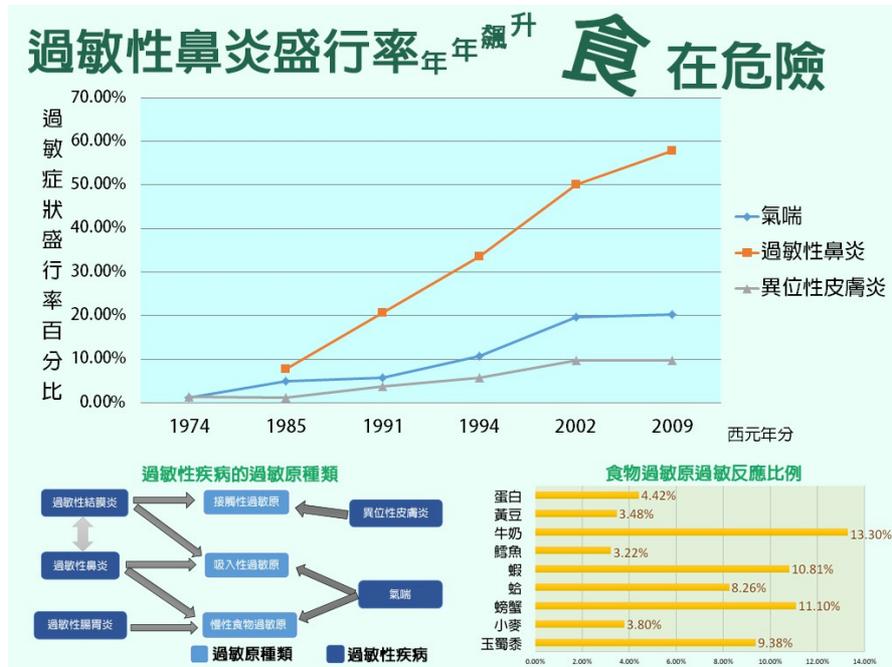




# 過敏橫行 「食」分危險



2014-03-15 記者 李若甄 報導



(圖片來源/李若甄製)

隨著人類生活越來越進步、科技及工商產業蓬勃發展，大自然環境變化如沙漠化、氣候變遷、加工食品、接觸重金屬等皆讓人類身體產生過敏，過敏性疾因此成為具潛藏危機的「文明病」。

「過敏」屬於集合名詞。廣義來說，過敏泛指身體免疫系統不適應外界環境，所反映的現象，而過敏性疾包含氣喘、過敏性鼻炎、結膜炎、腸胃炎以及異位性皮膚炎等等。其中過敏性鼻炎患者時常打噴嚏、擤鼻涕，隨之精神不濟、大腦思考遲鈍，更有六成以上機率可能併發過敏性結膜炎，使鼻子、眼睛癢難受。此外，過敏性鼻炎盛行率統計更於二〇〇九年突破五成，並遠超越其他過敏性疾。

除了常見的塵蟎、花粉、動物類皮毛、蟑螂等吸入性過敏原外，慢性食物過敏原其實也是一大威脅。超過百分之十的患者對牛奶、蝦、螃蟹過敏，對玉蜀黍、蛤過敏的比例也在百分之九上下。事實上，患者可以藉由過敏原檢測找出自己的過敏原，但人的體質不斷地改變，因此過敏原也跟著改變。除了盡量避免過敏原外，患者若能保持良好的生活習慣，早睡早起、減低壓力、養成正確的飲食習慣，過敏性疾將因為免疫力的增加而有所改善。

資料來源：行政院衛生福利部、台灣氣喘衛教學會、台灣兒童過敏氣喘免疫及風濕病醫學會、馬偕醫院、長庚醫院、仁愛醫院相關資料。



重機街頭文化 磅礴展出

由雜誌社所主辦的重型機車展「Ride Free 5」，在五股工商展覽館盛大展開，呈現具有速度和藝術感的騎士文化。



場場難忘 啦啦隊賽事

我的啦啦隊人生是由無數次參與的賽事累積而成，場場都獨特、場場都難忘。

媒體歷屆廣告

### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡 洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界 陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方 許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲 劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員 張婷芳 / 人物

