

元氣

周報

聯合報

2008年3月17日 星期一

●健康的 ●樂活的 ●環保的 ●No.001

總裁、準總統 吃什麼感冒藥

P7

●精彩提要



邱議瑩
兩周補鍋湯—P10

吃生菜 要先「醬」—P18

洪蘭、陳豐偉 談快樂秘訣—P20

沒帶環保筷 相約罰10塊—P2

新鮮人面試：整形Why not?—P14

忘帶環保筷 相約罰| 0元

記者朱淑娟／報導
記者陳立凱、張天雄／攝影



●阿乾一天的碳足跡

(製造二氧化碳的量)

搭公車11公里／0.88公斤
搭捷運2公里／0.14公斤
搭電梯29公里／6.32公斤
使用省電燈泡五顆四小時／0.84公斤
外食三餐／1.32公斤
熱水澡15分鐘／0.42公斤
洗衣機開40分鐘／0.11公斤
吹頭髮5分鐘／0.03公斤
保溫瓶人均／0.54公斤
電冰箱人均／0.65公斤
煮咖啡兩杯／0.03公斤

●這是你一天的碳足跡？

開冷氣機一小時／0.621公斤
看電視一小時／0.096公斤
聽收音機一小時／0.006公斤
聽音響一小時／0.034公斤
開省電燈泡一小時／0.011公斤
開鎢絲燈泡一小時／0.041公斤
開電扇一小時／0.045公斤
開車一公里／0.22公斤
騎機車一公里／0.055公斤

你知道地球暖化和二氧化碳的關聯嗎？
台灣每人每天平均製造6.8公斤二氧化碳，你呢？

請到「環保署全民二氧化碳減量資訊站」計算
(co2.saveoursky.org.tw/chinese/02_calculate/01_list.aspx)

七點半鬧鐘準時響起，阿乾(ㄍㄛ)快速從溫暖的被窩爬出來，匆匆刷牙洗臉穿衣，抓著背包直奔公車站牌，一路堵堵停停，八點半終於到了位於內湖的公司，衝到公司樓下早餐店，從背包拿出鋼杯買了豆漿、燒餅油條，衝上九樓，八點五十分。嗯，好險沒遲到。

阿乾以前開車上下班的，有感於全球暖化愈來愈嚴重，決定到英國念全球暖化碩士。

回國後第一件事就是改變交通工具，上下班改搭公車，假日外出才開車。自從知道喝瓶裝水會製造碳足跡後，出外旅遊一定自備水壺，過去一年來買的瓶裝水不超過兩瓶。

掐指一算，改搭公車後，阿乾每天省下120元的停車費，油錢、洗車費也省了不少。最讓他開心的是減少製造二氧化碳，覺得對地球有貢獻，「生命頓覺神聖起來」。省的錢可以多喝兩瓶啤酒，不過他只喝台灣製的啤酒，他嫌進口啤酒在運輸過程製造太多二氧化碳。

辛苦工作了一上午，又到了午餐時間，突然想到今天是一周一次的「吃素日」，平常習

慣在員工餐廳吃午餐的阿乾今天只點素食。當然一定要用自己帶的筷子囉。

說到自備筷子，阿乾說，「這習慣是被罰錢罰出來的」。要養成自備筷子的習慣不容易，後來同事間約定，出去吃飯忘了自備筷子的人要罰十元。

六點鐘下班囉，他照例走九層樓梯下樓，不搭電梯，因為可減少碳足跡。不時巧遇也正在走樓梯減碳的同事，他才發現原來還是有那麼多同事響應環保行動，有人甚至從一樓走到九樓，阿乾打從心底佩服。

晚上洗個15分鐘熱水澡(絕不泡澡，太浪費水了)，吹頭髮五分鐘，打開已換了省電燈泡的檯燈讀小說。家裡的燈泡都換成了省電燈泡，連佛具燈都換成LED燈泡。

在所有的減碳行動中，阿乾最佩服自己去年整個夏天，臥室總共才開了14天的冷氣(阿乾請大家注意，他不是住在山上，他住在台北市最熱的東區)。不是他比別人耐熱，而是他有個訣竅，就是睡前全身塗滿痲子粉，「把自己塗得像隻北極熊一覺到天明。

睡前阿乾照例上網計算自己今天的碳足跡，總計製造11.2公斤二氧化碳，「不錯，明天要再努力減碳。」

阿乾的「低碳生活部落格」網址<http://lowestc.blogspot.com/>



減碳達人

●張楊乾

朋友叫他「阿乾(ㄍㄛ)」。六年六班，做過記者、大學研究助理。某一天看到報上刊出我國友邦「吐瓦魯」被海水淹沒的照片後，對全球暖化竟然把一個島給淹了震驚不已。從此人生志向變成「拯救地球」，於是放下一切飛到英國念「全球暖化」碩士學位。

現任台達電子文教基金會「低碳生活部落格」主編，致力推廣「生活減碳」觀念。人生目標是，「不要再有人因全球暖化而陣亡了」。

窗戶多一層 電費省一半

記者朱淑娟／報導
記者于志旭／攝影

「如何節能省電？只要記得六個字就行了：降功率、省時間。」人稱「省電達人」的邱繼哲教大家他的省電秘技，他和太太還充分利用建築的專業，把台中的家改造成節能的房子，並創立「綠適居協會工作室」，專門幫別人改造「綠房子」。

邱繼哲每天帶著「一卡皮箱」，用傳教士的精神到處教別人如何省電。他的省電熱情及絕佳的表達方式，讓所有聽過他省電課程的人，忘不了原來省電這麼簡單，只要買功率低的電器，然後斤斤計較使用時間，不費力氣，就省下不少電費。

邱繼哲大學念土木工程，研究所是台大生物環境系統工程，專長是豬、鴨、雞等飼養動物的溫室環境研究。他發現飼養環境只要有適當的溫度、溼度，動物就會長得很好。他從研究動物得到靈感，想到其實人也是一樣，只要有好的室內環境，一樣會生活得非常健康。

在台大的最後一年，他修了建築學分，研究如何讓住家「回歸不用太多能源的手法」，以最少能源、花最少的錢，去享受更好的生活品質。他婚後和太太譚海韻住在台中，新居公寓位於頂樓、又西曬，是典型「夏天比別家熱、冬天又比別家冷」的屋子，成了他與學建築的太太改造「綠房子」的實驗品，「結果輕輕鬆鬆就省下一半的電費喔。」

第一招：改造屋頂

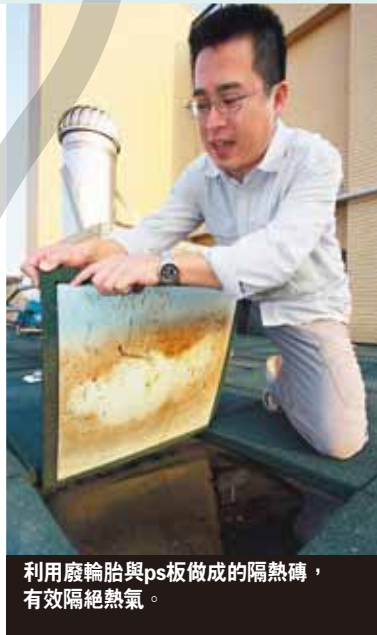
台灣多數住家都是水泥牆，容易吸熱，有些住家到了夏天冷氣怎麼開，溫度就是降不下來。他

們在頂樓屋頂鋪一層由回收廢輪胎與P S板做成的隔熱磚。這種材質的隔熱板很軟，有時朋友的小孩來家裏玩，在上面玩也很安全。

第二招：改造牆壁

最令住家頭痛的莫過於西曬了，改造方法是在原來的牆壁外再加一道木板，中間約距離四公分，放岩棉、小玻璃纖維球等填充物。至於西曬的窗戶往內再做一道窗戶，可有效隔開第一道窗戶的熱氣。當打開冷氣讓室內溫度降到設定的溫度後，溫度就會一直維持在那個設定值。隔熱跟隔冷的道理一樣，元月寒流來襲，室外溫度只有十一、二度，他們的家卻可維持十七、八度。

改造一番的省電成果如何呢？邱繼哲在臥房、工作室兩個房間的冷氣機上都裝設電表監測器。臥房約兩坪，一個晚上開六小時冷氣約只用了一度電（未改裝時約四度）。另一間工作室夏天幾乎全天都開著冷氣，兩個月的電費約三千元（未改裝前約六、七千元）。



利用廢輪胎與ps板做成的隔熱磚，有效隔絕熱氣。



屋頂用盆栽種菜，也有隔熱效果。



頂樓通風器經過改裝，加高後的通風管，利用簡單空氣物理原理，改善排放住戶內相通的廢氣。



省電達人

邱繼哲

綠適居協會理事長、工作地點就在自己住家，專門提供改造房子的建議。

多年前環保聯盟為了推廣非核家園，熱愛省電的邱繼哲報名擔任志工。

他自己設計了一卡皮箱，裏面裝滿省電燈泡、鎢絲燈泡、電表、功率計，他會當場測試不同燈泡，同樣的亮度卻有不同的功率，讓人一看就懂，從此邀約演講不斷，被封為「省電達人」。

朋友說他「苦幹實幹」，老婆說他「個性樂觀、做事實在」。瘋狂熱愛節能，最愛叫人家買省電燈泡，常說只要將全台的鎢絲燈泡換成省電燈泡，一年可省下175億度電、減少排放1700萬公噸二氧化碳，相當於核四的總發電量。他覺得要不要蓋核四不必講艱深的道理，只要請大家換燈泡就不必蓋了啦。

對付感冒 買成藥吃就好?

記者魏忻忻／報導
記者陳立凱／攝影

感冒不是什麼大病，可是真正感冒起來，不但頭痛難過，喉嚨裡更像是有把火在燒，兩、三天後，一把鼻涕一把眼淚，真的很難受。

雖說病毒沒有特效藥，只能症狀治療，但電視廣告強力放送，不論是小朋友用可憐兮兮的聲音說：「我感冒了，媽媽不准我出去玩！」還是伴娘在好友結婚前夕一把鼻涕一把眼淚，穿不了性感的露肩禮服……廣告裡的這些人，都不必看醫生，只要買了市售感冒成藥來吃吃，就很神奇的恢復元氣了。

還有某市售感冒藥在公車上強力打廣告，強調「成分，與醫師開的感冒藥成分相同。」

但是，大部分的醫師都說，感冒還是應該就醫。

小朋友感冒
最怕中耳炎

「至少應該確定自己真的感冒了！」嘉義小兒科診所院長莊凱全提醒，確定是不是感冒，對小朋友來說，尤其重要。

台大醫院小兒科主治醫師李秉穎說，他在台大的感染症門診中，半數是過敏小病號，只因流鼻水、咳嗽，卻被家長當作感冒來看診。

國泰醫院耳鼻喉科主治醫師羅師宏表示，小朋友感冒最怕中耳炎，尤其是兩、三歲以下幼兒，表達能力不好，有的耳朵已積滿膿液，非常疼痛卻說不出來，只會揮著小手在耳朵邊晃；中耳炎如太晚發現，孩子聽力一旦受損，家長後悔就來不及。

羅師宏說，就算是大人，

鼻竇炎、可能造成呼吸窘迫的會厭軟骨炎，初期症狀和感冒相似，若當作感冒醫治，很難痊癒。

大人染流感
小心合併症

大人也要觀察自己得到的是流感或是感冒，流感感染力強，嚴重者可能出現致死的合併症。

當然，對身經百戰的成人來說，也無需打個噴嚏就草木皆兵。如果熟悉自己的身體狀況，不妨學著和感冒和平共處。

書田診所家庭醫學科主任何一成表示，普通感冒的病程大約在三至五天，最多七天。一般人的症狀是先頭痛、喉嚨痛，接下來流鼻水，咳嗽經常是最後才出現。

自己買藥吃
要注意病情

藥師公會全聯會常務理事李錦炯提醒，若是自行服用綜合感冒藥，前三天要注意症狀變化，觀察症狀是否減輕，若症狀不減反增，就要特別注意。

康是美藥師黃淑娥說，感冒症狀如果愈來愈嚴重，超過一星期仍未改善，甚至更嚴重，或者鼻涕變黃、耳朵有分泌物，咳嗽不止等，可能已合併細菌感染，就必須就醫。

另外，綜合感冒藥的退燒效果可持續四小時以上，若吃了幾次藥後，藥效持續時間愈來愈短，例如兩小時左右就開始發燒，或有意識模糊情形，記得趕緊就醫，千萬不能拖。

認識感冒

病因▶病毒引起的上呼吸道感染疾病，可能引起感冒的病毒有很多種，最常見的是鼻病毒、腺病毒、呼吸道融合病毒、冠狀病毒等。

好發季節▶任何季節都可能發生，但以秋季至初春時較為頻繁。

病程▶5天至7天

治療▶針對引起感冒的病毒沒有特效藥，主要是症狀療法，依據症狀來開立藥方。

流感、感冒有何不同

流感

突然發作

嚴重肌肉痛，甚至痛到動不了
虛弱維持2~3周，極度疲乏
常見發燒，體溫常>38.3°C，維持3~4天或更久

常見全身發冷

常見聲音沙啞

常見全家生病

病程兩周左右

感冒

漸進發作

輕微肌肉痛

疲勞感明顯，少見

發燒少見

全身發冷少見

聲音沙啞少見

全家生病少見

病程5~7天

感冒第?天 應去看醫生

第1天

症狀▶頭痛、喉嚨不舒服

建議▶多休息、多喝開水

第2天

症狀▶頭更痛、喉嚨更疼痛

建議▶可考慮服綜合感冒藥

第3天

症狀▶持續頭痛、喉嚨痛、開始流鼻水

建議▶可考慮服綜合感冒藥

第4天

症狀▶流鼻水、鼻塞

建議▶可考慮服綜合感冒藥

第5天

症狀▶有人漸漸痊癒、有人症狀加重

建議▶症狀加重建議就醫

第6天

症狀▶鼻涕變黃、小兒耳朵出現分泌物

建議▶建議就醫

第7天

症狀▶加重

建議▶建議就醫

註／個人病程發展不同，症狀出現順序、種類有因人而異

資料來源：何一成、李秉穎、羅師宏

COLOD



廣告說：吃兩顆 你就真的吞兩顆？

記者魏忻忻／報導 記者陳立凱、徐世經／攝影

市售感冒藥琳瑯滿目，有的訴求「和醫師開的感冒藥成分類別相同」，有的強調「針對感冒時白天晚上不同需求」，有的主張「有感冒前兆，就要使用喔！」只看廣告就讓人眼光撩亂，到底如何選擇？

藥師公會常務理事李錦炯說，大約有三到四成民衆是看著廣告來買感冒藥；康是美三總店藥師黃淑娥也說，最近哪一支廣告在電視上打得凶，民衆詢問度就高，顯示民衆選擇感冒藥受廣告影響頗深。

糖漿愛用者 多半婆與媽

訴求不傷胃的感冒藥近年銷售率頗佳，都會區購買者以年輕人居多，但感冒糖漿的電視廣告行之有年，不論是好媽媽和好婆婆會買的糖漿，還是連鸚鵡都開口說話推薦的那一種，四、五年級以上對廣告畫面琅琅上口，這些糖漿的愛用者也多年過

五十歲，頗為死忠。

不過，買藥不能只看廣告。李錦炯解釋，市售感冒藥大致可分為綜合感冒類、止咳化痰類、鼻炎類等三種，各有許多不同的成分與廠牌；若以劑型區分，則可分為錠劑、膠囊、糖漿、粉劑、熱飲等，選擇多種。但市售感冒藥多是指示用藥，也就是說，必須在醫師、藥師或藥劑生指示下服用。

市售感冒藥 多半是複方

黃淑娥則說，市售感冒藥大部分是複方，含有多種成分，但感冒服藥只是改善症狀，還是應該視症狀選擇合適的藥品，對症用藥，例如頭痛則服用止痛成分的藥物，不需要多吃進止咳、緩解流鼻水等成分，以免增加肝腎負擔；如果鼻水流不停，卻沒咳嗽，選擇專門針對鼻水、鼻塞症狀的藥物即可。

在劑型方面，成年人可選擇方便的錠劑或膠囊，兒童

則可選擇糖漿；至於老年人，如果吞嚥能力正常，可選擇錠劑或膠囊，吞嚥能力較差者則最好選擇糖漿或粉劑；至於熱飲類，多建議在輕微感冒或有感冒前兆時就先服用，對於症狀較嚴重的感冒，效果可能就不盡理想。

藥物說明書 多半不細看

用藥劑量也要特別注意，李錦炯有次向病患說明用藥方法，提到一次只能吃一顆，沒想到患者竟說他過去都是同時吞兩顆。患者不覺得有什麼不妥，因為「廣告裡的那個人，手上就有兩顆藥丸呀！」也有人一次喝下一整瓶糖漿，但仔細看藥物說明書（仿單），上頭卻寫著每次用量10c.c.，一天四次。若光看廣告吃藥，很可能用藥超量卻不自知。

李錦炯說，指示用藥雖然比處方藥相對安全，但用藥還是會有風險，他建議民衆用藥前多聽聽專業意見。

9種狀況該就醫

- 1 發燒持續不退，別擅自加退燒藥用量。
- 2 咳嗽很少超過2周，超過最好去做胸部X光檢查。
- 3 感冒頭痛很少造成嘔吐，若頭痛合併嘔吐，恐是腦炎、腦膜炎等疾病。
- 4 鼻涕如變黃，可能已引發細菌感染。
- 5 嬰幼兒耳朵出現分泌物，疑是中耳炎。
- 6 嘴唇發紫。
- 7 呼吸急喘。
- 8 全身無力，體力極差。
- 9 劇烈疼痛、不明原因內臟疼痛。

6種人 別吃感冒成藥

- 1 小朋友（尤其是2歲以下幼兒）
 - 2 慢性病患
 - 3 重症患者
 - 4 老年人
 - 5 孕婦
 - 6 對某些藥物過敏者
- 資料提供／羅師宏、李秉穎醫師、李錦炯藥師

常見感冒藥種類及成分

- **綜合感冒類**
Acetaminophen（解熱鎮痛劑）
Chlorpheniramine Maleate（長效抗組織胺）
Noscapine（止咳）
dl-Methylephedrine（支氣管擴張）
Caffeine（咖啡因）
代表藥物▶感冒百服靈、伏冒熱飲、伏冒加強錠、諾比舒冒、傷風克、利撒爾、風邪斯巴。
 - **止咳化痰類**
Dextromethorphan（鎮咳劑）
Noscapine（止咳）
Potassium guaicol sulfonate（祛痰）
代表藥物▶斯斯咳嗽膠囊、諾比舒咳嗽液、衛格止咳膠囊。
 - **鼻炎類感冒藥**
Pseudoephedrine HCL（鼻充血解除劑）
Chlorpheniramine Maleate（長效型抗組織胺）
代表藥物▶斯斯感冒膠囊、普拿疼伏冒錠、諾克感冒膠囊、貝咳華納膠囊等。
- 資料來源／衛生署



COOLd



咳咳~小馬哥 「那一罐」真靈

記者范凌嘉／報導 記者陳易辰／攝影



老馬固元氣5招

- 1 天天固定運動
- 2 找賽車手楊光榮醫師
- 3 有維安部隊派駐醫師
- 4 座車「活動藥局」
- 5 馬二姊提供枸杞、西洋參等熱飲，但小馬不怎信啦

小馬哥打選戰南征北討，幕僚每天睡眠不到六小時，結果就是身體虛、抵抗力弱。每次有人生病，立刻野火燎原，前一波病毒還沒痊癒，新一波病毒又已來襲，大家交叉感染，最後就是「一人病，多人垮，老馬虛弱幕僚掛。」

楊醫師+馬姊偏方

一向給人健康形象的馬英九，前幾天在政見發表會上咳嗽，還被對手嫌。馬畢竟不是鐵人，生病時多半自己躲起來偷偷休養，但如果病得非看醫生不可，老馬通常去找台北市吉林路、民權西路附近的楊光榮醫師。

愛賽車的楊光榮是葉金川的同學，他的診所沒有健保，患者必須自費。馬英九會要求開個「強效」的藥，而且吃了不能愛暈，他怕不小心打瞌睡被媒體活逮。

馬英九的粉絲眾多，不時有人提供偏方。馬二姊馬乃西，親赴迪化街買枸杞、西洋參等藥包，還附贈悶燒保溫瓶一個，讓馬英九下鄉時服用；需要時很簡單，只要把熱水與藥材放進悶燒保溫瓶裡，泡段時間即可下肚，據說對感冒極有效。

可惜小馬哥不信這套，聽說都不喝，這些藥材全進了幕僚肚裡，「有病養病，無病強身。」

意志力+熱開水

不過，眾人貢品還是不少，馬英九座車上就有各式成藥，還有八仙果等零嘴，某隨扈還被稱為「活動藥局」，幕僚生病都找他討藥。

二月首場辯論會開始，馬英九就感冒了，鏡頭前不斷咳嗽，幕後也精神不濟。三月三日他參加捷運突破卅億人次記者會，還是不斷乾咳，隨扈從背後遞了一個保溫瓶給老馬喝，不知什麼瓊漿玉液，馬英九喝了後，竟然真的不咳了。

記者好奇萬分，一個箭步把保溫瓶搶了過來，打開一看：「什麼嘛，原來只是溫開水！」



哈啾~謝長廷 「靠女婿」免驚

記者黃雅詩／報導 記者曾吉松／攝影

今年寒流多，感冒大流行，忙著四處跑選舉的謝長廷，老往人多的造勢場握手、講話，還得預防病毒有機可趁。謝總部日前幾乎全面淪陷成感冒疫區，更讓隨身幕僚想發布「紅色警戒」，要病號開會時切勿口沫橫飛。

女婿照料+各式偏方

還好謝長廷並未跟著「趕流行」，只是謝對抗感冒的「秘密武器」不是什麼藥草、秘方，而是他的女婿、長庚耳鼻喉科主治大夫陳錦國。過年期間，陳錦國都跟著謝下鄉趴趴走，儼然是「總統級」的隨行醫療照護。

既有信賴的女婿醫師照料，謝長廷一向很少吃坊間治療感冒的成藥，因為不管是風寒受涼，演講到喉嚨「燒聲」

，女婿都可以馬上開處方箋。

謝長廷平常也廣納各界提供的護嗓秘方。日前一個志工媽媽拿來熟識診所自製

的草藥丸，原本是給幾個輔選幹部，沒想到「呷好逗相報」，過了一陣子，幕僚發現「咦？謝長廷也在吃」。高雄市長陳菊則提供德國進口喉糖，成分用的是化學「代糖」而非糖，止咳化痰效果特別好。

精力湯+暖暖包

謝長廷另一對抗感冒做法是加強食補，妻子游芳枝每天早上準備一杯蔬果榨成的「精力湯」，給謝補充維他命C。

謝也愛用禦寒「暖暖包」，訪日時，見高雄縣長楊秋興衣著單薄，當場把暖暖包送給楊。

謝很少重感冒，即使出現症狀，也絕對「硬撐」。幕僚印象中最嚴重的感冒，是謝卸任閣揆時，「可能突卸重擔，壓力一次發作」。記者私下戲稱，「當時重感冒的應不只身體，心情更『感冒』！」

長子固元氣5招

- 1 女婿大夫陳錦國／長庚醫師
- 2 蔬果精力湯／謝妻游芳枝調製
- 3 自製草藥丸／志工媽媽提供
- 4 德國進口喉糖／陳菊提供
- 5 禦寒暖暖包／市售

COOL