

**SUPERMERCADO  
Y ALMACÉN MAYORISTA**



# 買越多省越多



## ¡YA ABRIMOS!

## 已開幕

## Tibás



## PRÓXIMA APERTURA 即將開幕



## MAXICONSUMO EL COYOL

SAN JOSÉ: (506) 4032-7000 / DIAGONAL A LOS TANQUES DE LA NUMAR, BARRIO CUBA

GUÁPILES: (506) 4032-7022 / 25M SUR DEL ESTADIO EBAL RODRÍGUEZ

CARIARI: (506) 4032-7007 CENTRO COMERCIAL SURA CARIARI, POCOCI.

TARAS: CONTIGUO A LA DELEGACIÓN DE TRÁNSITO

TIBÁS: DIRECCION: 100MTS SUR DE METALCO EN TIBAS, CARRETERA A LA LADRILLERA.





# 廣泰旅行社

AGENCIA DE VIAJES MLTITOUR

- 國際機票
- 哥斯旅遊
- 航空假期
- 代辦簽證



[www.multitout.biz](http://www.multitout.biz)



[info@multitour.biz](mailto:info@multitour.biz)



+506 2286-6162



simonliu2001



廣泰旅行社  
MULTITOUR  
*esencial*  
COSTA  
RICA

會長 江建勳  
副會長 王春發  
顧問 劉順進  
監事 林長裕  
理事 林建元  
編輯組 林長裕，林建元，江建勳

E-Mail: asociaciondetaiwan@hotmail.com  
網址: [www.asociaciondetaiwan.com](http://www.asociaciondetaiwan.com)  
連絡電話: +506-8660-4332 (林先生)



# 目 錄



目 錄.....	3
台灣協會 2019 年 10 月份財務報表.....	4
台灣新聞.....	5
韓提一中各表九二共識 卓榮泰：請他去中聯辦講.....	5
臺灣塑膠吸管制.....	6
國際新聞.....	6
ESPN 跪了？中國地圖竟有台灣和這些地方 美網友怒了.....	6
美議員挺 NBA 暫停中國活動.....	7
抵制還是要看？中國業者以愛國之名提供盜版 NBA.....	7
美禁中美洲移民直接申請庇護 最高法院裁准.....	8
新加坡首開先例 高糖飲料禁打廣告、須標示警語.....	8
WEF 打敗美國 新加坡競爭力高居全球之冠.....	9
美中貿易達第一階段協議 川普贏得首場戰役.....	10
投稿園地.....	11
敬畏之心與台灣文化的傳承。.....	11
哥國新聞/資訊.....	13
他餵全家吃蟑螂！小女兒抓一把塞嘴：像洋芋片.....	13

哥斯大黎加將森林覆蓋增加了兩倍 遊客和經濟都跟著起飛 .....	13
聯合國呼籲各國在應對氣候變化行動中展現更大抱負 .....	14
美國富商遭綁架後家屬用百萬美元比特幣做贖金，一年後還是被撕票 .....	15
醫療.健康.其他 .....	16
空腹別喝牛奶吃香蕉？真正不能空腹吃的東西只有它 .....	16
洋蔥切過後小心久放變苦！苦味的來源其實是因為這個化合物！ .....	17
運動不是愈多愈好 小心肌肉不只罷工還「玉石俱焚」 .....	18
想喝牛奶補鈣但容易拉肚子？營養師傳授 3 招解決 .....	18
阿斯匹靈飯前還是飯後吃？一個實驗讓你明白 .....	19
廣告 .....	20

## 台灣協會 2019 年 10 月份財務報表

現金帳				
項目	摘要	收入	支出	結餘
上月結餘	哥幣			2,364,735.00
	美金			\$43.00
2019/9/15	編輯組捐款 / 秘書薪水 9 月份	168,000.00	168,000.00	
2019/9/15	秘書雜費費用		5,000.00	
2019/9/15	皇朝	5,000.00		
2019/9/15	鄉訊列印		26,000.00	
2019/9/15	名師髮廊 廣告費 至 2020 年 01 月	27,000.00		
		<b>總收入</b>	<b>總支出</b>	<b>本月結餘</b>
		200,000.00	199,000.00	1,000.00
			本月哥幣合計	2,365,735.00
			本月美金結餘	\$43.00



## 韓提一中各表九二共識 卓榮泰：請他去中聯辦講

<http://www.ntdtv.com.tw/b5/20191011/video/255717.html?%E9%9F%93%E6%8F%90%E4%B8%80%E4%B8%AD%E5%90%84%E8%A1%A8%E4%B9%9D%E4%BA%8C%E5%85%B1%E8%AD%98%20%E5%8D%93%E6%A6%AE%E6%B3%B0%EF%BC%9A%E8%AB%8B%E4%BB%96%E5%8E%BB%E4%B8%AD%E8%81%AF%E8%BE%A6%E8%AC%9B>

民進黨婦女部打造新住民輔選胖卡「阿力號」，今天第一站開到新北板橋，民進黨主席卓榮泰親自到場，替立委張宏陸拉抬選情。卓榮泰再打抗中牌，嗆韓國瑜不敢去中國講一中各表，只會內銷不敢外銷。

民進黨主席 卓榮泰：「2020 台灣要贏。」

咖啡上的拉花寫著 2020 台灣要贏，民進黨主席卓榮泰大口喝下，希望 2020 選舉也能一舉拿下！選戰倒數三個月，卓榮泰啟動新住民輔選胖卡車，第一站就到新北板橋，支持黨內立委張宏陸。

民進黨主席 卓榮泰 V.S 民進黨立委 張宏陸：「會苦嗎不會啊，他專門吃苦的 不會苦啊，這個對他來講不是苦。」

穿上越南傳統服飾，吃東南亞在地美食，卓榮泰幫小雞拉抬，不只搶新住民選票，也打抗中牌，國民黨總統參選人韓國瑜，最近頻打蔡政府兩岸政策，卓榮泰不客氣回嗆。

民進黨主席 卓榮泰：「他（韓國瑜）怎麼樣去咒罵高雄人，說又老又臭、又舊又老這個話，就知道他去年用這樣的方式來騙取選票，但是今天我們訴諸的是國家的安全跟主權。（韓國瑜堅決一中各表九二共識），請他去中聯辦講一次啊，請他遇到中共的高官講一次啊，我們就相信他所說的。不要只會內銷，不敢外銷。」

全力捍衛蔡政府，要把立委選將一一送進國會。板橋第六選區，2020 由民進黨現任立委張宏陸，對決國民黨議員林國春，回顧 2016 兩人首度 PK，林國春以將近兩萬票差距敗給張宏陸，但在 2018 市議員選舉，林國春拿下板橋區最高票，兩人聲勢不相上下，加上張宏陸是行政院長蘇貞昌子弟兵，林國春又是新北勢長侯友宜警界弟兄，這區立委選戰，又被封為「新北蘇侯戰 2.0」。

民進黨立委 張宏陸：「我覺得這一次，絕對不是什麼誰跟誰的對決，這次是愛台灣 跟不愛台灣的對決。」

記者 V.S 民進黨主席 卓榮泰：「（民眾黨他們預計不分區，他們評估可以拿到六席，而且他們還要在 20 號，推出第二波區域立委名單，名單針對高雄市挑戰劉世芳委員）如果是抱著報復性的心情，去提特定的人在特定的選區，我認為選民不會因此，增加對他們的支持度。」

藍綠對戰已經不容易，又得面對台灣民眾黨加入戰局，卓榮泰喊話柯文哲，別用報復心態提名，2020 唯一目標，抗中共保台灣。

## 臺灣塑膠吸管管制

<https://hwms.epa.gov.tw/dispPageBox/onceOff/onceOffDetail.aspx?ddsPageID=EPATWH101&>

臺灣每年塑膠吸管使用量約 30 億根，塑膠吸管質輕、容易取得、體積小，使用後隨意棄置歷年淨灘廢棄物排名前 5 名，另在國際上，第四屆聯合國環境大會 170 個與會國誓言在西元 2030 年前大幅削減免洗塑膠製品，歐盟已規劃將於西元 2021 年禁用包含吸管在內已有適合替代品的一次用塑膠產品。

2015 年海洋生物學家在哥斯大黎加發現一隻海龜的鼻孔裡卡了長達 15 公分塑膠吸管，引起了各界對於一次用塑膠吸管的重視（影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=4wH878t78bw>）。影片放出後，環保團體紛紛呼籲要禁用塑膠吸管，連帶推動了相關法令的訂定，而我國也於 2019 年 7 月 1 日針對政府部門、學校、百貨公司及購物中心、連鎖速食業者，要求內用不得提供一次用塑膠吸管

「考量減塑是國際趨勢，也可減少塑膠對水中生物的影響，落實環保該作的事，且民眾養成不使用一次用塑膠吸管亦需要時間，環保署為引導民眾改變習慣，優先從「不一定需要使用吸管」的內用環境開始管制，逐步引導民眾及業者適應。

## 國際新聞

### ESPN 跪了？中國地圖竟有台灣和這些地方 美網友怒了



<https://sports.ltn.com.tw/news/breakingnews/2943172>

美國媒體《ESPN》日前的節目中出現中國地圖時，沒有台灣、也沒有海南島，惹惱中國網友。而《ESPN》昨報導湖人、籃網的熱身賽時，這次的中國地圖不但有台灣，連中國主張的「九段線」海域也納入，此舉讓不少美國網友相當不滿。休士頓火箭隊總管莫雷（Daryl Morey）在社群推特上發出支持香港的貼圖，遭到中國官方、網友強烈反彈，中國不但取消 NBA 的球迷見面會活動，也有中國廠商中斷和 NBA 的合作關係。

ESPN 在美國時間週三播出的節目中顯示中國地圖，包含台灣、以及中國主張的「九段線」都納入，但九段線的主張並不被國際接受。

[美國霍夫斯特大學教授古舉倫（Julian Ku）就在推特上發文說](#)，「如果這是真的，這會是個重大的錯誤。我從未在中國以外的地方看過這張地圖。」

許多美國網友對此也熱議，「ESPN 竟然用九段線，間接承認中國對南海的主張。」、「ESPN 屬於中共嗎？」、「ESPN 真丟臉」。

美國研究員研究員史密斯（Jeff M. Smith）也在推特上發文指出，ESPN 的中國地圖不僅把台灣和九段線納入（美國政府和國際社會認為是非法的），這張地圖還包含印度阿魯納恰爾邦（Arunachal Pradesh），自 1960 年代以來，美國承認這地方是印度的領土。

## 美議員挺 NBA 暫停中國活動

<https://news.ltn.com.tw/news/world/paper/1324053>

美國職籃 N B A 休士頓火箭隊總經理莫雷挺港言論風波延燒不斷，九日美國共和、民主兩黨國會議員發表公開信，希望 N B A 暫停中國活動，並重新考量是否在新疆設立訓練營。

美國總統川普也批評兩名 N B A 教練「討好中國，只會批評美國」。民主黨眾議員馬里諾夫斯基（Tom Malinowski）、民主黨眾議員歐加修—寇蒂茲（Alexandria Ocasio-Cortez）、共和黨眾議員班克斯（Jim Banks）、共和黨眾議員蓋拉格（Mike Gallagher）、民主黨參議員懷登（Ron Wyden），與共和黨參議員柯頓（Tom Cotton）、克魯茲（Ted Cruz）、薩斯（Ben Sasse）共八名跨黨派國會議員九日聯合發表公開信，直批中國以經濟手段限制美國人發言，令人髮指，而接受中國政府要求的 NBA 也同樣不像話，希望 N B A 總裁席爾瓦（Adam Silver）停止 N B A 所有在中國的活動，直到中國企業不再因莫雷的挺港言論抵制 N B A 為止，並考量中國政府對新疆人民的迫害，重新評估是否在新疆設立訓練營。八名議員認為，「期待美國企業將基本的民主放在利益之前，不是無理的要求」。

### 川普轟 2 教練光討好中國

美國總統川普也批評對莫雷事件「沒有想法」的勇士教練柯爾（Steve Kerr），像個「害怕回答問題的小男孩」，只會一直罵美國。對於出聲挺 N B A 總裁席爾瓦的馬刺隊總教練帕波維奇（Gregg Popovich），川普則認為表現與柯爾差不多，但看起來較不害怕。川普更直斥兩人，「討好中國，都不講中國的缺點，只會批評美國」。

### 要求全面執行反抵制法

共和黨參議員魯比歐（Marco Rubio）九日表示，他已經要求川普政府全面執行反抵制法，以反制中國要求美國企業或公民在處理香港、台灣、西藏等議題上符合中國觀點的作法。他並直接點名阿里巴巴、京東、騰訊等中國企業在美國的子公司或相關企業，這些企業都因為 N B A 事件宣佈取消轉播或將商品下架。

## 抵制還是要看？中國業者以愛國之名提供盜版 NBA

<https://news.ltn.com.tw/news/world/breakingnews/2943486>

美國職籃（NBA）休士頓火箭隊總經理莫雷（Daryl Morey）日前發表挺香港言論，讓大批中國民眾怒喊抵制 NBA，中國的央視、騰訊也宣布暫停轉播 NBA 賽事。不過現在卻有中國業者以「愛國」為由提供 NBA 盜版連結，讓網友大酸「身體很老實」。

綜合媒體報導，收視管道陸續減少後，不少中國的 NBA 球迷紛紛轉貼台灣、香港、日本等地的 NBA 轉播連結，供球迷們翻牆收看。更有中國的網路影音業者乘著這股態勢，免費提供盜版 NBA 供球迷觀看。

提供盜版的中國業者表示，「籃球無界，但是我們有國家，從此不可能再為 NBA 花一分錢」，更稱「團隊深愛祖國，始終堅持一個中國原則，為此我們提供盜版的 NBA 賽事直播源給大家看，讓 NBA 一毛錢也賺不到」。

對此，立法委員黃國昌表示，中國式的抵制 NBA 是「球賽我還是要看，但錢我就是不付」。他批評這根本就是強盜的行徑，無關骨氣。

PTT 網友也紛紛大酸「這很中國」、「嘴巴說不要，身體卻很老實」、「真香」、「做這種事還要高調也只有中國辦得到了」。

## 美禁中美洲移民直接申請庇護 最高法院裁准

<https://tw.news.yahoo.com/%E7%BE%8E%E7%A6%81%E4%B8%AD%E7%BE%8E%E6%B4%B2%E7%A7%BB%E6%B0%91%E7%9B%B4%E6%8E%A5%E7%94%B3%E8%AB%8B%E5%BA%87%E8%AD%B7-%E6%9C%80%E9%AB%98%E6%B3%95%E9%99%A2%E8%A3%81%E5%87%86-005706928.html>

美國聯邦最高法院星期三裁定，准許川普政府繼續實施禁止中美洲移民到美國尋求庇護的政策。聯邦最高法院也准許美國政府，採取更廣泛的執法措施，要求審查在美國申請庇護者，是不是有先試著申請其他國家的庇護；如果沒有的話，就不准只在美國申請庇護。

紐約時報報導，聯邦最高法院的這項裁定，是川普政府移民政策的一大勝利。川普政府因此，得以更有效地禁止中美洲移民，蜂湧進入美國邊界，以申請庇護的方式，逼迫美國政府就範，讓他們得以進入美國居住。

## 新加坡首開先例 高糖飲料禁打廣告、須標示警語

<https://tw.news.yahoo.com/%E6%96%B0%E5%8A%A0%E5%9D%A1%E9%A6%96%E9%96%8B%E5%85%88%E4%BE%8B-%E9%AB%98%E7%B3%96%E9%A3%B2%E6%96%99%E7%A6%81%E6%89%93%E5%BB%A3%E5%91%8A-%E9%A0%88%E6%A8%99%E7%A4%BA%E8%AD%A6%E8%AA%9E-070706060.html>

新加坡將成為全球第一個禁止超高含糖包裝飲料打廣告的國家。海峽時報報導，衛生部官員說，這些超高含糖包裝飲料以及中高含糖的飲料，都必須在包裝上標示有害健康的警告標語。

新加坡衛生部 10 日宣布，將強制規定較不健康的含糖包裝飲料，必須在包裝正面印上不同顏色的分級營養標籤，並禁止最低健康級別的高糖飲料在所有大眾傳媒平台賣廣告。

為了對抗糖尿病，新加坡衛生部去年宣布對包裝加糖飲料進行市場干預，並提出四大措施尋求公眾和業界意見，包括徵收糖稅、禁售高糖飲料、廣告限制和強制印上營養標籤，經過諮詢後，最後兩項措施分別獲得超過七成公眾支持，由衛生部高級政務部長唐振輝宣布推行。

新加坡的營養標籤將參考法國現有的「交通燈」A 至 E 等級標籤，當局可能強制 C 至 E 級的較不健康飲料印上標籤，A 級和 B 級則無需這樣做，但當局鼓勵 A 級和 B 級飲料也同樣印上標籤，以幫助消費者更容易識別較健康的含糖飲料。



報導稱，當局將進一步禁止 E 級高糖飲料在所有大眾傳媒賣廣告，包括電視、網路、紙媒或是巴士站等戶外場所。墨西哥和英國雖然也有類似的限制不健康食品飲品賣廣告措施，但只是限制廣告播出時段，並沒有完全禁止賣廣告。

不過當局暫時未有公布含糖量分級標準，措施細節將待與消費者組織商議後於明年上半年公布，估計實際推行時間可能要再等一至四年。

## **WEF 打敗美國 新加坡競爭力高居全球之冠**

<https://tw.news.yahoo.com/%E6%89%93%E6%95%97%E7%BE%8E%E5%9C%8B-%E6%96%B0%E5%8A%A0%E5%9D%A1%E7%AB%B6%E7%88%AD%E5%8A%9B%E9%AB%98%E5%B1%85%E5%85%A8%E7%90%83%E4%B9%8B%E5%86%A0-225344603.html>

哥斯大黎加從第 55 名降到第 62 名。台灣從第 13 名成長到第 12 名。有興趣的鄉親可以直接看原文：

[http://www3.weforum.org/docs/WEF\\_TheGlobalCompetitivenessReport2019.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_TheGlobalCompetitivenessReport2019.pdf)

根據世界經濟論壇（WEF）2019 年全球競爭力評比，美國的競爭力不敵新加坡，將龍頭寶座拱手讓給這個亞洲蕞爾小國，落居第二。

WEF 在報告中表示，地緣政治緊張和貿易緊張使不確定性與日俱增，可能加速全球經濟放緩。不過，今年以來表現較佳的國家持續受益於美中貿易宿怨，其中，包括越南和今年的榜首新加坡。

新加坡今年得分 84.8，在 141 個國家中居冠，且在基建項目奪下全球第一，此項目的評比內容包括道路品質和港口及機場的營運效率。

報告顯示，新加坡的名次上升也得歸功於穩定的金融體系及總體經濟，公共部門、勞動力、多元化、甚至是平均壽命等項目的得分也很高。WEF 同時也提醒，星國如欲成為全球創新中心，須鼓勵新創產業發展，並進一步提升技術基礎。

至於美國為何退步，WEF 指出，美國企業面臨的不確定性日增，且美國的貿易開放程度縮減，是美國競爭力下滑的兩大因素，但該國仍是「創新大國」，創造能力排行全球第二；企業活力位居世界第一。美國解決技術人力短缺的前展望不明，但目前仍能輕易招募到具備技術的工人。

我國排名全球第 12、亞洲第 4，總體經濟穩定度與其他 33 國並列第一，並延續佳績，和德國、美國及瑞士列為全球 4 大創新國。

世界經濟論壇今年共評比 141 個經濟體，全球前 5 依序為新加坡、美國、香港、荷蘭及瑞士，日本排名第 6，我國則較去年上升 1 名至全球第 12、亞太第 4。

WEF 去年使用新的全球競爭評比 4.0 指標分為 4 大類，包括有利環境、人力資本、市場及創新生態系統，再分為 12 個支柱及項下約 100 個細項指標，為全球 141 個國家及地區進行評比。

國發會主委陳美伶分析，觀察 12 面向評比，有 9 項進步、2 項持平、1 項退步，其中，「總體經濟穩定」、「創新能力」、「金融體系」3 項表現最佳，備受國際肯定。

WEF 表示，調查結果顯示強化競爭力仍然是改善生活水準關鍵，也是人類發展的核心動力，各國應在發展技術和人力投資之間找到平衡，提高生產率。

## 美中貿易達第一階段協議 川普贏得首場戰役

<https://tw.news.yahoo.com/%E7%BE%8E%E4%B8%AD%E8%B2%BF%E6%98%93%E9%81%94%E7%AC%AC-%E9%9A%8E%E6%AE%B5%E5%8D%94%E8%AD%B0-%E5%B7%9D%E6%99%AE%E8%B4%8F%E5%BE%97%E9%A6%96%E5%A0%B4%E6%88%B0%E5%BD%B9-213904863.html>

美國總統川普今天宣布，美中已達成第一階段貿易協議。歷經 18 個月的貿易談判，川普終於贏得第一場戰役。受此激勵，美股今天也以紅盤作收，道瓊指數大漲超過 300 點。

歷經一天半的談判，美中今天終於就貿易紛爭達成第一階段協議。但中國國務院副總理劉鶴今天中午離開美國貿易代表署 (USTR) 大樓時，臉上卻絲毫沒有笑容，離開時還因為顧著和美國貿易代表萊特海澤 (Robert Lighthizer) 交談，差點踩空台階，幸好後頭站著中方人員才沒有跌倒。他看了一眼在現場抗議的中國民眾後，即搭車離開。

川普今天下午在白宮接見劉鶴時表示，美中在智慧財產權、金融服務與農產品採購方面達成協議。中國方面同意採購 400 到 500 億美元美國農產品，美中雙方也就貨幣與匯率議題達成共識。

與此同時，中方換得美方同意暫停對原定於 15 日生效的 2500 億美元中國商品加徵關稅，讓中國出口壓力得以稍稍鬆緩。但計劃於 12 月中旬針對 1560 億美元中國進口商品實施的 15% 關稅加徵措施，尚不確定是否也會暫緩。

今天的宣布，意味著從去年 3 月開始的美中貿易大戰，終於獲得初步休兵，川普無疑打贏這場戰役。受此利多消息激勵，美股今天也以紅盤作收，道瓊工業指數終場上漲 319.92 點，或 1.21%，收在 26816.59 點。

美中歷經 13 輪談判終於達致第一階段協議，川普也樂觀表示，將與中國國家主席習近平舉行正式的簽署儀式，時間或許會在下個月於智利舉行的亞太經濟合作組織 (APEC) 高峰會。

不過川普也語帶保留地補充說，雖然不預期協議會在未來數個星期內破局，但不能排除存在這個可能性。5 月時就曾發生中方推翻原先談好協議的先例。

即使第一階段協議能順利簽署，但第二階段，甚至第三階段將面對的技術轉移、工業補貼等結構性改革才是真正棘手議題。當這些爭端逐步端上談判桌後，美中勢必再有一波貿易角力。

正如前國際貨幣基金 (IMF) 中國事務部主管普拉薩 (Eswar Prasad) 向華盛頓郵報 (Washington Post) 所說的，今天的協議雖然暫時推遲局勢進一步升高的可能，但並未徹底解決美中間的主要貿易爭端，也沒有減輕美中雙邊關係經濟未來的不確定性。





## 敬畏之心與台灣文化的傳承。

林長裕

最近在網路上收到好友轉 Po 一個影片，是著名台灣本土戲劇文藝作家陳念真先生的演講記錄片。講題是「Be a Giver」當機會來臨時，把自己最佳的表現出來。顯然聽眾是年輕學子。演講內容豐富幽默風趣，充分展現他才華洋溢，更難能可貴的是他的演講內容貫穿了他的生長與奮鬥的過程，身體力行展現了台灣人草莽文化勤奮重義的特色。

我和他生長在相同年代，他是在北部的礦山村鎮，我則在中部濁水溪旁的小村莊中出生長大，我對於他從窮鄉僻壤長大後，逐漸接觸到外面世界的驚奇感受過程更是感同身受。不同的是他是直接進入天龍國的台北市，我則是到鎮上讀初中，到台中讀高中，再到北部讀大學。成長的環境變化太大，是人生很特別的歷練。相同的生長時代和類似的背景，對於這精彩的演講，更能感同身受。

整個演說內容，充分展現講者本身，就是台灣本土傳統文化的傳承者，透過他一生精采豐富的奮鬥故事，鼓勵年輕朋友勇敢的把握任何機會，展現自己的才華。其中有兩小段故事，他用於形容解釋台灣人特別擁有的敬畏之心，特別啟發我將它和台灣社會因為這種文化氣質的傳統聯結，進而連想台灣能造就今日自由民主的進步社會，有直接關係。

故事敘述講者父親工作的礦場，有一長者成為政治犯入獄多年回來後，在同事歡迎會中，高聲疾呼，鼓勵礦工子弟一定要讀書求學，因為知識就是力量。當時小小年紀的講者，對於這位長輩產生了敬仰之心，一直激勵著他求學向上，改變了他的前途。另一個故事是他十幾歲就單身到台北工作，單薄的薪水，每天只能在一家小麵攤吃一碗米粉湯，老闆娘心疼他，常常在碗裏免費送他一些大腸之類的小菜。有一天他突然向老闆娘說是最後一餐，因為要上學讀書，必須搬到遠方。老闆娘切了一大盤小菜為他送行，並且對著店裏他不認識的客人大聲宣布，他是個乖孩子，要入學讀書了，將來一定會有大成就。

受到這一翻誇獎，吳念真先生一直心存畏懼，就怕自己沒有出息或為人處世有所差錯，有負面消息傳到那好心老闆娘的耳裏。這種畏懼之心加上對於礦場坐政治牢前輩敬仰之心，就是這種敬畏之心促成他有正面思考進取上進的動力，才造就今日的成功。不少台灣人所俱有的敬畏之心，是台灣人優值文化的特色之一。這個概念可以聯想到這七十年來，台灣在中國黨實施內殖民恐怖統治下，眾多民主前輩前、赴後繼犧牲奮

鬥，為了擺脫外來獨裁政權統治，追求自由民主平等的社會，成為一個獨立自主的國家，一代代相傳承，每一代都敬仰前輩的勇氣與高尚人格，也都擔心害怕失去即有的民主自由，這種敬畏之心，成為台灣優質的傳統文化，是台灣民主進步的動力。

三年多前，台灣年輕人發起的太陽花運動，就是最明顯的例子，著馬英九領導佔多數席的國會，要強行通過國共兩黨共謀的「兩岸服貿協議」，年輕人強佔立法院，引起大型的和平示威群眾運動，迫使該法安胎死腹中，回顧過去檢討現狀，目前有些黑道份子，假借台灣言論結社自由，合法成立了「統一促進黨」，接受中方資助，中國五星旗在台北街頭到處飄揚，公開宣傳中共統一台灣。當時如果通過服貿協定，中國人可以來台投資服務業貿易業，輕易取得居留權，則目前類似統促黨的勢力，就不是少數的幫派份子，而是匯聚成千百培大的叛亂分子，和中共裏應外合，台灣被中國侵佔指日可待。太陽花運動的年輕人，就是畏懼害怕台灣會失去民主自由主權的成果，而勇敢明智地站起來反抗的。

另外從政治台面上，例舉兩個標桿人物，做為反面教材，一個是柯文哲市長，另一個是蔡英文總統。柯文哲四年前為了要搏得台派陣營的支持，表明自己是深綠的，還撕毀身分證以明志。當上市長後，卻和中國唱和，言行舉止完全配合中國的對台政策，在台中國國民黨失去政權，被凍結黨產後，中共深知它復出無望，只好把希望寄託在政壇新秀柯文哲身上，在最近選戰熱烈的情勢下，更史無前例地兩度在中國中央電視台報導宣揚柯的選情，甚至提示他是下屆總統的適當人選。這個只為自己權益著想的醜陋政客，一點都不擔心台灣民主自由主權的前途，一心追求個人權勢，不存在任何敬畏之心，只能說是台灣人的敗類。

更讓人心疼和著急的是蔡英文總統，讓中國國民黨倒台，台灣派政黨全面執政，最感到歡欣鼓舞的，也是民進黨最忠誠出力最大的支持者，是一羣因為民進黨把台獨理念列入黨綱，認為可以共同抗拒中國併吞，追求成為一個獨立正常國家而無怨無悔的同志。對於台灣國家政進步發展的重要性而言，這些人有如大樹的根也像是大樓的基石。然而三年半以來，蔡總統把這些最忠心的支持者當成空氣看待，尤其是十月二十日，喜樂島聯盟將舉辦的反併吞活動，竟然公開下令所有黨公職人員不得參與。對於我們這些幾十年來和民進黨前輩先進們，為了反對中國國民黨獨裁腐敗，而參加一次又一次的抗爭活動，甚至受到暴力陣壓的老一輩台灣人而言，真是感到無奈又氣憤。蔡總統顯然得到名位權力了，就忘了她最重要的支持羣眾以及同黨的民主前輩，既沒有敬仰之心，更對於好不容易聚集的民意，一點都不害怕失去向心力而分崩離析，她是一個欠缺優秀台灣本土文化氣質的人。

總之，台灣人的敬畏之心造就了台灣的政治奇蹟，台灣急需有一位俱有敬畏之心的領導人，帶領我們成為一個正常國家走向國際社會。



# 哥國新聞/資訊



## 他餵全家吃蟑螂！小女兒抓一把塞嘴：像洋芋片

<https://news.ebc.net.tw/News/world/181436>



吃蟑螂竟能成為一種習慣？中美洲哥斯大黎加（Costa Rica）一家人，平時的零嘴不是餅乾糖果，而是蟑螂等食用昆蟲，他們不但自己養殖，還會照三餐煮來吃，就連小女兒都見怪不怪，能面不改色地將蟲子送進嘴裡。綜合外媒報導，哥斯大黎加大學（University of Costa Rica）昆蟲博物館主任潘尼亞瓜（Federico Paniagua），同時是一位生物學家，他認為昆蟲的高蛋白對人體有益，能夠取代動物蛋白質，因此 3 年前便開始在自家農場養

殖螞蟻、蟑螂、甲蟲、蟋蟀等食用昆蟲。

潘尼亞瓜的太太布里埃拉索托（Gabriela Soto），負責料理蟲蟲大餐，她會在平底鍋撒上油，接著倒入大量蟋蟀，煎到一定程度後，再撒上少許鹽巴就能夠起鍋，若想變換口味的話，還可以淋上檸檬汁，「昆蟲很美味」。

潘尼亞瓜透露，他們的餐桌上，時常會出現昆蟲佳餚，全家人都對這些天然食材讚不絕口，「我可以就這樣坐在沙發上，配著汽水，一邊看足球賽一邊吃炸昆蟲，牠們的口感就像洋芋片」，有別於其他孩子十分怕蟲，小女兒對於吃昆蟲也習以為常，常大把大把放進嘴裡。

根據聯合國糧食及農業組織的資料顯示，全世界可食用的昆蟲多達 1,900 多種，牠們富含維生素和礦物質，這些昆蟲大多在亞洲和非洲，聯合國也曾鼓勵大家多吃昆蟲，減少污染的同時，還能解決糧食短缺和飼料不足的問題。

## 哥斯大黎加將森林覆蓋增加了兩倍 遊客和經濟都跟著起飛

<https://hsszn.com/archives/66590>

經過幾十年的森林砍伐，哥斯大黎加在過去的 30 年將國家的森林覆蓋增加了兩倍。現在，該國超過一半的土地面積都被樹木覆蓋，形成了巨大的碳匯，同時吸引了大量的遊客。森林目前佔該國土地面積的 52%，而 1983 年只有 26%。

哥斯大黎加如何在 30 年內增加兩倍的森林覆蓋率？簡單的答案是政府開始意識到它豐富生態系統的潛力並著手進行保護，政策制定者限制了伐木許可的數量，並成立了國家林業委員會來監督森林狀況。



1996年，哥斯大黎引入了環境服務付款制度，以幫助減輕貧困，特別是在貧困的農村地區，政府建立國家林業基金(The National Forestry Fund)，因為他們意識到健康的雨林會帶來許多好處，包括從大氣中清除和儲存 CO<sub>2</sub>，以及進行水過濾。

該基金為土地所有者提供了每英畝的金錢獎勵措施，以保護他們的土地並防止土地退化，因此改善了土地管理和植樹造林。民眾和社區都可以從該基金中受益，該基金幫助創造了 48000 個工作機會，它的資金來自多種來源，包括外國投

資和貸款以及化石燃料稅產生的收入，

保護自然資源已成為決策者的優先事項，他們已將保護範圍擴大到包括次雨林，次雨林在被砍伐或退化後自然重新生長，哥斯大黎加樹冠的一半以上現在是次雨林。

該國的重新造林與經濟健康之間有明確的關係，哥斯大黎加 GDP 的 50% 與旅遊業（主要是探險旅遊和生態旅遊）相關，對環境的承諾也等於生意興旺，哥斯大黎加是世界上第一個禁止一次性塑膠的國家，而且政府設定在 2021 年實現碳中和的目標，因為考慮到該國高度重視吸引國外生態旅遊者，這問題至關重要。

哥斯大黎加的道德政策似乎已經引起了公部門和私部門的共鳴，像是該國最知名的啤酒製造商之一 Florida Bebidas 等公司已經承擔了企業社會責任，並設定了水中和和零廢物生產的目標，雖然在當今世界，這樣的目標似乎是夢幻般的，但在哥斯大黎加似乎已經出現了環保主義的流行，並且該公司最近宣布已成功減少了 99.4% 它製造、存儲和管理上產生的廢棄物。

哥斯大黎加的成功也是全世界的成功，像哥斯大黎加這樣的熱帶雨林中所包含的生物多樣性，不斷產生新發現，對製藥公司來說具有極其重要的意義。此外，該國提供的生態旅遊機會也吸引了許多人來度假，哥斯大黎加的觀光客也每年都在成長中。

很難預測哥斯大黎加的成功也可以為其他國家帶來一樣的成功，畢竟，並非每個國家的經濟都可以依賴國際生態旅遊。不過，這讓全世界認識到，如果沒有健康的環境，就不可能長期存在健康的經濟，這似乎在哥斯大黎加引起了共鳴，並為數十年來公部門和私部門做出具有環境意識的決策奠定了基礎。哥斯大黎加對世界的最大貢獻之一可能是它證明了，一個國家有可能建立公部門和私部門的環境道德體系，並一起共享當中的利益。

## 聯合國呼籲各國在應對氣候變化行動中展現更大抱負

<https://read01.com/OAeAaDG.html>



2019 年聯合國氣候變化大會（《聯合國氣候變化框架公約》第 25 次締約方會議）籌備會議 8 日在哥斯大黎加首都聖何塞開幕。在當天發布的一份新聞公報中，聯合國呼籲各國繼續保持聯合國氣候行動峰會的勢頭，在應對氣候變化的行動中展現更大抱負。

公報希望各國遵守在聯合國氣候行動峰會上做出的承諾，在即將於智利舉行的聯合國氣候變化大會上制定更具抱負的行動計劃，到 2050 年實現溫室氣體「零淨排放」目標。

哥斯大黎加總統卡洛斯·阿爾瓦拉多當天在開幕式上說，被稱為「脫碳實驗室」的哥斯大黎加通過實踐證明，積極應對氣候變化的環境抱負不僅是正確的，而且是可贏利的，經濟「脫碳」目標可以在不損害發展的情況下實現。

本次會議預計持續到 10 日，來自 100 個締約方的 1500 多名代表參會，重點是探討和交流如何加速世界經濟「脫碳」。會議圍繞三個主題進行：城市和電動交通、基於自然的解決方案和「藍色經濟」。

聯合國氣候變化大會每年在全球不同地區輪流舉行。2019 年的大會落腳拉美及加勒比地區，原本承辦國是巴西。在巴西政府去年 11 月宣布撤回承辦申請後，智利宣布接替承辦，而哥斯大黎加接替承辦大會的籌備會議。大會將於 12 月 2 日至 13 日在智利舉行。

## 美國富商遭綁架後家屬用百萬美元比特幣做贖金，一年後還是被撕票

<https://kknews.cc/world/x6ozvig.html>

2018 年 9 月美國一名博彩業者被人綁架，綁匪向其家人索要 500 萬美元的贖金，但是最後這名商人的家屬只願意提供價值約一百萬美元的比特幣作為贖金，結果一年過去了這名被綁架男子的屍體被人發現了。

據英國《每日郵報》9 月 18 日報導，2018 年 9 月 43 歲的美國人威廉·肖恩·克雷頓·科普科在自己的辦公室里被人綁架。當時有兩名交警聲稱看到威廉·肖恩·克雷頓·科普科駕駛的保時捷卡宴豪華車撞在路邊，但是走近一看已經人去車空。有目擊者稱威廉·肖恩·克雷頓·科普科是被四個不明人士用一輛皮卡拉走的。最近警方確認說在哥斯大黎加海濱小城克波斯的一處墓地里發現了威廉·肖恩·克雷頓·科普科的屍體，他顯然是已經被綁匪撕票了。

而據警方通報，威廉·肖恩·克雷頓·科普科來自美國的西維吉尼亞州，但是後來在中美洲的哥斯大黎加經營博彩生意。去年威廉·肖恩·克雷頓·科普科被綁架之後，綁匪曾向他的家人要求支付 500 萬美元的贖金，但是威廉·肖恩·克雷頓·科普科的家人以比特幣的形式支付了 950800 美元。

據美國媒體報導，警方本來是希望通過比特幣交易能夠跟蹤到綁匪的 IP 位址或者虛擬錢包，這樣就可以確定綁匪所在的位置。後來美國警方也確實在西班牙薩拉戈薩抓到了這起綁架案的三名頭目，這幾人承認說確實在哥斯大黎加收到了威廉·肖恩·克雷頓·科普科家人支付的比特幣，但是很快就去古巴玩了一圈然後逃到了西班牙。

對於威廉·肖恩·克雷頓·科普科的不幸遇害，美國國務院也發表聲明對他的不幸進行哀悼並將進一步協調哥斯大黎加當局對這一案件進行調查。

## 空腹別喝牛奶吃香蕉？真正不能空腹吃的東西只有它

<https://health.udn.com/health/story/6037/4099125>

你有沒有聽過這樣的叮囑：

空腹不要喝牛奶、豆漿哦，對胃不好。

空腹不要吃香蕉哦，對心臟不好。

空腹不要喝優酪乳哦，活菌會死的。

總之，只要你是空腹的、是餓著肚子的，就有各種飲食禁忌。但這些傳言都是真的麼？這些食物，沒那麼多講究。

### ❶ 牛奶、豆漿

傳言：牛奶、豆漿中含有大量的優質蛋白質，空腹飲用，蛋白質會被浪費掉。而且空腹喝牛奶、豆漿，還會加重胃腸負擔。

真相：牛奶、豆漿中都含碳水化合物，會優先被分解供能，不用擔心蛋白質被浪費，也不用擔心加重胃腸負擔。

很多人不能空腹喝牛奶，是因為有乳糖不耐受的問題（比如拉肚子），這種情況下，確實不要空腹喝，推薦先吃些其它食物，然後少量多次飲用，或者直接選擇優酪乳、低乳糖奶等。

豆漿跟牛奶不一樣，只要煮透了，就算是空腹喝，一般也不會出現不適感。

### ❷ 香蕉

傳言：香蕉中有較多的鎂、鉀元素，會影響心臟功能，不利於身體健康。

真相：只要腎臟健康，完全不用擔心空腹吃香蕉會影響身體健康。

香蕉確實是一種鉀、鎂含量較高的食物，但是即使空腹吃了，香蕉中的鉀、鎂，也只是一點一點緩慢進入體內，而且吸收量有限，不會像打針一樣瞬間全部進入血液。

另外，人體有自動調節功能，會時刻監控鉀、鎂的量，然後通過腎臟、皮膚，把多餘的部分代謝出去，維持平衡狀態。

所以，對於腎臟健康的人體來說，沒必要在意這些。

如果真想靠吃香蕉破壞人體平衡，估計早就被撐死了……

### ❸ 優酪乳

傳言：優酪乳不宜空腹飲用。人在空腹時，胃處於強酸環境，不利於乳酸菌的存活。

真相：即使沒有活菌，優酪乳也是非常棒的墊肚子食物。

的確，空腹時胃裡的酸度比較高，各種乳酸菌難以存活。但是，優酪乳中的乳酸菌能不能進到腸道都是個問題，也就不必太在意它們是活是死了。

就算沒有活菌，優酪乳的營養價值依舊很出色，還能避免乳糖不耐的問題，反而更適合空腹吃。

優酪乳中的三大營養素（碳水化合物、脂肪、蛋白質）比例非常合理，其實是很好的墊肚子食物，不要僅僅以菌的活性，來衡量它的營養價值。

### ❹ 番茄

傳言：番茄含有大量鞣酸等成分，容易與胃酸發生化學反應，形成胃結石。

真相：成熟的番茄鞣酸含量並不高，也不會和高蛋白食物產生副作用。

鞣酸廣泛存在於各類植物中，能和蛋白質反應，是產生澀味的主要原因，例如：生柿子。

大量攝入鞣酸，確實可能導致胃柿石，也是「柿子不能空腹吃」、「柿子螃蟹不能同食」這些說法的主要原因。

但成熟的番茄，鞣酸含量並不高，和高蛋白食物產生副作用更是無稽之談，否則番茄炒蛋豈不是要哭暈在廚房。

那麼，問題來了，是不是我們就可以放開肚子該吃的吃該喝的喝了？

當然也不是。有種東西，空腹才需要慎吃。



酒，任何時候都不建議喝，更何況是空腹。  
酒精是極少數胃能夠直接吸收的物質，當空腹飲酒時，不僅容易刺激胃黏膜，引起胃炎和胃潰瘍等多種病變，還更容易醉。  
對於糖尿病人來說，空腹喝酒更是危險，容易出現低血糖，導致昏迷等嚴重後果。  
真的是吃了謠言的虧，不是嗎？

另外酒精是明確的一級致癌物，能少碰就少碰。其餘的東西，說「再餓也不能空腹吃」實在是多慮了。  
如果因為這些謠傳，寧願餓著肚子也不吃東西，萬一餓出了問題，才

## 洋蔥切過後小心久放變苦！苦味的來源其實是因為這個化合物！

<https://health.udn.com/health/story/6037/4094814>

切過的洋蔥放置一段時間後，常常會開始變苦，大部分的人都不知道為什麼洋蔥會產生苦味，而這其實是因為洋蔥經過破壞、切碎、榨汁後，會自發形成的化合物「allithiolanes」所導致。  
喜歡吃新鮮洋蔥的你，不知道有沒有注意到一個奇妙的現象，在切過的洋蔥放置一段時間後，常常會開始變苦？大部分的人都不知道為什麼洋蔥會產生苦味。而洋蔥被切碎時造成眼睛刺痛、催淚的硫化物，其實並不會讓洋蔥產生苦味，那究竟苦味的來源是？

### 切洋蔥讓人流淚的物質也會造成苦味嗎？

洋蔥鮮脆的口感和迷人的嗆辣味道，以及還有緩解壓力、預防動脈硬化等功能性，讓它是非常受歡迎的蔬菜之一！但讓許多人困擾的是洋蔥切碎後，放久了還會產生苦味。而過去僅有兩篇研究論文研究洋蔥苦味物質來源。在 50 多年前美國農業部（USDA）的科學家 Sigmund Schwimmer 發表的一篇論文指出，洋蔥的苦味來源並非異蒜胺酸（isoalliin）所導致。但 Schwimmer 隨後又發表了一篇研究認為，異蒜胺酸（isoalliin）可能對於洋蔥的苦味形成一定的作用。

異蒜胺酸（isoalliin）是造成洋蔥使人眼睛流淚及刺痛的硫化物的主要前驅物。

### 讓洋蔥造成苦味的兇手其實是它們！

因為這個造成洋蔥惱人的苦味物質仍讓人難以捉摸，Roman Kubec 及其研究團隊決定進一步探索洋蔥的苦味秘密，並將結果發表於全球最具權威、最大的科技協會：美國化學學會（American Chemical Society，ACS）的「農業和食品化學雜誌（Journal of Agricultural and Food Chemistry）」。

Roman Kubec 利用榨汁機將洋蔥攪碎，發現經過 30 分鐘後，原本沒有苦味的新鮮洋蔥汁液開始產生強烈的苦味。因此他們利用高效液相層析法（HPLC）來鑑定洋蔥經過加工後，隨著時間出現的化合物究竟是什麼。研究人員因此發現在洋蔥汁裡面出現的 9 種新的硫化物，並將它們命名為「allithiolanes」（尚無中譯）。而這是在洋蔥經過破壞、切碎、榨汁後，會自發形成的化合物，也同時發現 allithiolanes 也會出現在韭菜、大蒜中。

### 要怎麼避免洋蔥產生苦味？

Roman Kubec 指出，目前仍無法完全避免洋蔥加工後出現 allithiolanes，除非將洋蔥經過高溫或酸化（acidification）處理，使蒜胺酸酶（alliinase）失去活性，即可延緩洋蔥出現苦味的時間。  
蒜胺酸酶（alliinase）是催化異蒜胺酸（isoalliin）裂解的酵素，而 allithiolanes 的前驅物即為異蒜胺酸。因此，為了避免生洋蔥變苦，一是切過之後儘早食用完畢，二是將它煮熟，如此就能享受洋蔥原有的甜味，而不會嚐到討厭的苦味囉！

## 運動不是愈多愈好 小心肌肉不只罷工還「玉石俱焚」

<https://health.udn.com/health/story/6033/4098536>

常聽到「橫紋肌」因為紋路是橫的而命名，通常指的是骨骼肌。而這種肌肉平常很聽話，大腦叫它收縮抬大腿它就收縮、叫它放鬆就放鬆，是我們要達成日常生活最好的幫手，而且經過訓練還能夠增加力量，讓體態優美，可說是人體最好操控的好員工。

### 橫紋肌不爽不只不要幹，還要玉石俱焚！

再好的員工都會「不爽不要幹」的！橫紋肌任性起來，可是自殺式溶解抗議，直接細胞膜破壞以及細胞肌肉壞死，工作停擺事小，溶解後會讓原本在肌肉裡的肌球蛋白(myoglobin)釋放出來，隨著血液進到腎臟裡產生「肌球蛋白尿」，甚至堵住腎小管，讓腎臟一起停擺，產生急性腎衰竭。更嚴重的情況是讓鉀高、鈣低，引起心律不整，造成死亡。

### 強烈的運動也是造成原因之一！

「橫紋肌溶解症」的原因很多，與日常肩友有關的，應該是「激烈運動」，許多五十肩友在擴張術完成後，覺得健康才是無價寶，紛紛衝動的想練出年輕十歲的強健體格，一窩瘋的爬山、TRX 甚至是媽祖繞境都想跟！

請千萬小心，因為「激烈運動」本身就是造成肌肉受損的原因之一啊！

### 受過傷的請醫生開運動處方，一般高齡可找物理治療師

脆弱族群本身就該比一般人更加小心保護！

若是曾經受過傷，請千萬不要自行加強運動，常常會因為肌力不足，連帶拉傷等問題，反而不動不傷、一動就傷，請由運動專科醫師確認狀況再漸進式開始。

而高齡者也是脆弱族群，在運動時，也是需要先排除內科問題以及骨折風險，再由專業的物理治療師指導正確的運動方式，慢一點沒關係，只有保護身體安全，才能健康久久！

## 想喝牛奶補鈣但容易拉肚子？營養師傳授 3 招解決

<https://health.udn.com/health/story/6037/4072150>

牛奶，被稱為“天然鈣片”，200ml 中就含有超過 200mg 的鈣。而且更重要的是，這種鈣人體還很好吸收。但在日常生活中，哪怕有些人知道自己需要補鈣，也不會去選擇喝牛奶。

原因也非常的簡單，不是因為貴，也不是因為不好喝，而是因為一喝牛奶就拉肚子。有數據顯示，不只是中國人，亞洲人有超過九成的人乳糖不耐受，喝了含乳糖的牛奶會發生肚子不舒服、腸鳴、腹瀉等現象。那麼有沒有什麼解決辦法呢？難道這些人就不能喝牛奶了嗎？爆炸營養課堂的營養師給大家出三個主意：第一個，是最簡單的辦法，既然對乳糖不耐受，那就直接買低乳糖或者零乳糖的牛奶就好了。大家可能對這種牛奶有些陌生，但實際上，它們在市面上早就存在了，比如說大家常看到的各種“舒化奶”，其實都是此類牛奶。

第二個辦法，就是改變自己的體質，讓自己對乳糖耐受。聽到這裡，可能有些人會覺得不可思議，乳糖不耐受的體質難道還可以改變？當然是可以的。

事實上，牛奶中含有的乳糖為 4.8% 左右，母乳中則為 6.7% 左右。而對於絕大多數人來說，都是母乳餵養大的。換句話說，在我們出生的時候，大家其實都不存在乳糖不耐受的問題。

只是在後天的成長中，很多人不再喝牛奶，根據“用進廢退”的道理，體內的乳糖酶越來越少，慢慢就變成乳糖不耐受了。

所以說，只要我們從新開始喝牛奶，少量、分次的喝奶，體內的乳糖酶就會慢慢回復。漸漸的，大家喝牛奶就不再會拉肚子了。不過這個過程可能會比較長，大家需要有耐心。

最後一個辦法，就是找到牛奶的替代品，比如說喝優酪乳和吃奶酪。酸奶這種飲品，其實是由牛奶發酵而成的。在這個過程中，大部分的乳糖都被分解掉了。此外，優酪乳比牛奶更為濃稠，能夠延緩胃排空的時間，延長腸道乳糖酶的作用時間，提高對乳糖的耐受性。至於起司，其實也是一樣的道理。在發酵過程中，牛奶中的乳糖會轉變成乳酸，對於乳糖不耐受的人是十分“友好”的。而且起司更容易被人體吸收，營養價值也非常豐富。

## 阿斯匹靈飯前還是飯後吃？一個實驗讓你明白

[https://health.udn.com/health/story/6012/4073662?from=udn-referralnews\\_ch1005artbottom](https://health.udn.com/health/story/6012/4073662?from=udn-referralnews_ch1005artbottom)

胃潰瘍、胃出血的主要原因有兩個，一個是幽門螺桿菌的感染，一個就是阿斯匹靈和一些止痛藥物的使用。隨著我們生活條件的改善以及社會的老齡化，很多有心腦血管疾病的老年人都需要長期服用阿斯匹靈，阿斯匹靈引起的胃腸損害的確比以前要多了，但大家不用擔心，只要防治得好，阿斯匹靈這個百年老藥還是能夠幫助我們來防護心血管的。

那麼其中一個重要問題就是阿斯匹靈什麼時候吃合適，可能很多人覺得飯後吃不會傷胃，這個說法是真是假呢？答案也是假的。

正確的說法應該是飯前吃阿斯匹靈不傷胃，跟大家的想法可能正好相反。其實我們通常有一個想法，就是說我不管吃藥物還是吃東西，如果這個東西傷胃，那麼最好我把它放到飯後吃。飯前吃它直接跟胃黏膜接觸，可能會造成直接損傷，飯後吃呢有食物擋在那兒保護著，就不容易損傷。

但是有的藥是這樣，有的藥是不一樣的，比如說這個阿斯匹靈。最早我們吃的阿斯匹靈都是普通的阿斯匹靈，吃了以後到胃裡直接崩解，就容易傷胃，因為它影響到了環氧化酶，環氧化酶一方面抗血小板，一方面可以抑制胃粘膜的修復機制，是個雙刃劍。

為了避免這種危害，現在我們臨床上用的基本都是阿斯匹靈腸溶片，就是在阿斯匹靈外面包了一個包膜，這個包膜可以把這個藥局限住，在胃裡不要化掉，到腸道裡再化掉，然後吸收，這樣減少局部傷胃的作用。那麼這個腸溶阿斯匹靈到底該飯前還是飯後吃呢？

下面用一個簡單的小實驗做個演示，大家應該就會印像比較深刻了。這裡我們準備兩個試管，一個試管是稀鹽酸，另外一個試管就是我們的普通的生理鹽水，在每個試管裡面放一片腸溶阿斯匹靈。

稀鹽酸的酸度與我們的胃酸是類似的，當我們空腹的時候，胃裡主要是胃酸，沒有別的食物，所以基本上就是這樣一個酸鹼度，所以我們用這個試管模擬空腹吃阿斯匹靈的狀態。而生理鹽水的試管代表餐後胃裡的酸鹼度，因為我們吃了飯以後，大量的食物水分進到胃里以後，會把胃裡的這個酸度很快稀釋掉，迅速地向着中性環境靠攏。

我們用第一個試管來模擬餐前，第二個試管模擬餐後。

投藥後輕微晃動試管，第一個是試管中，1分鐘後稀鹽酸試管裡面的阿司匹林一點變化都沒有，上清液非常透亮完整，也就是並沒有釋放阿斯匹靈。

而第二個試管（生理鹽水試管）中的上清液已經出現渾濁，阿斯匹靈表面變得粗糙不平，包衣已經開始溶解了，溶解以後裡面藏著的阿斯匹靈藥物滲出來，大家可以想像，再過5到10分鐘都出來了以後，就容易跟胃黏膜接觸，就容易產生局部損傷，也就是我們所謂的傷胃。

空腹吃阿斯匹靈不傷胃的原因其實還有一個，就是空腹的時候胃排空快，因為吃了藥以後沒有食物，它很快就跑到腸道裡去了，跟胃的接觸時間也短，但是吃完飯以後，食物要循序漸進才能排空，這個藥物排得也慢，這樣就增加了阿斯匹靈跟胃粘膜的接觸時間。所以基於這兩個原因，飯後吃阿斯匹靈反而不利於保護胃。而且隨著時間逐漸延長，空腹吃和餐後吃的對比度會越來越明顯，雖然對藥效影響不大。

因此，空腹吃阿斯匹靈反而比較護胃。這樣看來，我們發現生活當中很多我們認為板上釘釘的事實，實際上都是流傳已久的一些錯誤的認知，需要我們在生活當中及時地去更改，才能夠更好地維護我們的健康。



# 名師髮廊

## Salón de Maestro

### 專業典範、髮型標榜

形象設計師 Rich Men Fung 馮文順 (原標榜髮型美容教育學院導師、國際評判、OMC世界髮型大賽女士修剪造型+色彩金獎得主)

**主理：**髮型設計、造型、直髮、染髮(曾經做過打臘、金屬染膏除外)、護髮、燙髮(冷燙、熱燙)，均有品質保證，專業修護直熨、電熨的頭髮，專業穴位保健按摩，\*\*髮水零售\*\*

**髮型潮流與台灣、香港、日韓同步。**

**本店承諾：**所有產品均為正品，假一賠十。

**微信紅包充值(免手續費支持銀行匯款)**

**忠告：**為維護您的頭髮及身體健康，請大家遠離含硅油洗髮水和含金屬假冒品牌的染髮膏。



Berta Garcia

專業按摩師、直髮、染髮師

產品代理：L'ORÉAL PARIS

Salerm COSMETICS



美髮熱線：8446-8888，8533-9888，6068-0168，2221-3408

微信號：Rich Men 2007，QQ號：347368909

地址：聖何西中國街牌樓右側，新金豐酒家對面。

Avenida 2, entre calles 9 y 11 San José.



# 恩平酒家

## RESTAURANTE ENPING

名师主理 家乡小炒 中西美食 丰俭由人 承接宴席  
喜庆寿宴 物美价廉 欢迎订餐



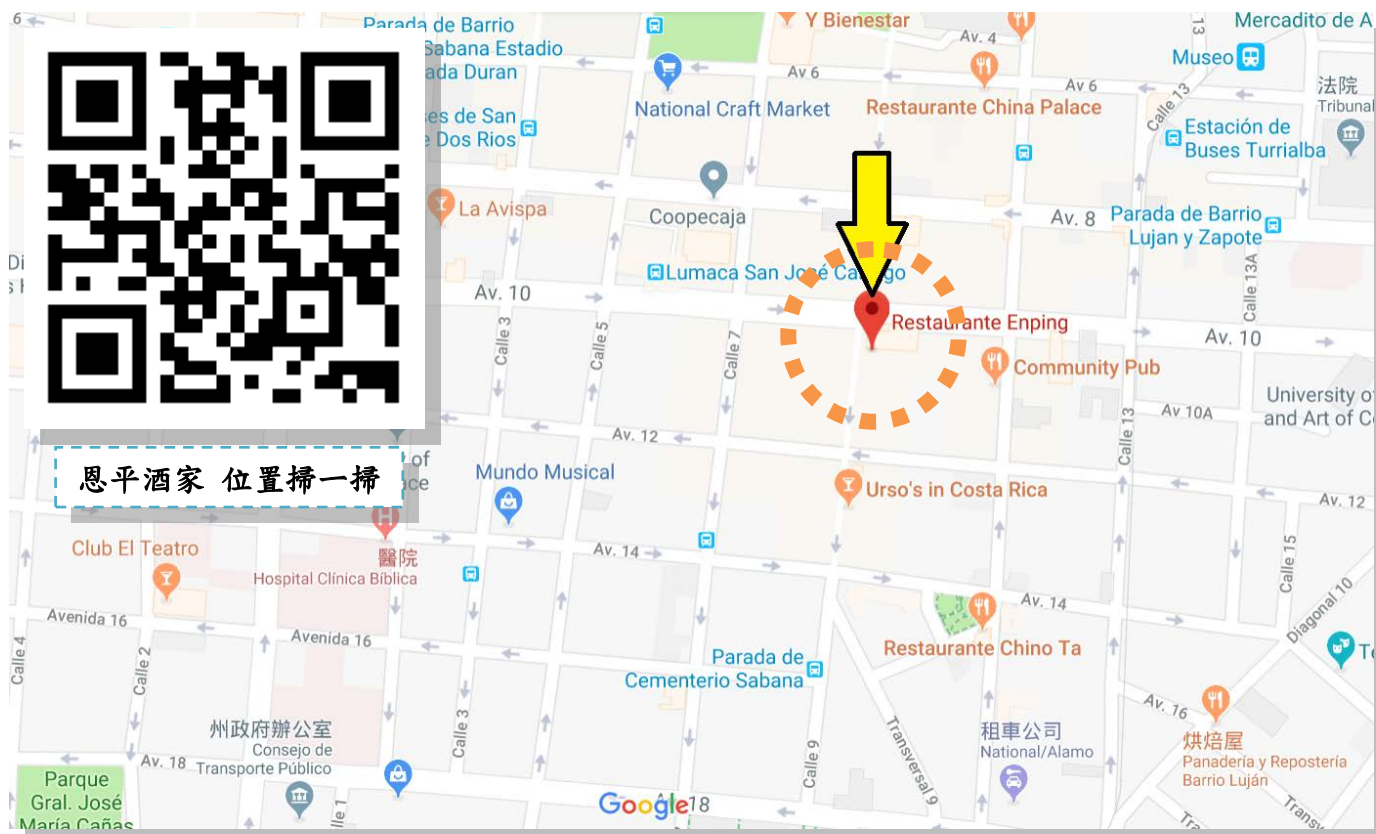
我们精心为各位乡亲烹制美食  
欢迎各位乡亲前来品尝

电话：8886-5952 / 2221-7989 侧面有停车场

地址：Paseo de los Estudiantes, del AYA 50m sur. San José(中国街水利局向南50米)



恩平酒家 位置扫一扫



# 皇朝餐廳

## Restaurante Wong's

重新裝修 備有冷氣空調  
備有Buffet及平價豐富全天的港式飲茶  
歡迎各位鄉親前來品嚐指教

地址：位於San Jose市中心中央道上、民主廣場右側

服務電話：2255-0824

營業時間：早上八點至凌晨兩點

~~停車方便 對面停車場免費停車一小時~~

## 台灣協會廣告收費費用

全版全年 八萬，單月為兩萬

半版全年 五萬，單月為一萬

請大家多多友情贊助台灣協會





**古巴-哈瓦那6天5夜**  
 含： 每人\$785起  
 -機票 -5晚住宿&早餐  
 -機場-酒店-機場接送

**古巴-哈瓦那&巴拉德羅**  
 含： 每人\$835起  
 -機票 -5晚住宿&早餐  
 -機場-酒店-機場接送

**墨西哥-坎昆 6天5夜**  
 含： 每人\$1195起  
 -機票 -5晚住宿(全包)  
 -機場-酒店-機場接送



**每入\$100起**  
 含：  
 -一晚住宿  
 -早餐  
\*只限哥斯達黎加身分！



**每入\$69起**  
 含：  
 -一晚住宿  
 -早餐  
 -Baldí門票+  
 午/晚餐



**RIU 三人房\$247  
兩晚住宿**



**歡迎來電洽詢！**





# 哥斯達黎加 精彩五日遊

US\$ **630**起

**兩人成團**

行程包含:

- 專業中文導遊
- 豪華空調用車
- 4晚酒店標間住宿

遊覽:

- 兩大火山
- 和平瀑布花園
- 維吉尼記錄大牛車

發團日期

2019年

10月1日, 14日

11月4日, 25日

12月2日



掃我看詳細行程



**EZ TOUR**



info@eztourcr.com

+506 4001-0666 • eztourcr.net





# 要旅遊 找易遊

環遊世界多姿多彩

## 公司營業項目

各國郵輪、中國遊、日本遊、  
美國西岸遊、美國東岸遊、  
加拿大遊、歐洲遊、  
哥斯大黎加華人遊；  
中國特價機票、各國團體票；  
代辦中國、美國、加拿大、  
西班牙簽證...等相關服務。

