



# 中華民國中醫藥學會

Chinese Medicine Association, R.O.C.

## 簡訊

民國69年12月30日創刊  
民國96年9月30日出刊

陳成章 題

第226期

每逢3.6.9.12月30日出版

發行人：卓播臣

發行單位：中華民國中醫藥學會

地址：台北市萬華區廣州街32號7樓

電話：(02)2302-2919

傳真：(02)2306-9285

劃撥帳號：00036907

印刷：文盛彩藝 (02)2301-7980

# Association 學會看板

## 中華民國中醫藥學會

### 第17屆第2次會員大會圓滿成功



中華民國中醫藥學會於九十六年八月十二日假台北市三軍軍官俱樂部召開第十七屆第二次會員大會，及學術研討會。大會由理事長卓播臣醫師親自主持，來自各地的會員、醫藥界來賓及各級長官、中央民意代表等二百餘人出席大會。大會於理事長卓播臣致歡迎詞並恭讀行政院衛生署中醫藥委員會主任委員林宜信賀電後，由與會貴賓周立委守訓、賴立委士保、丁立委守中、林立委郁方、吳議員志剛、厲耿議員桂芳、王議員正德、國民黨中央社會部李主任輝陽、台北市黨部潘主委家森及來自各中醫學會、各縣市中醫師公會理事長等致賀詞後，大會頒發熱心會務感謝獎，並進行學術研討會及餐會聯誼。大會邀

請中國醫藥大學副教授陳欽銘醫師發表「中國領導人養生之道」、九七高齡名老中醫姜通醫師發表「糖尿病治療」、本會常務理事董延齡醫師發表「雷諾氏症中醫臨床治療」、中華民國中醫傷科醫學會常務理事林文彬醫師發表「臨床常見傷科疾病針推治療」、台北縣中醫師公會理事長陳風城醫師演講「社交禮儀」。



■ 監事長陳志芳。



■ 大會司儀張景堯。



■ 大會主席卓播臣理事長與來賓合照。



■ 卓播臣理事長頒發熱心會務獎。

# Look 活動看板

## 2007年中醫藥全方位 養生健康系列講座

時間：96年1月至12月

每月第一週日

地點：臺北市公園路15-2號

台大景福館會議廳

主辦：台北市中醫師公會

十一月四日	14:00~15:10	寒冬談補腎 中華中醫學會理事長／陳志芳醫師
	15:10~16:20	現代文明疾病中醫保健 中華中醫學會理事／陳偉坤醫師
	16:40~17:50	如何遠離痔瘡 洪麗妃中醫診所院長／洪麗妃醫師
十二月二日	14:00~15:10	抗衰老養生現代觀 中華民國傳統醫學會監事／陳麗雯醫師
	15:10~16:20	如何寶貝您的肝臟 中華民國中醫肝病醫學會副秘書長／吳碧蘭醫師
	16:40~17:50	冬季養生保健 博安堂中醫診所院長／曾春嬌醫師

本系列講座免費入場

## 2007年中醫藥 養生健康系列講座

日期：96年1~12月，每月第4週日

地點：公會會館

主辦單位：台北縣中醫師公會

十一月二十五日	9:00-10:30	不孕症的中醫治療 同仁堂中醫診所／李蔡榮醫師
	10:30-12:00	中醫談長高 洪金蘭中醫診所院長／洪金蘭醫師
十二月二十三日	9:00-10:30	蕁麻疹的中醫療法 福德中醫診所／張牡蘭醫師
	10:30-12:00	中醫如何治療關節炎 國華中醫聯合診所／陳良杰醫師

本系列講座免費入場



■台北縣中醫師公會陳風城理事長(右)專題演講後大會頒獎。



■林文彬博士專題演講。



第十四屆

國際東洋醫學大會  
東洋醫學之全球化

The 14<sup>th</sup>

International Congress of Oriental Medicine

The Globalization of Oriental Medicine

•大會主題

東洋醫學之全球化

•期間和地點

2007年12月2~4日 台大醫院國際會議中心

•官方語言

中文、英文、日文、韓文

•主辦單位

中華民國中醫師公會全國聯合會、中國醫藥大學

•指導單位

行政院衛生署中醫藥委員會、台北市政府、國際東洋醫學會、國立中國醫藥研究所

•報名網站

<http://mail.cmu.edu.tw/~icom>

## 本土中藥草研發創新 毒性低 腦瘤臨床試驗 可大幅縮小腫瘤組織

中草藥研發又有新突破，由彥臣生技所研發的中草藥抗癌標靶藥物 HDAC抑制劑，此次榮獲96年度台北生技研發創新獎；研發團隊指出，該藥是中草藥單方，目前已申請專利中。

彥臣生技與北醫進行合作，所研發的中草藥抗癌標靶藥物 HDAC抑制劑可以抑制許多種類的癌細胞生長，經由動物試驗顯示，它能顯著抑制腫瘤的生長，且可大幅縮小腫瘤組織，所產生的效果是另一已知的HDAC抑制劑藥物的200倍。

HDAC抑制劑被視為新一代明星標靶抗癌藥物之一，主要作用機轉是透過改變癌細胞的生長周期，停止癌細胞生長，誘導癌細胞分化為正常細胞，或是造成癌細胞凋零死亡，來達到治療癌症效果，或是輔助手術、化療或電療以產生更佳效果。

目前該公司所研發的 HDAC抑制劑是中草藥單

方，為台灣本土特有植物，稱為 NBM-TP-GS-002，是一新型的 HDAC抑制劑，純物質安全性高，毒性低，且判讀準確，目前與北醫所合作的是以腦瘤病人為對象，臨床試驗發現，該藥物可進入腦細胞作用，並進而抑制 HDAC酵素活性，以達到使癌細胞無法複製的作用。

彥臣生技並發現，NBM-TP-GS-002除了可以用於癌症治療，還可以顯著增加正常細胞的抑癌基因表現，有助於抑制正常細胞突變所產生的癌化；此外，此 HDAC抑制劑還可顯著促進神經纖維生長，並且可調控神經性因子基因表現，該公司並將針對各類退化性神經疾病如阿茲海默症與巴金森氏症的治療進行研究。

## 中草藥研發新藥有成

近年政府積極宣示促進國內生技產業發展，而中草藥新藥研發與應用，向來被視為具有相當優勢與潛力的方向。

目前中草藥的研發，進展頗為順利，已經有多種具有市場利基的特色新藥已完成「進入人體臨床試驗前」的工作，有的研發工作甚至正在進行第二期臨床試驗，估計最快再五年，或許就有第一個由國人研發的中草藥新藥，取得上市許可。

這些中草藥新藥有止咳藥、抗潰瘍藥、抗氣喘、B型肝炎、改善老年失智、糖尿病患皮膚傷口癒合的外用軟膏、關節炎藥物等，其中的止咳藥是最有可能研發成功，而取得上市許可。

由於現今止咳用西藥的療效，普遍不是很好，而且易有副作用或成癮性，醫藥工業技術發展中心的研發人員，將一種中藥材進行萃取和部分純化後，製成西藥藥劑型，經過動物和少數患者試驗後，發現可以有效改善急性咳嗽，且確定沒有安全性疑慮，也沒有常見的西藥副作用。

藥技中心研發止咳新藥，運用了多種策略，盼能儘快將其推上國際市場，包括在二期臨床試驗前，就同時在國內和美國食品藥物管理局（FDA）

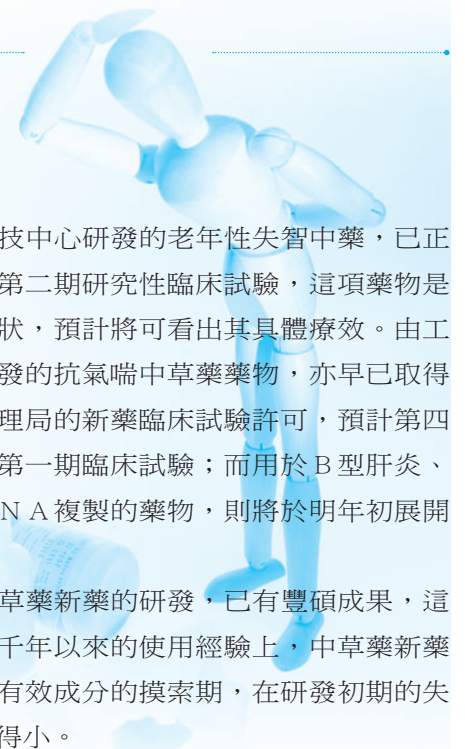
申請許可。

另外，由生技中心研發的老年性失智中藥，已正在醫學中心進行第二期研究性臨床試驗，這項藥物是用來改善失憶症狀，預計將可看出其具體療效。由工研院生醫中心研發的抗氣喘中草藥藥物，亦早已取得美國食品藥物管理局的新藥臨床試驗許可，預計第四季將在國內展開第一期臨床試驗；而用於B型肝炎、抑制B肝病毒DNA複製的藥物，則將於明年初展開試驗。

對於國內中草藥新藥的研發，已有豐碩成果，這是由於奠基在幾千年以來的使用經驗上，中草藥新藥研發可縮短尋找有效成分的摸索期，在研發初期的失敗機率比西藥來得小。

不過，在未來這些中草藥新藥研發成功，是否能打入主流藥品市場，被主流醫所接受，仍然是艱鉅的挑戰。

由於中西醫在當前的藥政法規，是有兩套不同的系統，目前以西藥劑型研發的中草藥新藥，未來是取得中藥或西藥的藥物許可證，將會影響中西醫的處方權際，當然也要端視醫師的接受度。



## 糖尿病中醫治療



按糖尿病，古書稱為消症。而消症又分為上中下三類，亦為當今十大病因之一，也可以說是一種時髦而普遍的文明病患。

這大都緣於身體肥壯不事運動及喜食脂肪肉類蛋白質過高食品及含糖分多水果，如「鳳梨葡萄」，以及勞煩過度、作息不均。因而影響體內新陳代謝、分泌失常、均衡缺失，都易染患。甚至，因引發之併發症而轉歸為高血壓、中風、心臟病、視網膜病變及腎臟疾患等等。其為病也，為多飲多食，多尿間有尿味發甜，這些；都是消渴症的主要徵候。蓋多飲為上消，多食為中消，多尿為下消。病痛的發生，與肺胃及腎臟有密切因果關係。乃過食肥甘之品，助陽生熱；因進食過多，日久則陽熱偏盛，津液耗損乃發生消渴。醫聖張仲景在《金匱要略》一書曾云：「消渴小便反多，飲水一斗、小便一斗，腎氣丸主之」，又《外台秘要》：「消渴者，原其發動，乃腎虛所致」，又曰「雖能食多，小便多，漸消瘦」，又汪昂於《醫方集解》中謂張仲景曾以六味丸治漢武帝消渴症，而後人遂有以人參白虎湯治上消，調胃承氣治中消，腎氣丸治下消等等。其他精神因素，也有相當關係，舉凡憂愁過度思慮腦怒均可引發消渴，或已生消渴，因情緒激盪而更形嚴重甚於惱怒憂煩，故五志之火內動，是津液被劫也。又若房事過度，招致腎臟虛損；虛火因而內灼，致消渴之發生。丹溪有云：「三消為病，多屬血虛不生津液」，又云「小便不利而渴者，知內有濕也，濕宜瀉之；小便自利而渴者，知內有燥也，燥宜潤之。」大抵，三消者，俱屬內虛而有熱也；因此，可知消渴的發病原理，不外乎陰虛與燥熱。或過食肥甘，或精神刺激或房事不節，以致燥熱易生。腎陰虧損，因而虛與熱互為因果；陰虛陽亢則病生焉。其形成之因素固然不同，而治療之方法，亦各有異。簡述於次，以供參考。

- 一、渴而飲水為上消，飲一溲二，屬肺火為病！
- 二、多食易饑，胃火消穀為中消，屬胃火為病！
- 三、飲水多而作瀉，為下消，屬腎水不足！

### 一般症狀：

大都呈現口渴精神疲倦，小便頻繁，有時發生甜味或異味濃臭，或頭昏目眩，視力模糊。體重輕減或多食易饑，或煩渴多飲。則血壓升高手足麻水，膚黃

色滯，夜眠不安，大便秘結等。

### 中西的治療概況：

- 1.當前西醫治療方面除內服降低血糖藥物，便是注射因素林（胰島素）以控制病情，但尚無根治方法。
- 2.中醫治療方面，一般以消渴菟絲丸、八味地黃、清心蓮子、茯苓丹或玉泉丸、滋陰降火湯、黃連地黃湯。再區分方面來講，則上消屬肺火，以黃連湯為治，中消係胃熱宗人參白虎湯，下消則大都以知柏地黃湯並間服繅絲湯，又如心腎不交，而消渴引飲者，則又宜以四物湯等對症施治。

### 民間驗方：

- 1.生食番石榴（可止渴減尿降低糖分，但大便易呈乾燥現象）。
- 2.另以淮山四兩，文火煮爛，再將其汁和豬腰煮熟，連湯服食，數次即愈。
- 3.用鮮菱角（連殼）四個，洗淨和水煮成一大碗，俟其微溫分二次服下，連服三天。以後，每週續服一次，約五六次即獲效驗（可取尿檢驗，已無糖分存在，如仍未盡，可再服數次即可根除）。如體質薄弱，甚感疲倦者或有暈眩現象者，可臨時服用方糖半塊即可恢復。
- 4.用芭拉葉廿八片，尤加利葉（青草藥）廿八片，用水五碗煎成一碗，溫服數次即愈。（文／永和德全中醫診所院長姜通醫師）

## 中醫治療雷諾氏症

雷諾氏症，中醫無此病名。是一種末肢氣血循環障礙的徵候，末期西醫稱為皮膚炎，類似中醫脫疽的一種。其病程頗長，演化約分四期：



- 第一期：年輕時常有四肢末端冰冷的毛病，冬天更嚴重。
- 第二期：一年四季手、足冰冷，遇冷即感痠亦疼痛，冬天手、足指（趾）紫紅，疼痛更加嚴重。
- 第三期：一年四季手、足指（趾）尖顏色暗紫，脫皮潰爛，疼痛難忍，天冷更甚，冷天或冬天甚至疼痛，麻木澈夜難眠。
- 第四期：整個手掌、足掌，甚至手腕、手足背部都變青紫，手指、足趾尖，或手足背潰爛流膿，但膿色清稀淡白，如稀牛奶。疼痛如虎咬，甚至失去知覺。

### 治療大法

宜補氣、溫經、通陽、活血、化瘀。治療期間須忌吃冰冷飲食及寒涼性食物，並配合運動。（文／台北董延齡中醫診所院長董延齡醫師）

# 中國領導人養生之道

## Congress 學術研討



中共老一代的領導者，除了遭刑殺或作戰傷亡外，多半克享遐齡。毛澤東享壽84歲，朱德91歲，鄧小平90歲，陳雲96歲，其他如劉伯誠、聶榮臻、葉劍英、李先念、董必武、楊尚昆等皆90以上。

他們何以能克享遐齡？從少數資料可窺知：毛澤東一生身體健康，在74歲高齡（1966年），還能率眾用65分鐘時間，游完15公里，橫渡波濤洶湧的長江，並無絲毫疲憊現象。「基本吃素，飯後百步，遇事不怒，勞逸適度」，這便是他養生健康的十六字訣。毛澤東認為，養生必須注意：「動為綱，抑喜怒，少量酒，多吃素」。何以「基本吃素」，有益於養生？但也常被質疑能否攝取足夠的營養，而且素材的選擇性較少，故如何從素食中攝取足夠的營養，達到健康的均衡需求，十分重要。素食飲食中，纖維質攝取量較葷食者高。纖維質除了可預防或改善便秘外，還可以降低血中膽固醇，減少心血管疾病的發生率；而且素食的飽和脂肪酸及膽固醇的攝取量低，減少含毒物質的吸收等，皆有益於健康。但素食者若未能均衡攝食，則容易有總熱量攝取不足，蛋白質利用率偏低，缺乏鈣、鐵、鋅及維生素B12等營養素的供給，也可以發生過度攝取油脂及鹽分等危機。

何以要「飯後百步」、「動為綱」、「勞逸適度」？數萬年來，現代人類演進時，為了避免敵害及獵取食物，需要良好的運動能力，經過天擇，存活的個體的新陳代謝是需要經常運動的，自生理學而言，運動使心臟排出量大增。運動時交感神經大為興奮，遂使血液儲藏所收縮，驅增量的血液入心臟，於是血管舒張，肌肉代謝率增高，局部血管擴張，令經由小動脈人毛細管及靜脈的血液異常迅速，對於經過體循環系統的血流的抵抗力大減，因之促成靜脈回流大增，心排出量也隨之增溢，有助於心血管系統的健康。運動能增減肺的換氣率。

老年人常死於癌症！癌症成因複雜，但生活型態也是重要誘因。預防癌症應改變生活型態，包括注意飲食與運動。許多研究顯示，運動可以減少乳癌、大腸癌及肺癌的發生。維護老人健康最好的運動是散步和游泳。水有浮力，可以減少肌肉的拉傷，散步更無傷害，而且散步時，大腦自由聯想豐富，可以活化很多神經元。許多科學上的重大發現都是在散步時想到的。毛澤東一生決策，是散步和閱讀時作成的。

何以「心情舒暢」、「遇事不怒」、「抑喜怒」、「一向樂觀」，有助於養生長壽？內經素問

是中國「醫書之祖」。素問云「喜怒傷氣，寒暑傷形，暴怒傷陰，暴喜傷陽...喜怒不節...生乃不固」（陰陽應象大論）：「陽氣者，大怒則形氣絕，而血菀（積也）於上（心胸之間），使人尊厥」（生氣通天論）：「喜則氣緩...喜則氣和志達，營衛通利，故氣緩矣...怒則氣上...怒則氣逆，甚則嘔血及泄，故氣上矣」（舉痛論）。

「喜」之發生乃繫於「五臟之氣」的和合，因而誘發精神領域（心神）的快慰正如草木逢春，生氣萌動，這本是養生之道，何傷之有？但喜外之喜的來臨，驚喜，或朝思暮想，廢寢忘食，一但突然遂其所願，此時心神舒散，「五臟之氣」過度鬆弛（喜則氣緩），即易發生「失心瘋」。

人的喜、怒、哀、樂、憂恐、悲愁，何以能影響身體健康？美國國家科學院學報在2004年秋季刊出一篇論文，指出長期壓力會大幅縮短染色體「端粒」（telomere）的長度。「端粒」是染色體末端的一小段DNA，形狀有裹住鞋帶末端的塑膠套，會隨著細胞分裂而逐漸縮短，是衡量細胞老化速率的重要指標。在細胞分裂的重複過程中，儘管染色體也同時複製，但「端粒」卻無法完全複製，每一次「端粒」會隨著重複的過程變短，於是當「端粒」短到一定程度時，細胞就無法分裂了，無法分裂的細胞乃步步進入死亡。

古人論養生，常強調「養生必先養德」，所謂「大德必養其壽」，「德不修則壽易損」；孫思邈云：「德行不克，縱服玉液金丹，未能延壽」（千金方，養性序第一）。孔子曰：「仁者壽」（論語雍也），「德潤身」（大學六），「大德必得其位...必德其壽」（中庸十七）。

素問四氣調神大論云：「天氣清靜光明者，藏德不止，故不下也，唯聖人從之，故身無奇病，萬物不失，生氣不竭」。善養生者，先需存心如天之清靜光明，方能身無奇病，生氣不竭。素問陰陽應象大論又云：「聖人為無為之事，樂恬憺之能，從欲快志於虛無之守，故壽命無窮，與天地終，此聖人之治身也」。這是他們長壽的秘訣，略為之解密。（文／中國醫藥大學副教授陳欽銘醫師）

## 台灣洗腎合發生率 10年後世界第一

台灣腎臟醫學會指出，國內約有150萬人罹患慢性腎臟病，而慢性腎臟病一旦演變成尿毒症，就必須換腎或洗腎。該學會推估，10年後台灣的尿毒症洗腎人口將由現在的4萬人增加到6萬人，發生率將高居世界之冠。

根據衛生署資料顯示，民國91年健保為洗腎支出245億元，92增加到265億元，腎臟相關疾病所耗費的社會成本一年比一年沉重。

糖尿病是引發尿毒症的主因，藥物病變則是致病第二大因子，其中又以馬兜鈴酸所引發的腎病最常見，也就是所謂的「中藥腎病」。含馬兜鈴酸中草藥包括廣防己、關木通、青木香、馬兜鈴、天仙藤，主

要功效為清肝、減肥、降火、治皮膚病等，惟長期服用可能引起腎衰竭，進而必須洗腎。

台大醫院內科部醫師陳永銘在「愛腎護腎、腎利人生」園遊會中表示，政府於92年11月2日禁止含馬兜鈴酸的5種藥材進口與使用，但藥物引發腎病的案例仍不勝枚舉，臨床上，仍常見民眾自行服用草藥、偏方或來路不明的健康食品，導致腎臟衰竭的例子。

陳永銘醫師進一步指出，其實草藥和科學中藥有很大的不同，草藥沒有經過中藥的炮製過程，安全的劑量迄無足夠的醫學研究可予證實，不少民眾會自行煎煮草藥，且一煮就一大鍋，並把它當成開水服用，但長期服用的結果，可能未蒙其利，先受其害，吃出問題來。

台灣腎臟醫學會表示，尿毒症人口增加的原因可能與不正確的用藥習慣有關，民眾習於採用偏方，不經中西醫師診斷即自行亂服草藥，是促使病情急速惡化，走向洗腎不歸路的原因；慢性腎臟病患者應該每3個月檢查尿液、血壓及肌酐酸，及時發現病情惡化，及早治療，就可延緩腎衰竭，尤其65歲以上老人、糖尿病患、高血壓患者、有腎臟病家族史者、長期服用藥物者等尿毒症高危險群，更應定期檢查腎功能，以確保健康。

## 中醫師建議買中藥遵守「四不一要」 依指示用藥不傷身

消基會公布受理送檢中藥再次檢出含西藥成分，籲請民眾不要購買、收受、服用來路不明藥物。中醫師也強調，西藥的化學製劑成分有股腥味，與天然的中藥芳香味截然不同，建議民眾，服藥前要遵照醫師或藥師的指示服用，才不會傷身。

中醫師公會全聯會常務理事陳旺全醫師表示，中藥雖然藥性溫和，但所有的藥品都是一體兩面，能治病也能傷身，絕對不要輕易相信「無病強身」的錯誤觀念。尤其中醫講究辨症論治，用藥也會依個人體質而不同藥效的處方。

現代中藥分濃縮科學中藥和生藥飲片，濃縮科學中藥有錠劑、粉劑、丸劑；生藥飲片則需以煎法服用各種功用不同的藥，一般煎法也不同。無論是科學中藥還是傳統煎藥，陳旺全醫師也提供簡易分辨法，即西藥的化學製劑成分有股腥味，與天然的中藥芳香味截然不同，消費者不妨先聞聞看，就知真偽。

不過，陳旺全醫師更強調，許多人都喜歡從國

外買中藥，但其實各國的國情不同，日本或大陸地區是允許部分中藥添加西藥，但不建議長期服用，不知情的國人買回台灣長期服用，還是可能對身體造成損傷。

因此，陳旺全建議民眾，買中藥要遵守「四不一要」原則，就是不接受親友餽贈，不買來路不明中藥，不向不具藥商執照的業者購買，以及不要一出國旅遊就買中藥；而最重要的，就是須先詢問合格醫師、藥師，遵照醫囑服用，才不會傷身。

消基會也呼籲消費者，認為中藥的藥性溫和且沒有副作用，這是不正確的觀念，絕不應誤信偏方或親朋好友的推薦，隨便購買來服用。建議消費者在購買或服用中藥時，最好先向合格中醫師詢問，並購買合法 GMP中藥廠所販售或到擁有「中藥販賣業許可證」的中藥行購買，並仔細檢視其標籤或包裝是否有標示「品名、重量、製造日期、有效期限、廠商名稱及地址」等事項，才有保障。

# 北市10大癌 惡性腫瘤28年層

台北市統計處公布台北市95年十大死因的死亡率與94年相較，除高血壓增加3.8%外，餘均較上年減少；惡性腫瘤為25歲以上各群組之主要死因，而事故傷害則為青年組死亡之主因；北市民眾平均年齡為71.0歲，較94年降低0.2歲，惟較全國平均年齡高3.1歲，其中男性平均年齡70.0歲，較女性低2.6歲。

台北市統計處表示，台北市95年死亡人數共13,875人，死亡率為每十萬人口364.8人，為全國死亡率第二低之縣市；其中醫藥進步、生活環境及國民營養改善應是死亡率降低之重要影響因素。而台北市死亡率較全國死亡率495.4人為低，在全國25縣市中，僅略高於連江縣，為死亡率第二低的縣市，而男性的死亡率為445.7人，為女性288.5人的1.5倍，與94年比較，男性死亡率減少7.2%，女性死亡率減少6.7%。

95年台北市民十大主要死亡原因依序為（1）惡

# 杏林醫訊 Medical news

性腫瘤（2）心臟疾病（3）腦血管疾病（4）糖尿病（5）肺炎（6）腎炎、腎徵候群及腎性病變（7）自殺（8）事故傷害（9）慢性肝病及肝硬化（10）高血壓性疾病；以上與94年死因及順位均相同。

統計處分析，依年齡分，95年除少年組之死亡率較94年增加6.3%外，其餘各年齡組均減少，其中以嬰兒組較減少23.2%為最多，嬰兒因源於周產期之病態死亡者居首，占嬰兒死亡人數之49.3%；少年組（1-14歲）以惡性腫瘤、事故傷害及先天性畸形為死亡主因，三者共占該組死亡人數之50.7%；青年組（15-24歲）以事故傷害為死亡主因，占41.6%；至壯年、中年及老年組死因皆以惡性腫瘤為首。

## 營養師推薦防癌飲食20招

儘管醫界目前尚無非常明確、標竿的方法有效治療癌症，不過，署立八里療養院營養師葉香蘭為此提出防癌飲食二十招，以供民眾參考。

1. 飲食來源最好多種、多樣：廣泛選擇多種食物，且從不同來源攝取，例如到不同市場、不同菜攤買菜，藉此降低風險。
2. 少吃花生相關製品，包括花生糖、花生醬等，可以減少黃麴毒素危害。
3. 儘量不以高溫作為烹調方式，如果炒菜鍋已經發煙，表示溫度太高，建議可以改用「水炒」並且加蓋，藉此減少油煙。
4. 正確裝置抽油煙機，才能避免油煙傷身。
5. 烤肉時，可以搭配維生素C、E或β-胡蘿蔔素高的食物，如烤些蔬菜，都是不錯的選擇。烤肉時，也應包上鋁箔紙，或是先微波至半熟，也可以降低罹癌風險。
6. 絕對不吃焦黑的烤肉。
7. 少吃醃漬、發酵類食物，包括鹹魚、花瓜、豆豉、酸菜、梅干菜等。
8. 顏色過於鮮豔的食品或零食，最好不要購買，因其可能含有過量的添加物。
9. 選擇密封及冷藏的魚丸或豆類食品（如豆皮、豆乾），因為使用添加物的機會較少。
10. 別買太「漂亮」的金針，可能經過漂白。煮金針

前，要多次浸泡清洗，以減少添加物。

11. 用水煮、清蒸或微波來烹調香腸，比較能減少生成亞硝胺。
12. 吃火腿、香腸、培根時，不喝優酪乳、不吃魷魚。因為亞硝酸鹽和乳酸、胺類食物混吃，其會大大增加致癌危險。含胺的食物有秋刀魚、干貝、蝦米、魷魚等。
13. 選購冷藏肉品時，也應盡量選擇有CAS認證、有品牌的肉品、水產品，因為品牌會有商譽的基本保障。
14. 清洗蔬菜時則應先浸後沖。浸泡五分鐘，可以將水溶性農藥溶解在水中；然後在水龍頭下沖1分鐘，連續3次，即可把大部份農藥沖乾淨。比起清潔劑、鹽份等等用品，用水清洗蔬果，目前仍是最有效的方法。
15. 多吃纖維高的食物，因為纖維可以排出毒物。
16. 少吃脂肪高的食物，也要少吃內臟，因為毒物多是儲藏於內臟。
17. 少吃大型魚，可以避免汞污染。
18. 儘量選吃當令蔬果，因為不是當季生產蔬果，需要更多藥物催生或防蟲，較難避免殘留。
19. 不要用保麗龍盛裝熟食，因為會釋出微量環境荷爾蒙。
20. 少用塑膠類製品微波食物，避免環境荷爾蒙溶出。

## 防患無聲的殺手—高血壓

根據衛生署的統計，94年國人十大死因的第十名為高血壓性疾病，且十大死因中，腦血管疾病、心臟疾病、腎臟疾病等皆與高血壓有關。高血壓的本身症狀不明顯，但卻會造成血管的病變，進而引起心臟、腎臟、腦部等疾病，也因此高血壓有「無聲殺手」之稱。

血壓指的是血液循環時對血管壁所造成的壓力，一般人血壓會隨著身體的活動或是情緒而有所起伏，但高血壓患者大多數的時間，血壓都維持在偏高，高血壓會加速血管硬化的速度，進而導致慢性疾病，如：腦中風、心肌梗塞、慢性腎衰竭、視神經病變等。若已確認自己有高血壓時，除了藥物的治療外，飲食與生活習慣的修正也是非常重要的，應定期的追蹤測量血壓，每年也應做心臟、腎功能及眼睛的檢查，若有合併糖尿病、高血脂等疾病者，就更應嚴格

控制。

健康的飲食、良好的生活習慣有助於血壓的控制。根據研究，鈉的攝取與高血壓罹患率呈正比，也就是說日常飲食鈉攝取量越多，罹患高血壓的機率越大，飲食中鈉主要來源為鹽、味精等調味料，每一公克的鹽含鈉量約為400毫克，而世界衛生組織及衛生署對成人的建議鈉攝取量為每日不超過2,400毫克（約6公克食鹽）；除了鹽攝取要限制外，加工、醃漬等食品含鈉量高，也應控制少吃。吸菸會使血管收縮，血壓上升、造成血管傷害，應拒絕吸菸及二手菸。適度的運動，將體重控制在理想範圍內，也有助於血壓的控制；另外壓力、心情也會影響血壓，應適度的放鬆及保持心情的愉悅。

耳鳴、頭重、暈眩及心跳加快等都是高血壓的症狀，但仍有許多高血壓者沒有出現特別的症狀，若沒有藉由量血壓的動作，很容易忽略這無聲的殺手。有許多公共場所及醫院，都設有自動量血壓機，只要外套一脫、手一伸，這簡單的動作，就可以幫您了解自己的血壓值，監控自己的健康。若有高血壓，應遵照醫生指示按時服藥，不要自行購買成藥或是擅自停藥。想要擁有健康的身體、標準的血壓，除了定期量血壓外，健康的飲食與生活習慣更是不可少。

### 紅眼症禍首

## 腸病毒克沙奇A24型

各地校園陸續傳出紅眼症疫情，衛生署疾病管制局檢驗發現，罪魁禍首是腸病毒「克沙奇A24型」。這也是繼一九八九年，國內十八年來首度出現的克沙奇A24型大流行。

疾管局委託高雄醫學大學病毒實驗室長期監測發現，一九八五、八六、八八跟八九年，國內都曾出現克沙奇A24型流行，今年這波紅眼症疫情，算是睽違十八年後再次出現的大流行。

呂大文說，克沙奇A24型特別會攻擊眼部，主要症狀就是眼睛出血，不像腺病毒引起的紅眼症，還會出現淋巴結腫大、咳嗽等其他系統性症狀。他說，克沙奇A24型引起的紅眼症，症狀較猛烈，傳染性也較高，亞洲地區的新加坡、香港、大陸都流行紅眼症，台灣勢不能免。

但他提醒，就算疫情結束，也不代表沒有個案，國內一年到頭都有人感染結膜炎，最重要就是做好個人手部衛生，不要用手揉眼睛，才能避免感染。

## 國內流感致死數相當於十大死因第九位

衛生署公布的去年國人十大死因中，肺炎佔第六位，而日前公布的一項研究指出，台灣因流感致死的人數約佔十大死因的第九位，不容忽視。

疾病管制局副局長施文儀指出，衛生署於幾年前與美國NIH(National Institutes of Health)簽署合作，應用一套數學模式，從死亡人數推估哪些是由流感引起；結果發現台灣每年約有4500人死於流感（即每10萬人約有20人），其中超過8成都是65歲以上老人。

流感可能造成的併發症以肺炎居多，亦可能併發心內膜炎、支氣管炎、心肌炎、腦膜炎等疾病。

施文儀強調，前述數據還是在有免費流感疫苗接種的政策控制下，如果沒有這項政策，推估感染死亡人數可能會更多。而流感疫苗接種後，需要一個月時間才能產生抗體，呼籲符合免費資格民眾儘速到合約院所完成接種。