



前瞻預算出爐 林全邀綠委喝咖啡

城鄉建設是編列最多的計畫、軌道編列170億元，少子化、食安、人才培育三項，分別編列20億元、3億元、42億元。



小川普證實 曾與俄國人見面

美國總統川普的兒子證實在去年總統大選期間與俄方人士會面。所謂的「通俄門」，這是第一件獲得證實的事件。



養生秘訣！五穀雜糧治百病

五穀雜糧治百病。最好的醫院是廚房，最好的藥材是食物；身體的很多毛病都可通過吃五穀雜糧來緩解。



抽查動物醫院 未合格已改善

消保官王德明呼籲各獸醫院隨時檢視過期藥品，望政府盡快訂定基本設施的明確規範。



今天天氣

北部	26°-35°	晴時多雲
中部	26°-34°	多雲短暫雨
南部	26°-34°	晴時多雲
東部	26°-34°	多雲時晴

蔡提司改 4 重點 司改會：有待落實

總統蔡英文 10 日拍板司法改革國是會議必推 4 大點，相關部門不但要提出具體改革方案，更要明訂改革時程。

【本報記者鄭羿菲台北報導】總統蔡英文 10 日拍板司法改革國是會議必推 4 大點，包括推動法庭的透明化和裁判書的親民化、改革法官和檢察官進用和淘汰機制、打造專業與中立的司法體系，及建立人民參與審判的制度，並表示，「相關部會不但要提出具體改革方案，更要明訂改革時程。」對此，司改會執行長高榮志指出，「司改議題近 20 年來談論都大同小異，重點在於政府願否端出改革的時程與承諾。」

蔡提四大要點需執行

司法改革國是會議自去年 11 月上場以後，直到 6 月 3 日正式結束了最後一次的分組會議。蔡英文 10 日親自主持「司法改革國是會議籌備委員會」第 6 次籌備會，規劃即將在 8 月舉行的司改會議總結會議，她直指必須執行的 4 大項目：1、推動法庭透明化和裁判書親民化。2、改革法官和檢察官進用和淘汰機制。3、打造專業與中立的司法體系。4、建立人民參與審判的制度。她堅定地指出，「司改要能夠回應人民的期待，這幾個重點無可迴避。」

蔡英文強調，司改要從人民的角度出發，要用一般人看得懂的語言呈現我們討論的成果，若司改的社會溝通沒有做好，或許我們在專業上得分了，但卻在社會溝通上失分，便白費了自去年 11 月迄今，大家花了很多時間參與籌畫工作，並進行 40 場分組會議討論。

「蔡總統所談的 4 大司法改革主軸是正確的，但在接下來 3 年的任期中，必須給人民承諾該如



▲總統蔡英文 10 日親自主持「司法改革國是會議籌備委員會」第 6 次籌備會，並明確指出 4 大要點，要權責機關給出方案與時程。（photo by 總統府）

何著手、完成期程為何。」高榮志受訪時認為，司改的主軸近 20 年來談論的都差不多，但民眾需要的不只是「談」，前總統李登輝在 1999 年舉辦的全國司改會議，失敗點就是沒有「承諾」，此次司改會議每個議題的討論都非常細緻，但落實的方法與時程才最重要，若連承諾都不願給，可能重蹈之前的覆轍。

兌現選前司改承諾

其實，蔡英文歸類的 4 項要點，在 2 年前她代表民進黨競選總統大位時便提過，2015 年 8 月 25 日接見司改團體時，她便強調，所謂法律就是專業，只有法律人才聽得懂法律人講的話，是不合時宜的，「法律人必須跟社會溝通，才是一個現代法律人應有的態度，」在推動司法改革時，絕不能忘記「回應人民的需要」才是第一目標。

「在許多社會矚目的案件中，

司法人員並沒有嚴格遵守『偵查不公開』及『無罪推定』的原則，導致審判不公，我們需要全面檢討違反刑事人權保障的制度。」蔡英文主張，解決司法不公必須要提升司法人員的素質與操守，「檢討法官、檢察官的進場和退場機制」，並且強化第一審「調查事實真相的能力」，與提升科學辦案的能力。

蔡英文也說，為了建立屬於人民的法院，應討論國民參與司法權的行使方式，建立友善人民的司法環境。

要主管機關給時程

總結來說，蔡英文實現了當時的司改政見承諾，無論是選前選後所強調依舊是四大要點，只是這次蔡英文是「玩真的」，主動向司法院、法務部等相關主管機關喊話，「相關部門不但要提出具體改革方案，更要明訂改革時程。」

危勞職業年改 親民黨決提釋憲

親民黨指出年資相同的公務員月退俸能領 4 萬元以上，但警消卻僅能領 3.6 萬元，這與憲法中的平等權、生存權相悖。

【本報記者鄭羿菲台北報導】「警消人員的工作危險性、晉升管道都與一般公務員不同，不應比照年改計算。」親民黨總召李鴻鈞 10 日在記者會上指出，年資相同的公務員月退俸能領 4 萬元以上，但警消卻僅能領 3.6 萬元，這與憲法中的平等權、生存權相悖。他也指出，「國民黨的釋憲版本至今尚未公布，因此親民黨內容公佈後，將邀請各黨立委合作，為基層危勞人員發聲。」

國、親欲提年改釋憲

年金改革雖已三讀確定 2018 年 7 月上路施行，但年改引起的紛爭尚未止息，包括總統蔡英文平日的視察行程遭反年改團體「如影隨形」地抗議外，國民黨日前也提出「釋憲」的聲音，但因必須獲得 38 名立委連署才可聲請釋憲，只有 34 席次的國民黨僅放出風聲，卻未見下一步動作。

掌握 3 席立委，及一席無黨籍合作的親民黨團，一度成為國民黨能否成功提出釋憲案的

關鍵，親民黨日前召開記者會指出，黨團僅欲針對所得替代率 10 年從 75 % 調降到 60 %、18 % 優存利率 2 年歸零，及樓地板 32160 元等不合理的條文釋憲，國、親兩黨進入溝通協商，直到親民黨主席宋楚瑜 7 日召開黨內共識會議後，正式拍板親民黨將自行提出釋憲構想，爭取合作。

警消危勞另外算

「既然蔡英文沒有意願召開政黨領袖會議、林全內閣也不願覆議或總辭，親民黨將針對危勞公務員年改部分提出釋憲！」李鴻鈞 10 日在「為基層軍警消醫護請命，親民黨團聲請釋憲」記者會上表示，警消醫護人員的工作性質與一般公務員並不相同，充滿了危險、辛苦，應該另行制定相關的退休金方案。

李鴻鈞指出，以警察人員為例，近 80 % 的基層警察人員，退休薪俸點僅是公務員的委任五職等、薦任六職等，30 年年資僅能領到 36152 ~ 37196 元的退休金，與一般公務員可領 4

萬餘以上的情況並不相同。他認為，警消人員平均死亡年齡是 69 歲，比一般公務員早了 10 年，國家應多予照顧。

職業承擔高風險

「年金版本沒有按照不同職業別而有所差異規定，讓同樣從事公職，但必須承擔更高職災風險的職業存有不公。」親民黨立委陳怡潔指出，警消醫護等危勞人員，平常就得加班待命，面對肉體上的損害更大，現在年改要求他們延後退 5 年繼續面對危險的工作環境，又減少退休金給付，是否違反了憲法保障的平等權及生存權？

陳怡潔批評，當初親民黨便提出危勞職業公務員不應該與一般公務員適用相同的退休俸計算，但民進黨立委卻表達不能因為工作危險就要求多領一點，這對第一線為總統、立委擋陳抗、維持治安、救火的人員無疑是澆了一盆冷水，「難道這些警消人員被民進黨當衛生紙，需要就叫來維持治安，不需要就踢一邊？」



▲親民黨 10 日針對危勞職業的年改提出釋憲構想，並將進一步尋求政黨合作，以湊足 38 位立委提釋憲的門檻。（photo by 中央社）

前瞻預算出爐 林全邀綠委喝咖啡

城鄉建設佔 354 億元、水環境建設編列 257 億元、軌道編列 170 億元，少子化、食安、人才培育等三項，分別編列 20 億元、3 億元、42 億元。

【本報記者鄭羿菲台北報導】行政院 10 日下午公布正式的第一期前瞻特別預算，總計編列 1089 億元，其中城鄉建設佔 354 億元，是各項計畫中編列最多的計畫、水環境建設編列 257 億元、軌道編列 170 億元，及新增的少子化、食安、人才培育等三項，分別編列 20 億元、3 億元、42 億元。民進黨團總召柯建銘下午證實，「行政院長林全 11 日將邀請黨團成員共同討論前瞻

預算案。」

第一期預算 1089 億

前瞻基礎設計計畫預算細項終於出爐了，行政院接連數日的加班趕工，將新增的「少子化」、「食安」及「人才培育」等項目編整入整體預算，並檢討之前便提出的設計計畫預算，10 日下午公布了正式的預算案，拍定編列第一期特別預算總計 1089 億元。

其中，城鄉建設的預算是各項計畫中編列最多的，主要目的在平衡城鄉發展，因城鄉建設下分 10 項子計畫，涵蓋面較廣，故編列了 354 億元；編列次高的為水環境建設，共編列 257 億元，目標是因應治水的急迫性，讓民眾免於水患之苦。

軌道仍待可行性評估

軌道建設因引起社會各界爭議不斷，僅編列 170 億元，佔第

一期特別預算的 1/6，行政院指出，「軌道建設多數是新興計畫，需要先進行規劃或可行性評估等相關程序，故第一期編列數較少，」待程序完備後，才會將後續工程預算編列；數位建設則編列了 162 億元、綠能建設編列 81 億元。

新增三大項目總計編列 65 億元，包括人才培育促進就業建設 42 億元、因應少子化友善育兒空間建設編列 20 億元，及食

品安全建設 3 億元。而食安建設中，則有在野黨都不滿意的 2700 萬元興建國家級實驗大樓計畫、邊境查驗快速通關系統 4000 萬元、強化衛生單位食安稽查 1.75 億元、興建台中港邊境查驗辦公大樓 2000 萬元，及強化中央食安藥安與毒品查驗量 5000 萬元。

年度預算已編列

行政院發言人徐國勇指出，第一期前瞻特別預算從今年 9 月至明年 12 月，明天臨時院會通過後，就會將預算案送到立法院審議，而少子化、食安、人才培育三項建設中，在年度預算裡已編列不少金額，特別預算

加上年度預算，落實該項建設的金額並不低。他舉例說，「少子化友善育兒建設在特別預算中編列只 20 億元，但在 106 年度預算至少編了 68.5 億元，而食安年度預算，則已編列近 39 億元。」

立法院預計於本週召開第二次臨時會審查前瞻預算案，柯建銘表示，林全院長將在 11 日下午 3 點率副院長林錫耀、主計總處主計長朱澤民、國發會主委陳添枝、交通部長賀陳旦、經濟部長李世光等部會首長，邀請黨團立委到行政院，說明預算案並聽取黨團立委的看法，「預計 12 日上午要求立法院長蘇嘉全召開朝野協商。」



▲ 第一期前瞻特別預算，總計編列 1089 億元，其中城鄉建設佔 354 億元，是各項計畫中編列最多的計畫。(本報資料照片)

前瞻食安蓋實驗室 在野黨痛批

【本報記者鄭羿菲綜合報導】針對前瞻計畫行政院僅編列 2700 萬元費用在食安項目上，不僅國民黨、時力都認為是「敷衍了事」，就連親民黨立委陳怡潔也說，「看不出蔡政府對食安的重視」，雖然衛福部食藥署長吳秀梅表示，「將利用前瞻經費編列 50 億元，蓋國家實驗室提升檢驗能量。」但仍遭陳怡潔反對說，特別預算應率先完善產銷履歷等食品溯源系統，不應該蓋實驗室。

食藥署追編建實驗室

陽明大學藥物科學院長康照洲建議，經費應多挹注於研發攜帶式檢驗設備、人員訓練，加強資料庫連結及事前預防，50 億元才能真正花在刀口上。

前瞻基礎建設在朝野爭執不休的情況下，執政黨讓步將 8 年 8800 億元的規劃減半為 4 年 4200 億元，期滿後可再編列一期，而在野黨也取得新增「少子化」、「食安」和「人才培育」等項目的協商成果，行政院遂趕緊制定新增的計畫。但卻傳出食安部份僅增編 2700 萬元，讓國民黨團十分不滿。

「在野黨力爭的食安項目只編

列 2700 萬元，佔總預算千分之一不到，如此敷衍的心態藍營勢必強烈杯葛。」國民黨團首席副書記長李彥秀 9 日批評，編 2700 萬元等於是全台民眾一人 1 元多顧食安，蔡政府根本不願顧食安。行政院發言人徐國勇只好趕緊澄清，食安本就有編列年度預算，在 106 年就編了 38.96 億元。

在野黨都不買單

吳秀梅也對外解釋說，目前食藥署實驗室僅 1000 多坪，在空間、環境限制下，沒辦法設置更多新興、精密檢驗設備，如核磁共振儀、高能量電子顯微鏡等，需要國家級的實驗大樓設置，以強化食品安全、強化檢驗的能量，「未來將利用前瞻費用編列 50 億元，分期蓋國家實驗室，預計在 2024 年完工。」

「2700 萬元只占第一期預算的 0.03%，完全看不出蔡政府對食安的重視。」陳怡潔 10 日受訪時批評，食藥署的 106 年度食

品業務預算是 7.04 億元，比 105 年度的 7.7 億元少了 6571 萬元，政府應該把人民辛苦的納稅錢花在真正對食安有幫助的刀口上，立法院好不容易爭取到的前瞻特別預算，卻被拿來蓋實驗大樓，是嫌蚊子館還不夠多嗎？

陳怡潔認為，食安特別預算不應該是拿來蓋實驗室，反而應完善食藥署的「食品及其相關產品追溯追蹤系統」，或建立跨部會

的「產銷履歷系統」。

時代力量總召徐永明也在臉書上 P0 文指出，前瞻計畫第一期預算雖新增「少子化」、「食安」和「人才培育」等項目，但所佔比例甚低，恐怕是林全內閣倉促上菜、敷衍民眾對前瞻內容不平衡的質疑，而行政院長林全備詢時，是國會議員最好要求補正缺漏的時機點。



▲ 親民黨立委陳怡潔批評，前瞻食安預算 2700 萬元，不應該拿來編列建設實驗室。(photo by 鄭羿菲/台灣醒報)

2 醫院共用護理師 立委要衛福部檢討

【本報記者林亭好綜合報導】靠 1 家醫院的護理師人力，擔起 2 家醫院的工作量？民進黨籍立委林靜儀 10 日踢爆，中國醫大護理師每月跨院支援亞大附醫的人次高達 800 人，要求衛福部、勞動部等相關部會徹底討論人力支援的合理性。衛福部照護司回應，亞大附醫的人力招募工作確實有必要再加強，呼籲院方重視護理師權益。

林靜儀近日接獲投訴，自亞洲大學附屬醫院去年 8 月啟動以來，中國醫大的護理師、專科護理師便頻被主管要求簽署「支援同意書」，每天都有高達 30～40 人次前往亞大附醫支援護理工作，今年 4 月總支援人次更超過 1 千人，亞大附醫的護理人力幾乎都來自中國醫大。

不同醫院之間依法可申請護理人員互相支援調配，據《護理人員法》第 12 條規定，護理人員執業，應在所在地主管機關核准登記之醫療機構、護理機構或其他經中央主管機關認可之機構為之，「但急救、執業機構間之支援或經事先報准者，不在此限。」

林靜儀質疑，亞大附醫自身

雖然掛有將近 60 名護理師的牌照，但院方卻無法提出這 60 位護理師值班的班表，有假配置、真濫用之嫌；台中市衛生局醫管科科长洪美智也指出，當局前往稽查時，發現值班的護理師幾乎都來自中國醫大，甚至有護理師在半年內就支援了 146 天，縱然亞大附醫申請支援時都合乎法規，「但此種跨院跨科支援方式，確實不符合常理性。」

衛福部照護司簡任技正陳青梅也表示，一般而言，1 個月支援人次逾 200 人已經很多，兩院支援人次每月高達 800 人，合理性與正當性都不夠，明顯亞大附醫執業的基礎人力不足，人力招募工作須再加強；她提醒，院方必須更重視護理師的權益，且讓護理師頻頻換院、換科別值班，對病患的照護也比較沒有保障。

法律給予醫護人力相互支援的合法性，也使醫院之間人力互調成為另一番派遣爭議，林靜儀呼籲，衛福部、勞動部等相關部會應就此現象通盤討論，勿讓護理師陷入困境，也別讓病患天天遇到的都是來自不同科別的護理師。



▲ 民進黨籍立委林靜儀要求衛福部、勞動部等相關部會，通盤討論護理人力支援的合理性。(photo by 林亭好/台灣醒報)

日與歐盟自貿將上路 TPP 回春有望

日本與歐盟 6 日在布魯塞爾達成經濟夥伴關係協定框架協議，預定本年底會結束所有談判。此項協議的快速進展，不無「川普因素」。

【本報記者汪明綜合報導】日歐經濟夥伴關係協定 EPA 達成框架協議，歐盟與加拿大共同宣布雙方的全面經濟貿易協定 CETA 將於 9 月 21 日上路，激勵了日本促成 TPP 的信心。日本已訂於 12 日在神奈川縣舉行 TPP 首席談判代表會議，希望喚得美國浪子回頭。

歐盟加拿大貿易協定

歐盟與加拿大 8 日共同宣布雙

方去年底正式簽署的全面經濟貿易協定 CETA 將於 9 月 21 日上路。歐盟執委會主席容克與加拿大總理杜魯道發表共同聲明，「G20 元首高峰會議更確立歐盟與加拿大拓展國際貿易的決心，不言而喻，希望經由彼此開放市場及密切合作，實現全球化」，對抗保護主義之意十分明顯。

根據協定，歐盟將取消多項加拿大農產品關稅，並對加國牛肉、豬肉及小麥提供免稅配額；加國則將擴大歐盟起司進口，保

護歐洲藥廠的藥品專利。

川普的貿易策略

目前美國與歐盟有鋼鐵及鋁製品糾紛，川普已在 G20 會議中力陳保護美國利益立場，爭取到聯合公報中增加「認同合法治的貿易防衛工具」措辭，未來依川普的「美國優先」保護貿易原則，將使停擺的跨大西洋貿易投資協定（TTIP）提早胎死腹中。川普在 G20 會議中表示，希望在英國

脫歐後儘速與他完成有利的雙邊貿易協定談判。

耶魯大學榮休經濟教授濱田浩一 3 日在《日本時報》撰文指出，川普雖然重視雙邊貿易，但 TPP 提升了國際經貿水準與規模，因能開啟許多過去沒有的產業貿易機會，且與各國多邊貿易累積的總體利益會超過雙邊貿易利益。TPP 實際上對美國經濟是有益的。

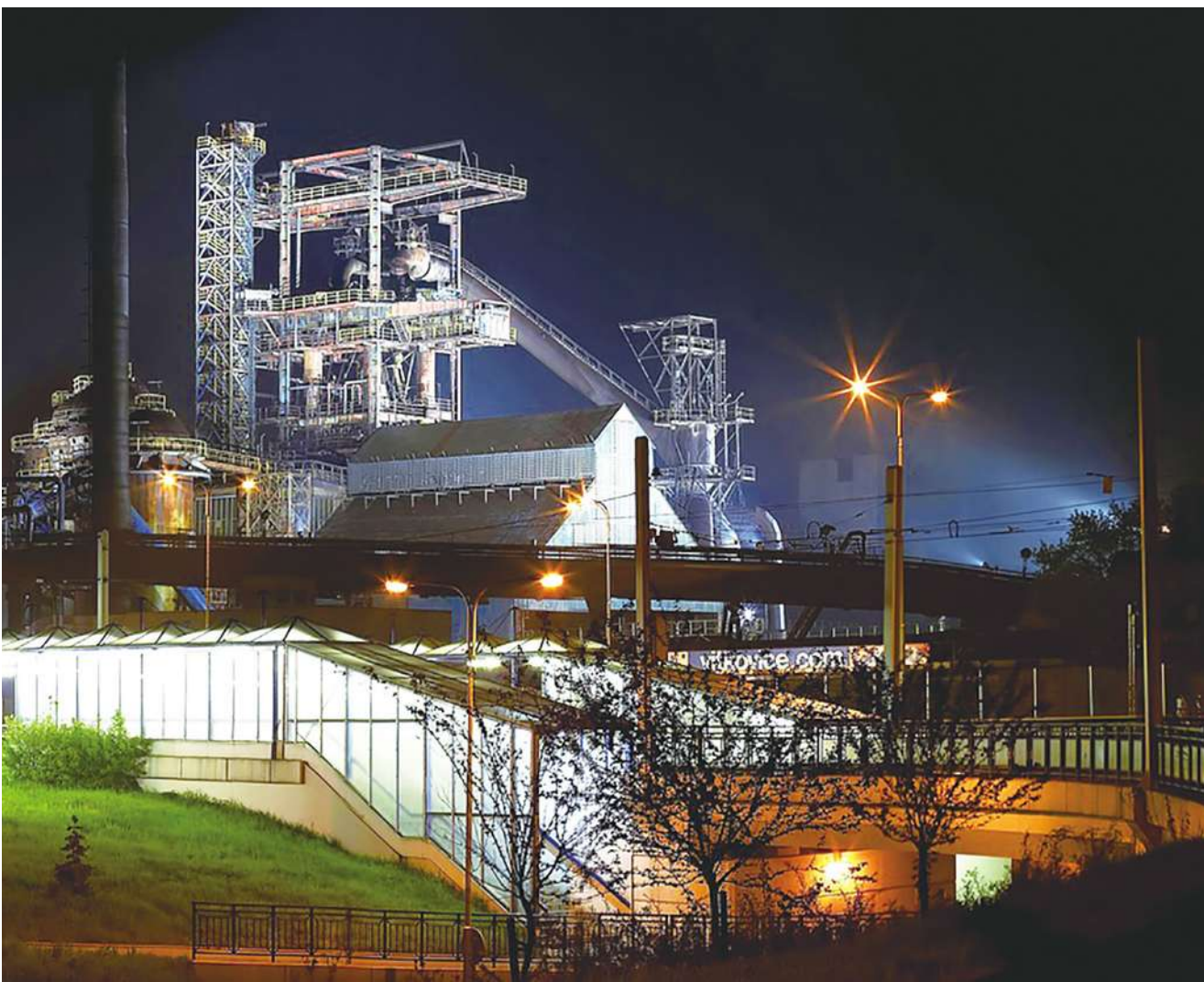
日本 TPP 會議

日本與歐盟 6 日在布魯塞爾達成經濟夥伴關係協定框架協議，有關細節仍要數個月才能完成，預定本年底會結束所有談判。該項協議的快速進展，不無「川普因素」。日本訂於 12 日在神奈川縣舉行 TPP 首席談判代表會議，更凸顯自由貿易對振興日本經濟的重要。《日經新聞》報導，安倍首相 6 日表示，日歐經濟夥伴關係協定能促進 TPP 生效，日本將努力維持 TPP 架構，並藉此希望美國回歸該協定。

日本與歐洲兩大經濟體的 GDP 共佔全球的 30%，比 TPP 原有 12 國的 40% 並不遑多讓，日歐經濟夥伴關係協定簽訂後，雙方取消關稅品幾達 TPP 的 90%，已接近 TPP 的目標。日本希望今年 11 月在亞太經濟合作會議元首會議前，11 個成員國能結束有關 TPP 儘快生效的討論。



▲日相安倍與法總統馬克宏自由貿易合作。(photo by Wikimedia)



▲美國對歐盟的鋼鐵進口存在爭議，使得 TTIP 急速降溫。(photo by freegreatpicture.com)

小川普證實 曾與俄國人見面

【本報駐美記者劉屏華府報導】美國總統川普的兒子證實，在去年總統大選期間與俄方人士會

面。所謂的「通俄門」，這是第一件獲得證實的事件。但這究竟是反川普派的重斬獲，還是只

是虛張聲勢，目前並不明朗。

這件事最初見於上周六的《紐約時報》，說 3 位聽過簡報的白宮顧問以及 2 位知情人士表示，2016 年的總統競選活動期間，有人出面告訴小唐納德·川普（Donald Trump Jr.），說有民主黨候選人希拉蕊·柯林頓的黑材料，小川普因此同意和對方見面。

對方說，自己是俄羅斯律師，與克里姆林宮有聯繫。報導說，川普的女婿庫什納與當時的競選主席馬納福特一道。和那位女律師娜塔莉亞·維塞尼茨卡雅見了面。

會面日期是 2016 年 6 月 9 日，當時川普剛剛篤定獲得共和黨黨內提名才幾星期；見面地點是紐約的川普大廈。

消息見報後，當事人都證實此一會面。但小川普說，維氏稱手上有些資料，是「一些與俄羅斯有聯繫的人提供資金給民主黨全國委員會，支持柯林頓」，卻「沒有掌握實質的證據」。

接著她把話題轉到《馬格尼茨基法案》（Magnitsky Act）上。這是美國國會在 2012 年針對俄羅斯而制定的法律，依據此法，

涉嫌侵犯人權的俄羅斯人士不得入境美國。俄羅斯總統普丁很惱火這項法律，下令不讓美國人收養俄羅斯兒童，以為報復。小川普表示，原來維氏是拿所謂希拉蕊的黑資料做幌子，真正的意圖是希望美國日後放寬《馬格尼茨基法案》。

白宮方面表示，川普總統「既不知道，也沒有參加」這次會面。這令人想起川普在五月間的談話，他說自己從未與俄方有任何同謀，「但是我只能為我自己說話」。也就是說，他並不能排除其他任何人與俄方有聯繫。

庫許納的律師說，庫許納進入白宮工作之前，要填具安全查核表，當時就已經填了這次會面，因此並無隱瞞。

維氏則表示，她與小川普等人見面時，完全沒有談到競選等事，她也「從來沒有代表俄羅斯政府」，也「從來沒有與任何俄羅斯官方代表談到一丁點兒這些事」。小川普等人的作法是否表明「至少有一些人願意接受俄羅斯協助」？

也就是說，小川普等人在選舉期間願意與俄國律師見面，真正的意圖是什麼？

圖文選粹

圖文 / 中央社

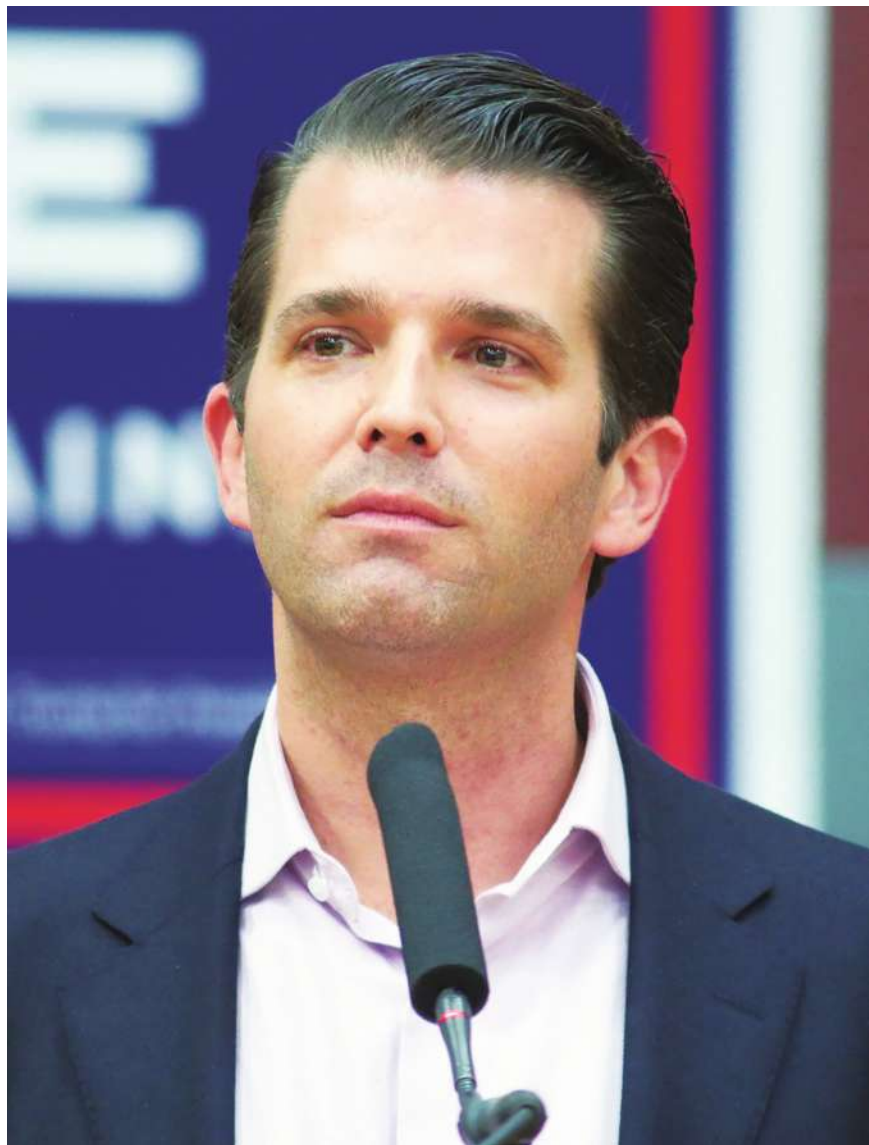
法國人多癡迷日本 看一場動漫盛會就知



▲▼法國人對日本文化的熱愛，可從日本動漫博覽會窺見一斑。這場盛會不只匯聚法國迷，還有人遠從鄰國而來，只為裝扮成喜愛的動漫人物，抱著追星的心情搜羅最新周邊產品和情報。

自 19 世紀末，法國人從浮世繪發現了日本藝術之美後，對日本文化就有一份不同於其他亞洲國家的珍愛；除了日本，法國人極少特地為一個國家策辦大型定期展覽。與其說日本動漫博覽會（Japan Expo）是一場展覽，不如說更像一個大型 Cosplay（指裝扮為動漫人物）同樂會，只要在場內待上一小時，就能輕易遇見 5、6 個「悟空」（七龍珠人物）和 3、4 個「魯夫」（One Piece 航海王人物）。

這些日本文化迷都已出社會工作多年，他們並不覺得喜愛動漫和 Cosplay 是僅限於青少年的活動。



▲美國總統川普的兒子證實，在去年總統大選期間與俄方人士會面。(photo by wikipedia)

▼ 消費者在送愛犬愛貓時，應審慎選擇合格動物醫院。(photo by 本報資料照片)



抽查動物醫院 未合格已改善

【本報記者蔡旻豪台北報導】將家中愛犬送動物醫院時要注意了！行政院消保處抽查發現有家動物醫院放置逾期藥品未處理，查核小組當場依法沒收並將罰鍰3萬至15萬元。消保處從去年底開始抽查18家獸醫診療機構。另外，消保官王德明也呼籲消費者應審慎選擇有明確收費標準的獸醫院避免消費糾紛。

有鑑於寵物對於國人而言，已從單純玩伴躍升為家庭成員之一。消保處從去年12月到今年初為止，抽查18家獸醫院，針

消保處抽查發現有家動物醫院放置逾期藥品未處理，消保官王德明呼籲各獸醫院隨時檢視過期藥品，望政府盡快訂定基本設施的明確規範。

對經營管理、廢棄物清理、商業登記等進行查核。10日報告獸醫診療機構查核結果，有2家操作基本設備人員無執照，有1家放置逾期藥劑，有2家未申請動物用藥販售許可證，但截至目前已全部改善合格。

動物防疫組組長彭明興受訪表示，依動物藥品管理法規定，此

獸醫院擺放逾期的錠劑類固醇藥品，屬於「劣藥」須沒收並依法裁罰。另外，在動物醫院裡販賣飼料、提供清理服務等屬於商業行為，依商業法規定須進行商業登記。

王德明指出，獸醫院收取費用標準訂定需要明確告知消費者注意事項，如果獸醫師未貼

出，恐引起不必要消費糾紛。他解釋，目前動物診療醫療費昂貴的主因是健保僅保障「人」。

消保官王德明最後呼籲各獸醫院，針頭的一般廢棄物處理方式和醫療處理方式差距非常大，希望醫院能隨時檢視過期藥品，望政府盡快訂定基本設施的明確規範。他表示，雖然不強制獸醫院投保公共意外責任險，但若發生意外，消費者在賠償上會落入求償無門窘境。

配合前瞻培育人才 科技部推四大計畫

【本報記者林亭妤台北報導】配合行政院前瞻計畫，科技部10日表示，將以「四大計畫」促進青年創業就業，包括推動國際產學聯盟計畫、青年科技創新創業基地建置計畫等，於校內設置產業聯絡中心、引進國際加速器，預計可吸引產業資金達60億元、培育國際級人才7300餘名，帶動台灣青年就業新機會。

「在全球創新創業的推波助瀾下，人才培育及青年就業已成為促進創新的關鍵因子，」科技部長陳良基10日強調，科技部要打造讓本土青年可充分發揮創意、展現創新、成功創業的環境，進而翻轉臺灣青年就業結構、改善青年高失業率問題。

《前瞻基礎建設特別條例》已於7日公布施行，科技部指出，將積極爭取4年總經費94億元，針對我國的青年人才培育及促進就業，規劃出四大重點計畫：一：「推動國際產學聯盟計畫」，於學校設置國際級產業聯絡中心，預計4年內成立20個

前瞻技術聯盟，引進200家國內外會員參與，促成產學合作金額達40億，並成立40家以上新創事業、培育國際級人才4000名以上。

二：「青年科技創新創業基地建置計畫」，將引進國際加速器、創投及潛力新創團隊來台，打造科技創業聚落，預計每年吸引100隊國際級團隊進駐基地，其中至少有50隊為海外團隊，全程4年可培育創業人才2000人，並促成投資金額達20億元。

三：「重點產業高階人才培訓與就業計畫」，透過法人及學研機構結合廠商的合作，推動博士級人才投入產業界；四：「年輕學者養成計畫」，為培植出科研新世代，將推動「愛因斯坦培植計畫」及「哥倫布計畫」，前者鼓勵學術生涯剛起步的年輕研究人員大膽、自由發展、多方面嘗試，後者鼓勵已具科研基礎的年輕研究人員，投入國際研究計畫。

華裔選美天后： 自信、自然是摘冠主因



▲圖說：梁佑南（右）、林意芳（左）分享自身選美經驗。(photo by 蔡旻豪/台灣醒報)

【本報記者蔡旻豪台北報導】佳麗外表光鮮亮麗但背後的辛苦誰能知？世界華人華裔小姐選美海選即將登場，主辦單位特別邀請中華民國小姐梁佑南、林意芳分享個人經驗，希望能幫助到有意參賽的年輕佳麗們對選美有初步認識。

台灣睽違10年的「2017世界華人華裔小姐大選賽」，將在台灣、洛杉磯、香港、泰國、上海等地同步展開。主席甘詔允表示，這是全球美、中承認的選美平台。佳樂小姐梁佑南與2000年中華民國小姐林意芳也現身記者會，分享選美比賽的心路歷程。

除了八點檔戲劇表現外，其實梁佑南早期是選美小姐出身的。她說，當初是朋友幫她報名的，因為生性害羞起初不敢讓家人朋友知道，直到要住進「選美村」才告知周遭的人。

梁佑南覺得，選美過程很艱苦，比如對於禮儀的要求，服裝的選擇，飲食的控制，和不同文化環境的人相處…等，但這樣的磨練促使她快速成長。

曾獲得2000年中華小姐及亞太小姐的林意芳透露，其實評審們想看到就是女孩最自然的一面，因為做自己才能散發出獨有的魅力。當初為了穿高跟鞋可是吃足了苦頭。她告訴想參加的女孩別猶豫太多，雖然她是當屆裡最矮小的人，但展露出來的自信無人能及，也是當年能夠摘下后冠主因之一。

「不讓自己成為花瓶！」梁佑南坦言，往往選美後常常會被外界貼上「白板」、「胸大無腦」的標籤，所以如何兼具內在美才是佳麗們首要課題之一，心美自然會讓大家感受到不一樣的地方。

亞錦賽創佳績 楊俊瀚包辦金、銅牌

【本報記者蔡旻豪綜合報導】中華代表隊田徑選手楊俊瀚在亞錦賽表現吸晴，個人除了在200公尺項目摘下我國史上首面短跑金牌，他也在100公尺短跑奪得銅牌，個人即包辦1金1銅的佳績，是中華隊史上睽違近30年來的首面獎牌。而跨欄選手陳傑在男子400公尺跨欄決賽則以些微落居銀牌飲恨。

第22屆布巴內什瓦爾亞錦賽順利落幕，中華代表隊奪下1金1銀1銅的佳績。短跑選手楊俊瀚在200公尺項目上以20秒66紀錄奪得金牌，和100公尺衝刺以10秒31拿下銅牌，是中華代表隊此行亞錦賽最大贏家。而一開始備受矚目的跨欄選手陳傑在400公尺跨欄決賽跑出49秒75成績，和冠軍失之交臂。

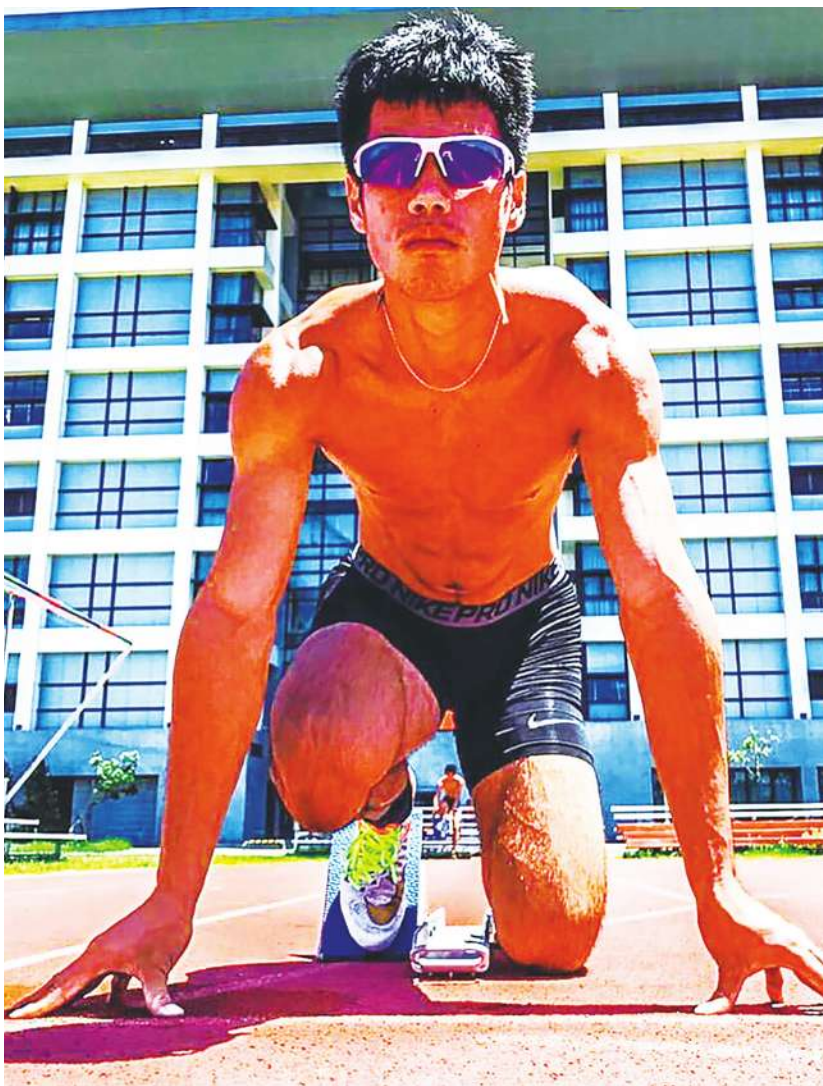
楊俊瀚原本在準決賽時200公尺僅居於第7名，但在進行的男子200公尺決賽時，他雖然被大會安排在第8跑道，但是最後以20秒66奪得金牌，為中華隊隊

史上首面亞錦賽短跑金牌紀錄添上一筆。他表示，跑直線時其實和第二名有段落差，但就是蓄力和對手保持平行，直到第二段時才全力振臂衝出。

「已經沒有退路，所以沒什麼好怕的。」楊俊瀚說，因為先前比賽關係，體力已經下滑許多，加上在接力項目上有些挫折，原本想放棄。但經教練團鼓勵後，他決定在決賽時就當作最後一趟在跑，可能因為這因素反而取得佳績。

加上楊俊瀚前在男子100公尺以10秒31拿下的銅牌，是中華隊近30年來首面亞錦賽男子100公尺的獎牌，他個人就為中華隊進帳1金1銅獎牌。

「到後面再追時已經來不及了。」陳傑賽後氣喘吁吁說道，至少他已經盡了全力，賽場上瞬息萬變，他坦承過程中有小瑕疵，會再做檢討和改進。



▲田徑選手楊俊瀚亞錦賽包辦1金1銅。(photo by 臉書)



骨本保健品夯 消基會：含量應標清楚

【本報記者林亭好台北報導】在高齡化社會下，骨本保健產品中可以預防關節退化的「軟骨素」亦成為廠商行銷重點。消基會10日公布抽驗市售22件葡萄糖胺樣品結果，有9件樣品檢出軟骨素成分，但有1件標示了含量，卻完全未檢出。消基會董事長游開雄呼籲，主管機關應加強相關成分標示的稽查管理，提供消費者選購的參考標準。

適當補充軟骨素，可以增加關節液的分泌量、預防關節退化，有研究指出，每天至少攝取1000～1200毫克軟骨素、持續

高齡化社會，預防關節退化的骨本保健品成為廠商行銷重點，主管機關應加強相關成分標示的稽查管理，提供消費者選購的參考標準。

30天以上，可以達到效果。

消基會抽驗市售22件葡萄糖胺樣品，其中9件樣品含有軟骨素成分，4件樣品進一步標示軟骨素含量，但只有1件符合標示值，還有1件產品完全未檢出，為「金普洛葡萄糖胺液」。游開雄提醒，雖然法律沒有強制規定產品須標示含量，但既然業者主

動揭示，就要符合其標示值，應立即改善。

該業者代表接受媒體聯訪時則伸冤，強調他們有提供軟骨素投入藥量的數據給消基會，製造時絕對沒有偷工減料，而且軟骨素測得的數值和實際存在的數值差異很大，並無法確切檢驗出來。

另外，補充葡萄糖胺可以重建軟骨構造，減少骨頭之間的摩

擦，有研究建議，若連續30～90天攝取1500毫克以上的葡萄糖胺，就能達到骨骼保健的效果，雖然此次22件樣品的標示都符合《食品安全衛生安全管理法》規定，但有5件樣品並沒有標清葡萄糖胺含量。

消基會檢驗長凌永健說，葡萄糖胺在現行法規中並沒有強制規定須標示，但該成分是消費者選購相關保健食品的主因，政府應研議改善，並針對葡萄糖胺產品加強相關成分標示的稽查管理，包括葡萄糖胺含量、軟骨素含量等。

青春少女要「變身」 注意飲食均衡

【本報記者林亭好台北報導】正值發育期的青少年們如何把握機會美肌、美胸、美腿？營養師趙函穎10日表示，可以在平常的飲食中搭配「山藥」、「薏仁」、和「豆漿」等「變身系食材」。衛福部桃園醫院營養師黃蘭茜受訪時則提醒，影響發育最大的主因還是在於飲食均衡與否，少女們應避免攝取高油脂食物，並多吃蔬果。

據兒盟調查，13～17歲的青少年最在意腿部線條、腰腹胖瘦和膚色白皙程度，同儕間還會比較胸部的大小。晨光健康營養專科諮詢中心院長、營養師趙函穎10日提醒，據門診觀察，青少年們常見「單一食材過量攝取」及「不吃特定食物」2大錯誤飲食觀念，不但無法有效幫助美麗變身，更可能賠上健康。

錯誤飲食觀念如：多吃豬腳和雞皮補充膠原蛋白，讓肌膚彈力有光澤、多吃青木瓜刺激胸部發育等，趙函穎說，「錯誤的營養攝取不只無法增加胸部脂肪，還可能攝取過多油脂、熱量和膽固醇。」

黃蘭茜也表示，這階段的女孩子常吃外食、喝含糖飲料、油炸物吃太多、維生素C攝取不夠，自然更容易阻塞毛細孔而讓皮膚膚質變差，也是影響發育的最大主因，若想要胸部順利發育，整體營養攝取必須均衡，蛋白質更不能少，肉類1天要攝取4～8份不等，但也勿過量偏食特定的蛋白質食物，以免造成肝腎負擔。

而在維持飲食均衡的情況下，趙函穎表示，可以每天適當攝取豆漿、山藥、薏仁3大「變身系食材」，豆漿含優質蛋白質、大豆異黃酮和卵磷脂，不攝取動物性脂肪就能獲得營養、讓肌膚變好；山藥為原形澱粉，具有低升糖指數特性，還能加強纖維攝取，山藥所含的皂苷成分，也可加強荷爾蒙合成，達到胸部發育。

薏仁富含的維生素B群與膳食纖維，則可利尿消除多餘水份，薏仁的蛋白質、胺基酸成分，也可以淡化斑點，讓肌膚均勻淨白。

前瞻建軌道？ 電動車更有發展

■李若松
(資深媒體工作者)

政府正為了前瞻軌道建設編列數千億預算而引發民怨，殊不知發展電動車與自動駕駛車產業比發展軌道建設更有前瞻性。

我也看了特斯拉電動車或自動駕駛車，每當我定速開車往返南北兩地的高速公路時，我總想像可以不必手握方向盤或踩油門，只要設定目的地，愛車就會把我平安的送達，何必UBER？但我目前仍然「專心」開車，不敢等待電動汽車。

電動車的無限可能

三、四十年前，我在清華園求學，最喜歡搭動機館的電動車繞校園，後來又有電動巴士，後來出國考察法國核能發電廠與高科技工業，也看到電動車的無限可能，二十年前看到工研院機械所發表電動機車；十多年前，因為親友在大學研究電動機車，我也成為失敗的實驗者，但我未曾放棄電動車。

中華汽車等傳統車廠推出電動機車，我在汐止幾乎想換掉將報廢的二行程機車，但比較之後，我還是沒有採取行動，直到原本在微軟設計遊戲機、HTC設計手機的香港人陸學森，以外行人投入電動機車市場，才顛覆了我的想像，也打敗了傳統機車業者。

政府正為了前瞻軌道建設編列數千億預算而引發民怨，殊不知發展電動車與自動駕駛車產業比發展軌道建設更有前瞻性。

我也看了特斯拉電動車或自動駕駛車，每當我定速開車往返南北兩地的高速公路時，我總想像可以不必手握方向盤或踩油門，只要設定目的地，愛車就會把我平安的送達，何必UBER？但我目前仍然「專心」開車，不敢等待電動汽車。

點對點交通不便民

親友考慮高速公路行車安全，總鼓勵我搭高鐵，但南部工作地點和高鐵站有二、三十分鐘的路程，接駁車並不方便；不塞車，我150分鐘就可以回家。前瞻計畫規劃軌道運輸，如何

建構路網，真的是太不了解南部交通狀況了，點對點的通非自備載具不可，否則寸步難行，計程車昂貴，更別想UBER。

南部民眾普遍自備交通工具，即使發展大眾運輸工具，最大挑戰來自於客源不足或運輸費用太高，造成乘客少，班次少，運價高的惡性循環。

中南東部等非都會地區，設立電動車充電站或電池交換站，都有充足的空間，土地成本低，台灣特有的機車或汽車，若能轉換

為電力驅動，並增加人工智能，並針對外來觀光客或當地民眾，妥善規劃共享電動汽機車，自然可以減少空氣污染。

建立產業鏈

當台灣本地擁有電動汽機車

的市場規模，自然形成電動汽機車的產業鏈，可以像過去的個人電腦或資訊產品，台灣若能建立電動汽車、自動駕駛車、電池等產業，就可以找到賴以生存發達的新產業。

政府應該擴大補助國人購買電動車，解決空氣污染與交通問題，並建立電動車重點工業，讓台灣電動車與電池，因為產能擴大而降低生產成本，用以取代不切實際的軌道運輸。



▲政府應該擴大補助國人購買電動車，並建立電動車重點工業，用以取代不切實際的軌道運輸。(photo by wikipedia)



浮世繪 圖 | 王正明

「博愛座」每個車廂只有區區幾個，如果一下子出現了好多位老人、孕婦與殘障者，是不是就視而不見呢？愛心不是看車上有幾個博愛座，

即使沒有博愛座的地方，難道就不管老人、婦孺了嗎？台灣最美的風景，究竟是不是我們的同情與愛心呢？

余柏青 / 輯

報馬仔

國道好食光 國道美食首展

【台北訊】「2017 台灣美食展」7月21至24日，在世貿一館舉行。國道服務區的庶民美食首次參展，從台灣頭到台灣尾的國道好味道，可以一次嚐過癮。

今年美食展在「食之旅」展區中，特別規劃「國道好食光」主題，集結國道服務區的庶民美食，讓民眾不用全台跑透透，也可以在美食展一嚐

全國國道好味道。全台來客數最多的清水服務區因為靠海，推出的海鮮便當，平均每月有1000多份的銷售量，是清水服務區的排隊美食。業者也會推出在美食展限定的「香菇瓜仔肉國道便當」，選用農糧米標章西螺米、新社無毒冬菇及CAS溫體豬等在地食材，並以西螺瑞春醬油全程拌拌而成。

彩虹眷村 加入石虎新畫作

【台中訊】位於台中南屯的彩虹眷村，近年成為國際知名觀光景點，然因建物老舊導致屋頂漏水，市府文化局去年11月起修繕，今年6月底完工。市府依原有工法及材料置換屋頂，將磚瓦、牆面上彩虹爺爺的彩繪作品均保留下來，也邀請彩虹爺爺協助宣傳台中花博，透過他五彩繽紛的美麗畫作

來行銷台中的美好。彩虹爺爺為明年將舉辦世界花卉博覽會，特別畫了一隻可愛的石虎，透過他五彩繽紛的美麗畫作來行銷花博，今年95歲的黃永阜爺爺從未接受過正式的美術教育，自2008年起開始用水泥漆彩繪建物，因色彩繽紛、造型可愛而聞名，也獲得彩虹爺爺的封號。

空氣煞車 留存看展覽過程

【高雄訊】馬赫（Mach Number）作為一速度量詞，相當於一倍音速，用來描述一飛行物體的速度。太空梭返回地球時，最高速度可高達24馬赫。

然而，太空梭與空氣摩擦所產生的強大阻力使太空梭在穿透大氣層時減速，此現象稱之為「空氣煞車」，形成安全屏障，迫使太空梭在移動時降低速度。

以「空氣煞車」作為比喻，將展覽視為「空氣煞車」的作用平台，透過建構作品與關係系統裡的雙重敘事，企圖

減緩觀眾在展場內的失速狀態，甚至是留存觀看展覽的過程。

本次展覽試圖將作品視為一個有效通道，帶領觀眾穿越作品（通道），將視角轉向，提供其他思考路徑閱讀作品。藝術在社會中如何「被」生產出來？探詢藝術家的創作方法如何在社會系統裡不停變動，交織出未被提及的敘事和脈絡。這些關係隱身在作品裡，成為個體之間的連結或社會發聲的管道。

展覽時間至7月31日，地點在高雄駁二藝術特區大義C7-1倉庫。

寓教於樂 民眾來學習防災新知 災防科技展 建立正確防護觀念

透過展覽，結合活潑生動的傳統小說人物，搭配國家各部會研發之各項災防科技，化身為易懂有趣的展覽單元，讓民眾對防災科技更進一步認知。



北部

時間：106年6月19日~8月20日
地點：台北市中正紀念堂

活潑可愛的「災防大聖美猴王」，邀民眾一起建立正確的災害防護觀念。

「災防大聖西遊記－災防科技特展」即日起至8月20日，在國立中正紀念堂管理處堂內中央通廊展出，透過科技互動展示，讓民眾寓教於樂，學習防災新知。

台灣每年屢遭嚴重地震、颱風等天災頻繁侵擾，災害防救教育與研發實為國人當前重要課題。有鑒於此，中正紀念堂管理處特別與國立科學工藝博物館合作，期望透過展覽，結合活潑生動與搭配國家各部會研發之各項災防科技，化身為易懂有趣的展覽單



元，讓國人對防災科技的科學原理及應用有更進一步之認知。

本展原係科工館於105年底在高雄科工館推出「災防大聖西遊記－災防科技特展」，針對災防科技主題進行創新設計製作，以傳統民間小說西遊記作為特展故事線，讓民眾能輕易地融入災防科技的世界，獲得熱烈迴響。

今年更由教育部補助辦理巡迴展示工作，將「災防科技特展」巡迴至台北與嘉義兩地，而台北

場即與中正紀念堂管理處共同合作辦理。

管理處表示，中正紀念堂內除了豐富優質的藝文展演活動，本次與科工館合作，期望藉由科工館長期推廣災防教育及科技互動展示經驗，讓國內外遊客能瞭解災防教育之重要，並透過豐富多樣的災防科技展示，深化民眾對防災科技科學原理之認知，更是暑假期間的好去處。

花蓮國際石雕藝術季 各國藝術家參與角逐

東部

時間：106年7月1日~8月6日
地點：台中市大安區濱海樂園

花蓮縣政府即日起至7月31日，在花蓮港1號碼頭親水遊憩區舉辦「2017 花蓮國際石雕藝術季」，本屆主題為「大石代」，其中，戶外創作營的展出作品，是出自於8個國家藝術家之手，展現「越在地，越國際」的特色。

本屆石雕藝術季主題訂為「大石代」(The Grand Stone Era)，精神旨在回歸原創精神、創造觀念並引領時代風潮。透過藝術交流，讓世界看到花蓮的美，累積「越在地，越國際」的文化底

蘊，展現花蓮作為國際觀光城市的高度與格局。

「花蓮國際石雕藝術季」已邁入第11屆，本屆「戶外創作營」受到踴躍迴響，共收到來自全球五大洲52國共213位石雕藝術家報名，競爭狀況熱烈。最後脫穎而出的藝術家，分別來自臺灣、日本、中國、西班牙、義大利、伊朗、保加利亞、羅馬尼亞等8個國家。

從第一屆就開始參與的臺灣藝術家王國憲與日本藝術家緒方良



信也表示，再次回到故地，看見「花蓮國際石雕藝術季」已發展成為世界知名的藝術性活動，覺

得非常感動，希望能將更多美麗的大型石雕作品留在花蓮。

在媒體走向沉淪的今天，

台灣居然有這一份報紙

不黨、不賣、不盲、不私，
不口水、不八卦、不煽色腥，
一心傳播真善美、信望愛。
台灣醒報走過九年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到市場翻轉的那天。

台灣醒報

報紙 | 網路 | 行動 | 電視 | 廣播 |

請上官網刷卡訂報或撥打訂報電話 0800-011961
歡迎介紹訂報，請打 02-23581806 客服專線



▲一味地只吃精米、白麵不僅無法保證營養的全面供應，還會使健康受損。(photo by pixbay)

◀不要小看身邊的五穀雜糧，身體的很多毛病都可通過吃五穀雜糧來緩解。(photo by pixbay)

■ 雷正權

食物保健康 五穀雜糧怎麼吃

作為健康時尚，五穀雜糧備受青睞。那麼，五穀雜糧究竟指的是哪幾種糧食呢？一般指除稻以外的幾種糧食作物，包括小米、蕎麥、大麥、大豆、玉米、薯類等。

然而，過去的幾十年，隨著生活的改善，人們的飲食逐漸趨向於「精細化」，而忽視了傳統的五穀雜糧。過去被人們視為常年主食的五穀雜糧，曾一度在「食不厭精」的過程中悄然「退居」二線。隨著人們健康意識的增強，人們很快就發覺飲食「偏精」的弊病，便興起了用五穀雜糧來改善飲食結構，其原因如下。

一味地只吃精米、白麵不僅無法保證營養的全面供應，還會使健康受損；同時，食用過多、過量甘肥油膩的食品還會使營養過剩，導致一系列「現代文明病」的發病率上升，如高血壓、冠心病、糖尿病、癌症等。

近年，人們的口味發生了變化，因為吃膩了大魚大肉，五穀雜糧的樸實口感完全可與山珍海味相媲美。五穀雜糧含豐富的營養及大量人體需要的纖維素，如半纖維素、果酸和木質素等。這些物質大量存在於粗糧中，有良好的潤腸通便、降血壓、降血脂、降膽固醇、調節血糖、健美、減肥等重要的生理及保健功能。

粗糧細糧搭配吃最營養

古人對飲食與保健的看法是「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充」，意思是飲食要做到精粗、葷素、糧菜的合理搭配，才能保證人體健康。現代營養學研究表明，粗糧、細糧搭配比單吃一種糧食營養價值要高出許多。

五穀雜糧的纖維素能以「膨化」形式存在於體內，增大了腸內的體積，使腸道蓄水量增加，改善了消化液的分泌，增加血液中的水分子，防止血液黏稠度增高，對於心腦血管疾病及高血壓等都有很好的防治作用。另外，纖維素中的木質素具有吞噬細菌及癌細胞的活力，從而可降低或控制癌症的發生和發展。

許多雜糧品種皆具有其獨特的食用



菜、大豆、綠豆、豌豆、豇豆等。

由此可見，許多五穀雜糧皆各自具有其獨特的食用和醫療價值，使它們在營養保健方面成為新時代的「寵兒」。

根據體質吃五穀雜糧

所謂「體質」，指的就是身體素質，

在陰虛者的體內，就如同有一個小火

▼現代營養學研究表明，粗糧、細糧搭配比單吃一種糧食營養價值要高出許多。(photo by (photo by wikimedia))

熱。擁有這種體質的人大多性情急躁，外向好動，性格活潑。陰虛體質的人耐寒不耐熱，平時喜愛喝冷飲，容易出現失眠、精神不振等症狀。

體內如同有個火爐

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

2. 陽虛體質

陽虛體質的人一般不會擁有結實的肌肉，他們往往畏寒怕冷、手足發涼。這種體質的人大多性格沉靜、內向。他們往往喜歡比較熱的飲食，平時容易精神不振，身體容易出現腫脹、泄瀉、風寒感冒等病症。

陽虛體質的人平時應多食用溫熱性的食物，有利於為身體補充陽氣。溫熱性的食物包括：荔枝、榴槤、櫻桃、桂圓肉、板栗、大棗、核桃、腰果、松子等果品；生薑、韭菜、辣椒、南瓜、胡蘿蔔、山藥、黃豆芽等蔬菜；羊肉、牛肉、雞肉、蝦、黃鱔、海參、鮑魚等肉食；還有麥芽糖、紅茶、花椒、薑、茴香、桂皮等調味品。

養生秘訣！五穀雜糧治百病

五穀雜糧治百病。最好的醫院是廚房，最好的藥材是食物；別小看身邊的五穀雜糧，身體的很多毛病都可通過吃五穀雜糧來緩解。



▲五穀雜糧治百病。最好的醫院是廚房，最好的藥材是食物。(photo by wikimedia)

爐一樣，隨時都在蒸發著體內的陰液，所以陰虛體質者平時應該多吃甘涼滋潤的食物，這樣可以滋補肝腎，如糯米、綠豆、瘦豬肉、豬蹄、鴨肉、鵝肉、鰾、海參、海蜇、雞蛋、豆腐、金針菇、枸杞、蓮藕、冬瓜、苦瓜、絲瓜、黃瓜、西瓜、石榴、葡萄、荸薺、梨、蘋果、甘蔗、燕窩、百合、銀耳、黑芝麻、蜂蜜等都是很不錯的滋陰食品。

對於那些會損耗陰液的油炸、辛辣或性溫燥烈的食物，如羊肉、鍋巴、炒花生、炒黃豆、炒瓜子、荔枝、桂圓肉、佛手柑、楊梅、大蒜、韭菜、芥菜、辣椒、蘿白、生薑、砂仁、肉桂、草豆蔻、花椒、白豆蔻、大茴香、小茴香、丁香、薄荷、白酒、香煙、紅參、肉苁蓉、鎖陽等要忌食或少食；高熱量的巧克力等食物也儘量不要食用，同時還要戒掉煙酒。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

陽虛體質者受寒性食品的影響較大，在飲品方面，各類冰飲和新鮮椰子汁都屬於生冷飲品；水果和蔬菜方面，則包括柑橘、柚子、香蕉、西瓜、甜瓜、火龍果、海蜇、雞蛋、豆腐、金針菇、枸杞、蓮藕、冬瓜、苦瓜、絲瓜、黃瓜、西瓜、石榴、葡萄、荸薺、梨、蘋果、甘蔗、燕窩、百合、銀耳、黑芝麻、蜂蜜等都是很不錯的滋陰食品。

對於那些會損耗陰液的油炸、辛辣或性溫燥烈的食物，如羊肉、鍋巴、炒花生、炒黃豆、炒瓜子、荔枝、桂圓肉、佛手柑、楊梅、大蒜、韭菜、芥菜、辣椒、蘿白、生薑、砂仁、肉桂、草豆蔻、花椒、白豆蔻、大茴香、小茴香、丁香、薄荷、白酒、香煙、紅參、肉苁蓉、鎖陽等要忌食或少食；高熱量的巧克力等食物也儘量不要食用，同時還要戒掉煙酒。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

除此之外，氣虛者還要注意，山楂、大蒜、蘿蔔櫻、茺菟、燕膏、胡椒、紫蘇葉、薄荷、荷葉等耗氣食物是不適合食用的，過量的話，體質會變得越來越糟糕。推薦五穀雜糧：大棗、山藥、蓮子、黃豆、薏米、南瓜、白扁豆等。

對於那些會損耗陰液的油炸、辛辣或性溫燥烈的食物，如羊肉、鍋巴、炒花生、炒黃豆、炒瓜子、荔枝、桂圓肉、佛手柑、楊梅、大蒜、韭菜、芥菜、辣椒、蘿白、生薑、砂仁、肉桂、草豆蔻、花椒、白豆蔻、大茴香、小茴香、丁香、薄荷、白酒、香煙、紅參、肉苁蓉、鎖陽等要忌食或少食；高熱量的巧克力等食物也儘量不要食用，同時還要戒掉煙酒。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

除此之外，氣虛者還要注意，山楂、大蒜、蘿蔔櫻、茺菟、燕膏、胡椒、紫蘇葉、薄荷、荷葉等耗氣食物是不適合食用的，過量的話，體質會變得越來越糟糕。推薦五穀雜糧：大棗、山藥、蓮子、黃豆、薏米、南瓜、白扁豆等。

對於那些會損耗陰液的油炸、辛辣或性溫燥烈的食物，如羊肉、鍋巴、炒花生、炒黃豆、炒瓜子、荔枝、桂圓肉、佛手柑、楊梅、大蒜、韭菜、芥菜、辣椒、蘿白、生薑、砂仁、肉桂、草豆蔻、花椒、白豆蔻、大茴香、小茴香、丁香、薄荷、白酒、香煙、紅參、肉苁蓉、鎖陽等要忌食或少食；高熱量的巧克力等食物也儘量不要食用，同時還要戒掉煙酒。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

除此之外，氣虛者還要注意，山楂、大蒜、蘿蔔櫻、茺菟、燕膏、胡椒、紫蘇葉、薄荷、荷葉等耗氣食物是不適合食用的，過量的話，體質會變得越來越糟糕。推薦五穀雜糧：大棗、山藥、蓮子、黃豆、薏米、南瓜、白扁豆等。

對於那些會損耗陰液的油炸、辛辣或性溫燥烈的食物，如羊肉、鍋巴、炒花生、炒黃豆、炒瓜子、荔枝、桂圓肉、佛手柑、楊梅、大蒜、韭菜、芥菜、辣椒、蘿白、生薑、砂仁、肉桂、草豆蔻、花椒、白豆蔻、大茴香、小茴香、丁香、薄荷、白酒、香煙、紅參、肉苁蓉、鎖陽等要忌食或少食；高熱量的巧克力等食物也儘量不要食用，同時還要戒掉煙酒。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

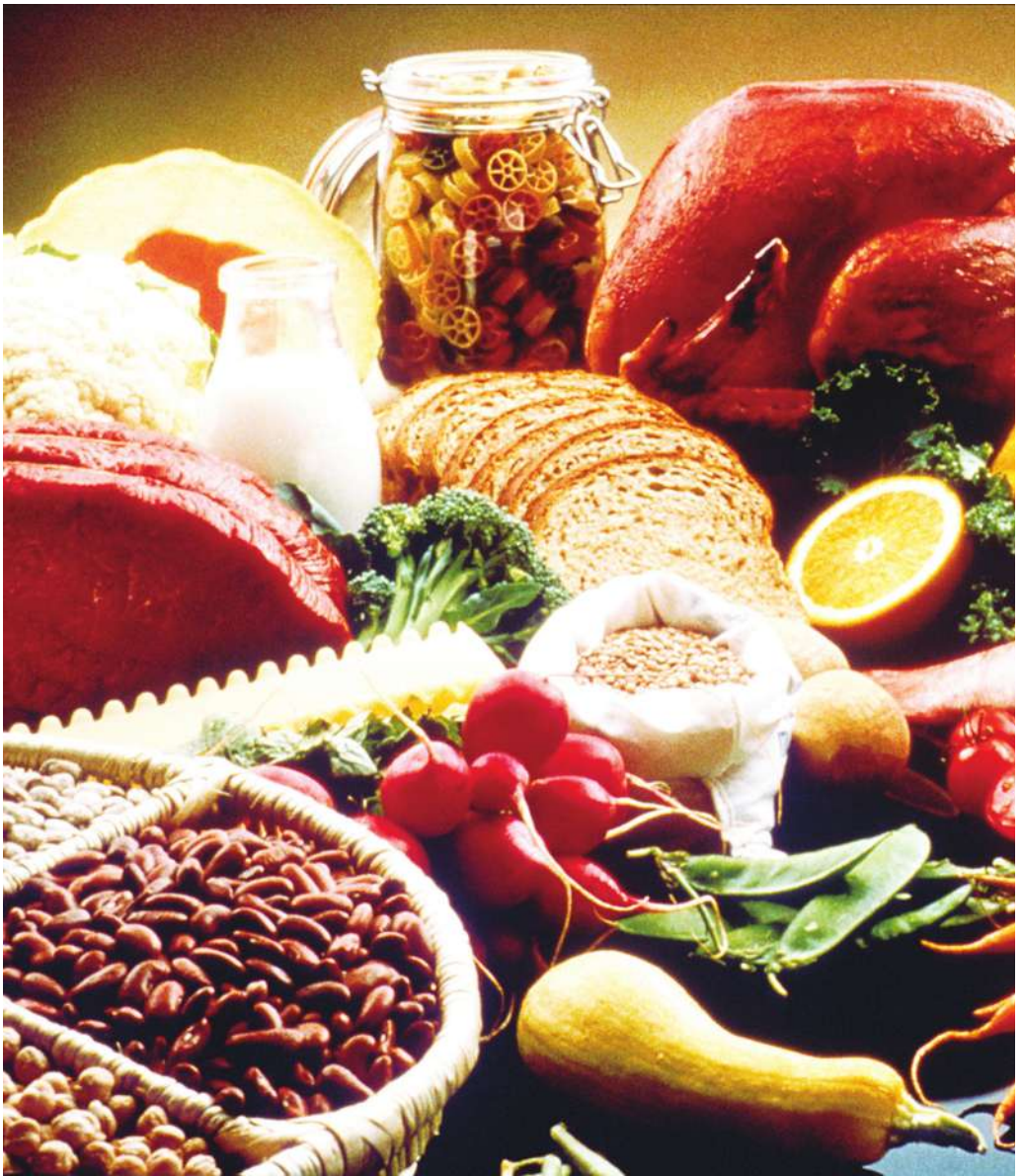
適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。

適當服用一些中藥藥膳對於陰虛體質者也是十分有益的，比如銀耳、燕窩、冬蟲夏草、阿膠、參冬、玉竹可使皮膚光潔，減少色斑。到了秋天，空氣很乾燥，用沙參、麥冬、玉竹、雪梨煲瘦豬肉，對陰虛者是上等的療養食物。推薦五穀雜糧：糯米、綠豆、百合、荸薺等。



▲五穀雜糧究竟指的是哪幾種糧食呢？一般指除稻以外的幾種糧食作物，包括小米、蕎麥、大麥、大豆、玉米、薯類等。(photo by pixbay)

▼隨著生活的改善，人們的飲食逐漸趨向於「精細化」，而忽視了傳統的五穀雜糧。(photo by pixbay)



▲一說到進補，人們想到的往往是各種補藥或山珍海味；其實，人們常吃的五穀雜糧才是滋補身體的法寶。(photo by wikimedia)

《五穀雜糧比藥好》簡介

一說到進補，人們想到的往往是各種補藥或山珍海味；其實，人們常吃的五穀雜糧才是滋補身體的法寶。古人提倡「安穀則昌」，意思就是吃得下飯，身體才健康，這與現代營養學的理論是一致的。五穀雜糧含豐富的營養及大量人體需要的纖維素，這些物質具有良好的潤腸通便、降血壓、降血脂、降膽固醇、調節血糖、健美、減肥等重要的生理功能及保健功能。

但你知道嗎？五穀雜糧雖養人，卻不能隨便吃！書中詳細說明五穀雜糧的養人所在，及不同年齡、不同族群、不同體質的人該怎麼吃五穀雜糧，還提供「超美味的一周營養食譜」，讓您聰明吃，百病消！



作者：雷正權
出版社：金塊文化
出版日期：2017/05/25