



南都囡仔， 哺檳榔退流行了



成大醫院口腔顎面外科
陳孟延醫生

依照衛服部統計，全台灣哺檳榔的人越來越少，但勇於嘗試檳榔的青少年仍大有人在。其實台灣六都中以台南進步最多，檳榔嚼食率為六都最低。一百個成年人不到四個人有吃過檳榔，比首善之都台北市還要低。你，還再吃嗎？吃檳榔已退流行。親戚朋友還再吃嗎？作伙拒絕檳榔吧！

檳榔毒害從哪裡來？

20年前，包括台灣的頂尖科學家，依據各項研究證據，作出了「檳榔本身就是最嚴重致癌物」的結論，證實嚼食不含任何添加物的檳榔子就會致癌，何況加料又包葉的菁仔、紅灰、白灰。

現在不比以前，古早的純漢方紅白灰早已不存在，無管制的食品添加物一堆，阿秋檳榔、雙冬姊妹也拚不贏。各式化工添加物讓台灣人成為檳榔致癌實驗的白老鼠。你相信檳榔撒密鼠，加料送你幾十種農藥加重金屬嗎？根據市售檳榔送驗結果，鎘、砷、鉛與20種農藥都在檳榔裡找得到。

檳榔身為僅次於稻米之第二大經濟作物，卻沒有人管檳榔裡什麼可以加？什麼不可以加？該不該加上警語？香菸可以做得好，檳榔卻因為尚無特定法律規範，造成青壯年台灣男性崩壞與家庭幸福破滅的問題來源。

因為衛生基層單位的努力宣導與防制，檳榔的危害已引起注意。其實三十年前，醫學科學家就已經證實檳榔與口腔癌的關係，檳榔對健康之危害已罪證確鑿。

在台灣，因為檳榔，口腔癌是青壯年（25 - 50歲）男性最常見的癌症。根據最新癌症登記資料，每年有超過8,000名新診斷口腔癌個案，3,300人因口腔癌死亡，為台灣年輕男性的主要癌症。

因為化學添加物、重金屬與檳榔的交互作用，造成細胞損傷極大，並且惡性程度較高。口腔癌的治療仍以手術為主，化學(藥物)與放射線（電療）為輔。口腔佔據顏面很重要的比例，手術常需要切除大範圍的組織，容易造成顏面缺損，甚至需要擷取身體其他部位的組織才能完整修補顏面或顎骨缺損。近年來有新的標靶藥物與細胞治療，確實提供了新的治療選項。口腔癌是台灣男性最兇猛的殺手。檳榔族年紀輕時就可能得到口腔癌，人還沒老就留下妻子與幼小兒女走了。

少子化的同時，缺少父親的陪伴，不只是人間一大苦難，更是社會與國家的遺憾與負擔。

口腔癌常常來得又猛又急，比地震、洪水吞噬著更多台灣青壯年男性的生命。年輕的你還想試試看似氣魄的檳榔嗎？

資料來源:

檳榔共業三十年
<https://p.tainan.gov.tw/u/673y>

檳榔防制現況與分析及縣市別嚼檳率
<https://p.tainan.gov.tw/u/2owa>

以愛終止「榔榔」傷口 檳榔防制20年，嚼檳率降逾50%
<https://p.tainan.gov.tw/u/a44u>





中醫節氣養生大雪



奇美醫院中醫部
陳豪君中醫師

今年2022的12月7日為冬季第三個節氣「大雪」，農民曆曰：「大雪：節氣名小雪後十五日，斗指甲為大雪，斯時積陰為雪，至此栗烈而大，過於小雪，故名大雪也。」在亞熱帶氣候的臺灣不容易看到大雪紛飛的景象，但此時氣溫的顯著降低已經可以讓民眾感受的到，寒流至，大雪大到，烏魚群也大量湧入台灣海峽。

冬季是天地陽氣潛藏的時節，大雪這個時節更屬於陰極之時，夜晚尤甚，故中醫古籍《黃帝內經》曰：「早臥晚起，必待日光。」不要輕易驚擾到體內陽氣，注意保暖，避寒就溫，起居有時守攝精神與陽氣，勿在天寒地凍中過度運動出汗。冬季屬水應腎，違逆了冬季的閉藏之道，則易損傷腎氣，影響來年春天生發之氣不足而容易生病。

冬季養生的重點在補腎固陽氣，起居有節外，大雪是冬令進補的好時節，廣義的進補可分為補益氣、血、陰、陽，視每個人體質狀況調整補養比例，補氣的中藥材如人參、黃耆、黨參，補血的如當歸、地黃、何首烏、阿膠，補陰的如玉竹、沙參、百合、貝母，補陽的如肉桂、附子、巴戟天...等，配合血肉有情之品如雞、羊、魚、排骨...等一同燉煮，就是常見的冬季藥膳：氣虛容易疲倦的人來些人參雞湯，血虛容易頭暈的可以喝點當歸生薑羊肉湯，陽虛容易手腳冰冷的來碗十全排骨或薑母鴨，腎虛常腰腳無力的可以燉些杜仲首烏雞湯、山藥枸杞排骨湯等。虛寒體質的人透過冬令進補可以暖身禦寒以及儲備來年的身體精氣，增加抗病力。

大雪時並非每個人都適合冬令進補，冬令進補類的藥材多偏溫燥，所以本身屬於燥熱體質的人並不適宜，常面生痤瘡長膿皰痘、便秘、口乾口破、口氣重，或感冒、身體長期處在發炎狀態下、自體免疫功能紊亂者，就不適合補，這時候適合以清為主，就診找出燥熱的原因，適度將身體

過多的熱清掉，讓身體回復到陰陽平衡的狀態。另外，消化系統潰瘍、胃食道逆流、膽結石、肝硬化、慢性肝炎或慢性病 - 高血壓、糖尿病、高血脂症的三高患者、痛風、慢性腎病症候群、癌症等有痰濕、濕熱體質的患者都不適合自行買中藥材進補，平日均衡飲食、起居有時即是調養。

大雪養生首重保暖，避免寒邪入侵，尤其是心血管疾病患者，起身時披件外套、出外時戴上帽子、圍巾、襪子，避免氣溫驟降血管收縮、血液循環不良而誘發疾病發作；適度運動，提高身體新陳代謝功能，均衡飲食，青菜肉類比例適當，生冷勿食，冬日在臟為腎，在色為黑，黑豆、黑芝麻、黑木耳、海帶、昆布等都是養腎食材，腎藏精，堅果類食物腰果、核桃、栗子等也都有很好的益腎功效；保健穴位上，可選擇腎俞、關元、足三里、三陰交、太谿、湧泉等穴，熱敷、按摩、溫灸或泡腳均可，有調補腎氣及脾胃氣之功效。順應四時陰陽氣機升降浮沈為萬物生長之根源，冬主藏，養精蓄銳以備來年之生發。

(建議先諮詢中醫師判斷體質後再行進補。)

健康知識

- ★嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- ★國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- ★B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- ★line搜尋「臺南市政府智慧健康小幫手」，每周三下午16:00-17:00會有營養師在線上為大家服務，歡迎大家多多利用並提問營養問題。
- ★戒菸省錢賺健康免費戒菸專線0800-636363