



九十六年八月廿一日的第 667 次例會，邀請賴淑蘭女士(中山醫學大學 & 靜宜大學 · 講師)，做「挑戰您所認知的盲人形象」專題演講。

KING 報告秋遊阿里山特富野登山步道以及尖山埤旅遊，雖然颱風來襲，但因步道皆為細石舖成，不會受下雨影響，只是，會去的地方為山區，應準備薄的長袖衣服，且八、九月多午後陣雨，傘或雨衣為必備，也應多準備一套衣服，以備萬一淋到雨時更換。就在聖帕颱風來襲之後，我和 DANIL 實地去看了一趟，也沒有什麼影響，謝謝大家熱情參與，讓我們一起來享受一趟美好的秋季旅遊。

KAEPA 秘書報告，今天出席熱烈「爆桌」，由於 8 月 25-26 日舉行秋遊，因此 28 日的例會不必到永豐棧舉行。有社費未繳的社友請儘速繳交。例會後的 STAR 會議由 ILLIG 主講「創立新社的可行性」話題。



▲KAEPA 秘書報告



▲LIVING 社長謝謝安排秋遊社友的用心

LIVING 社長謝謝安排秋遊社友的用心，萬一出現臨時狀況還需大家多包涵，總共有 59 位報名參加，謝謝 KING 和 DANIL 還特別實地踏勘行程。

SPINDLE 介紹演講人賴淑蘭女士，1977 台大畢業，2004 高雄師院特殊教育研究所畢，現在中正大學攻讀博



士，26歲時因為視網膜剝離導致全盲，1983-1998 她擔任東海大學校長英文秘書，碩士和博士課程是在全盲後才去完成。目前她還擔任盲人福利協進會講師、中山醫學大學、靜宜大學講師。她在2003-04 協助國科會盲人電腦研究助理，還有許多著作，是一位令人敬佩的「生命鬥士」。

賴淑蘭女士說，通常我告訴別人我是全盲的情況時，總會出現疑惑的眼神看著我，因為我的眼珠就如常人，以往人們對於盲人的形象總是「戴墨鏡、眼球有異樣」，我是因為視網膜出了問題才導致失明，有許多人也因為糖尿病、腦瘤造成和我相同的結果。

賴淑蘭女士介紹視障人所用的手杖，她曾因此被服飾店小姐形容為「撞球高手」；去綠島旅遊老闆說「你的釣魚桿可以折疊，真好！」；考上碩士的體格檢查，體檢報告書上寫「視力不好，小兒麻痺」。全台灣 2300 萬人口中，視障約有 5 萬人(其中 65%低視力，35%全盲)。

賴淑蘭女士請 CLEVER 戴上眼罩，體會全盲者找尋座位的感覺，出現不願求助的心理障礙，找到座位後 CLEVER 說「看得到，真的比較好！」，賴淑蘭女士說：這種對求助感到丟臉的感覺，在明眼之後才失明的人，感覺尤其強烈。



當遇到拿白手杖的視障者要如何幫忙？讓手肘或肩膀讓視障者依附，成為其視覺的延伸才是對的方法。視障人口每年約增加 2100 人，其中以成年人居多(1-17 歲 3.3%，18-64 歲 44%，65 歲以上 50%)，後天失明佔多數，56%因生病而造成視盲。目前國內特殊教育都是提供小孩學習的課程，對於成年才視障的人要怎麼學習呢？真是一個大課題。



目前「台灣數位有聲推廣協會」有用聲音學習的軟體，其製作的有聲書可如一般書一樣隨時跳到任何一頁，協會的工作是服務中途失明的人，這種有聲書出版歡迎有心人士社團贊助。



▲ARCHI 報告拜訪田中社

ARCHI 報告拜訪田中社的經過，並將交換獲得的小社旗交給 LIVING 社長。

PACKING 在糾察時間中說，昨天從泰國回來，看見華航在那霸機場因為引擎失火爆炸的新聞，回憶起 30 歲那年搭泰航的經驗：也發生同樣是第二引擎著火，在高空我聽到一聲爆炸，發現引擎著火，當時機長將全機引擎關掉，急速滑行下降到 3000 公尺，然後開動輔助引擎貼著海面飛行三小時回到香港。

PACKING 形容那一段時間腦中一片空白，然後陸續出現過去經歷的事件，全機一片寂靜，能夠大難不死真的很幸運！

▼PACKING 述說自己的空中驚魂經歷





高膽固醇血症的飲食攝取方式



近來診所發現一個特殊的狀況，來做成人健檢的人中，有將近 3/4 份以上的報告都呈現「膽固醇過高」，如此高的比例讓我們感到很震驚！雖然近年來社會進步，生活型態的改變，心血管疾病的發生率不論是在歐美國家或是在台灣都有大幅度的增加，但是面對如此高比例的人屬於血膽固醇過高，我們有義務及責任提醒您，膽固醇過高將會如何威脅您的健康！

醫學研究已證實，膽固醇過高(和三酸甘油酯)是引起高血壓、心臟病、腦中風、糖尿病、動脈硬化甚至腎臟疾病的重要危險因子。尤其若您的低密度膽固醇 (LDL-C 即壞的膽固醇) 高於正常值 (100 mg/dl)，更容易導致動脈粥狀硬化，造成血管壁狹窄甚至阻塞，若是發生在心臟的冠狀動脈，就是所謂的冠狀動脈心臟病，若發生在腦部的血管，即為中風，易引致半身不遂甚至死亡。根據行政院衛生署的統計，國人十大死因中排名第二、三、四位的腦血管疾病、心臟疾病、糖尿病都和膽固醇過高有關。而根據美國腎臟學協會期刊所發表一項長達 14 年的追蹤研究顯示，高膽固醇的人更可能有腎臟損害。以往研究多顯示膽固醇過高好發於中老年人，而最近研究卻發現，30 歲的年輕男子有 19%發生嚴重的冠狀動脈狹窄，甚至才 20 歲就罹患冠狀動脈硬化，可見心臟病的預防，應該及早從年輕人開始做起。

美國國家心、肺及血液組織也發表了最新的報告(ATP III)。其中血脂肪在分級標準上做了若干修正。請見下表：

	總膽固醇 (毫克/100 毫升)	低密度膽固醇 (毫克/100 毫升)	高密度膽固醇 (毫克/100 毫升)	三酸甘油酯 (毫克/100 毫升)
低			< 40	
正常	< 200	< 100		< 150
接近正常		100-129		
邊緣性偏高	200-239	130-159		150-199
高	240	160-189	> 60	200-499
非常高		> 190		> 500

一般大醫院所做的成人健檢若發現膽固醇過高，若不是太嚴重，往往只丟一張衛教單張給你，然後叫你三個月後再追蹤一次，若是較嚴重者即馬上開藥，但這是正確的處理方式嗎？根據美國國家膽固醇教育計畫 (NCEP) 所公佈的最新膽固醇治療方針 (ATP III；Adult Treatment Panel Guidelines) 指出，建議由先由多方面改善生活方式，改善方法包括：(1) 飲食控制 (2) 減輕體重 (3) 增加運動，若上述方法執行後仍無法控制，再考慮使用藥物治療。然而所謂的飲食控制，難道只是一張叫你什麼不要吃、什麼少吃的衛教單張嗎？若沒有經由專業的營養師進行適當的飲食規劃，那麼「飲食控制」將可能淪為一個口號！益康營養中心目前針對對於高膽固醇的病人，提供一對一專業的營養諮詢，並為您做完善的把關。

影響 血膽固醇 的食物

一般人都很擔心魚貝類的膽固醇含量高，會影響血膽固醇，事實又是如何呢？膽固醇只來自動物性食物，而一般五穀根莖類，豆製品、蔬菜類及水果類等植物性食物，都不含飽和脂肪與膽固醇。

不過植物性食物中之核果類、種子類及植物油則例外，雖不含膽固醇但含有飽和脂肪，其中以椰子油、棕櫚油及椰子含飽和脂肪相當高，是所有食物之冠；至於奶類、蛋類、魚貝類、家畜類、家禽類和動物性油脂則同時含有飽和脂肪及膽固醇。研究分析發現瘦肉，去皮雞肉、魚貝類、牛奶、植物油及堅果類是比較不會上升膽固醇的食物，我們所擔心的魚貝類，其膽固醇含量一般均不高，其中蝦、蟹、沙丁魚和蛤雖較高些，不過因其飽和脂肪含量非常低，所以對心臟血管疾病的影響，反而不若雖不含膽固醇但含高飽和脂肪的椰子油、棕櫚油大。

因此，高血膽固醇的人或想預防心臟血管疾病的人，實在不須怕得一點魚貝類都不敢碰，預防高血膽固醇應是控制每日之總脂肪及每種食物之攝取量不可超量，並注意避免吃含高飽和脂肪食物如奶油、牛油、豬油、椰子油，肥肉及含極高膽固醇的食物如內臟類與蛋黃。在每日膽固醇攝取量未達 300 毫克之前，仍可安心選擇適量的魚貝類，讓飲食能多樣變化。

目前研究亦證實**膳食纖維**可有效控制膽固醇，而**大蒜**亦被認為可以降低肝臟產生膽固醇的數量，因此被認為有利於降低膽固醇。**黃豆製品**也被認為和降膽固醇有關，主要是因為它的黃豆蛋白、多元不飽和脂肪酸（ ω -6 FA）及卵磷脂有關。而**魚類**因為富含 ω -3 脂肪酸（EPA 及 DHA），因此不但可以降低膽固醇（還有三酸甘油酯），還可以抑制血小板的不正常凝集，防止血栓的形成。其他如**糙米、燕麥、薏仁、黑豆、紅麴**等食物，也因為它們的植物蛋白及膳食纖維，被認為有助於降低膽固醇。

自由基會導致低密度膽固醇（LDL-C）氧化成有害型態沉積在動脈，因此抗氧化的營養素也是膽固醇偏高者應該注意充份攝取的營養素。此外，膽固醇偏高也是新陳代謝的問題，如果維生素 B 群及微量礦物質攝取均衡，將利於新陳代謝，也利於膽固醇的控制。在此全穀類食品及綠葉蔬菜的重要性再一次得到印證。