自然療法

大便也要講究方法

■ 王大衛中醫師

現在，大便不通暢的人比比皆是。

爲著解決大大小小的便秘問題，多少人絞盡了腦汁，什麼瀉藥啦，纖維素啦、灌場啦------，能派上用場的，一樣都不缺。可是，有一件事情，卻是便秘人士少有注意的，那就是有關大便的正確姿勢問題。從某個角度來講，大便也可以算是一種物理運動。凡運動都是要講究方法的。若方法用錯了，就別想能運動到理想的結果。這是不必多講人就能明白之理。

在過去的年代，提供人們大便之用的廁所，可不像現今如此的時髦。人可舒舒服服地坐在馬桶上看報紙，甚至大號做完之後，還可以有熱水伺候，直接“送”進肛門爲人擦屁股。

套句過去的話，那時代的人上廁所大便叫蹲茅坑。實際上，在今天中國大陸不少貧困的地區，仍然可以看到各式各樣的“茅坑”，鄉下人仍然用“蹲”的方法在解決大便的問題。

這種看起來並不怎麼現代化的“蹲”法，似乎“土”了一點，不被現代文明人所認同。但是，您可知道，這種大便用“蹲”的土辦法，卻是最合乎人體的通便運動規律的。因爲，它可以加強降結場和直腸的蠕動功能，把糞便既快而多地擠壓出體外。

然而，一旦現代文明追求舒適的生活方式，把這一看似不雅觀的“蹲”法給掏汰掉了，大便不通及便秘的問題接踵而來，就不是什麼奇怪事了。

當然，我們不能把便秘的問題通通歸罪到大便姿勢不對的頭上。但是，從物理治療的角度而言，如果大便的姿勢不對，要想達到滿意的“運動“效果，顯然是不可能的事。因此，建議便秘的人士，改用“蹲”的方法大便，或使用“蹲”的原則進行大便的“改良”工作。也許，就在這屁股一“改動”之間，您就會發現，便秘不知不覺慢滿不見了。要知道，掌控人體一切活動的健康之律，是何等的奇妙。順者生，逆者亡，不由得人不信。 本專欄文章，爲興欣自然療法中心提供。若您有任何保健上的問題，而想求助於自然療法的話，請電洽：（626）274-6757

Read with Me

Homeless Man has Control of Life

By: Warren Chu

Raymond Byrnes is homeless and 61 years old. He sleeps on the street every night and smells horrible smells. But, Byrnes has control of his life, despite being homeless. He goes to Church twice a day and drinks lots of coffee. He's working on a project that he hopes to present to a major that will get him off the streets.

Despite having homeless shelters within walking distance, Byrnes prefers the cold comfort of the street. Every day Byrne's days start at 5 Am exactly. His days follow a strict routine that is never broken. He wakes up and prays and thanks the Lord for helping him get through another night on skid row. He wraps up his things and follows the same route everyday to his church. At 6AM he's at his pew-row 10, left side, against the adobe wall. After Mass, there are free cups of coffee and sweets. After grabbing some, he walks to Phillipe's, a Los Angeles institution. They have $.08 coffee.

Byrnes follows a strict routine and hopes to get his life in order again.

醫學復建

腰椎間盤突出症 (2/2)

■ 陳德修 醫師

根據 1994 年的 Spine 醫學雜誌指出，大約有 39%的腰痛是與椎間盤突出有直接關係。

椎間盤突出症的病患群通常是在 25-55 歲期間，在沒有適當保養護理的情況下，在一年內，復發率達 40%-80% 之高。

當椎間盤出現突出的現象時，病人通常會感到劇烈的腰部疼痛，痛楚更可以延伸至腳部。活動量愈大，疼痛愈明顯，這時休息可舒緩痛楚，可採用側睡和躺睡的方式來減輕痛楚。當遇上長久坐下，腰部前彎，咳嗽，打噴嚏，閉氣時都會引致疼痛增加。患者通常形容疼痛的感覺爲燒灼感，深入但並沒有明確的位置。

腰部疼痛較腳部疼痛更爲明顯及劇烈。病患起身時必需把手放在大腿上支持上身。

一般來說病患把身體前屈比將身體後伸困難。平躺下來時仍可把下肢提高至 90 度。但是當腰椎間盤突出牽涉到坐骨神經時，病患的腳痛相反地會比腰部疼痛更爲強烈！甚至有些人只會覺得腳痛確並沒有腰痛的感覺。

患者長時間坐下亦會引致疼痛增加，但疼痛感是尖銳的，強烈的及表層的。患者能夠以手指清楚指出痛楚的範圍，痛楚常常伸延至小腿。患者把身軀前屈會感到非常困難，因爲後腿疼痛會劇烈增加。

平躺下來時只能把痛楚的下肢提高至六十度。當站起來時，感到痛楚的腳屈曲不能伸直，不能承擔重量。在診斷時雖然椎間盤突出症的徵狀是十分鮮明，但是由內臟器官疾病所引發的牽涉痛；脊椎炎，脊椎腫瘤，椎管狹窄等病症的徵狀也和椎間盤突出症相似。

所以病人須尋求專業的醫療診斷和治療，不要胡亂自我診治。

治療

在治療方面，最重要是爲病患減除痛楚，儘快痊癒，避免轉化爲慢性腰痛和防止復發。在西方醫學進步的國家如澳洲，美國，加拿大及英國都有不少政府機關和民間醫療團體發表過醫療報告，其中都指出以脊椎神經醫學的脊椎矯正療法來治療腰痛及腰椎間盤突出所引致的痛楚是一個非常良好的選擇。更有研究指出脊椎神經醫學中的脊椎矯正療法能更快減輕病患的痛楚和增加病患痊癒的速度。

預防

日常生活中加以注意正確姿勢的維持，以及避免外物劇烈撞擊。加強腰背肌的功能鍛練，因爲適當的鍛練能改善肌肉血液循環，增加肌肉的反應性和強度。游泳也是預防椎間盤突的好運動。

〔陳德修 醫師：脊椎神經專科醫學博士-Cleveland Chiropractic College、兒童脊椎側彎矯正專科醫師 現任 DNC 醫學復建中心主治醫師〕

法律信箱

陪審團有廢法權力？

■楊檢察官

在刑事案的裁審過程, 兩方各自推出證據之後, 案子便呈交於陪審團來裁決被告是否有罪.

陪審團在審議階段必須閱讀法庭所交付的 “陪審團指令” (Jury Instruction). 這一套指令包括法律的說明與一些如何裁決案件的指令.

其中之一, 指定陪審團必須按照所提供的法律說明來裁審案件. 問題是, 陪審團是否可以不按照法律擅作個人的主張來作出判決?

答案並不單純. 加州最高法院幾年前解釋, 美國憲法並沒有賦予陪審團廢法的權力.

因此, 當在審議時, 法庭若得知任何陪審員拒絕依法來審議罪狀, 可依據法律程序解除其陪審員, 以候備陪審來取代.

但在實際情況下, 當整個陪審團在法庭不知曉的情況下都同意不願意接受法律, 所謂陪審團廢法的情況便有可能產生. 若其判決是無罪, 政府沒有任何法律途徑可推翻其判決.

商業書信

推銷信函（一）

在商場上我們應採取主動, 把自己的產品不斷的展露給有潛力的顧客, 因此寫推銷函就是實踐”主動出擊”(strike)的方法, 若是沒有得到回響, 可能還需要繼續追蹤(Follow up), 直到達成目的.

推銷信函就是個人的使節, 以文字代替語言推銷, 有時效果更爲深遠.

寫推銷信函的人必須是良好的心理學家, 能揣摩人的心理,投其所好而攻之, 才能奏效.

推銷信函的長處在於：

1) 能推銷任何產品, 大至游艇, 小至糖果, 都可利用推銷信.
2) 成本低廉（印刷費加郵資）

下期我們將就如何寫推銷信函有更深入的介紹.

以上專欄由文博商業書信顧問提供, 若有興趣請來電洽詢 626-534-1409 或是 email us at info@mydocuserve.com

親子関係

別對兒童形成「負面教育 』

■飛揚編輯室

一、 說明

一個人的人格成長，童年時期具有決定性的塑造力。許多父母不自覺地傾向於使用限制性而不是鼓勵化語言，負面而不是正面評語，批判性而不是建設性方式。

二、 事實

1・John Powell 所寫這本書〈Happiness is an inside job〉說：孩童在五歲時，已經每天收到父母約 400 次負面、批判、限制的語言。

2・John Bradshaw 說，一個成人從小到大，大約接受父母二萬五千小時的負面教育。(註)

三、 解釋

這些負面影響若被孩子吸收，相信並內化，許多人將會被低落自我形象、情緒問題、缺乏自信、低成就所苦。

四、 應用

1・教養孩子應力求約束與自由，律法與恩典，鼓勵與批評，公義與慈愛的平衡，孩子的人格就會健康而美麗。

2・即使我們孩童時代人格發展，曾受到一些傷害，耶穌的大愛能醫治我們的心靈，整合我們的人格。

註： Donna Smith, Building You Bright Side (Tarrytown : Wynwood Press, 1991) P.152

譚工專欄

網上法律顧問

■ 譚工

美國是自由的國家，也是法制的國家，自由無孔不入，法律也無處不在。自由無价，法律有价。

當你需要法律來保護你的權利不會遭受其它人的過分自由的侵犯時，你最需要的不是法律，而是金錢。

有錢才請得起律師，只有律師才懂得從浩繁的法律文書，案件和條文中找到對你有保護的條文，然后才能在公堂上討回你的自由。

不過隨著國際網路的發展，許多領域的專家已經從西裝革履的階層走下來，成爲網路中可以隨時免費回答問題的服務生。比如保險、投資、稅務、小型商業、會計等，這些領域的專業人士，大部分都必須有執照才能爲消費者提供商業服務的，但是通過網路，不但打破了時間的限制(一天二十四小時)，金錢的限制(大部分網路服務是免費用或收少少費用)，同時由于打破空間的限制，形成了跨州的服務，由于專業執照都是州政府核發的，故跨州服務等于讓州政府的限制消失于無形。

律師也開始在網路上露臉了，比如 FreeAdvice.com 和 Nolo.com 網站，已經讓許多人從這兩個網站上得到了法律援助。法律咨詢從商業合約的簽訂到遺囑表格，從防止子女在學校遭受不公平待遇，如何与學校方面打交道，到怎樣采取合法的方法從房東的合約中脫离出來，并收回訂金，都有涉及。

很多人只知道 “法律 ” 就是复雜的代名詞，不但條文讀不懂，案例也不知道，有什么“法”管得著也不知道，有什么事是依法可“做”或是依法不可“做”也弄不明白。

有時候，新移民到了美國，做了一些合理的事，結果反而吃上官司。比如有的人，因爲討債，反被人告“勒索”；有房東曾經想讓有“愛滋病”的房客走路，結果被法院裁定“房東應离開房客多少多少哩”，實際上等于房東要搬家了。

直到國際網路登臺，渴求法律幫助，而又怕花大錢的消費者終于有了松口气的時候，無論你有什么問題，网上的法律顧問都會詳盡地給你回答。只要在網路上輸入關健字(有時甚至只打入“法律”即可)，消費者所需要的法律方面的資訊就全部出來了，沒有比這更快更便宜的法律顧問了。

網路爲消費者開了咨詢的廣闊的路。不過問題也是多多，首先，網路法律顧問并不爲它提供的服務負責任，如果出了問題不知該找誰負責任；另外，也不乏網站名爲提供服務，實爲作商業廣告，這樣的魚目混珠之下，龍魚混雜，消費者不知道網站提供的法律服務是否值到信賴。

另外在網站上咨詢，還得應用個人的判斷力，即是消費者有一個學習法律的過程，有時候這個過程充其量不過是爲找到好律師作准備而已，真正的工作還是得花錢請律師來做。

不過請律師也未必能打得贏官司，有的律師廣告上說得天花亂墜，但打起官司來卻不怎么樣，累得消費者賠錢輸官司的也不少。

因此，如果有網路法律顧問的幫助，就可獲得除了所請律師之外的法律援助，也可以判斷自己所請的律師是否勝任，從而可避免因律師的誤導而失去應得的利益，不管怎樣“開机有益”。

下次當你需要律師幫忙時，在打開電話簿之前，不妨先打開電腦上網問問這些網上顧問吧。

理財焦點

公司買單的個人退休帳戶

■ 富林

每年到了一月底我們就會收到許許多多年度報表,從銀行,投資公司,W-2, 貸款公司等等……這表示稅季即將展開.

每次報完稅好像如釋重負, 了了心頭一件大事.可見報稅在美國人生活中是何等的大事. 我在數星期前談到傳統個人退休帳戶(TRADITIONAL IRA)及羅斯個人退休帳戶(ROTH IRA).在稅季可利用傳統個人退休帳戶來抵稅.

但要記住傳統個人退休帳戶的目的還是爲了替自己儲下一筆養老金,故一定要考慮到現在及將來的收入,稅額來決定何種個人退休帳戶最爲適合.而不要一昧的只想用傳統個人退休帳戶來抵稅.也許對某些人,現在先付稅划算,否則所有的資產將來才付稅.可能付稅百分比會比現在更高.故做一個全盤的規劃了解是在做退休計劃之前不可缺少的動作.

以下我們來談二種公司贊助的個人退休帳戶

1. Simplified Employee Pension (SEP) IRA:

此種 IRA 適合小型公司及自雇者(Self Employed).此退休計劃是由雇主出資給合格的員工及自己提供退休金,許多華人小型公司開始都是由雇主或家人組成.

換句話說,這種 IRA 等於是以公司名義出資爲自己家庭成員設立退休金,同時又可以抵稅,皆大歡喜. SEP IRA 與傳統個人退休帳戶類似,但其投存額度可比傳統個人退休帳戶高很多. 先說員工的部分,雇主每年可決定投存每位合格員工的年薪收入 0~20%到員工個人退休帳戶,一旦決定比率,則對合格員工須一視同仁.而雇主方面,則可投入扣除投入額之後的實際收入的 25%.故很多人用 20%的年收入來估計可投放多少.2006 年最高不能超過$44,000. 在投放前最好能與會計師確認正確的數字,以免被罰.

2. Savings Incentive Match Plan for Employees (SIMPLE) IRA:

此種 IRA 適合員工少於 100 人的公司.特點是允許員工將部分稅前收入投放到個人退休帳戶爲退休基金,同時雇主相應補貼最多至員工年收入的 3%到員工個人退休帳戶. 這項計劃與 401K 非常類似,但比 401K 方便又省錢.故許多中小企業很喜歡用.

但此退休計劃不同於傳統個人退休帳戶,新的計劃須在每年 10 月 1 日之前設立, 員工投放時間一般是在薪水中扣除,而雇主可選擇薪水扣除或截止日期一筆扣除.每年員工最高可放入$10,000 超過 50 歲每年可多投放$2500. 此種退休計劃因雇主有補貼,故不失爲一加強員工與雇主關係的好方式,又此計劃對雇主而言,簡單方便,對員工而言,又可拿到補貼及抵稅, 員工還可根據自己投資經驗及風險承擔能力,選擇適當的投資組合,有 401K 的長處,但比 401K 方便省錢.故很受到中小企業的歡迎.

總之,公司及雇主若能善用這些省稅的工具,則不但員工會因公司有好的退休福利而願意長久替公司工作. 且身爲雇主有達到替自己及公司省稅的好處.是雙贏的結果.