

元宵剛過，雖然大家都上班了，但似乎還有濃郁的年味，
在此以下篇文章來分享，希望大家都快樂！

掌握 5 訣竅 讓你快樂沒煩惱

(中央社台北 2010/2/23 日電)

「生活科學」(Live Science) 網站報導，部分科學家主張，快樂主要取決於遺傳、健康，以及其他難以控制的因素。但最新研究顯示，透過練習，人們確實可以掌握「快樂」，並提昇這種感覺。

加州大學河濱分校 (University of California, Riverside) 心理學家柳波莫斯基 (Sonja Lyubomirsky) 說：「這個價值連城的問題是，人有可能變得更快樂嗎？研究發現，快樂有一部分取決於遺傳，人生境遇對快樂的影響遠小於我們的想像。但我們認為，很大比例的快樂在我們掌控範圍內。」

柳波莫斯基 20 日在美國科學促進會 (American Association for the Advancement of Science) 年度會議上表示，她和同事去年針對 51 項研究進行評估。這些研究期望透過各種正面思考來增進快樂。他們發現，有些方法能大幅度提昇幸福感。研究結果刊載於「臨床心理期刊」(Journal of Clinical Psychology)。

以下是研究顯示能提昇快樂的 5 大訣竅：

- **充滿感激**：研究要求若干對象撰寫感謝函，給曾幫助他們的人。研究發現，擁有這項習慣的人表示，快樂的感覺持續增長，延續數週甚至數月。更令人驚訝的是，寄信並非必要的舉動。信件就算無法送達對方，寫信的人還是感到快樂。
- **保持樂觀**：另一項頗有效果的方式是樂觀思考。研究要求受試者想像一個理想的未來。舉例而言，與愛侶共築愛巢，或找到能實現自我的工作，並具體列舉在日誌中。數週後，這些人表示，幸福感日益增加。
- **正面思維**：研究發現，每週寫下發生在自己身上 3 件好事的人，快樂的感覺大幅增加。看來正面思考能讓人心情愉悅。
- **發揮所長**：另一項研究要求對象發掘自己最顯著的優點，並嘗試以新方法來發揮。舉例來說，認為自己具備幽默感的人，可以試著說笑話炒熱辦公室氣氛，或讓難過的朋友擺脫陰霾。這個習慣也能讓人更加快樂。
- **多做善事**：助人就是助己。花時間或捐錢來行善，或無私地幫助有需要的人，都表示自己變得更快樂了。

要健康，必須要先感覺快樂；要快樂，必須強迫自己做到以上五項。但是在這麼多年與病人互動的經驗中，發現 85% 以上的疾病是源自「自己的個性」及「各種壓力」，曾經有病人說「我個性就是這樣」，我就放棄去協助他，因為他自己都沒有正面思維、不想樂觀、不會感激，任何人的協助都是枉然的。

聯合國：開發中國家兒童營養不良未有改善

2006-05-03 10:30 / 中央社紐約二日電

聯合國兒童基金會 (UNICEF) 「兒童營養進展報告」表示，全世界開發中國家超過四分之一的五歲以下兒童體重嚴重不足，全世界死亡兒童中，一半都是營養不良所造成，

營養不良導致每年有五百六十萬名兒童死亡。

聯合國訂下目標，希望各國到 2015 年將貧窮、飢餓和兒童營養不良的情況減半，但依目前兒童體重不足的比例來看，UNICEF 對 2015 年完成的目標不表樂觀。報告說，開發中國家營養不良兒童的人數，15 年來只減少了 5%，這些國家目前仍有 27% 的兒童營養不良，人數多達 1 億 4 千 6 百萬人，3/4 集中在 10 個國家，其中又以孟加拉、印度、巴基斯坦三國最嚴重。

UNICEF 執行主任威尼曼 (Ann M. Veneman) 說，**營養不良的孩子很多人都缺乏必要的維生素和礦物質**，例如碘、維生素 A 和鐵。聯合國新聞中心解釋，肉眼很難看出缺乏維生素和礦物質的情況，身體中缺乏這些養分，會造成兒童身心發育不良、學習成績不佳、更容易生病。

UNICEF 報告說，解決兒童營養不良問題有些方法很簡單，例如每天給孩子一個只要幾分錢的維生素 A 膠囊，就可以提高免疫系統，每年就可讓三十五萬兒童避免死於營養不良。

世界衛生組織 (WHO) 四月底也曾發表一份報告界定兒童的發育標準，報告認為，無論一個嬰兒出生在世界什麼地方，只要得到適當營養和關照，成年後的身高、體重都會在正常的範圍。

買房子要選擇「location, location, location」，同樣的，要健康就是要「營養、營養、營養」，這是不破的道理（大陸叫「硬道理」）。大家也知道要養生，但卻不知如何「智慧養生」，本電子報就是在傳播正確營養、智慧養生的道理與做法。

餐餐八寶飯 尿酸飆

何思祁【2004-07-05/聯合晚報/11 版/身·性·靈】

高纖、低脂、富含蛋白質的八寶豆，受到許多重視養生者的青睞；不過，八寶豆綜合多種豆類，並不適合尿酸偏高者長期大量攝取，否則可能導致急性痛風發作。

一名 50 歲的男性為求健康，一年多前，患者聽從朋友建議，家中餐餐都有八寶飯，就這麼一天三碗，長達一年。但他某日竟發現右腳踝腫得像紅麵龜、又熱又痛，無法行走，急診檢查後赫然發現是急性痛風發作，尿酸指數飆到 11.3，比正常值 7 高出許多。

台中豐原醫院免疫風濕科醫師胡宗慶表示，原來這名患者多年前就發現有高血壓與尿酸偏高的毛病，但還不需吃藥，他照醫師指示飲食控制。胡宗慶提醒，有高尿酸血症、痛風家族史或痛風體質者，應該避免長期食用過量的高普林食物，如海鮮、動物內臟、豆類等，但也不必完全不吃。畢竟，以豆類為主食的素食者，也並不是人人都痛風。

這就是一般人喜歡聽朋友所說，或道聽塗說，來養生的錯誤實例。我們講究「智慧養生」，不是「道聽養生」。

嬰兒六個月內不宜提供母乳以外飲品

衛生署國民健保局下午舉行支持母乳哺育—北中南三地連線宣誓記者會，國立台北護理學院護理助產所副教授郭素珍建議，剛出生嬰兒胃容量只有 5 至 15 CC，母乳初乳量一天約 30 至 100 CC，所以純哺育母乳絕對足夠寶寶所需，正常哺乳母親每天乳汁產生

量會逐漸增加，到第五天可增加至每天 500 CC，三至五個月時每天有 750 至 800 CC。

她說，母親初乳所含養分完全可滿足寶寶需要，後來成熟乳也足夠寶寶所需，對剛出生的嬰兒加餵配方奶（牛奶）、糖水和水等會造成不良影響，如使用配方奶會減低寶寶吸吮母乳的慾望，以及母親的乳房腫脹，建議寶寶六個月以前不提供母乳以外的任何飲品。

如何判斷寶寶是否有足夠攝取量？郭素珍指出，可由嬰兒的排便次數及體重增加判斷；以體重判斷而言，寶寶出生後會有正常的生理性體重減輕，兩週之內逐漸恢復到正常體重，前三個月每週增加 120 公克以上，即可確定吃到足夠乳汁。

國民健康局也指出，餵食嬰兒配方奶可能增加嬰兒期的急性腹瀉、呼吸道感染、中耳炎等，對於日後的過敏性疾病、肥胖及心血管疾病也有增加危險性；此外，沒有哺餵母乳的婦女子宮和身材恢復較慢，日後得卵巢癌和乳癌的機率也會增加，所以國際上倡導純母乳哺育以六個月為黃金標準，之後在正確副食品搭配下，應該持續母乳哺育到二年甚至更久。

睡覺時禁帶的東西

人的睡眠是最完整、最系統、最有效的休息方法，也是科學養生的重要內容。但如果忽略了睡眠中的一些細小事情，會對健康不利。

- 1 戴「錶」睡覺。有的人喜歡戴著手錶睡覺，這不僅會縮短手錶的使用壽命，更不利於健康。因為手錶特別是夜光錶有鐳輻射，量雖極微，但專家認為，長時間的積累可導致不良後果。
- 2 戴「牙」睡覺。一些人習慣戴著假牙睡覺，往往睡夢中不慎將假牙吞入食道，假牙的鐵鉤可能會刺破食道旁的主動脈弓，引起大出血甚至危及生命。因此，戴假牙的人臨睡前最好取下假牙清洗乾淨，既有利於口腔衛生，又可安眠。
- 3 戴「罩」睡覺。美國夏威夷文明病研究所通過調查 5000 多位女性發現，每天戴乳罩超過 12 個小時的女人，罹患乳腺癌的可能性比短時間戴或根本不戴的人高出 20 倍以上。女人戴乳罩是為了展示美或保護乳房，而晚上睡覺就沒有這個必要了。
- 4 帶「機」睡覺。有的人為了通話方便，晚上睡覺時將手機放在頭邊。美國專家詹姆斯庫克指出，各種電子設備，如彩電、冰箱、手機等在使用和操作過程中，都有大量不同波長和頻率的電波釋放出來，形成一種電子霧，影響人的神經系統和生理功能的紊亂，雖然釋放量極微，但不可不防。
- 5 帶「妝」睡覺。有些女性尤其是青年女性，她們往往在睡覺前懶得卸妝。須知，帶著殘妝豔容睡覺，會堵塞你的肌膚毛孔，造成汗液分泌障礙，妨礙細胞呼吸，長時間下去還會誘發粉刺，損傷容顏。所以，睡前卸妝洗臉很有必要，可以及時清除殘妝對顏面的刺激，讓肌膚得到充分呼吸，還有助於早入夢鄉。

德一研究顯示喝紅茶不加牛奶比較健康

紅茶堪稱是英國的「國飲」，在紅茶中加牛奶已成為英國民眾飲茶不可或缺的一部分，不過根據一項最新醫學研究，飲用紅茶所具有的預防心臟病功能，一旦加了牛奶就被破

壞殆盡，建議民眾喝紅茶，「原味」絕對比較健康。

根據發表在「歐洲心臟月刊」的研究報告，飲用紅茶有助血液循環，因為紅茶裡所含兒茶素（catechin）產生的一氧化氮有稀釋血液的作用，能降低血壓，預防心臟病，但是牛奶中的酪蛋白（caseins）卻降低兒茶素的濃度，無法發揮原有的保健功能。

這項由德國柏林一家醫院進行的研究，對十六名更年期的健康婦女及老鼠組織進行實驗，分組給予五百毫升的大吉嶺紅茶，及加了百分之十脫脂牛奶的大吉嶺茶，研究人員再針對她們喝茶前後肱動脈（flow-mediated dilation FMD，一種血管功能的測量方法及動脈硬化的早期指標）的狀況進行測量。

研究人員指出，和水相比，紅茶能大幅提高人體的 FMD，但一旦紅茶加了牛奶，就完全阻礙了這項功能。

主持這項研究的德國心臟科教授表示，絕大多數英國人在喝茶時都會加牛奶，這或許可以解釋為什麼喝茶的習慣未能減低英國人罹患心臟病的風險。

英國心臟基金會則指出，喝茶時加不加牛奶對保護心臟健康的重要性，遠不及固定運動、避免抽煙及健康均衡的飲食。提醒民眾應該培養健康的生活習慣。

憂鬱症的營養治療

憂鬱症的藥物治療包括 SSRI、SNRI、NASSA、NRI、NDRI、TCA、MAOI 等等許多種類，不論哪一種，說穿了都是透過外來化學物質強迫達到增加神經傳遞物質濃度的目的，然而，這樣的治療並沒有考慮到「引起憂鬱症的病因」，即使在治療中，致病因可能仍在持續惡化而終致不可收拾；而且，在抗憂鬱藥物作用之後，濃度上升的神經傳遞物質雖然可以緩解憂鬱症狀，但也會因為加強作用在其它無辜的神經受器上而產生副作用，以使用最普遍的 SSRI（選擇性血清素再回收抑制劑，「百憂解」屬之）為例，刺激 5-HT₃ 受器會產生腸胃不適、噁心、腹瀉、頭痛，刺激 5-HT₂ 受器會產生煩躁、失眠、坐立不安、焦慮、性功能失調、手抖、多夢、失眠，刺激 5-HT_{1D} 會造成頭痛、惡化偏頭痛。

<5-羥基色胺酸>（5-HTP）

5-HTP 是一種胺基酸，是體內血清素的前驅物。腦內血清素是一種與情緒有關的神經傳遞物質，它的作用不足正是憂鬱症的主因。早在百憂解等抗憂鬱劑上市之前，5-HTP 就被廣泛的使用於治療憂鬱症，它不但效果快，而且非常安全，可以在體內藉由人體自然調控的機轉，轉化為適量血清素（serotonin）。因為飲食中的 5-HTP 很缺乏，因此補充 5-HTP 最為直接，建議劑量大約在 50~300 毫克左右。

<茶胺酸>（L-Theanine）

茶胺酸是存在於綠茶中的胺基酸，研究顯示它可以使人感覺放鬆，對於焦慮或憂鬱症患者都有幫助。作用的機轉可能經由增加 α 型腦波的活動來產生深度放鬆的效應，或經由刺激 GABA 的合成來調整情緒。治療劑量約每天 50~200 毫克。

<銀杏>（Ginkgo Biloba）

銀杏葉中的生物黃酮（flavonoid）及 terpenes lactones 可改善動脈及靜脈的彈性，促進腦部的血流量，進而達到保護腦組織的功效。長久以來，銀杏被廣泛地應用在改善記憶和注

意力、老人癡呆症、循環障礙、過敏症、抗氧化、抗發炎、男性性功能障礙等方面。事實上，它對於憂鬱症也有臨床研究的支持：每天服用三次銀杏萃取物，每次 80 毫克，四週後，憂鬱症減輕程度明顯優於對照組。

<維生素 B 群> (葉酸、B6、B12)

研究發現，憂鬱症的患者體內的葉酸、B6 和 B12 比起其它人更為缺乏。維生素 B 群可以提供與情緒調控相關的各種營養所需，尤其葉酸、B6 和 B12，可以協助腦部製造適量的 SAM-e (S-adenosylmethionine，一種腦內化學物質，協助製造血清素、正腎上腺素、多巴胺等神經傳遞物質)。

吃憂鬱症藥物，思維只會越來越遲鈍，不會越來越好，而且吃藥過程中會有一大堆文章所列的副作用，因為只是壓抑「病症」，沒有解決「病因」。

以我們的經驗即知，維他命 B 群、銀杏、胺基酸三樣就可以無害的緩解憂鬱症，若是再加上蔬果鈣效果更好。

藥罐內海綿 開封就要丟

【2006-12-13/聯合報/E4 版/健康】

有些人可能不知道，一旦藥瓶開封後，裡面常見的一塊海綿或棉花，最好拿出來丟掉，以免吸附水氣，接觸藥品後加速藥的變質。

台北榮民總醫院藥劑部主任周月卿說，藥品保存有三大原則—避濕、避光和避熱，藥品怕潮濕，主要因為藥瓶每開一次，就會和空氣接觸，並吸收濕氣，所以藥開封後，即使沒有用完，最好都在一個月後丟棄。

如果病人買維他命等營養補充品，或領取整罐藥品，可能會看到藥瓶開口有一塊海綿或棉花，周月卿指出，這塊棉花是避免藥品在運送過程產生碰撞裂開，並阻止濕氣進入藥瓶內，一旦開封就應丟棄。

現代浴室設計會附有儲藏櫃，有人以為藥既然不能放冰箱，那就放在浴室櫃，殊不知浴室的濕氣重，反而容易破壞藥品本質。

台北醫學大學藥學研究所教授楊玲玲也說，藥廠設計每個藥品，除了它對治療疾病的療效，也算好它被吞進體內後溶解的作用時間，所以一旦藥品吸附濕氣，藥就會變質。

台灣醫療院所給藥，多數都已拆封，再分裝在藥袋拿給病人。楊玲玲也提醒，病人最好問一下醫師，或看藥袋上，依照指示服藥，通常三至五天就可服完一個療程，如果藥量較多，最好放在密封罐內保存比較好。

楊玲玲表示，光線中的紫外線，照射到藥品後，也會讓藥品變質，而且藥對熱會產生不安定，加速水解，所以也應注意避光和避熱。

周月卿表示，有些醫院會在藥袋上提醒病人，藥品置放在攝氏十五度至廿五度的陰涼乾燥處即可，除非有特別註明必須冷藏的藥品，才需放在攝氏二到八度的冰箱冷藏室，但多不建議放在冷凍櫃。

國人也會服中藥治病，楊玲玲建議，如果是科學中藥，多製成粉狀的散劑，保存方法和西藥一樣放在陰涼處；至於炮製過的中藥材，最好問中藥行的保存期限和保存方法，這樣才能達到最好療效。