

■ 2 理事長的話

■ 專題演講

- 3 飲食生活習慣與常見疾病
- 10 放鬆享受 享受放鬆 心靈SPA有妙方

■ 成大身心靈健康研習社課程摘錄

- 20 有機飲食系列--桑椹醋/露/精
- 21 有機飲食系列--有機綠豆芽DIY
- 22 有機飲食系列--水炒系列
- 24 有機飲食系列--糕點系列
- 26 飲食建議實例應用--系列五
- 27 心靈系列--「陸遊雜記」：訪指導老師
- 30 心靈系列—果選法師開示

■ 經驗與分享

- 31 生命的轉機—癌症與我
- 34 義工分享--汪仲文先生伉儷
- 36 學員分享-- 飲食改善了我的風溼性關節炎
- 38 治癌的第三條路
- 41 94年春回歸自然飲食各地區研習班

■ 大會紀實

- 42 成大身心靈健康研習社第十二期成果發表會
- 46 台南市身心靈健康推廣協會第二屆第一次會員大會

■ 健康資訊

- 48 過敏性疾病的生活飲食養生保健

■ 活動報報

- 50 知性之旅
- 54 協會活動紀事
- 56 捐款名單
- 封底 社區活動剪影



理事長的話



『台南市身心靈健康推廣協會』已邁入第三個年頭。除了會員人數逐漸增加之外，在陳淑杏總幹事的努力下已經舉辦了兩次的知性之旅，實地了解有機農場的栽種及體驗親近大自然的生活，並且開始試著與參觀過的有機農場與安全無虞的食品工廠合作推動共同購買，由於大家的支持，雖然不到半年，但成效頗佳。

協會今年也將舉辦數場專題演講，今年第一場演講請到南亭風老師談心靈SPA，衷心期望所有人注重飲食外，也要懂的讓自己放鬆、懂得紓解壓力。再次感謝，一直護持著協會的志工及所有的好朋友，有您們付出，協會才能漸漸茁壯成長。

理事長 邵揮洲

編者的話



一直以來，感謝大家對會訊的支持，每當邵理事長在公開場合給予我讚許時，內心真的是受之有愧，因為沒有大家的分工及協助，這份刊物是無法成就的，這份榮耀應是屬於大家的。

這期會訊，我要特別感謝水柳、雅茹她們貼著耳朵，聽著不清楚的錄音帶，熬夜整理文稿；也要特別感謝麗容和麗琴，在訪指導老師時，給予我支持及全程的幫忙，讓我倍感溫馨。

幾期的編輯經驗，讓我對坊間琳瑯滿目的書報，不由得升起感佩的心，也有著不同以往的閱讀態度。如果一份刊物真能讓讀者受用，將是編輯群最大的鼓勵，但如果還是無法迎合讀者的需要，或許可以用另一種心情來隨喜它的產生。本份刊物，歡迎您一起來參與，有好的文章、手藝或感動，期待大家一起來分享！

專題演講

飲食生活習慣與常見疾病



主講人/成大醫院家醫科 楊宜青醫師

整理/張雅茹 & 莊水柳

從造成主要死亡與疾病的原因來分析，影響身體健康的四大因素分別為：一、醫療體系佔10%。二、環境因素佔20%。三、生物因素佔20%。四、生活型態佔50%。我們很重視且花很多經費去經營的「醫療體系」，大都是在做已發生問題出現疾病的處理，對我們健康的影響比率卻只有十分之一，反倒是每天生活上吃、喝、拉、撒、食、衣、住、行等日常生活型態對健康影響最大，佔將近一半，這是國外統計資料，臺灣也做過類似分析，結果也是生活型態對健康影響也佔了一大半。因此要強調的是，不要等到健康出了問題時再去縫縫補補，希望能在疾病發生前、臨床前期或可能感染前把它抑止，所以在醫學上我們強調預防醫學的重要。對我們健康影響很大的生活習慣有：吸菸、喝酒過量、嚼檳榔、缺乏運動、飲食及睡眠等。要有良好的生活品質，需要建立良好的生活習慣。

以下就常見的飲食生活習慣談起：

吸菸

每年約有四百萬人口因吸菸造成死亡，平均一天約有一萬多人因抽菸相關疾病而死亡，換算每13秒就有一人，這是最新統計，未來將更嚴重。如不改善至2020年，每年將有千萬人得病死亡，尤其是開發中的中國大陸吸菸人口增加速度更快。台灣目前男性將近有一半的人吸菸，且吸菸人口有越來越年輕化的趨勢。吸菸跟疾病的關係：除了大家所熟知的肺部問題外、傷心(尤其是冠狀動脈性心臟病)、傷腦(癡呆失智)、傷骨(骨質疏鬆)、各類癌症遽增及生育能力降低、男性會陽萎，而女性會增加皺紋未老先衰、孕婦早產。

喝酒

世界上除了水以外，還有一種影響健康



很大的飲料就是「酒」。回顧歷史酒對個人健康甚至到國家的興亡有很大的影響。飲酒，起初可令人感到放鬆、健談，但隨著體內酒精濃度的上升，會抑制腦部判斷能力，導致反應遲鈍、行動笨拙、視野模糊、口齒不清和失去平衡、大小便失禁、昏迷甚至死亡。目前台灣有1/3男性有喝酒的習慣，根據研究指出，喝適量的酒對某些人的健康有益(非所有人)，特別是對心臟血管方面具有某種程度的保護作用，有證據顯示，40歲或以上的男性和停經後的女性，每天喝22-32克的酒精(但不超過這份量)，可降低1/3心臟血管疾病的發生。部分原因是酒精可以增加體內高密度脂蛋白膽固醇(所謂的好的膽固醇)，好的膽固醇具有心臟血管保護作用，因此會減少心臟血管疾病的危險。酒精飲料的強度是以該酒中所含酒精的百分比---體積酒精度(alcohol by volume, ABV)，例如：威士忌的ABV一般為40%，普通強度的淡啤酒約為3.5%，葡萄酒一般為12-14%。什麼是適量飲酒？每天最多不超過20克(也有人說30克)的酒精，簡單記，每天不要超過一個罐裝的啤酒(350cc)、半杯紅酒(150 cc)或一小杯烈酒(50 cc)。

檳榔

再來談「檳榔」，吃檳榔最大的問題是「口腔癌」，檳榔因會直接對口腔內膜造成刺激，造成口腔、咽、喉與食道等處的危害。男性口腔癌的死亡率近20年來增加4倍，已躍居國人男性十大癌症死因之第五位，儼然成為台灣地區男性主要癌症死因中，成長最快速者，如

嚼檳榔、菸、酒三種合在一起，口腔癌的危險性更高，是沒有使用者的123倍；嚼檳榔又吸菸者口腔癌是沒有使用者的90倍，連嚼食檳榔單獨的危險性（28倍）都高過於菸酒的組合（22倍）。

食物分五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類六大類。所謂的營養，就是我們所吃的食物經由攝取、消化、吸收、利用及排泄等。一連串新陳代謝過程所產生的營養素，此物質乃是維持我們人體正常生理功能與發育所必需的。簡單的說：食物是營養的來源，而營養是健康的基礎。

越來越多的研究資料顯示，傳統的飲食金字塔的建議太過簡化有瑕疵。它鼓勵多攝取各種複合碳水化合物、盡量減少所有的脂肪與油類，但並非所有的脂肪都對我們不好，複合碳水化合物也並非全部都是好的。哈佛大學對我們傳統飲食六大類曾做過修正，而且分的更細，其中把白米飯、白麵包、馬鈴薯及各類甜食從傳統**五穀根莖類**中分出，歸屬於沒有纖維的單純醣類，這些會讓血液中的三酸甘油酯增加，吃多了容易增加心臟血管疾病的危險性，相對的食用全穀類食品（如糙米、胚芽米、全麥麵包等...），比較沒有上述的問題，還可攝取到更豐富的維生素、礦物質、及膳食纖維。另外**油脂類**部份，事實上我們的飲食中，看得到的油才佔40%，其他60%是來自食物中隱藏的油脂，如肉、魚、奶、蛋、豆類都含有油脂。在紅肉與乳製品中含量豐富的飽和脂肪會增加血液中的膽固醇；高膽固醇則與罹患冠狀動脈心臟病的風險有關；不過研究同時也顯示，多元不飽和脂肪酸（polyunsaturated fatty acids;PUFA，多存在於植物油與魚類中）會降低膽固醇。於是建議強調以多元不飽和脂肪取代飽和脂肪，而不是全面的少吃脂肪。食用相對高比例的多元不飽和脂肪與單元不飽和脂肪（monounsaturated fatty acids;MUFA）的族群，心臟病的比例較低。例如，在希臘的克里特島，傳統飲食中含有大量的橄欖油（富含單元不飽和脂肪）與魚類（多元不飽和脂肪的來源），儘管脂肪佔了飲食中熱量來源的40%，他們的心臟病比例卻比傳統油脂量很少（只佔熱量來源的8~10%）的日本飲食

族群要低。因此食用油方面也要選擇含大量多元不飽和脂肪酸的葵花油、玉米油、大豆油和葡萄籽油或富含單元不飽和脂肪酸的橄欖油、芥花油等，對心臟血管方面疾病有保護作用。另外，所謂的「反式的脂肪酸」是種「氫化油」，是經化學方式，將較不穩定不飽和的液態油轉變為較穩定、較飽和的固態油。經氫化加工後油脂會變得較穩定不易氧化，可以重覆使用來油炸食物，並能使烘焙食物酥脆。反式脂肪常見於乳瑪琳（或叫瑪琪琳、人工奶油）、油炸速食、餅乾、小西點、派、糕餅、酥皮點心和甜甜圈等食物中。反式脂肪酸和飽和脂肪酸類似，甚至更糟，對健康有害，它會提高血液中「壞」膽固醇（低密度脂蛋白膽固醇LDL）的濃度，降低「好」膽固醇（高密度脂蛋白膽固醇HDL），是潛在的動脈硬化原因之一。**豆蛋魚肉類**：提供蛋白質，部分熱量、脂肪、維生素及礦物質。「豆」是指黃豆及其製品（如豆腐、豆干、素雞等），其他有些“豆”如綠豆、紅豆是屬於五穀根莖類，四季豆、菜豆是屬於蔬菜類。此類每天應吃4份，一份相當於魚、肉（去骨）一兩、豆腐一塊（100克）、蛋一個，過量與不足，都對健康不利。**奶類**：提供蛋白質，部分熱量、維生素及充足的維生素B2和鈣質。以往奶類和蛋魚肉豆類同一類，現在獨立出來，自成一類食物。**蔬菜類**：提供充足的維生素、礦物質及膳食纖維。每天應吃3碟以上（一碟相當於蔬菜三兩，約有半碗的量），並至少要有1~2碟以上的深綠色及深黃紅色的蔬菜，它們的維生素及礦物質的含量比淺色蔬菜豐富。**水果類**：提供部份熱量及充足的維生素、礦物質、膳食纖維。每天應吃2個（每個相當於中型橘子或土蕃石榴一個），並建議至少要有一個是富含維生素C（如芭樂、橘子、柳丁、芒果、木瓜、文旦...等）的時令水果。

附帶一提的堅果類可提供豐富的營養，也含有一些不錯的油脂，但攝取過多基本上也會造成身體上的問題，油脂本身熱量會較高，油脂熱量每克9卡；相對於我們醣類、蛋白質每克4卡的熱量。所以雖然有些好的東西，攝取過量也是不好。如此您就可以審視自己的飲食內容，是否肉吃得太多，而蔬菜吃得太少？是否生鮮食物吃得太少，而加工食物又吃得太

多？是否不自覺的吃下一堆零食和含糖飲料，正餐卻常常「隨便亂吃」？是否對特定食物有偏見，或是道聽塗說了些所謂的食物禁忌，而使自己的營養攝取不均衡？各類食物在體內分別發揮獨特的營養功能，才能維持人體全部的機能正常運行，使人活力充沛。每一類食物在我們的飲食中，都是不能缺少或互相取代的，當我們了解了各類食物的功能後，就更能善加利用營養的食物，幫助自己與家人的健康，養成自我健康管理的能力，一生受用無盡。另外要注意的是現在有些補充品，對人體治療效果有些只是根據學理上的推斷或是實驗室的細胞或是動物實驗的結果，並非都有長期使用在人體的研究上，結論只在研究試驗階段，但經過報章雜誌報導，大家就趨之若鶩競相食用，實際上是不對的，過去抗癌白鳳豆造成中毒、減肥守宮木造成肺衰竭等就是慘痛教訓的案例。此外，各種醫學生物科技不斷革新修正，在以前的觀念來講，維生素C及E都是很好的抗氧化劑，一直被認為或期待有預防心臟血管疾病或抗癌的效果，但最近的大型長期隨機對照臨床試驗研究報告卻發現，大量使用維他命E對某些高危險群反而會增加死亡率，因此再好的東西，如這些含高劑量某些營養素的營養品（維他命E、C等）不見得是我們過去所認為的那麼安全完全無副作用，所以我們在使用這些營養食品就要更加小心。其實國人的營養調查中，維他命E的攝取，除了些特定人員，並不太缺乏的，我們在一般飲食中皆可攝取，例如甘藷、豆製品、紅蘿蔔、蛋類、全穀類、植物油、綠葉蔬菜等。如個人想補充營養食品，維他命E的量最好也不超過400單位。

飲食與疾病

一些慢性病跟飲食有著密切的關係，以最常見的慢性病來說，高血壓、高血糖、高血脂就是目前衛生署常提醒民衆的「三高」，在醫學上稱為「代謝症候群」。這三高是難兄難弟常常會陸續出現在一起，有高血壓者就容易有糖尿病，或有糖尿病者也就容易有高血壓及高血脂，所以常稱難兄難弟的代謝症候群，發病原因跟體內的新陳代謝有關。肥胖的人及腹部肥胖的人很容易出現代謝症候群，基本上跟體

內胰島素的抵抗有關係。在心血管疾病的危險因子中，糖尿病，高血壓，高血脂和肥胖與飲食有直接的相關，我們可以運用營養知識來調整飲食而加以控制。

高血壓

什麼是高血壓？高血壓的分級如下圖：

血壓分類	收縮壓	收縮壓
正常血壓	<120	<80
高血壓前期	120-139	80-89
高血壓第一級	140-159	90-99
高血壓第二級	>160	>100

一般來講，血壓在140/90以上就是有高血壓；正常血壓為120/80，如血壓介於這當中就算是「高血壓的前期」。越來越多研究報告顯示，對有一點高血壓的人經過10年或20年後也會對健康造成影響，隨著年紀的增長血壓有越來越高情形。高血壓簡單分成兩大類：一、本態性高血壓；二、次發性高血壓。次發性高血壓是因為身體某些器官出問題，所造成的血壓高，譬如腎臟或內分泌問題所造成的血壓高，絕大部份的人屬於本態性高血壓，是多重因素所造成的，與遺傳及生活環境習慣有關，例如家族中有高血壓、高血糖、高血脂的人；另外也與我們的日常習慣及生活壓力有關。

高血壓患者因血管長期承受壓力，原本柔軟、彈性的血管這時就會因為動脈硬化而變硬、變脆，產生一連串的問題。血管硬化也還有很多因素，除了血壓高，吃過多的油脂、吸菸、運動不足、肥胖…等等因素，也都是造成動脈硬化的因素。血管遍佈全身，如果在腦、心臟、腎臟等這些重大器官的血管產生硬化，就會對這些器官造成某些問題，例如腦栓塞或腦出血等，是國人十大死因的第二位；在心臟器官造成左心室肥大、狹心症、心肌梗塞、最後甚至心衰竭，是十大死因的第三位；在腎臟造成腎動脈硬化、腎功能不全、腎衰竭、洗腎等問題，是十大死因的第八位。除了這些重要器官的損壞外，其他器官及周邊血管的硬化也會造成周邊血管病變、眼底血管病變、主動脈剝離等。除了血壓外，糖尿病、血脂異常，也會增加動脈硬化及冠狀心臟病發生的危險

性。

除了血壓以外，跟飲食最直接關係的是「鹽分」，高鹽分會讓我們體內的水分排泄變差，讓血壓升高，如一些高鈉鹽製品：

- ◎調味品：鹽、醬油（市面上推出薄鹽醬油，吃多了也會攝取過量的鹽分）、味精等。
- ◎醃製品：泡菜、醬菜、豆腐乳、醬瓜、滷味等。
- ◎臘味：香腸、火腿、臘肉、燻雞、脆皮鴨、鴨賞等。
- ◎罐頭：水果罐、蔬菜罐、肉燥罐、鰻魚罐等。

在使用一些低鈉鹽及醬油也要注意，所謂低鈉鹽醬油大部份是用鉀鹽來替代鈉鹽，一般人吃還好，基本上鉀離子對我們身體是好的，甚至可降低我們的血壓。但有腎臟疾病的人，使用時就要非常小心，腎功能變差時，鉀離子的排泄有問題就可能造成高鉀血症，這就有危險。可以利用其他的調味料。減少鈉鹽攝取的烹調方式：佐料可利用蔥、薑、八角、肉桂、蒜、五香粉、花椒、香草片、檸檬汁，使口味富變化；香味及風味可利用青蔥、芹菜、花生、芝麻等；甘美味可用香菇、草菇、海苔、海帶等；甜酸味可用白糖、白醋、鳳梨、蕃茄、蘋果等；鮮味可用蒸燉烤的方式保持。

另外最近有個有趣的研究報告指出「喝茶」對我們血壓有幫助，以有長期喝茶習慣及不喝茶的人做比較，發現長期喝茶可以降低我們血壓的收縮壓、舒張壓，降低高血壓的危險性，所以如果喝茶沒有造成不舒服（例如心悸或胃腸不適），可考慮多喝茶，對降低血壓及心血管疾病的危險有幫助。

高血脂

血脂肪涵蓋的很廣，血脂肪只是一個統稱。過去大家比較熟悉的就是膽固醇、三酸甘油酯；但現在不只要注意這些，還有注意高密度脂蛋白膽固醇(HDL)及低密度脂蛋白膽固醇(LDL)。也可以簡單的說，所謂的好的膽固醇及壞的膽固醇。好的膽固醇，我們希望越高越好，壞的膽固醇當然是越低越好，HDL會把堆積在我們血管壁的膽固醇，轉送到我們的肝臟重新處理，這樣就不會造成血管的硬化，相對LDL就會受到氧化的影響而變質、變硬，會堆積

在我們的血管壁，造成我們血管的硬化現象，所以膽固醇要維持在200 (mg/dL 每百毫升毫克) 以下，三酸甘油酯在150mg/dL 以下最好。而高密度脂蛋白膽固醇男性要大於40 mg/dL，女性大於50 mg/dL；低密度脂蛋白膽固醇則要小於130 mg/dL，但是如果已經有糖尿病或是心臟病者標準還要更嚴格(LDL<100)。

飲食要注意的事項如下：少吃動物性帶皮的食物(豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等)。少吃高膽固醇食物，如：內臟(腦、肝、腎等)、蛋黃(蟹黃、蝦卵、蝦黃、魚卵等)。每週少於3個蛋黃為原則，少用飽和脂肪酸含量者(如豬油、牛油、肥肉、奶油、椰子油、棕櫚油等)。此外很重要的觀念是零膽固醇≠低脂≠低熱量！除了控制油脂攝取量外，還要慎選油脂種類，烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式，少用油炸、油煎或油酥。宜選用單元不飽和脂肪酸高者烹調(如：花生油、菜籽油、橄欖油等)，比較穩定又健康。避免添加反式脂肪酸的食品，如人工奶油(乳瑪琳)、油炸加工食品、酥餅、烘焙食品和甜點。此外常選用含高纖維質的食物，如：未加工的豆類、蔬菜、水果及全穀類(燕麥、大麥等)。以部分黃豆蛋白質取代動物性蛋白質。限制糖和果糖的攝取，可降低三酸甘油酯，其他注意事項還包括：維持理想體重，盡量少喝酒，從事規律性運動，每天至少累積30分鐘的中度等強度運動；適量攝取富含Omega-3脂肪酸(次亞麻油酸)的油脂，可降低三酸甘油酯，秋刀魚、鯖魚、土魷魚、鮭魚是omega-3脂肪酸較高的魚類；虱目魚、口魚、烏魚則是油脂雖高，但omega-3脂肪酸卻不高；而鮪魚、黃魚、鱸魚、白帶魚則幾乎不含omega-3脂肪酸。

尿酸過多容易有痛風、尿結石、腎臟問題，且跟三高(高血壓、高血糖、高血脂)都有關係。「尿酸」是什麼？尿酸是體內細胞核酸—「嘌呤(或翻成普林)」的代謝產物。普林是體內遺傳物質上的一種含氮物質，普林可來自於身體自行合成、身體組織的分解(佔80%)或來自富含核蛋白的食物(20%)；普林經由肝臟代謝形成尿酸，最後由腎臟將尿酸排出體外。如果體內產生過多尿酸或腎臟排泄功能不良，就會造成高尿酸血症或急性或慢性痛風性關節炎、痛風、結石、關節畸形及腎臟結石病變。要知道是否有尿酸高需要驗血，驗尿是無

法知道，如果血中濃度男性 ≥ 7 毫克/每100毫升，女生 ≥ 6 毫克/每100毫升，就是有高尿酸血症。所謂痛風即是因尿酸太高，黏附在軟骨造成軟骨結晶，它是突發性的，忽然痛起來或整個腫起。在腎臟中，尿酸可被過濾再吸收、分泌（98%再吸收），一旦長期食用高普林食物或血中代謝普林酵素異常或因某些疾病導致尿酸排泄減少或產量增加（因體內的普林代謝異常，導致高尿酸血症），那會引起血中、尿酸濃度升高，尿酸鹽沉積在關節腔內，造成關節腫脹和變形，或腎臟及其他組織中造成腎臟腎盂鈣化、腎結石、關節發炎（常見於大腳趾的蹠趾關節）等，這些慢性病本來就需靠飲食控制。

痛風患者平時應少吃油炸食物及普林含量高的食物，且多用蒸、煮、滷、涼拌的烹調方式，避免動物性油脂或油炸食物，以防止因脂肪過多而阻礙尿酸鹽的正常排泄。「多喝水」，足夠的水分可使尿酸順利排泄，痛風患者每天至少要喝十二杯水（約3000毫升），喝咖啡、茶、去油湯汁亦可。夏天出汗多，應斟酌個人情況多喝水，使尿液維持至少2000毫升以上，有助於體內化學物質的排泄，並減少結石的形成。「避免飲酒」，酒在體內代謝產生『乳酸』，會影響尿酸排泄，並且本身會加速尿酸的形成，故患者需禁酒，尤其是啤酒最容易導致痛風發作，應絕對禁止。咖啡和茶則無限制，多喝水份則可以促進尿酸排泄及預防尿酸結石。「避免高普林食物」：動物內臟是含普林較高的蛋白質食物，由於其膽固醇含量亦相當高，故不建議食用。魚肉脂肪含量低，是高血壓、心血管疾病的患者重要的蛋白質來源，但在控制蛋白質的同時，魚皮應去除。草蝦、牡蠣、蛤蜊、蚌蛤、干貝等每100公克含普林量超過200毫克，較其他海鮮為高，應注意。還有經過長時間烹調的濃肉湯汁、雞精、濃縮牛肉汁，通常含有大量溶出的普林。應多食用蔬菜水果類等，富含維生素B、C的鹼性食物，可促使組織內堆積的尿酸鹽溶解，提高尿酸溶解度。現在一些報導有修正，有些過去被認為是高普林的植物性食物，如豆苗、黃豆芽、蘆筍、紫菜、香菇、發芽豆類、黃豆及酵母粉，其實並不太會使血中尿酸上升，也不會增加痛風的發生，所以不需像過去的建議去禁忌，限制不必太嚴格。但在急性發作期，仍應盡量選

擇低普林食物。

糖尿病

什麼是「糖尿病」？簡單說，糖尿病是一種全身性的新陳代謝異常的疾病，主要由於體內的胰島素分泌不足，或者作用不良，引起醣類、蛋白質和脂肪等營養素的代謝異常，造成血中葡萄糖過多，經由腎臟，隨著尿液排出體外，造成尿中出現糖份的現象，即我們所謂的「糖尿」。如何診斷糖尿病？通常並沒有太多明顯易察的症狀，往往是經由檢查後才得知自己罹病。在血糖逐漸升高後，糖尿病病人才會有尿多、口渴、飢餓、疲勞、視力模糊、體重減輕或傷口不易癒合等症狀的出現。因此診斷是靠血液中葡萄糖的濃度而決定。正常成年人空腹血糖值為70-110mg/dl，飯後二小時應小於140mg/dl。

其實血糖超過訂定的標準便算是糖尿病，不一定要有尿糖存在才算糖尿病，由於血糖要高到某程度才会有尿糖出現，所以測定血糖較尿糖準確。在胰臟的尾部有許多細胞聚集而成的小島，稱為胰島，胰島中有一種細胞叫做 β 細胞，主要分泌胰島素。它可感應血中葡萄糖濃度的分秒變化，並適時適量地分泌出胰島素到血液中，循環全身，協助血糖進入身體各細胞，維持血中葡萄糖濃度在正常範圍之內。它的主要功能是幫助我們的養分進入身體組織細胞，提供細胞正常運作所需要的能量。胰島素如同一把鑰匙，打開葡萄糖進入細胞的通道，讓葡萄糖能夠順利進入細胞。當身體不能正常分泌足夠的胰島素或體內細胞對胰島素反應不好時，即會影響血糖進入肌肉和脂肪組織，而使血中糖分上升。當血糖高達180 mg/dl時，超過腎臟再吸收糖的極限，糖分便從小便中排出。由於糖本身的滲透壓高，在糖分從小便中排出時，會伴隨大量水分和電解質的流失，使得細胞脫水，所以會出現尿多、口渴、多吃、疲倦及體重下降等典型症狀。其他症狀還包括手腳麻木、視覺模糊、皮膚傷口不易癒合、女性會陰發癢等。但也有些人，可能不覺得有任何不適的症狀。臨床上糖尿病常見分為第一型、第二型糖尿病。第一型為年輕型的糖尿病，因自己胰臟的問題造成細胞的破壞，無法正常分泌胰島素，而發生糖尿病及昏迷的情形。第二型的糖尿病好發於年紀較大、比較胖

的人，95%屬這類的人，但近年來第二型糖尿病在年輕人也會出現，甚至台灣兒童的糖尿病第二型已經比第一型還多。

糖尿病飲食是以正常飲食的原則為基礎，視各人需要調整熱量、蛋白質、脂肪及醣類的攝取量，提供均衡的營養，達到控制病情的一種飲食方式，所需要的基本營養與一般人是一樣的，所以正常健康的人也可以此原則攝取均衡營養。糖尿病患者若不注意控制飲食，容易引發急性或慢性併發症，使病情惡化。急性併發症包括低血糖症及高血糖症，嚴重會致命；慢性併發症則包含眼睛、腎臟、神經、心血管疾病等病變。飲食控制的目的是在維持合理體重，有效控制血糖、血脂及血壓，均衡的攝取各種食物。依據飲食計畫適量攝取主食類、蔬菜類、水果類、油脂類、奶類、肉魚豆蛋類等六大類食物，並瞭解與熟用。一般速食店的食物多屬高油脂、高熱量、高澱粉類食物，且蔬菜含量較少，除非必要，儘量少吃及避免食用含糖食物（可樂、奶昔、霜淇淋、聖代等），或使用「代糖」調味。攝取充足的膳食纖維，有利於血糖的控制。從未加工的豆類、水果、蔬菜、全穀類等食物中可攝取豐富的膳食纖維。糖尿病人因為新陳代謝的紊亂，往往也影響到血脂的控制。其他少油、少鹽的原則如上所述，此外盡量避免飲酒，酒精也屬於高熱量食物（每克有七大卡）接近脂肪的熱量。最後要提醒的是一些食品廣告的誤導，在標示低熱量、低脂、低卡路里的迷思下，不小心會放鬆警戒心而攝取更多的量而造成問題。

骨質疏鬆症

人體骨骼的骨質自出生後會隨著年紀而增加，大約在二十至三十歲會達到最高峰，之後骨質逐漸減少，女性在停經後，骨質減少的速度會加快，如果骨質流失過多，使得原本緻密的骨骼形成許多孔隙，呈現中空疏鬆的現象，就是所謂的「骨質疏鬆症」。骨頭會因疏鬆而變薄、變脆弱、容易造成骨折，特別是前臂骨、股骨及脊椎骨。骨質疏鬆症最明顯的症狀，就是脊椎壓迫性骨折，它會引起背部酸痛、身高變矮、及駝背現象，常見的「老倒勾」即是指這種現象。

骨質疏鬆症的預防方法：多增加鈣質攝

取。鈣質是人體骨頭最主要的成份，30歲以前是骨骼的成長期，骨質逐漸增加而達高峰，此期如能攝取足夠的鈣質，即可建立較緻密的骨質。中年以後骨質每年約減少0.3%-0.5%，停經後婦女流失速度更快，為減緩骨質流失的速度，每日應攝取足夠的鈣質，不然骨質一旦流失就很難再完全恢復，預防骨質疏鬆宜趁早養足骨本。鈣質的來源：鈣質最好是由食物中獲得，如牛奶及乳製品，牛奶富含鈣質，且容易被人體吸收，對骨骼保健非常重要，其他乳類食品如乳酪、酸乳酪等，也都富含鈣質，除一般牛奶外，個人可依其體質選用替代，如對喝牛奶後會產生腹漲、腹瀉的人可飲用「發酵乳」—牛奶經過發酵後，將部份乳糖分解為乳酸，而改變口味，可供乳糖不耐症者或是不喜歡牛奶口味之人飲用（優酪乳、乳酪等）。如素食者不喝牛奶，可多食用海帶、紫菜、芝麻、金針、黑糖、豆類及其製品等含較多鈣質的食物。其他含鈣量高的食物—小魚（連骨進食）、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等。另外熬骨頭湯時，加醋可易於骨中鈣質溶出。有關喝茶對骨質的影響，最近我們的研究證實，有長期喝茶習慣者的骨質密度較高，可能原因與茶內含有氟化物（fluoride）、黃酮素（flavonoid）、植物性女性荷爾蒙（phytoestrogen）、茶鹼多酚類等，有助骨質代謝的物質有關。除此之外，運動方面，適度的戶外運動是必要的，因陽光能使身體產生維生素D，維生素D可以加強腸胃對鈣的吸收；持續而且適量運動，可以防止骨質疏鬆、幫助睡眠、維持活力，並應選擇適合自己的運動，因為運動之後會把吃進去的鈣質堆積在我們的體內骨骼中。如果吃進去後沒有好好運動，照樣流失，沒有辦法保留在體內。

癌症

癌症近年來一直蟬連台灣十大死因第一位，成為國人的頭號殺手。這個古老的疾病，在即將跨越二十一世紀的今日，越來越使人憂慮不安，越來越使人談之色變。癌的成因，非常複雜，與外在的飲食生活環境因素和內在的遺傳因素有著密切的關係，藉著飲食生活環境因素的改善，大多數癌症是可以預防的，飲食又在外在因素中扮演極重要的地位。一般認

為，若能調整飲食結構，注意營養均衡，可以大大降低癌症的罹患機率。飲食防癌的原理，基本上透過幾種機制，如改變細胞中的鉀鈉比值、抗氧化作用、減少過多脂肪及蛋白質所造成的問題、類固醇荷爾蒙產生、經細菌催化膽酸及胺基酸形成致癌物及腫瘤成長催化物、減少致癌物攝取(如醃漬、煙燻、燒烤、食物內的防腐劑、變性蛋白質)、高纖維食物的作用、其他多醣體、植物性女性類荷爾蒙。

食物為什麼致癌？某些食物中本身含黃樟素(如檳榔等)等致癌物成分：穀類、豆類、玉米、花生等五穀雜糧，如果貯存在濕熱環境中，容易孳生黴菌產生黃麴毒素，黃麴毒素被認為是很強的致癌物質，肝癌可能與之有關，故應避免吃發霉的食物。另外，一些醃燻、燒烤過程中，肉類油脂滴入炭中，在高溫下裂解，與炭火作用成一種毒性強的致癌物「多環芳烴」，隨煙燻揮發回到食物中。亞硝酸鹽是製造香腸、臘肉、火腿、醃肉等肉類製品時，為了防止微生物的生長及臘腸毒素的產生，又可增加肉類製品的紅色及醃肉之風味，所使用的食品添加物。如果不合規定過量添加，或長期大量吃這類肉品，則有危險。這是因為亞硝酸鹽在胃液中或與腸道中之細菌作用時，會產生致癌的亞硝酸胺，增加胃癌的危險性。有報導指出，維生素C對此有保護作用。攝取充足的維生素C，可以抑制亞硝酸鹽所引起的癌症病變。農產品使用的化學肥料、農藥及畜牧業注射的荷爾蒙、抗生素等，施用不當或過量，造成食物殘留物過高，也都可能會增加致癌的危險。應多注意選用食品時注意食品的標示，審慎選擇信譽良好的品牌，是避免吃到一些食品添加物質的辦法。

營養攝取不均衡容易影響身體抵抗力與復原能力。過量脂肪及蛋白質攝取，易使體內某些荷爾蒙生產過量(如女性荷爾蒙)，使某些癌細胞(如乳癌)易於形成。脂肪攝取過量，也促使膽汁增加分泌，膽汁進入大腸後也增加致癌物質形成的機率。高脂肪、高蛋白飲食、低膳食纖維飲食亦會延長糞便停留大腸的時間，改變腸道菌種的生態，增加致癌物質形成的機率。多量的不飽和脂肪酸形成自由基，破壞或改變細胞膜結構，使細胞抵抗致癌物質的能力下降。吸菸與癌症的關係毋庸置疑，

吸「二手菸」亦然。吸菸本身形同吸入致癌物質，並會增加維生素C的消耗。嚼檳榔與口腔癌有直接的關係。最近酒精被美國食品藥物管理局列入致癌物質。飲酒過量影響營養素吸收，並增加食道癌、胃癌、肝癌、腸癌的罹患機率，它直接對細胞造成毒性，可能會促進或加強腫瘤的形成，並增加維生素的消耗，間接的減弱免疫能力。如果同時吸菸、喝酒、嚼檳榔，罹癌的危險性是以上百倍數相乘的。食物攝取不當會明顯增加致癌機會，營養均衡，維持強大的免疫力卻是預防癌症的良方。此外，一些食品(尤其是植物性食品)中的營養與非營養物質，也對於癌症的預防有利。

預防癌症飲食方面：膳食纖維能促進腸道蠕動，可以刺激糞便快速排出，減少致癌物與腸道接觸的時間，以及調整腸內細菌正常的生態環境，減少人體內致癌物質對身體的影響，因此膳食纖維攝取充足的人們得癌的機會比較低。未加工之豆類、全穀類及蔬菜、水果，都是含有豐富膳食纖維的食物。多食用富含維生素、高纖低脂的食物正是天然防癌的最佳食物，每天最好吃五種以上的蔬菜水果，如此則能大大的提高抗癌、防癌的效果。儘量選用全穀類(糙米、胚芽米、燕麥、全麥麵包…)，以維持膳食纖維、維生素B群及微量礦物質的充足攝取。控制油脂的攝取量：在食物的選擇上儘量選擇脂肪含量低的魚類、雞肉及豆製品，吃肉時把皮去掉，牛奶選喝低脂、脫脂奶，烹調時以紅燒、清蒸、水煮、涼拌等代替油炸的烹調方法，油膩的糕點類的甜點少吃，炒菜用油不過熱，不用已變質的油，儘量少吃煙燻、鹽漬、炸、烤、添加硝酸鹽的肉類，不吃發霉的食物，飲酒不可過量，禁絕香菸、檳榔。並多喝水，注意膳食纖維的充分攝取、預排便祕，還有適當運動、充分休息、保持良好衛生習慣及常保持輕鬆愉快的心情。避免接觸工作環境中的致癌物，可以多瞭解癌症方面的資訊，無需「恐癌」，定期健康檢查，愛惜生命，隨時警覺身體任何異常變化。



專題演講

放鬆享受 享受放鬆 心靈SPA有妙方



主講人/南亭風老師
整理 / 陳淑媛 & 黃五美

在進入主題之前，我要先跟大家講一個故事：假設我們現在外頭有個洞，洞裡有黑熊，請問各位，我們會有什麼反應？假設有六個人，第一個的反應是「整個人呆住」；第二個：看著熊罵髒話；第三個：跑到餐桌上尖叫拿椅子丟熊；第四個：跑到桌下喃喃自語；第五個用皮帶馴之，當馴獸師；最後一個完完全全平靜、不動如山。為什麼第六個可以如此地平靜？因為他是佛教徒，雙手合掌，念佛迴向給自己。

這裡面我們所要探討的是，面對壓力時，人類神經的反應都一樣：血管會收縮、手腳會冰冷、瞳孔會放大、血液流量會增加、肌肉會緊繃、心臟會加壓…等等。假設面對一隻熊，我們的內在歷程都一樣。但是，為何我們的外在反應卻不相同，如果不一樣，有沒有比較好的或比較不好的？怎麼樣才能夠做到最好的外部反應？我們要探討的就是這個。

我們先來做個「壓力測試」，從投影片中，如果你僅看到的是兩隻「海豚」，那就表示你的壓力太大了（笑）。

今天的演講程序是：一、情緒的負面特質。二、情緒的正向功能。三、情緒涵養vs身體協調。四、情緒涵養vs後設觀照。五、情緒涵養vs定靜放鬆。六、情緒涵養vs行動修練。七、情緒涵養vs解除烙印，最後要談的是「情緒的圓滿狀態」。

情緒的負面特質

情緒殺人不見血，贏了口舌輸了友誼

管理情緒就是管理人生，情緒難有絕對的輸贏，贏了口舌輸了友誼，贏得一時輸掉永遠，贏得戰役輸了戰爭，贏了爭吵輸掉了婚姻，贏了kimozi（逞一時之快）輸了健康，當這些都輸掉的時候，人生還能剩下什麼？

負面情緒可怕的地方「贏了口舌輸了友誼」。EQ的書中有此例：在日本的地下鐵，有一名美國男孩子，看到對面有一名喝的醉醺醺、渾身都是酒味又滿口髒話的醉漢正在調戲一名女子。那名醉漢說的話是越說越下流，當這名美國男孩子聽不下去，準備站起來捍衛正義，要給對方一個教訓的時候，旁邊一個老頭子慢慢地站起來，比他更快的走到這名醉漢的身邊，深吸了一口氣，跟醉漢說：「你一定是喝日本清酒，對不對？」醉漢愣了一下，但馬上一臉不悅的回答老頭子：「我喝什麼酒要你管呀！」，老人不理會醉漢無禮的回答，自顧自的說著自己初戀的回憶與清酒有關…一直不停的說，完全忽略醉漢的負面能量！等到幾分鐘後，這名美國男孩子回頭一看，他發現他在日本學到了重要的一課，他看到醉漢的頭慢慢的靠在老頭的肩上，訴說著他的不愉快事情，一面講、一面掉淚。各位，情緒控制可以調節到這樣的能耐，是非常非常動人的！

「贏了一時會輸掉永遠」。舉個例子：一位老闆到公司來巡視業績的時候，看到一名男子竟然在看漫畫，這老闆越看越火大，於是向前走去問這個男的：「你一個月薪水多少？」，「兩萬塊」，這老闆就跟身邊的秘書說「給他兩萬塊，叫他馬上滾！」這男的領錢走了之後，老闆問秘書說：「這個人是誰介紹來的？」秘書：「沒有人介紹，他是來送貨的」

有時候我們會「贏了戰役而輸了戰爭」，在1995年10月，美國大西洋艦隊和加拿大海岸管理局的正式的通聯紀錄被公佈：美國大西洋艦隊通過加拿大海岸時在前方看見燈光，於是艦長派人發了電報詢問對方身分，不過對方沒有回應，艦長說：「不回沒有關係，叫他立刻