





# 貧血知多少？

軍訓室 / 詹秋薇

早上一、二節的課，一向乖巧、懂事的班代表遲遲未見出現，我心中非常納悶，因為她上週也缺席。第二堂快開始時，才見她緩緩步入教室，抱歉的說：「我遲到了！」看著她不夠紅潤的臉頰，甚至有些蒼白，我隨手翻翻她的下結膜問：「妳是不是貧血？」「老師！我不知道有沒有貧血，但常覺得頭暈，尤其趕車時，心中焦慮萬分，就益發覺得疲倦、沒有氣力，想快也快不起來，所以遲到了！」我無意責備她的遲到，我只是關心她的健康。她又說：「我吃东西很挑，很多東西都不吃，上完第二章『營養與健康』，我發覺自己營養失衡。」還好有自知之明。

就在下課走回辦公室的途中，看到四位同學抬著擔架，上面躺著一位臉色蒼白、極其虛弱的女生，她被送到健康中心。校護量了血壓後告知醫生正常，醫生說那就好，休息一下會很快恢復。旁邊陪伴的同學告訴我，她已不止一次覺得軟弱、走不動，兩人攙扶都沒用，一定要用擔架搬運，躺下來休息才行。她從小吃素，不知道有沒有影響？

無獨有偶，同在這天晚上七點的電視新聞報導了臺灣目前勞工的健康狀況，在慢性疾病中貧血居然占首位，實在令人吃驚。臺灣錢淹腳目的現今社會，居然有這麼多營養不良的人，真是一大諷刺，也是一大警訊。因為貧血多發生在貧窮的社會，而在富裕的臺灣竟有如此高的比例，究其原因應該歸咎於不當的飲食習慣，又胡亂節食所造成的嚴重後果。今將有關貧血的一些基本常識介紹於後，以供同學參考。

## 貧血是什麼？

貧血是紅血球數目減少，而致使血液的攜氧能力減低，貧血本身不是一種疾病，只是反映出紅血球數目、構造或功能的異常狀態，它是許多異常情況的主要表徵，例如：

1. 飲食中缺乏鐵、維生素 B<sub>12</sub>、葉酸等，而造成不足的状态
  2. 紅血球的遺傳性疾病，如地中海型貧血。
  3. 與造血組織有關的疾病（骨髓傷害或脾臟功能亢進），如再生不良性貧血。
  4. 因癌症或外傷所造成之腸胃道或任何器官出血。
- 通常以第一種現象發生的最多，也意味著營養攝取的不夠、不均衡是造成貧血的最大的原因。

貧血症狀依程度不同分：

1. 輕微貧血：病人幾乎沒有症狀，假如症狀發生典型的都在劇烈用力之後或是體位突然改變。相信很多同學都有這樣的經驗，當我們從蹲的姿勢突然站起來時，會覺得眼前發黑就是了！

2. 中度貧血：會有呼吸困難、心悸、用力後大量出汗以及長期疲勞的情形。

3. 重度貧血：顯得蒼白，且始終有著精疲力竭的感覺，也會有心悸、對冷很敏感、沒有食慾、非常軟弱、頭暈頭痛。貧血症狀的一般處理：

1. 緩解或控制致病因素。
2. 解除症狀。
3. 預防合併症。

貧血治療範圍，從特定的治本到症狀性的治療法，其密集程度和時間也有不同，有些貧血在幾個星期或幾個月內就可治癒，而有些則須接受終生治療。

對於因攝取不足而引起的貧血，亦即在同學間最常見的貧血現象，其最好的治療方法應該是治本。也就是以藥物及飲食來補充，不過如用藥物應經過醫生診斷、檢查再行治療。至於飲食方面，首先應建立均衡、健康的飲食習慣，了解五大營養素的重要性，及每天應該如何攝取，並能真正落實到日常生活中。其實很多在行經期的女性，都有因鐵劑不足而造成貧血的現象，飲食的補充就益形重要了。

鐵缺乏的原因有二種：一種是不適當的飲食，比如吃精緻的麵包、穀類、糖蜜以及少肉量的食物。第二種為吸收的不適當，比如腸、胃有毛病、下痢、胃酸過多或是由於胃潰瘍、胃癌、小腸切除等所引起的過分流血，或血液流失也會造成

使用酸水果、橘子汁因含有大量維生素C，也有助於鐵質的吸收。

含鐵豐富的食物是動物的器官、蛋黃、全麥、蛤、魚、牡蠣、堅果、海藻、無花果、豌豆、蘆筍、菠菜、糖蜜和燕麥等。許多食物雖含鐵很多，但並不一定是良好的造血者，因為它們所含的鐵不能被溶解或是消化、吸收，其中以肝臟、腎臟、杏子、蛋黃四種為最好的造血食物。

至於維生素 B<sub>12</sub> 主要來源是動物臟器，牛肝和腎是含維生素 B<sub>12</sub> 最豐富的食物，其他如肉類、乳類、蛋也含量不少。由於蔬菜中維生素 B<sub>12</sub> 含量很少，所以素食者如發現舌頭痛、半身不遂、麻木及一些神經系統的症狀時，就應注意，是否就醫以藥劑補充之。

有關藥劑則在動物的肝臟、豆類、酵母、綠葉的蔬菜中，其實只要能均衡攝取各類食物，葉酸就不虞匱乏。

藥補不如食補，而食補的真正含意就是每天定食、定量，且攝取均衡、自然的食料。同學中外食的比例很高，少則一餐，多則三餐，在每次進食選擇食物時，請好好想一想護理課本上「飲食與健康」的觀念及知識，真正落實到生活中，才不枉費所學，且又有助於健康，不是嗎？

## 《箱信物動》

### 物動生野的種絕臨瀕灣臺

林雨帶熱亞 / 社學產畜

臺灣的經濟奇蹟，是世界所公認的，但保育工作做得之差，也是世界所聞名的。臺灣的快速開發，結果導致了許多野生動物無法生存，近年來雖然政府受到國際間的壓力已開始重視野生動物的保育，但卻做得不盡理想；法令訂的籠統不清，執行方面不夠週延，以至於國際間目前想拿此作為對我貿易制裁的藉口，姑且不論政府對策如何，野生動物保育法修訂的如何，現在就先談談我國目前

面臨絕種的野生動物吧！

根據調查，臺灣目前的珍貴稀有之保護動物有櫻花鉤吻鮭、帝雉、藍腹鷓、赫氏角鷹、林鵟、蘭嶼角鴉、黃魚鴉、褐林鴉、灰林鴉、朱鷲、綠蠵龜、玳瑁

赤蠵龜、草龜、百步蛇、臺灣孤蝠、臺灣黑熊、水獺、雲豹、高身鱧頭魚、寬尾鳳蝶、珠光鳳蝶、大紫蛺蝶等二十三種，以上都是臺灣目前瀕臨絕種的野生動物。

除了前面所提瀕臨絕種的野生動物外，臺灣還有其他應予以保護的野生動物，否則也有面臨絕種的命運，這些動物在哺乳類方面有：臺灣獼猴、中國鯪鯉（穿山甲）、黃喉貂、棕葉貓、白鼻心、麝香貓、石虎、臺灣水鹿、山羊、臺灣長鬃山羊、太平洋瓶鼻海豚、南方瓶鼻海豚。在鳥綱方面有：唐白鷺、白鸛、黑鸛、琵鷺、黑頭白鸛、鴛鴦、鳳頭蒼鷹、雀鷹、鵬頭鷹、大冠鷲、魚鷹、隼、環頸雉、水雉、彩鵲、燕鷗、玄燕鷗、白眉燕鷗、蒼燕鷗、小燕鷗、翠翼鳩、長尾鳩、紅頭綠鳩、草鴉、大翅啄木、綠啄木、八色鳥、黃鸝、綬帶鳥、臺灣藍鵲、黃山雀、赤腹山雀、白喉笑鵲、竹鳥、畫眉、花翅山椒鳥、灰山椒鳥、小剪尾。

在兩生類方面有：臺灣山椒魚、楚南氏山椒魚、臺北樹蛙、翡翠樹蛙、莫氏樹蛙、褐樹蛙、亞蒙亞氏小雨蛙、巴氏小雨蛙、史丹吉氏小羽蛙、虎皮蛙、杉木蛙、臺北赤蛙、貢德氏蛙。

在爬蟲類方面有：澤龜都、柴棺龜、金龜、食蛇龜、大守宮、蘭嶼守宮、半葉趾蝎虎、雅美鱗趾蝎虎、蓬萊草蜥、南臺草蜥、臺灣草蜥、雪山草蜥、臺灣地蜥、臺灣滑蜥、臺灣蜥蜴、蛇蜥、臺

在昆蟲方面有：曙鳳蝶、黃裳鳳蝶、臺灣爺蟬、渡邊氏長吻白臘蟲、無霸勾蜓、妖艷吉丁蟲、彩虹叩頭蟲、臺灣長臂金龜、臺灣大鍬形蟲、長腳大鍬形蟲、霧社血斑天牛、臺灣食蠅步行蟲、臺灣擬食蠅步行蟲、蘭嶼大葉蠶、津田氏大頭竹節蟲。

另外在鳥類方面還有：赤腹鷹、灰血鷲、深山竹雞、灰鶴、短耳鴉、長耳鴉、烏頭翁、黃腹琉璃鳥、火冠戴菊鳥、紅尾伯勞等。

以上所提都是被政府列為保育之動物。

# 華岡人的風格

編者按：今天為本校創辦人張其昀先生九三冥誕紀念日，本報特刊載張創辦於民國六十八年六月十七日畢業典禮中對畢業生之致詞——「華岡人的風格」一文，與全體華岡人共勉，以表達對張創辦人的無限思念。

## ◎張其昀（本校創辦人）

華岡是一萬多人所組成的社會，這裡每一個人所言所行，結合起來，日積月累，多歷年所，形成為善良的華岡，優美的風格。我人生活其間，一面給予，一面享受，耳濡目染，都是好事，使我們身心修養，日趨進步，健全人格從而育成，這就是我們大學生活的理想目標。我們即使離開華岡，但我們所帶走的華岡人的風格，一生受用不盡了。回憶華岡，永遠懷念，認為這四年來生活，真有意義，真有價值，良師益友，沾溉無窮。現在再分四端，略述如左：

### （一）相語於善

華岡人在一起，總要說些好話，做些好事，而要避免說壞話，做壞事。「群居終日，言不及義。」是最要不得的。童

可曾為平淡的生活，塗上創意的色彩，讓自己

家政研習營共推出8項活動——最佳女主角、中秋餘韻、玫瑰傳情、加賀屋（米漢堡）、毛巾動物世界、綺麗綉波、紙娃娃、中式傳統點心等，我們將於十一月七日至十一月十一日（八日下午停招一次）在大典二樓門口招生，歡迎大家踴躍參加。

### ·中秋餘韻

中秋節是中國人最重視的節日之一，每逢此夜家人團圓，一面欣賞月娘的嫵媚嬌柔，一面沐浴在花香、茶香和餅香中，真是最幸福的時光。然而餅雖香卻不宜，衛生亦需考慮。月餅及蛋黃酥之研習營，願與同學一起來享受做月餅及蛋黃酥的樂趣。只要花少許費用，便可得到製作月餅及蛋黃酥的知識，並體驗製作之成就感，更可用此原理在家自製酥皮系列點心，簡便可口，實用經濟。

玫瑰傳情

子軍的信條：「日行一善」，也是我們大家所信奉的金科玉律。不但要開卷有益，又要開口有益，開步有益。我們念念不忘「與人為善」，早晨起來，直至夜晚休息，所念茲在茲的，都是好人、好事。你是這樣想，這樣做，我也是這樣想，這樣做，一萬多人的言行，結合在一起，這力量有多大！積善之校，必有餘慶，華岡怎麼不成為善良而美好的華岡？

### （二）虛懷忘我

最美好的道德是虛心實幹，我們要虛心受教，起而力行，學華為仁，汲汲為義。有一位報館主持人，贊美華岡畢業同學的服務精神，曾以「虛心實幹」四字稱之，可謂實獲我心。我們有一顆虛懷若谷的心，隨時接受好的指導，好的榜樣，來充實自己，鍛鍊自己，日知其所無，月毋忘其所有，人格向上邁進不已，這是多麼快樂的事。忘我云者，要為公眾利益著想，切不可自私自利，要知道自私自利乃是我們最大的敵人，虛懷忘我就是首先要革除自己心中最大的敵人。歷史事實證明，一個最不自私的人才是最自私的人。看似矛盾，實寓至理。因為大家都放棄個人主義，而惟公利公益是務，其結果還不是每一個人都可享受利益嗎？您雖然不一定要榮譽，榮譽亦必歸屬於您。

### （三）明心見性

大學教育崇尚專門，每一位同學都各有專精，一所、一系、一組、一科的專門之學，流派紛繁，壁壘森嚴。可是，整

### ·毛中動物世界

宛如「夢幻般的手工藝品」，不用裁切也不必打版型，只要用一條或二條毛巾縫些線，即可完成可愛的動物與娃娃。這種用毛巾縫製的填充物，可拆掉縫線清洗，重新縫製或直接當作生活用品。取材容易，毛巾巾巾均可縫製。經由自己細心巧思所製作的成品，可用來送給親朋好友，或留作自己的貼心玩物。

### ·綺麗綉波

您知道綉波線是什麼嗎？您認識它多少呢？只要利用一條綉波線就可以做出各樣的狗、牛、天鵝、您相信嗎？如果您對它感到興趣或好奇，歡迎前來參觀、學習。您給我兩個鐘頭的時間，我給您綉波線的變化，短短的時間，大大的享受，真您的生活空間增加創意和變化。

個大學有一種學問使大家結合在一起，堅凝在一起，人同此心，心同此理，那就是所謂「心性之學」，也就是精神修養。每一個人都有人性，都有良心，良心就是人性。良心好比赤子之心，是不曾受過污染的純潔之心，是非常光明，富有朝氣，充盈著樂觀情緒的。明心見性云者，要使我们時常反省，求其在我，盡其在我。要使此心消除黑暗面，保持光明面，不失望，不悲觀，不觀望，不徘徊。永遠是本於一片至誠，再接再勵，不屈不撓，犧牲奮鬥，永無休止。本校校訓「質樸堅毅」，意即在此。

### （四）服務人群

華岡的精神是什麼呢？一言以蔽之曰「創造」。我們要創業，要創新，要從無中生有，要化無為有，要從憂慮中、從困難重重中，開拓光明的大道。「興於憂慮」，也正是中華立國的精神。我們有了專門學識，而不能為人群服務，那學識有什麼意思？我們有了高深學問，而不能克服重重困難，那學問有什麼價值？什麼是研究？研究是向著未知進攻，而新的發現和發明。什麼叫做事業？事業也是向著未知進攻，而有了新的創造和建樹。志定於前，功成於後，學者之志，是國家盛衰、天下興亡的樞機。一部人類歷史，都是思想和心力之所創造。歷史之舵，把握在有志之士的手中。中華民國的光明前途，把握在一群愛國愛國的有志之士願望和努力中。我以為「相語於善」、「虛懷忘我」、「明心見性」、「服務人群」，這四種觀念，真知力行，自強不息，構成了我們華岡人的風格，願與大家共勉之。

## 二樓油畫框的實驗

美術四葉曼娜

藝術表現形式不再只是單純畫布上堆疊著油彩顏料，而轉移至背後的内容？！觀點？！支持（撐）二度空間畫布的是隱藏其後的畫框，於畫框內外裝置其他的綜合媒材，是另一種三度空間觀念的呈現。

傳達個人思維之形而上符號，反省材料所持的語彙，重新打破傳統中的窠臼束縛，開拓心靈世界。歡迎全校師生蒞臨現場指導、欣賞。

### 美術四葉曼娜個展

時間：11月8日至11月11日  
地點：大仁館二樓學生畫廊展出，歡迎參觀。

（本報訊）地曲社招募歌仔戲演員，有興趣且能長期接受訓練者，意無經驗可，意者本月十二日前中午十二時至一時至大仁四樓該社辦登記或留言。訓練時間為每週三下午五時十分至七時卅分，地點在大仁403室。

### 食營便當菜單

（本報訊）食營便當今日菜單為：芝麻雞塊、炒雙絲、四季豆炒肉絲、三色烘蛋，每份四十五元。意者中午十一時前分送。