

自然療法 爲什麼一直吃不出果效？

■王大衛 中醫師

老外有句俗話說，「吃什麼樣的東西，就成了什麼樣的人」。這話聽起來，確有它的道理所在。

由此來看，那些整天控制不了食欲，從早到晚用「垃圾」食物，不斷把肚子給塞得滿滿的人，要想減肥瘦身，就是不可能的事了。

但是，任何事物都有例外，即其不照常理出牌，令人測不透的一面。它同樣也出現在「吃」的這一問題上。

有的人，不管怎麼吃，就是胖不起來；有的人，不管怎麼不吃，就是瘦不下來；

有的人，不管吃了多

少種通便的藥物、食物、纖維素，便秘的問題就是無法徹底解決；

有的人，不管怎麼注意吃好的東西（拿今天的話說，所謂好東西，就是指不受農藥、化肥、添加劑、防腐劑……影響的有機食物，它的價格要比普通的食物貴得多），但是，身體照樣小病不斷，大病不絕。

可見，不見得好好地吃，就能好好地活。

那麼，問題到底出在哪里呢？

對人體保健有所研究的人大概都知道，這是因爲這些人的消化、吸收、排泄系統的功能出了故障。所以，才產生了「吃」不出果效的難題。

話是沒錯。但是，關鍵問

題之所在，卻在於我們到底該怎麼做，才能有效地排除這些障礙呢？

俗話說，解鈴還需系鈴人。要解開身體機能障礙的「鈴」，必須從疏解神經系統不正常的壓力入手。因爲，造成各系統機能障礙的「罪魁禍首」，常常都是這些壓力所爲。

一旦您找到了正確的「解鈴人」，也就能吃出好的果效了。

至於，如何才能有效地疏解神經系統不正常的壓力，那又是另一個必須好好學習的課題了。

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，請電洽興欣自然療法中心：（626）274-6757

法律信箱

■楊檢察官

加州證據法第 801 條容許訴訟當事人在某種正當情況下推出專家的證詞。

其基本條件爲：(1) 所推出的證人必須是合格的專家；(2) 證人所提供的鑑定超出一般常識並且其證詞有助於陪審；與 (3) 其鑑定是被視爲有合理專業知識的根據。

受虐婦女症與加州證據法（三）

面臨患得「受虐婦女症」之受害者的檢察官，之前只能用第 801 條試圖推出熟悉「受虐婦女症」的社會學專家的專業知識。

不過，在早期時代，大部分的法官對當時剛萌芽的「受虐婦女症」理論不了解，因而視此條例爲不被廣泛接受的學理，以致不可使用在法庭裡。

有鑑於此，加州立法院特別設定證據法第 1107 條，指定「受虐婦女症」的專家在家暴案子裡可提供協助陪審判斷的專業知識，包括對陪審團解釋受害者的反直覺的行動，譬如，長久不願離開配偶的原因並非沒有被虐待，而可能是受心理上的捆綁。

專家也同時可以說明爲何受害者報了警之後又一概否認，陪審經過此等專家解釋之後，便有足夠的資訊做出正確判決。

商業文書

做生意是雙向的。你有產品可以賣出，也可以買進別人的貨物。若是眼光準，出口進口皆可賺取利潤。進口商第一步需要取得對方廠商產品的資料，再來便是索取樣

詢問信函

本(Sample), 以方便成本計算及市場調查的依據.要得到這些特色的資料必須打電話或寫詢問信函. 詢問函內容包羅甚廣, 但不外乎 1)產品資料 2) 折扣資料 3) 價格資料 4)若條件合理即下訂單. 若是屬於有關貨

品或服務銷售之類問題, 亦可加上以下說明 1)所需資料爲何 2) 所需資料用途爲何. 直接了當, 簡短有禮即可.

以上專欄由文博商業書信顧問公司(MyDocuServe.com)提供, 有需要請洽詢 626-534-1409 或寄電子郵件至 info@mydocuserve.com

彭老師專欄

孩子拖拉浪費時間怎麼辦？

家長問：我的孩子上一年級就送她上課後的中文學校，上鋼琴課，加上最近上小學四年級後，學校要求加上大提琴課，每天都要練學，但她回家後都拖拖拉拉的浪費時間，卻只會抱怨事情做不完，怎麼辦？

答：如果父母得工作，從中文學校把孩子接回來，都已經 6 點，我們當然希望孩子能自覺又配合地在每天回家後到睡覺前完成我們給他的所有功課，但如果對孩子來講功課本身的難度，時間又太長，可以想像孩子的抗拒及產生行爲問題。

可以試著從以下著手，提高彈琴的興趣，彈琴內容多半是爲了通過分級考試，曲子艱澀，可以建議鋼琴老師加入一些孩子喜歡哼唱的歌曲，琴譜，如果孩子喜歡唱 歌，或電影歌曲，畢竟孩子學琴不是爲了走職業路線，也可訂個目標，如果孩子達到目標，可以不學鋼琴，讓她有選擇學其他樂器或新目標。幫助孩子持久保持對一件任務的興趣，另外爲避免孩子浪費時間，可與他立下時間表和責任制。孩子可選擇先做功課，休息一會後，再作他喜歡的事，但父母一開始得幫助他執行時間表。

譚工專欄

現代創業成功者的管理風格(上)

■譚工

現代新創公司與傳統工業中的大企業可以說除了有表面上的名稱相似，即什麼什麼公司外，其他完全都不一樣。

如今風起雲湧的創業，大部份都與高科技有關，不挨上高科技，似乎就挨不上財富。但是高科技的關鍵是人，是有金腦袋的科技人員，有金嘴巴的行銷人員，有金指頭的能引來投資人的財經人員。

而這些人個個身懷兩招，大有走遍天下也不怕的氣概，老板只不過是這伙人的召集人而已，這與傳統中老板是拿錢出，雇上一群人來爲他工作的情形正好相反。

高科技公司中老板要靠這些稀有、難尋的員工才能成事，而傳統公司中，員工要靠這位老板才有飯吃。這種依賴關係的轉變使得傳統的管理方法已不能在新創立的高科技公司中使用了。

而當今的管理學界面臨的就是尋找適應高科技企業的管理方法了。

從目前的實踐來看，專家列出幾點管理高科技企業的建議，以供正在抓瞎的創業者參考，如果創業者們發現他們正在用的管理方法不靈的話，不妨試試以下八個準則：

準則一：有時也要“光說不練”

常見的是創業者是又說又練，帶領員工埋頭苦干，練是根本，否則業就創不出來。傳統企業也好，高科技企業也好，其創業者一定是說練高手。

不過，高科技企業的主管和老板還得學會“光說不練”。原因是高科技行業專門性太強，有許多是主管或老板所不明白的，或許老板的感覺是對的，但如果貿然就砸錢下去，可能會血本無歸，倒不如先站站看，先說說，也許手下的金腦袋們可以想出眉目來。如果等火候到了，才開始砸錢，成功的把握就大了。

另外與聰明人爲伍，說錯了，自我解嘲一番也無關痛癢；而做錯了，人家就會袖手旁觀，等著看笑話。

行動是無可逆轉的，聰明人有時更經不起挫折，因爲他們的順境太多了，如果不經反復上下地論證先說上一陣子，就貿然行動，萬一失敗了，就會給一同響應的人澆上一頭冷水。

準則二：起死回生乃創業者本色

創業者要與聰明人一同走過最初毫無希望的初創路程。創業者不象傳統企業的老闆可以完備著員工，不讓員工知道是成功了還是失敗了；而高科技時代的高科技企業，員工個個身懷絕技，絕頂聰明，老板的三長兩短，員工早就一清二楚。因此，老板不必爲面臨的困境而害怕

理財焦點

■富林

美國商業部月初報告顯示, 2006 年全美儲蓄率是負的 1%。創下 73 年來最糟記錄.而 2005 年全美儲蓄率是負的-0.4%.也就是每賺\$100 元.卻花了\$100.40 元.表示每年都在透支.且還在惡化中. 儲蓄率的算法是個人稅後收入減去花費.從歷史的角度來看,全年儲蓄率是負的僅發生過 4 次.分別是 1932,1933,2005 和 2006.在經濟大蕭條時期,有四分之一的人失業.許多家庭爲了付房租及買食物而無法儲蓄.

去年的儲蓄率是負的主要是因爲經濟發展良好,利息低,房價近年飛漲,房屋淨值大增,有些人認爲不需要再爲退休省錢了.重新再貸款把房屋淨值拿出來,大肆購買.僅僅去年再貸款總金額高達九千億美元.

另一原因是傳統上存錢最多的富人,由於房價及股價大漲,資產淨值大增,不需要再省錢了.他們的花費超過目前收入.

可是對那些沒房子的人及中產階級

而言,汽油大漲但收入並未跟著漲,不但儲蓄率是負的,背了許多債務,更是買不起房子.想到退休半夜還會失眠呢.有一位女士,今年 52 歲,每週工作 45 小時勉強度日.沒任何存款.她去年花了\$500 找位財務規劃師.請教如何在 60 歲時退休.當她聽到每月需存\$2700 時.她立刻沮喪的打消存錢的念頭.因爲那是遙不可及之事.若有人在她年輕時告訴她.或學校開理財的課程.她的人生將完全不同.

畢竟不問男女老少,社會地位,我們人人都可掌握自己未來的財務.只要從今天開始,每天讀一篇有關金錢的文章,你將會對自己進步之快感到驚訝.學的愈多,愈有興趣,你愈想知道些,愈知道如何改善你的個人財務.進而改變你的人生. 理財首先要正確的觀念.但最重要的是要去執行,否則就會像一般世人所說的“知識即是力量”,而實際上知識並不是力量,只有去運用知識才能產生力量.

同樣的,一旦有了理財的概念,就要

實際去執行,否則財富也不會來.

舉例來說:若是想存一百萬退休金.計劃 65 歲時退休.從 25 歲就開始存退休金. 假設投資報酬率是每年 10%.每月僅需存 \$156.82(40 年總共存\$75,273.60). 若等到 50 歲才開始存退休金.假設投資報酬率仍是每年 10%.每月需存\$2392.78(15 年總共存\$430,700.40). 若等到 60 歲才開始存退休金,假設投資報酬率仍是每年 10%.每月則需高達\$12,806.99(5 年總共存 \$768,419.40). 試問有多少人能做到?

日常生活量入爲出. 不要處處與鄰居比誰開的車子好,也不要與親戚朋友比誰住的房子大. 當然若能多多利用政府給與的理財避稅工具就更好了. 最好請教專家. 將可達到事半功倍的效果.

還記得理財執行上的三大原則嗎? 自律(self discipline),習慣成自然.持之以恆,不輕易更改已預定的目標.

長期(long term),達到長期增值及複利成長的功效.先付給自己(pay yourself first)每個家庭優先順序不同.不要爲了下一代過度犧牲自己.也不要因爲自己未安排妥當而犧牲下一代.

Read with Me

Bush Reaches Across the Divide Politically

By: Warren Chu

Bush traveled to a Democratic Retreat for House Democrats. He seemed to charm them and made jokes. This is a bold move after his slip at his State of the Union address.

Bush made up for his saying of the “Democrat Majority” on Saturday at a retreat for House Democrats. “I have been accused of occasionally mangling the English language. And so I appreciate you inviting the head of the Republic Party,” Bush said, deliberately dropping the “an” from Republican like he did for Democrats in his State of the Union.

He traveled to the retreat to invite the new congressional majority to work with him on immigration, energy, and even matters of National security.

Bush turned on his charm to try to attempt to change the Democratic Party’s feelings about him. He showered House Speaker Pelosi with praise and gave her new grandson a hug; days after the boy received one from former President Clinton. The president has not been to the Democrat’s annual retreat since 2001, shortly after he took office.

Despite the planned encounter, the meeting could not close the divide between the White House, and the Democratic majority on Capitol Hill. Still, kudos to President Bush for trying.

醫學復建

肩頸痛 (Shoulder Neck Pain)(1/2)

■陳德修 醫師

肩頸痠痛的患者有六成以上是上班族及電腦族，由於長時間低頭工作，或低頭看電腦螢幕太久，造成頸部、肩部、手臂痠痛，或合併伴隨有頸枕部疼痛、頭、頸、肩部僵硬、膏肓痛、肩井穴痛、手指麻木、眩暈、耳鳴等症狀，長期姿勢不正確，日久會引發頸椎椎間盤凸出、頸部骨刺等後遺症。

人體的頸部由七個頸椎構成，上有頭部，下有四肢軀幹，是脊椎中最容易受傷的部位。正常的頸椎是靠頸椎椎間盤、韌帶、頸部肌肉、肩部肌肉之間的張力與拉力的平衡來完成支撐的力量，若此種平衡失調，就會產生肩頸痠痛的症狀。

肩頸痠痛常見於坐姿不良，頸部長時間固定姿勢，肩頸肌肉長期緊繃，沒有適度休息有關，最常見的病因是落枕、肩頸肌筋膜炎。

其它如骨質疏鬆症、頸椎骨刺、肩頸類風濕性關節炎、頸椎椎間盤凸出等亦會造成肩頸痠痛，則需區別診斷。

其實，許多人有頸肩痠痛的經驗，小自幾天的落枕，大至長期的頸肩僵硬痠痛，甚至造成頸神經或脊髓的壓迫。

事實上，許多頸椎的重症都是在剛開始時，只是頸肩的輕微不適而已，但或許是因爲工作太忙，或認爲只是老毛病而已，竟而掉以輕心，等到頸椎長出骨刺壓迫頸神經或脊髓時，只好靠開刀來緩解症狀了。

然而，開刀也只能暫時處理神經壓迫的急性症狀，並無法阻擋日後脊椎繼續退化變形的趨勢。所以臨床上常有明明已經開刀把骨刺拿掉了，過了幾年旁邊的骨刺又長出來的案例。

最好的對策，應該是在頸椎產生病變前，先找出讓頸椎惡化變形的原因，並針對原因採取預防

措施，何必白白挨一刀呢？

頸因性頸痛可能是單側，也可能是兩側。如果是單側的話，每次發作多半會固定在同一側；如果是兩側的話，往往疼痛都會由後頸部向上傳到後腦勺，最後再蔓延到整個頸部。有不少長年爲頸痛所苦的患者，嘗試各種檢查與治療都無法斷根，最後才發現原來是頸椎出了問題。

當頸椎問題持續惡化長出骨刺或椎間盤突出壓迫到「頸神經根」時，就會有手臂疼痛、麻刺、無力的症狀。如果壓迫到中央的「頸髓」，就會發生四肢麻木、無力甚至大小便失禁的症狀。

像飾演超人的克里斯多福李維，就是頸髓傷害造成四肢癱瘓的病例。〔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〕