醫護人員及200名病人遭埋，距

2008.05.14

簡介

- 現任「癌症關懷基金會」董事長
- 學歷
  - 政大新聞研究所碩士
- 經歷
  - 華視新聞部記者、主播
  - 「華視新聞雜誌」節目主持人、製作人
  - 榮獲電視金鐘獎 --- 五座
  - 第十四屆十大傑出女青年
  - 美國東西文化中心 Jefferson Fellow 當選人
- 著作
  - 『從心開始』
  - 『全食物密碼』2005 年全台第五大暢銷書
  - 『全食物再發現』名列各大書局暢銷
  - **『每天清除癌細胞』2010 年 10 月下旬推出！**

回春水：

篩選過的小麥籽 100 公克，用水蓋過泡上 6 ～ 8 小時，將水倒掉、瀝乾，再放入透氣容器中，用乾淨的溼布覆蓋，後每 6 小時浸水一次，待第 4 天小麥籽發芽至 0.2 ～ 0. 5 公分，再用 500 ＣＣ純淨的水浸泡發芽的小麥籽 24 小時，即成可促進新陳代謝的回春水。

精力湯：

苜蓿芽、有機蘋果、木瓜、鳳梨、紅蘿蔔、有機綠色葉菜、堅果小許、水芹、甜菜、應時的水果，加水濃稀依個人喜好用果汁機打成精力湯即可。

有機豬肉 標示不實 高價銷售

高雄賣場遭檢舉 衛局調查後要求下架 表示政府並無核定標章 涉欺騙消費者

93/10/17

【記者梁靜子、謝梅芬／連線報導】高雄市大樂量販公司民族店遭檢舉販賣標示不實的有機豬肉，高市衛生局昨天調查後，因肉品標示花蓮縣政府輔導，產地卻在屏東，要求先將有機豬肉下架，並將農委會和中央畜產會並沒有核定有機豬肉標章。大樂強調不知皇福變更貨源，也是受害者。

高雄市衛生局食品衛生科長吳安邦說，花蓮養豬業者檢舉高雄市大樂賣場出售的有機豬肉標示不實，肉品來源不是花蓮縣，卻標示花蓮縣政府輔導；又以比一般豬肉貴的價格行銷，欺騙消費者。且有機豬肉加工環境不合衛生標準，應查明處理。

衛生局昨天調查，皇福食品行供銷給大樂的有機豬肉貨源來自屏東，送高雄肉品市場電宰廠加工，衛生尚符合標準；但標示說是花蓮縣政府輔導，產地卻在屏東，可能違反公平交易法和消保法，應再調查。

大樂民族店課長黃岩平說，所銷售有機豬肉，由皇福食品行供貨，訂約之初對方曾提供有花蓮縣政府輔導的文件，雖然政府沒有明文規定有機豬肉的要件，也沒有函文提供有機豬肉的生產單位或牧場；但大樂認為皇福所提示的肉豬飼養方式很健康，所以讓有機珍豬肉品上架販售。

黃岩平表示，皇福先前曾向花蓮購豬，後來更換貨源，向屏東的牧場下單，大樂並不知情，大樂也是受害者。幸好標示有機豬肉的肉品都經過高雄肉品公司檢驗合格，安全性絕對沒有問題。

皇福食品行負責人蔡宗霖說，有機珍豬標示是他設計，全台灣只有他在使用，沒有冒用問題。最初確曾與花蓮玉里一家畜牧場合作，開發符合有機標準的飼養方法，生產有機豬肉；由於農委會及各地政府都會輔導當地畜牧場，所以才印上「行政院農委會、花蓮縣政府輔導」等字眼。

一年前他送相關文件至大樂賣場審核，獲准以有機珍豬品名進場。不過使用二、三個月後，改和屏東大豐畜牧場合作，以更嚴謹的方式飼養。通常一般豬肉只養五個半月就可以賣，但有機豬要養十個月到一年的時間。

蔡宗霖坦承更換牧場並未向大樂「報備」，而且也一直沿用「有機珍豬」標誌，因此才會遭人誤會是錯用花蓮來的豬肉。他說：「這點是我的大意，因為消費者看到這個標誌就是一種品質保證，所以就沒有再更改。」

衛生局食品衛生科長吳安邦說，農委會和中央畜產會都說沒有推動有機豬肉，沒有訂定相關規範，也不知道該如何認定。民眾檢舉內容，事涉欺騙和標示有無作偽，應交有關主管單位處理。

被點名業者

石安牧場：農委會規範太嚴苛

中華有機農業協會也說未經產官學界討論難達標準

【記者汪文豪／台北報導】動物社會研究會昨天點名生產有機蛋的業者「石安牧場」，飼養蛋雞方式不符國際有機潮流，石安牧場業務部專員謝文峰表示，該牧場生產有機蛋的方式，符合中華有機農業協會（COAA）的有機產品驗證[illegible]是貨眞價實的「有機蛋」。

謝文峰表示，動物社會研究會訴求的重點與農委會版的有機畜產品作業規範都太過嚴格，業者根本達不到。他說，採放牧方式飼養雞隻，只會增加雞隻感染疫病的風險，尤其雞隻一旦與野生[illegible]瘟，何況土壤中可能含有病菌，蛋雞很可能啄食下肚。

謝文峰說，COAA的有機禽畜產品驗證規範較符合台灣現況，因爲COAA允許業者在適當的密度下，以籠飼方式飼養雞隻；而且COAA也通過財團法人全國認證基金會的[illegible]機蛋，完全符合有機規範。

COAA常務理事鄭達喜表示，COAA參考聯合國食品法典委員會、國際有機農業運動聯盟，及歐盟等相關國家的有機農業協會組織相關規範，並考量台灣環境的特殊性，訂出有機產品驗證規範；對於符合規範的有機農戶，COAA會發予標章。

鄭達喜強調，農委會的「有機農產品生產規範」太過嚴苛，根本未經過產官學界的討論，因此無論是農民或驗證機構[illegible]

台灣養不出有機豬

花蓮肉品產銷社：要打口蹄疫苗 只能說是健康豬

屏縣府畜產課長：有機豬、有機山豬 第一次聽到

【記者李光濱／花蓮縣報導】供應大樂量販店有機豬肉的皇福食品行負責人蔡宗霖表示曾向花蓮的畜牧場買過豬，花蓮縣肉品產銷合作社理事主席龔文俊昨天說，目前合作社沒有供銷豬肉給高雄大樂量販店和皇福食品行。台灣現階段有健康豬，但很難說定義成有機豬。

他說，台灣目前的養豬環境，沒法生產有機豬肉；花蓮玉里鎮飼養的豬隻，採網室培育，在豬舍周邊挖溝渠阻隔病媒蚊感染源，用網室阻隔飛蚊，使豬在沒有威脅的環境下生長。這些豬需打口蹄疫苗，吃含澱粉質飼料，只能說是健康豬，不能稱有機豬。

花蓮肉品產銷合作社行銷時，只說明是花蓮出產的健康豬肉，沒有藥物殘留，沒有注射抗生素，從未說是有機豬肉。

龔文俊說，全台灣只有玉里鎮一座豬場環境符合有機培育標準，一個月可生產七、八十頭豬供種畜繁殖場實驗；但是這些豬吃的玉米、黃豆粉百分之八十來自美國，仍不符有機豬肉標準。

龔文俊說，花蓮生產的健康豬肉數量少，高雄市只有一個販售點，位於和平路一段七十號，其他地方並沒有販售。

【記者林順良、陳景寶／屏東縣報導】皇福食品行供應大樂量販店的有機豬肉，來自屏東縣萬巒鄉大豐牧場；大豐負責人張文山昨晚說，所飼養的豬用卵磷脂、豆粉等有機穀類當飼料，肉質比一般飼料飼養豬鮮嫩，消費者已有口碑。

張文山表示，衛生單位每次檢驗所產銷肉品均符合衛生標準，並未刻意宣傳產地在那裡，不知道皇福食品行為何要註明是花蓮縣政府輔導。但屏東縣政府畜產課長吳明慶說，第一次聽到有機豬肉說法，懷疑是生意人噱頭。所謂以有機飼料飼養的毛豬，也是第一次聽到。

他說除了野豬或一般山豬，可能不需打針，飼養的豬一定要有相關防疫措施，防疫當然少不了打一些抗生素。即以其它農產品為例，也沒人敢保證有所謂百分之百有機產品，只能說半有機，因為在有機肥料中，往往多少摻有化肥成分。

大豐牧場負責人張文山說，所飼豬隻全採豆粉、玉米、牛奶、魚粉為飼養，已有六、七年經驗，養大的肉豬送高雄市肉品市場拍賣；高雄市的皇福食品行直接向大豐批貨，但根據他的了解，皇福食品行也有向他業者進貨。

八成雞場 有機蛋不符規範

國際標準：不能籠裡養、須用有機飼料 國內尚無驗證機構

【記者汪文豪／台北報導】動物社會研究會兩年多來走訪全台約八成養雞場，發現目前市面上標榜「有機蛋」的生產方式，全都不符合國際有機畜產品的產製環境規範。

農委會表示，農委會訂有「有機農產品（畜產）生產規範」，但國內目前並無驗證機構，向農委會申請要求驗證市售有機畜產品，因此市售的「有機蛋」都未取得農委會認證的驗證機構驗證。

動物社會研究會理事長朱增宏指出，根據國際有機運動聯盟（IFOAM）的規範，要符合有機蛋的蛋雞飼養過程，必須兼顧動物福利、土壤、飼料與運輸屠宰等面向，尤其要提供動物足夠的自由活動空間、新鮮空氣與自然光照，家禽不能關在籠裡飼養，且須用百分之百的有機飼料。

朱增宏說，國內號稱「有機蛋」的蛋價每顆約八至十元，是一般洗選蛋的四至五倍左右；但調查人員走訪包括彰化芳苑、高雄阿蓮等地，發現所有蛋雞場仍停留在高密度的飼養方式，連生產有機蛋聞名，號稱台灣第一家獲得「CAS生鮮蛋品」認證之雞蛋生產牧場的石安牧場，也不脫高密度的蛋雞飼養方式，明顯違反動物福利與有機潮流。

朱增宏又說，依照IFOAM的規範，有機禽畜須採自由放牧的方式飼養，蛋雞休息的巢窩，須以天然材料製成，與土壤有接觸的機會，並禁止使用生長促進劑、刺激劑、合成開胃劑、人工色素、尿素、屠宰廢棄物、基改產品等飼食。

動物社會研究會主任陳玉敏表示，調查人員混進國內各大有機蛋生產場，發現所飼養的母雞幾無自由接觸土壤機會，連母雞的喙都被剪掉，羽毛也被定期剃掉，強迫換羽毛，這完全違背有機蛋的生產概念，台灣的有機蛋頂多只是保證「不使用抗生素」而已，但也無從查證。

有機蔬菜 驗出農藥 勒令下架

消基會檢測 十七件中四件有農藥 包括三件政府認證的有機農產品 農委會全面抽驗有機農戶

【記者李若松／台北報導】消基會檢測發現，市售有機蔬菜出現管理漏洞，標榜「有機蔬菜」未必真「有機」，十七件有機蔬菜，四件有農藥殘留，其中在八件政府認證的有機農產品，有三件檢出農藥殘留，全部都是台灣省有機農業生產協會（TOPA）驗證。

消費者報導雜誌五月號刊登，二月下旬在超市、量販店、連鎖有機專賣店採樣的檢測報告，經台灣省有機農業生產協會驗證的六件樣品，竟有三件檢出農藥；「元氣家」有機栽培的茼蒿菜，殘留農藥還超過食品衛生的法定標準。

消基會取得十七件「有機蔬菜」，十件青江菜、七件茼蒿菜中，八件貼有通過政府認證的驗證機構所核發「有機農產品證明標章」。調查顯示，十七件有機蔬菜標示全部不符合標準，未完整標示驗證機構的名稱、地址、聯絡電話。

農藥殘留檢測部分，十件青江菜中，三件檢出殘留但未超過食品衛生標準，分別是「大福」優質有機蔬果（購自台北都會區農產品直銷中心）、「旺來」有機農產品（購自棉花田）、「中青

施以農藥，卻宣稱有機，就涉及詐欺，最高可處以五年以下有期徒刑。

張智剛指出，目前政府認可的有機農產品驗證機構僅國際美育自然生態基金會（MOA）、慈心有機農業發展基金會（TOAF）、台灣省有機農業生產協會（TOPA），民眾選購時，應認清三家認證的有機蔬菜；消費者盡可能選購不同地區、不同蔬菜種類，降低風險，並用少量的洗米水，多洗幾次，降低農藥殘留量，確保安全。

【記者汪文豪／台北報導】消基會驗出台灣省有機農業生產協會（TOPA）認證的有機蔬菜殘留農藥，農委會農糧署長黃有才昨天要求TOPA立即收回不合格農戶使用有機標章的權利，並將問題農產品全部下架。

對於未經認證，仍標榜「有機」的問題蔬果，黃有才表示農委會無法可管，未來考慮立法禁止未經認證的農產品使用「有機」二字。

TOPA昨天質疑消基會的檢驗方法有問題，協會專員張書銘表示，消基會委託瑠公農業產銷基金會驗出多種有機蔬菜殘留的化學物質，究竟是來自於農民使用農

農委會認證的有機農產品標章

行政院農業委員會 認證

000000000

永豐餘有機菜 被爆標示不實惹爭議

2010 年 02 月 01 日 壹蘋果

永豐餘生技公司產銷有機蔬菜，每箱價格 2500 至 6000 元，宣稱蔬菜均來自永豐餘取得認證的豐園農場，不過卻有民眾投訴標示不實，不少由外地供應，部分還是「有機轉型期」未取得認證的蔬菜。對此，宜蘭縣消保官王雅琳表示，今天將會同相關官員前往宜蘭南澳的豐園農場進行了解。而永豐餘則大動作召開記者會，強調公司一切軍依農糧署規定行事。

蔬菜清潔方法

台灣有機農產品
TOAF1500000
慈心有機
TOAF
Tse-Xin Organic
123456789
王林小美 05-7654321 基金會(02)2545-2546

有機認證標章之1：財團法人國際美育自然生態基金會（MOA）

有機認證標章之2：臺灣省有機農業生產協會（TOPA）

有機認證標章之3：財團法人慈心有機農業發展基金會（TOAF）

有機認證標章之4：台灣寶島有機農業發展協會（FOA）

歐日國家有機認證標章

歐盟官方認證
荷蘭官方認證
西班牙官方認證
BIO
德國官方認證
VALVOTTUA TUOTANTOA
Luomu
KONTROLLERAD EKOPRODUKTION
芬蘭官方認證
USDA
ORGANIC
美國USDA有機認證
bio garantie
比利時官方認證
AB
法國官方認證
JAS
日本官方認證
捷克民間認證
瑞士民間認證
挪威民間認證
KRAV
瑞士民間認證

1. 選擇信譽良好的廠商，不論何種劑型，皆應該有來源純正之菌種，例如使用 PCR (polymerase chain reaction) 作基因定序以確保菌種身份。
2. 依照廠商的建議，適當保存益生菌製劑，例如優酪乳或一些活菌產品必須冰存，才能確保益生菌的活性，其餘的劑型則盡量避免高溫與潮濕的環境。
3. 需要長時期服用才能讓益生菌種在體內順利繁殖，發揮效用，達到平衡腸道菌叢的功能。
4. 如果正在服藥，或有其他急慢性疾病，應該先由醫師進行診療，再與您的醫師或藥師討論益生菌使用的可能性及使用方式。

巴基斯坦洪災 1020 萬人受災 亟需國際救援

〔編譯陳成良／綜合三日外電報導〕巴基斯坦西北部空前豪大雨引發八十年來最嚴重洪災，到三日死亡人數已至少一千五百人，受災人數直逼一千萬人 ，透過水源傳染的疾病也開始威脅到十萬名倖存者的健康。此外，洪水威脅巴國第三大水壩，如有必要，將強制疏散。

吉林洪災 122 死亡失蹤 432.9 萬人受災

大陸中央電視臺報導，據吉林省民政廳公佈的數據指出，從 6 月 1 號入汛以來到昨天，洪災已導致吉林省 63 人死亡， 59 人失蹤。受災人口達到 432.9 萬，緊急轉移安置人口 70.3 萬人，倒塌房屋 6.2 萬間，損壞房屋 19.3 萬間。

中國大陸洪災高溫遍野

大陸今年以來有 28 個省區市遭洪澇災害， 823 人死亡。同時，目前有 11 個省區處於高溫中，北京的持續高溫天數甚至破表。

怪颱「梅姬」滿目瘡痍

蘋果日報

巨石毀屋 ▲基隆市靠山區的1戶民宅，其鐵皮屋頂遭落石擊破1個大洞，所幸沒有人受傷。 蔡進男攝

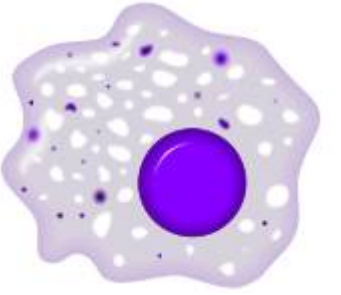
泥創家園 ◀豪雨重創蘇澳，昨積水退去居民開始清理家園，看著沾滿爛泥的家具滿臉愁容。 羅凡勇攝

不可怕 蘇澳百年浩劫

雨量上千毫米破紀錄「老天忘關水龍頭」

乳酸菌與人體健康

- ◎ 根據國外知名過敏期刊研究報告使用乳酸菌對人類健康的貢獻如下：
- ● 增加營養的吸收和可用率。
- ● 增加腸內乳酸的代謝。
- ● 正面影響腸內菌的生態。
- ● 預防腸胃道內感染。
- ● 調節腸道的蠕動。
- ● 增強免疫功能。
- ● 預防癌症。
- ● 減少肝腎代謝產物。
- ● 降低膽固醇，減少動脈粥狀硬化。
- ● 預防骨質疏鬆症。
- ● 促進發育生長。



1. 飛來鶴藤
萬能薯正名為「飛來鶴」

功能：
主治虛勞損傷、腸胃炎、婦女赤白帶
各種癌症、梅毒、愛滋病、膽固醇過高、白血病紅斑狼瘡、糖尿病、青春痘、內外痔瘡、疝氣

2. 人參

功能：

• 補氣救脫－消除疲勞，增進體力。

• 益血復脈－治療貧血、低血壓、心臟衰弱。

• 養心安神－對於神經衰弱、自律神經失調

• 補肺定喘－對結核性的乾喘、氣喘有效。

• 健脾止瀉－對於腸胃疾病、下痢、便秘

3. 蕎麥 -

具有清除腸道廢物的功效，有八種必須胺基酸，有抑制脂肪增加的作用，所以能有效防止肥胖

4. 芝麻 - 『日本芝麻科學會』的學者專家群利用現代科學技術研究證明芝麻含有獨特的『芝麻利葛蘭 (又稱芝麻準木質素)』，能增強維生素 E 的抗老化 (抗氧化) 功能。

其成份中更有一種『塞沙敏 (又稱芝麻烯)』物質，能促進肝臟脂肪酸分解，有助於保肝、解酒與減肥。

5. 薏仁

能改善青春痘、治療褐斑、雀斑，使斑點消失並滋潤肌膚。可促進體內血液和水分的新陳代謝，有利尿、消腫的作用，能達到減肥的效果

可以吸附膽汁中專門負責消化脂質的膽鹽，使腸道對食物的油脂吸收變差，進而可以降低血液中脂肪的含量；對於長期便秘者，食用薏仁後也有助於排便。

6. 肉桂 -
預防血管閉塞，殺菌，控制血糖，幫助記憶，防止腸癌，保持體溫，醫治肚瀉 . 便秘 . 傷風和感冒等等療效 .

服用肉桂為期 40 天。研究數據顯示，受試者的血糖、三酸甘油酯、低密度脂蛋白 (LDL) 還有膽固醇均明顯下降。

7. 甘草 -
甘草有抗炎、抗菌、抗病毒、抗過敏、抗肝毒的功能。
用於治療呼吸系統、消化系統、心血管系統和內分泌系統的各種疾病。

有祛痰止咳的功效，因此常用來治療風寒咳嗽、風熱咳嗽和寒痰咳嗽。
有防止肝硬化，因此許多護肝的藥物，都含有甘草。

8. 乳酸菌 - (含 A · B 耐酸菌)

9. 綜合酵素 - (含蔬菜 · 水果酵素)

暴雨一來 1/5 台灣將泡水

海水上升、海岸侵蝕，國土消失的速度遠比你我想像還要快。北部最負盛名，每年舉辦音樂祭的福隆海岸，1978 年到 2006 年間，每年退縮 2.86 公尺，累計超過 80 公尺寬的沙灘消失，直到近三年內才堆積回填 35 公尺。三芝海岸更以每年 2.2 六公尺速度迅速往內陸移動，至今沒有恢復跡象。

要關心的絕不只是高鐵或重大建設。國際水利環境學院研究員游進裕指出，國土流失幾千平方公里，單是地層下陷區就有 1500 平方公里，只要海平面再上升，海水倒灌，這些地方全救不回來，「我們的著眼點應該是 10 年後的問題，現在就要開始解決。」

超級細菌襲日 恐進逼台灣

全球已奪6命 僅2抗生素能擋

全球

NDM-1超
出現在
至少已
台灣逼
超級細
合外電

超級細菌感染示意圖

1型
）的
進入
宿的
青黴
抗藥
）及
nia）

的印
接受

在大
在克
炎等

造成恐

月在全球引發高度關注的多重抗藥性「超級細菌」NDM-1，在日本傳出首起感染病例，恐朝台灣進逼。日本一家醫院昨證實，一名五十多歲男子感染了幾乎讓所有抗生素都失效的「超級細菌」。國內雖尚未傳出感染病例，但醫師指，社區已有抗藥性金黃色葡萄球菌和盤尼西林抗藥性肺炎鏈球菌，導致感染者對第一線抗生素無效，長久下來恐出現無藥可用的無敵細菌。

據統計，源自印度、巴基斯坦的NDM-1已在香港在內的十六個國家或地區，造成至少兩百起病例，比利時有一人死亡，傳英國也有五起死亡病例。衛生署疾管局副局長周志浩昨說，大多數國外患者都是去印度時感染，國內目前還未監測到超級細菌。

國內未提高防疫等級

周志浩指出，超級細菌現在還是在醫院內感染為主，只要沒到印度醫院接受侵入性治療，不會感染，疾管局目前也未因超級細菌出現，提高國內防疫等級。日本專家呼籲，超級細菌不僅在醫院內，也可能在健康者間傳染，應提高警戒。

日本栃木縣獨協醫科大學醫院昨開記者會說明，去年四月從印度返國的五十多歲男患者，五月發燒到攝氏三十八度，經驗血查出感染多重抗藥性的大腸桿菌，但直到厚生勞動省在今年八月中要求醫療機構須通報NDM-1病例後，院方進一步檢查，才發現該患者感染的大腸桿菌帶有NDM-1基因。患者於去年十月自然痊癒出院。該院菱沼昭准教授表示，患者曾在印度就醫，極可能是在當地感染。

NDM-1最早於兩年前

病）今年八月
得部分細菌幾
引發關切，隨
發出警告。
周志浩說
素（tigecycli
種抗生素治療
眾，不管有任

勸洗

台灣感染
李秉穎昨表示
和院內感染，
菌和盤尼西林
上已導致部分
線抗生素無效
用，多能控制
李秉穎昨
素情況嚴重，
院評鑑的感染
為評鑑指標，
抗生素使用量
台中榮民
表示，要預防
師能不開立抗
是哪種細菌並

翻攝自／Google Earth

96 1 17

有機食品貴六、七倍 標章有假

【記者張幼芳/台北報導】消基會調查市售廿四件有機食品，五成八缺乏有機認證標章，其餘不是標章未經驗證，就是國外機構無從查證的標章，唯一共同點是價格昂貴，可貴到同類型食品的六點八倍。

三讀的「農產品生產及驗證管理法」，明訂「優良農產品驗證制度」，國內外農產品未通過認證，卻標示「有機」販賣，最高可罰卅萬元。消基會董事長程仁宏說，法令給兩年審查緩衝期，等於告訴業者這兩年不管。

消基會採樣的廿四件有機食品中，十四件缺乏有機認證標章、五件貼有「中華有機農業協會」（COAA）標章、五件是進口品。

程仁宏說，「中華有機農業協會」非農委會認可的驗證單位，且有它標章的「鎮江香醋」及「穀盛有機玄米酢」，驗證號碼上網查居然「查無此序號」。

依現行作業規定，有機產品需標示驗證機構的名稱、地址及聯絡電話，消基會發現所有樣品都沒有標示。

消基會指出，農委會認可的有機商品驗證機構只有四家，分別是國際美育基金會（MOA）、台灣省有機農業生產協會（TOPA）、慈心有機農業發展基金會（TOAF）及台灣寶島有機農業發展協會（FOA），品項包括稻米、蔬菜、果樹、茶葉等，畜產、水產、加工品、進口品尚未建立規範，雖然中央畜產協會去年九月成為第一個有機畜產驗證單位，但至今無人申請，意即市面上的「有機豬肉」、「有機蛋」、「有機魚」都未經過驗證。

消基會也提到市面上的「吉園圃」標章蔬菜，但只代表是安全用藥、農藥減半的安心蔬菜，和不得使用農業、化肥的有機有別。消費者購買有機產品，應察看包裝是否張貼「有機標章」及「CAS有機農產品標章」，並觀察有無生產者及驗證單位資料，最好再上農委會「有機農業全球資訊網站」查詢標章真實性。

【記者許麗珍/台北報導】農委會抽查發現，即使是經四個有機農產品驗證機構認可的產品，去年也有七件驗出農藥殘留，農委會將「監測」認證機構的作業品質，若有違法，將取消機構認證資格。

農委會每月都會抽驗經驗證認機構驗證或自行標示有機的農產品，去年抽驗八百九十七件，合格者七百廿一件，檢出農藥殘留七件；自行標示有機共一百七十六件，檢出農藥殘留九件。

自稱「有機」農產品16%不合格

抽檢49件 驗出7件殘留農藥 農糧署已依違反公平交易法與商標法移送裁處

【記者汪文豪/台北報導】農委會農業藥物毒物試驗所半年來抽驗全台市售有機農產品，發現未經驗證而自稱「有機」農產品的殘留農藥不合格率高達一成六。農糧署已針對未經驗證，卻標示為有機蔬果，且檢出農藥殘留的不合格農戶，依違反公平交易法與商標法移送裁處。

農糧署昨天呼籲民眾選購有機蔬果時，最好選擇貼有慈心有機農業發展基金會（TOAF）、國際美育自然生態基金會（MOA）或台灣省有機農業生產協會（TOPA）三家驗證機構標章的農產品。

農糧署指出，農委會與衛生署對一般農產品訂有殘留農藥安全容許量，但有機農產品的標準是「不得檢出」農藥殘留，因此有機農產品一旦檢出農藥殘留，農糧署會視違規情節輕重，輔導或處分生產農戶。

目前市面上有不少驗證有機農產品的機構，有的是經過農委會認證，但有的並未通過農委會認證，但這些民間機構都會在他們驗證過的農產品上標上自己機構的標章。

農糧署去年五月起定期每月抽檢市售有機農產品，截至去年底統計發現，未經驗證的有機農產品中，抽檢四十九件，有七件檢出農藥殘留，不合格率高達百分之十六點六七，相較經過驗證的農產品，不合格率明顯偏高，有五倍之多。

農委會認證的驗證機構中，以慈心有機農業發展基金會驗證的農產品表現最好，抽驗樣品都未檢出農藥殘留；其次為國際美育自然生態基金會驗證的農產品，不合格率只有百分之一點八二；台灣省有機農業生產協會驗證的農產品不合格率則為百分之六點八四。

農糧署副署長陳文德指出，台灣省有機農業生產協會驗證的農產品不合格率略高，主因有數件不合格農產品來自同一生產者所致，農糧署已要求驗證機構停止核發該農戶使用有機標章權利。

在未經農委會認證的驗證機構方面，台灣寶島有機農業發展協會（FOA）驗證的農產品未檢出農藥殘留，中華有機農業協會（COAA）驗證的農產品不合格率則高達百分之七點六九。

何謂膽固醇

- 膽固醇 (**CHOLESTEROL)** 是一種像脂肪的複合體，大部分由肝臟所製造。我們的身體需要有一定份量的膽固醇來維持正常機能，但過多則有害。體內每一個細胞都含有膽固醇。它是製造重要激素和維生素不可缺少的物質。膽固醇需要與脂蛋白結合才能運送到身體各部分。運輸膽固醇的脂蛋白有兩種，分別爲低密度脂蛋白 (LDL) 與高密度脂蛋白 (HDL)。
- 低密度脂蛋白膽固醇是釀成血管栓塞的罪魁禍首，被認爲是〝不良〞的膽固醇。至於高密度脂蛋白膽固醇，因爲能清除血管內的膽固醇，所以被認爲〝良性〞膽固醇。

皮脂腺分泌旺盛 - 毛囊周圍都會有皮脂腺，一般正常的毛孔都是通暢無阻的，皮脂裡面所排出的油脂最後會經由毛孔分佈到表皮，讓皮膚得到適度的滋潤，所以皮脂的分泌對於人體來說是必要的。皮脂不足會讓皮膚乾燥，但皮脂太過旺盛，如青春期男性荷爾蒙 (雄性激素) 過盛、女性月事來潮之際，就易有青春痘問題的產生。

毛孔角化異常 - 正常肌膚的毛孔應該是通暢的，但如果毛孔開口有許多老化，剝落的角質層堆積，慢慢地 ，毛孔就會被阻塞，皮脂因而無法順利排出。毛孔角化異常不一定只會出現在臉上，東方人也常見於手臂或大腿，而且多以整片形式出現。

細菌滋生 - 皮脂因而堆積在毛孔裡面，此時細菌就會開始滋生

發炎反應 - 因細菌滋生而造成毛孔發炎

此外壓力會透過荷爾蒙反映在肌膚上，這也是成人痘最常見的成因之一。某些嚴重型青春痘，和遺傳可能有關，雖然每個人都會長青春痘，但有些人卻傾向某些特定種類的青春痘，這種情形會與其他家族成員相似。如果青少年的家長或兄姊曾患嚴重的青春痘，那他比別人容易有嚴重的青春痘。還有化妝品阻塞毛孔、環境因素、生活作息不正常及情緒因素等。

青春痘的形成是由多方面的因素所造成，因此治療方式也是多方面的，而非任何單一的療法，而且治療方式也因人而異，並且要針對症狀的嚴重程度，採用各種適當的措施。

外用藥：外用抗生素可減輕發炎反應； A 酸、杜鵑花酸可暢通毛孔防止阻塞；過氧化製劑、沉澱硫、水楊酸可收斂、溶解粉刺

口服藥：口服抗生素 (四環黴素、紅黴素或磺銨類) 可抗發炎；非類固醇抗發炎藥物及抗組織銨可減輕發炎反應；口服 A 酸可針對嚴重發炎型痤瘡治療；口服避孕藥 Diane 可抑制雄性激素，降低皮脂腺分泌

青春痘粉刺護理：可解決局部化膿問題，避免疤痕、息肉的產生

果酸換膚：可對皮膚產生刺激，使表皮角質層皮屑脫落，並促進粉刺疏鬆、有開口，以利皮脂排出。

雷射治療：對青春痘發炎後的痘疤、血管擴張較有效

類固醇注射：危險性高但效果大，家族性囊腫或有息肉產生者，可用此療法抑制纖維內疤痕之形成）。

冷凍外科

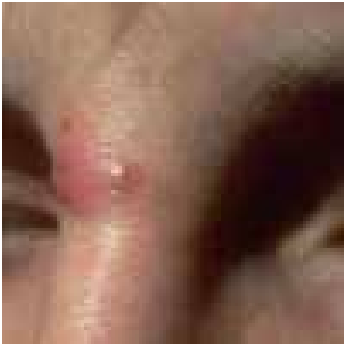
熱壓榨 (若嚴重發炎則用冷敷)

紫外線照射

• **粉刺** - 首先不斷堆積的油脂及腺體其他細胞的代謝物越積越多，便成了一個一個的小突起，顏色與一般的皮膚相同，這就是所謂的白頭粉刺。有時這些阻塞發生的位置相當表淺，堆積的代謝物便將這些腺體在皮膚上的開口撐開而自己卡在中間，經過光線折射與反射的原理，這些堆積物的顏色顯得較深，就是所謂的黑頭粉刺。

• **丘疹** - 而當腺體當中的堆積物越堆越多，而腺體本身越撐越大時，皮脂腺及相關的毛囊組織就會破裂，而將裡面的油脂成分漏出在皮膚深層造成發炎，就是我們所看到又紅又痛的痘子，亦稱爲丘疹。

- **膿皰 -** 發炎反應若沒有得到適當的治療，就會吸引越來越多的發炎細胞來參與發炎反應，這些聚集的發炎細胞就是我們看到的膿皰



- **囊腫 -** 更深層的發炎現象

抗氧化能力自我測驗

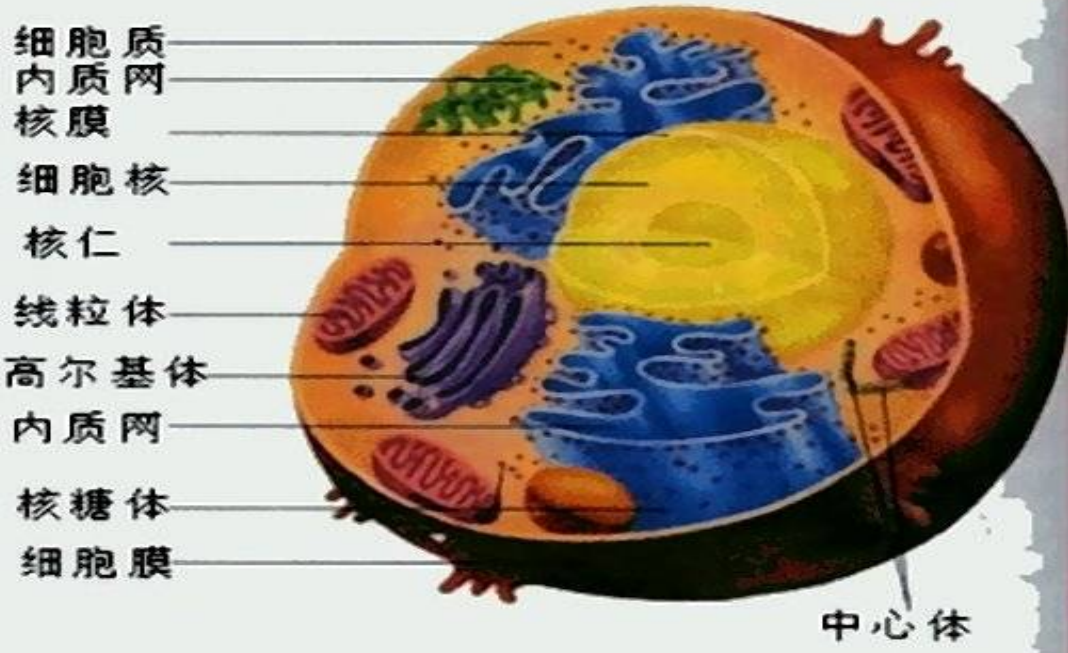
你在工作上承受了很大的壓力
你有抽煙的習慣，或常身處在二手煙的環境下
你有過敏的毛病
你有服用藥物 (如止痛藥、安眠藥、感冒藥、毒品) 的習慣
你是肉食主義者，不喜歡吃魚或蔬菜水果
你常吃加工食品、油炸食物、高脂肪食物
常接觸汽車廢氣
你常常必須要暴露在太陽底下
本身是慢性疾病患者，並接受藥物或放射線治療
你是全素食者
你的生活中常接觸化學藥品
沒有服用維他命或其他營養補充品的習慣
你有酗酒的習慣
你是個運動員，或常從事激烈的運動
你的年紀超過 40 歲

※ 如果勾選三個以上者，可能已面臨身體抗氧化能力降低的危險。

心血管保健自我評估表

喜歡吃高膽固醇的食物(如蛋黃、內臟、魷魚、蝦)
喜歡吃油脂類食物 (如肥肉、奶油、豬腳)
喜歡吃油炸類食物 (如鹽酥雞、炸雞、薯條)
喜歡吃精緻甜點或冰淇淋、霜淇淋
不喜歡吃蔬菜水果或其他高纖食物
常吃豬油、牛油代替植物油
肉食主義者，一餐沒吃肉會很難過
喜歡油多熱量高的西式食物 (如漢堡、披薩)
喜歡重口味飲食
喜歡喝汽水可樂或含糖飲料取代茶或白開水
不喜歡運動
不喜歡走樓梯，常以電梯代步
常以坐車代替步行
有抽煙的習慣
經常喝酒或酗酒
體重過重
經常處於緊張、高壓力下，沒有適度的休閒生活
沒有定期體檢，不注意自己的血壓與血脂含量
※以上都是生活中會引起心血管疾病的危險因子，勾選的越多，危險越高

吃剩的果皮，將寶特瓶裝水加進黑糖或黃糖，再把果皮放進去，搖一搖 3 個月後就會變成這樣。咖啡色的一大筒都是酵素，關鍵就在這三種原料的比例。水黑糖跟果皮比例是 10 比 1 比 3 ，也就是說 100 克的水，就要 10 克糖跟 30 克的果皮。利用糖分將果皮發酵，就可以成功製造天然清潔酵素。
發酵過程的前一個月，得每天打開蓋子讓產生的氣體宣洩出來， 3 個月後濾掉發酵液裡的果皮渣，就變成這橘色的天然酵素液。

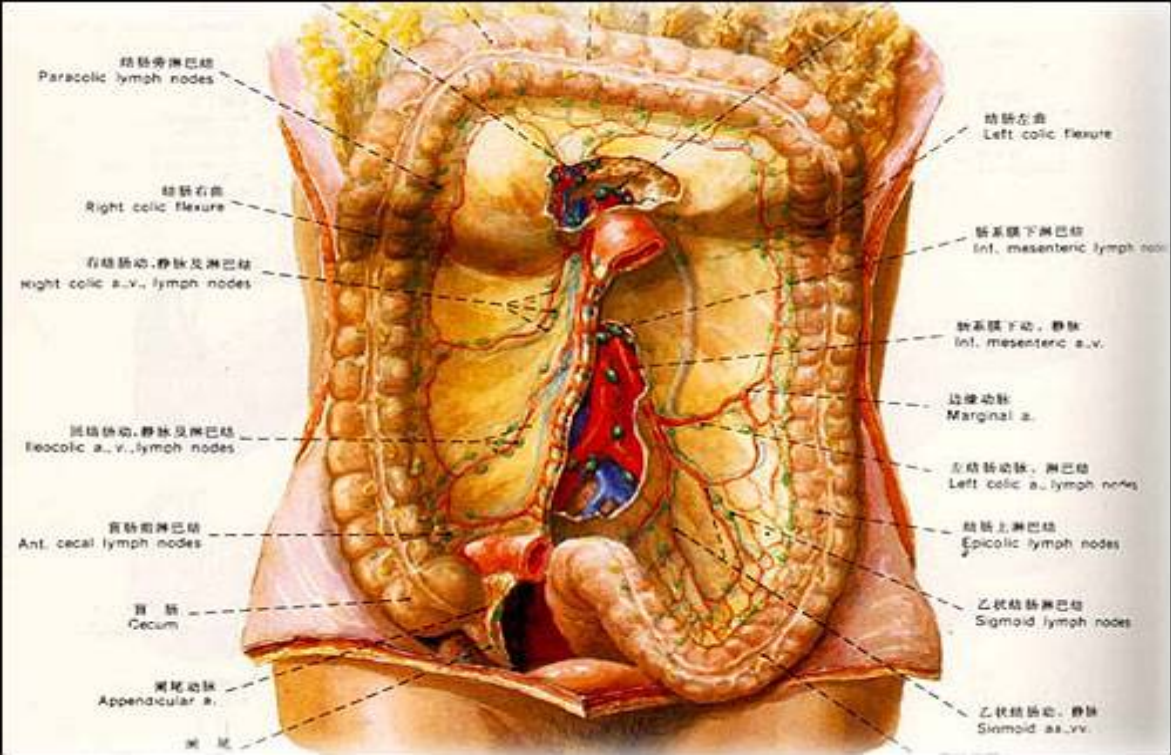

细胞质
内质网
核膜
细胞核
核仁
线粒体
高尔基体
内质网
核糖体
细胞膜
中心体

目前台灣有機認證標章

MOA國際美育自然生態基金會
FOA台灣寶島有機農業發展協會
TOPA台灣省有機農業生產協會
TOAF慈心有機農業發展基金會

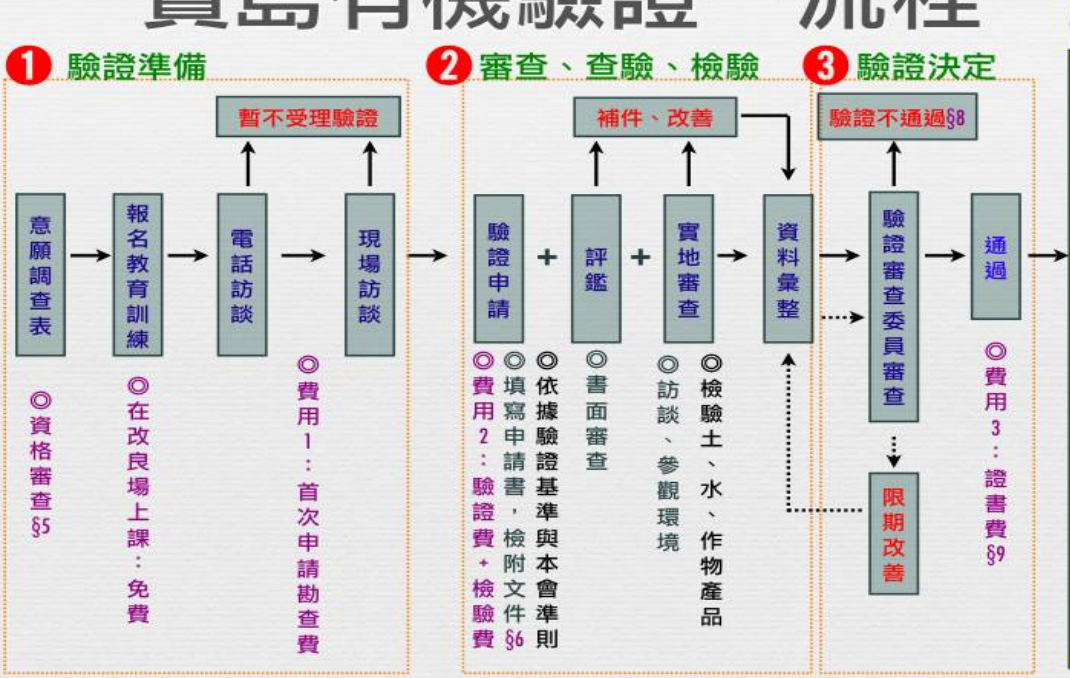
商品組合：新一代五兆原 *1 盒 （每包 2g ，共 14 包）
◆ 成分： EC12-Enterococcus Faeclis 乳酸菌 、 LABCOT 乳酸菌
(Lactobacillus acidophilus 、 Lactobacillus bulgaricus 、 Streptococcus thermophilus 、 Lactobacillus plantarum 、 Enterococcus faecium 、 Lactobacillus rhamnosus 、 Bifidobacterium breve 、
Lactobacillus paracasel 、 Bifidobacterium bifidum 、 Bifidobacterium longum 、 Lactobacillus casei) 、
水溶性纖維、綜合分解酵素、複合式乳酸桿菌、花椰菜粉、

1. 心念轉變，遺囑寫好 生死看開，勇敢面對！
2. 醫院治療要適可而止
3. 飲食改變 健康疏食，遠離污染
4. 勤練氣功
5. 大量喝 AQ1400 抗氧化水
6. 服用科學根據之中草藥
7. 細胞食物
8. 免疫療法
9. 訂定健康計畫
10. 發大願

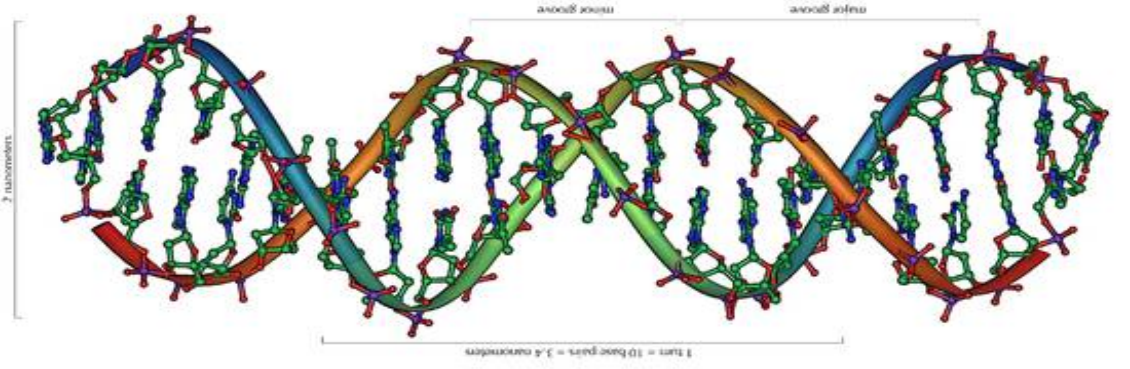

结肠旁淋巴结
Paracolic lymph nodes
结肠右曲
Right colic flexure
右结肠动、静脉及淋巴结
Right colic a.,v., lymph nodes
回结肠动、静脉及淋巴结
Ileocolic a.,v.,lymph nodes
盲肠前淋巴结
Ant. cecal lymph nodes
盲 肠
Cecum
阑尾动脉
Appendicular a.
阑 尾
结肠左曲
Left colic flexure
肠系膜下淋巴结
Int. mesenteric lymph nodes
肠系膜下动、静脉
Int. mesenteric a.,v.
边缘动脉
Marginal a.
左结肠动脉、淋巴结
Left colic a.,lymph nodes
结肠上淋巴结
Epicolic lymph nodes
乙状结肠淋巴结
Sigmoid lymph nodes
乙状结肠动、静脉
Sinmoid aa.,vv.

2 瑪東系統
62
基隆港
Keelung Port
中和路
Jhonghe Rd
2
萬里 基隆
Wanli Keelung
瑞芳 大埔
Rueifang Dapu
蘋果日報

寶島有機驗證－流程


1 驗證準備
2 審查、查驗、檢驗
3 驗證決定
4
暫不受理驗證
補件、改善
驗證不通過§8
意願調查表
報名教育訓練
電話訪談
現場訪談
驗證申請
評鑑
實地審查
資料彙整
驗證審查委員審查
通過
限期改善
變更、增列、增加、展延、檢查、追蹤抽樣、記錄§10-§22
◎資格審查§5
◎在改良場上課：免費
◎費用1：首次申請勘查費
◎費用2：驗證費+檢驗費
◎填寫申請書，檢附文件§6
◎依據驗證基準與本會準則
◎書面審查
◎訪談、參觀環境
◎檢驗土、水、作物產品
◎費用3：證書費§9

DNA(去氧核醣核酸)


major groove
minor groove
2 nanometers
1 turn = 10 base pairs = 3.4 nanometers

西印度櫻桃

爲目前果樹種類中果實維他命 c 含量最高者，富含 B1 、 B2 、菸鹼酸及鈣、磷、鐵等礦物質。

功效：

預防和治療壞血病、

協助外傷和骨骼癒合、

解毒和抗過敏性功能、

消除疲勞、幫助消化、消炎、退燒

蔓越莓

主要的抗氧化酚類成分包括：花青素、
初花青素、黃酮醇。

功效：

其所含的前花青素對維護泌尿道的功效以獲全球醫屆所證實；

同時也發現對於胃部及口腔細菌的侵害有抑制的功效。

山竹

山酮含量最豐富的山竹果，有效成分在山竹殼上。富含 **50 種以上的山酮**含量，可排除自由基。

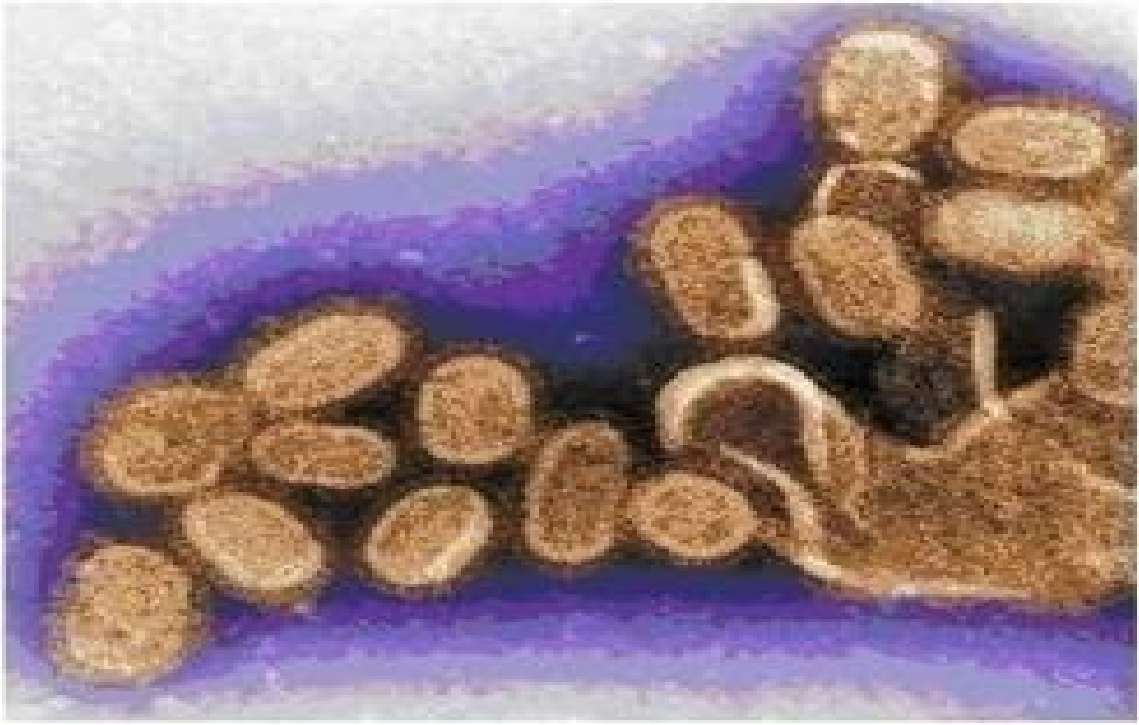
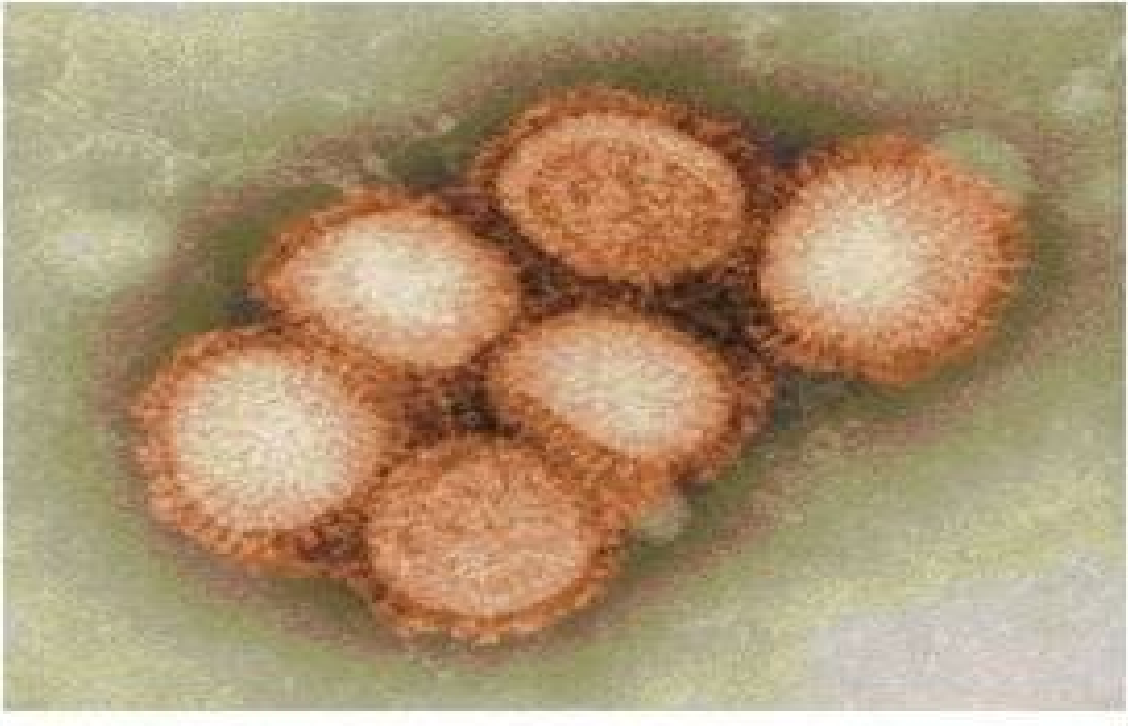
功效：
促進腸胃道健康、
強化免疫系統、
中和自由基、
預防心血管疾病、
促進呼吸道健康。

異麥芽寡糖

能在腸內產生維生素 **B1** 、 **B2** 、 **B12** 、菸鹼酸，快速通過腸道，不被胃酸破壞，是腸道內有益菌的食物。

功效：

促進腸道蠕動以改善便秘、

抑制常內有害菌的增殖、

降低血液中的膽固醇。