

讓愛起走 兒保親子健走 千人襄盛

金門日報

第 一八九六三 號

KINMEN DAILY NEWS

發行人：傅仰土

今日二大張售新台幣六元

印刷者：本報印刷廠



4712826389011

懷舊當治療 城帶失智者做紅龜粿



新頭銅聞

金城鎮衛生所「失智社區服務據點」第二週走入社區，辦理「美食動手做－傳統紅龜粿DIY」及衛教宣導活動，期有效延緩失智病程進展與提升生活品質。

(楊水詠攝)

記者楊水詠／金城報導
月圓人團圓的中秋佳節即將來到，甫於上週啓動的金城鎮衛生所「失智社區服務據點」，第二週即走入社區，在金城鎮衛生所主任陳天順帶領下來到金城區轄內的和平新村活動中心辦理「美食動手做－傳統紅龜粿DIY」活動，並進行社區失智者及家屬做相關失智的宣導與衛教。

大多數時間裡，在層層疊疊的新舊圖書堆中，在僅容一個人身過往的狹長走道旁，陳長慶總是倚在書店一角，靜靜地伏案筆耕，數十年不變，緩緩地將黑綠寫成了滿頭白髮的看店人，金門最具分量的老

語言功能退化而說不清楚，透過紅龜粿DIY活動讓他

自豪才是——
「我們沒辦法取代的，所以我們應該感到自豪才是——
我們書寫著金門的獨有特色，這是其

他沒有辦法取代的，所以我們應該感到自豪才是——
我們書寫著金門的獨有特色，這是其



作家陳長慶，總是無視門外的人聲雜沓，專心而執著地挨著電線，低頭敲打著一個個的生活智慧、一頁頁的島鄉記憶。

書店就在人潮熙攘的山外車站前，地點極好，在便利商店、飲料店競爭殺死，長春書店仍堅持著書約定，顯得格外可貴。

這裡也是金門文友的私房下午茶地點，文友們總愛造訪老書店，和提攜愛護後進的陳長慶喝杯茶，再

聽他說一段當年的戰地故事，遙想軍管時期的種種荒唐與無奈，在書香與歷史中，浸淫出屬於金門特有的文化氣味。

陳長慶的小說，可以說就是一部部對原鄉土地的真實紀錄，每篇作品就是金門兒女在面對戰地烽火時，交織悲歡離散的時

到不能再生寫為止」。不管未來如何，他只能夠不能進入主流文學，陳長慶依然堅持著金門真實社會的作品，這是他

一貫以來對自己的要求與期許。

2009年因檢查出罹患血癌，陳長慶更珍惜寫作的機會，他說，「必須趁著夕陽未落馬山」、《時代》、《失去的春天》、《秋蓮》、《同賞窗外風和雨》、《何日再見西湖水》、《午夜笛人》、《春花》、《冬嬌嬌》、《木棉花開花又落》、《夏明珠》、《烽火兒女情》、《小美

人》、《李家秀秀》、《刀命人生》、《西

天殘霞》、《頹廢中的堅持》、《花螺》、《了尾仔困》、《越哥》、《小辣椒》、《日落馬山》、《時光已走遠》、《失去的春

天》、《再見海南島海南島再見》、《失去的春

天》、《秋蓮》、《同賞窗外風和雨》、《何日再見西湖水》、《午夜笛人》、《春花》、《冬嬌嬌》、《木棉花開花又落》、《夏明珠》、《烽火兒女情》、《小美

人》、《李家秀秀》、《刀命人生》、《西

天殘霞》、《頹廢中的堅持》、《花螺》、《了尾仔困》、《越哥》、《小辣椒》、《日落馬山》、《時光已走遠》、《失去的春

天》、《再見海南島海南島再見》、《失去的春

天》、《秋蓮》、《同賞窗外風和雨》、



天乾物燥，小心火燭！

每天三十幾度的高溫，又無雨水的滋潤，走出屋外，頭頂的太陽，都快被曬焦了。炙熱的天候，不躲在冷氣房，呼吸好困難。而夏日的用電量，當然是冷氣的使用最多，這似乎無可避免。

一碗滷汁

◎楊肅俊

小春生並不是一個很愛勞動的人，平時參加家裡工作的機會並不多，門口那一小畝地，都是他娘跟姐姐完成的。當時的他年紀小加上娘、奶奶的寵愛。所以他有很多時間，可以無所事事的流連在天妃廟周邊。他的家，好像只是他吃飯跟睡覺的地方，而天妃廟才是他生活的重心。小春生他並不是不愛家，他只是不想面對他娘而已，一想到外面那些人，對娘的風言風語，他就是無法忍受，就失望、憤慨了起來。他對他娘的芥蒂，隨著年齡的增長，這種情況越來越明顯。儘管很久以前就已經表明不再吃滷汁了，他娘也沒有再帶回來。可他對他娘的關係就是好不起来，姊姊曾不只一次的對他說：娘不是你想的那樣子，可小春生就是無法釋懷。那種憎恨眼神，使得他娘非常擔心，擔心禍事早晚会臨到家門。

春暖花開的日子，這一天，也沒甚麼大事，小春生跟著他的小玩伴白番、黑番兄弟、到天妃廟旁的樹林遊玩，玩著玩著小春生跟白番爲了瑣事吵了起來，原先只是拌嘴，兩人你一句我一句的，後來白番一直重複著春生娘的謠言，攻擊春生死命不放。這讓春生很抓狂。兩人從原先的小吵，繼而打了起來，還不夠，兩人還約定日期要來個生死鬥。

決鬥那天，小春生在天妃娘娘的蒲團前，拜了又拜，祈求天妃娘娘保佑他們一家。他心裡難過，覺得活得窩囊，他是抱著必死的決心赴這個約會的。拜完後他就往旁邊樹林移動。果不其然，白番已經在那邊等他了。黑番在一旁看熱鬧。開始時，白番用言語揶揄他、揶揄他娘。後來兩人一陣亂鬥，小春生不支倒地。白番叫他討饋；小春生不肯，白著眼兇狠地望著他。小春生心裡很難過，心想，我不想活了，就直接往天妃廟前的海裡衝去。（這本是小孩子的小吵小鬧，誰知會演變成這樣）

春生娘哭著來到海邊，著急地尋找春生。在親情的連結下，讓她很快地找到在海裡載浮載沉的春生，她奮不顧身的就跳到海裡。

水火無情

◎寒玉

中午的高溫，如沒其他重要事情，一般人都會待在屋裡納涼。而這天，用餐完畢，一如往常的在冷氣的吹拂下，進入甜甜的夢鄉。突然，鄰居來敲門，告知屋外有焚燒野草的情況，要我們趕緊收取曝在屋外的衣物，以免衣服被薰髒，穿在身上不舒服，尤其對塵蟎過敏的人，更須注意。

鄰居之間的守望相助，常常互相幫忙，而助人最樂，亦得福報。屋後叫門我沒聽到，再繞屋前，當兩戶人家走到屋後時，眼前的景象，嚇死人了，原以為是有人焚燒野草，但四下無人，而火勢卻迅速蔓延，尤以天乾物燥，燃燒得更快。

即時救火，但也提心吊膽於周邊的電線、車輛、住戶……等之安全，眼尖的鄰居發出事地點有「小三

牲」，基於民間的習俗，如果沖犯到鬼神，亦即東、西、南、北方的將軍們，那可不是一般人樂意見到的。當求神問卜後，通常會指點出事方位及派金帛紙錢，在每天的傍晚時分，無人路過時，以三炷香在該處祭拜，直到時日已到，再以金紙和小三牲拜謝，小三牲則以鴨蛋、豆乾、五花肉爲主，而在每天祭拜時，大門出、後門進，插香之後不回頭，路上遇人也不能打招呼。至於祭拜之後，能發揮多少效果，誰也不知道，更不敢百分之百的打包票。

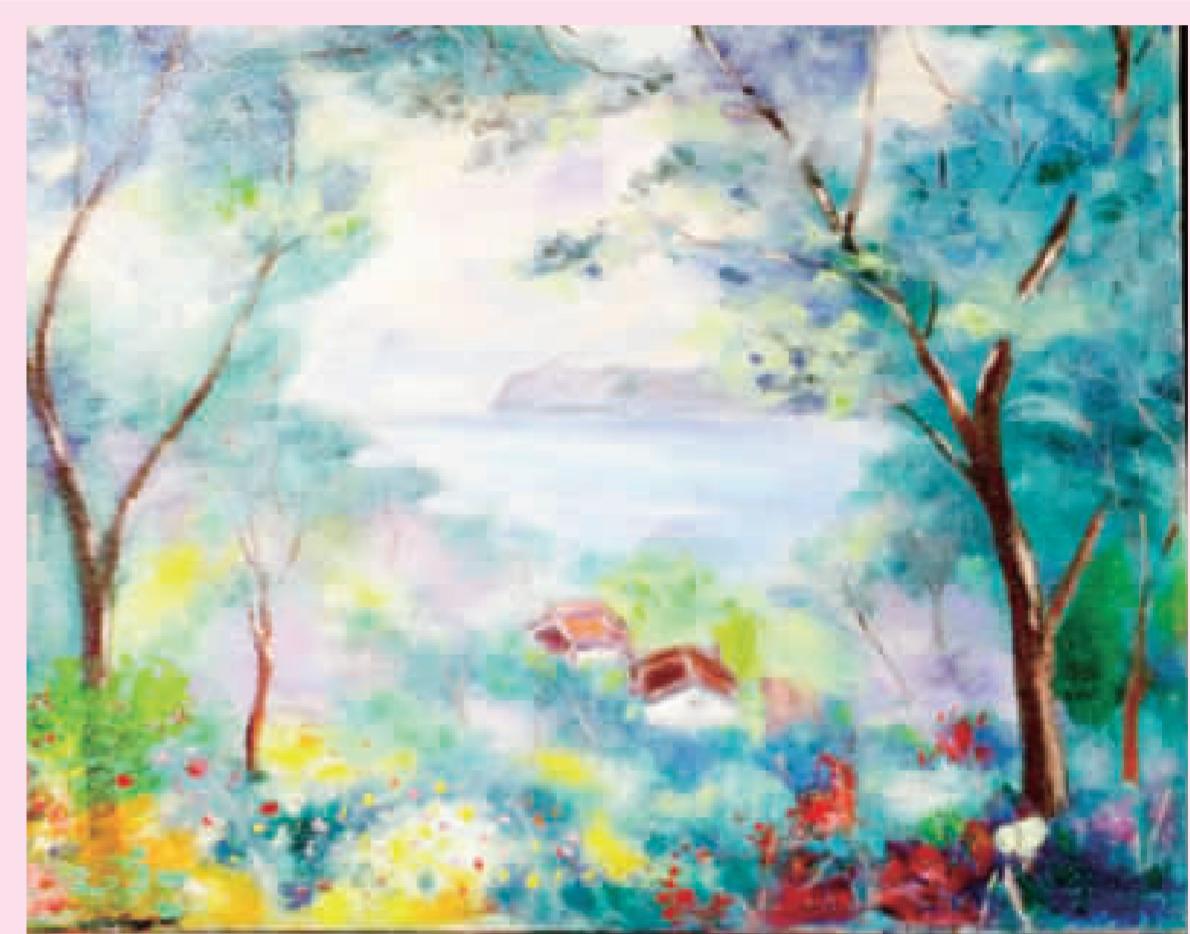
當下，懷疑火源是祭拜引起，然而此時烈日當空，時間點與民情風俗有所出入，但無論起火原因爲何？急急如律令，沒太多時間去思考，眼前先滅火，和鄰居攜手合作，提水的、拉水管的，幸好放假天，多了

上班族可支援，不多時即撲滅。也因爲評估現況，和鄰居攜手即可撲滅，所以並沒有打一一九，勞駕消防隊。

當穩住了火源，沒事了，鬆了一口氣，也想揪出元兇。調閱監視器畫面，隱約看到有婦人在該處出沒，而禍事已釀成，追究也無用，但還是要耳提面命，凡事小心，尤其是「火氣上升」後的一發不可收拾，將危及生命與財產，水火無情，不可不慎。

綠葉已變黃，天乾物燥多災殃，呼籲衆鄉親，祭祀焚金紙，心誠則靈，所謂「人若存好心，初一、十五免燒金」。而倘若燒野草，亦須考量空氣的汙染，雖然環保單位三令五申叫大家不要燒，但許多人還是右耳進、左耳出。當天空灰濛濛，煙塵的瀰漫，身心健康，切莫坐視不管，否則傷人與毀己，那就後悔莫及！

空氣品質越來越差，期望無煙無塵的良好環境，從你我做起，更別忘了，星火燎原、水火無情。想要活得長壽與健康，就多積德與行善！



海水的力量讓她前進困難，加上她不會游泳。很快的她也載浮載沉了起來。村裡的村民早已被驚動，（在田裡工作的，家裡忙活的，就連雜貨店的老闆也放下手頭工作）紛紛趕了過來。焦急的村民在海邊嘶吼，緊張的指出小春生跟她娘的位置。還好，會游泳的已經跳下水，往小春生跟她娘的方向游去。幾分鐘後，在一片的吵雜聲中，小春生跟她娘就分別被救了起來。在大夥的攙扶下，一票人擁著這對傷心的母子，離開海邊，往天妃廟的廟埕前進。

天妃廟除了天妃娘娘生日那幾天，或特殊節日，人潮會擠滿廣場外，就屬今天最熱鬧了。村人們扶著從閻王爺哪兒搶回來的母子倆，簇擁到廣場旁的樹下。大家你一言，我一語的，述說著很多對春生娘鼓勵的話。現場人聲吵雜，場面一時頗爲失控。還好在族老的主持下，秩序慢慢恢復了過來。族老了解原委後，開罵了起來。族老斥斥春生娘，小孩沒有教好，惹出這麼大的事端。接著又大聲對著族親罵著。族老說：「大家都是一個祖先出來的，不是的也都有好幾代的交情，大家也不想，根漢落番至今，也不知道死活，眼下只留下小春生這根獨苗。大家不幫他也就算了，還盡說些風涼話，來傷害他們。你們也不怕讓她娘家人，說我們欺負人家孤兒寡母的。還好天妃娘娘神威，祖宗保佑，沒有惹出禍事來，以後這種無中生有的缺德事，大家不要揣測，傷害他人」說得大家頭低低的，鴉雀無聲；現場只聽到春生娘，他們一家人的哭聲。良久，只見一旁的雜貨店老闆，畏首畏尾的走了出來。大夥兒正一頭霧水時，雜貨店老闆說出了一段更讓春生娘心酸的事來。他說：「幾年前，他到城裡補貨，碰到一個外村人，他從南洋回來，跟他打聽根漢的家。知道他跟根漢住同一村後，便託他帶著一封信跟三百元，回來交給根漢家。同時還告訴他，根漢已經死亡的消息，這三百元是他所有的家當」春生娘聽到這裡，本已乾枯的眼淚，再度飄了出來。雜貨店老闆繼續說：「因爲那一天，城裡的店

主生孫請客，把我留了下來，我貪杯多喝了幾杯。誰知道，竟把那一封信跟三百元給弄丟了，我一時貪念，想著，還好這件事沒有人知道，所以就隱瞞了起來」，「我想，把平時賣不完的滷汁，拿一碗去給根漢的家人，算我對這件事的補償。誰知道會惹出這麼大的事端，我真的不是有意的。我馬上回去拿三百元還給根漢家。」鄉親們到這裡終於聽明白了，而那些造謠者，也甚爲自己豐富的想像力，大爲慚愧。唯一安慰的是，沒有造成無可挽回的憾事。

經此一事後，春生娘慶幸找回了兒子，雖然知道了公公的噩耗，也沒太大的震撼。因爲兒子才是他的一切！她是這樣認爲的。（下）

詩的幽情

◎詩·永緣/畫·joyceandlin

下班後的夕陽
不疾不徐墜入地平線
我與清風
獨步乏人問津的郊野
彷彿趕赴一場晚宴
步道草木蕃茂
閒散的枝頭分岔霞光

走訪陶淵明筆下的菊花園
花枝冷豔孤傲
雅香隨風飄散
群蜂忙著採花蜜
忘記夢已遠
我在老去的黃昏裡
閱讀一首詩的幽情

爸媽和我大不同

◎荳菲

如果孩子在成長過程中，變成一個令人失望傷心的孩子時，孩子在舉棋不定思量著，爸媽是否會無條件打開雙手，迎接重生的自己，是否還願意愛我？

大人與小孩真的天差地別嗎？還是如出一轍？仔細思索最初的我們，可不都是從小孩的模樣，慢慢歷練成看似偉大成功的大人，是因太多的磨難、壓力、歷練，埋葬了天真爛漫、天馬行空、創意的童真，剩下的只有一成不變的規律生活。話說大人的世界不好嗎？這樣說就太過自私了。夢醒是成長的開始，現實迫使不得不去改變，被捲入忙碌又殘酷的社會漩渦內，若不這樣做，可能會危害到正常的生活，甚至讓孩子無法維持基本的吃飽喝足。人，都希望擁有像小孩子般最純粹的那種快樂，但是有沒有想過，那樣的開懷大笑背後，站著支持這樣笑容的，是被生活及工作壓得喘不過氣的大人，所以切莫妄自批判大人不了解小孩。小孩無設限的心思，不是大人不懂，而是要脫去面具，卸下包袱，預留更多陪孩子成長的時間，割捨犧牲掉更多的名利，爲孩子贏回爸媽都不缺席的「完整」童年。

在孩子懂得爸媽的用心良苦當下，也許爸媽可能已放下加薪升遷的機會，細細去觀察和感受，畢竟事情都是一體兩面的，不能只看單方面就去決定誰對誰錯，日後面對取捨的問題時，也當引以鑑。小孩在爸媽的保護下，擁有很多自我想像、發展無限的潛能，但是又有些時候大人自以爲的保護，卻傷到孩子強而不催的信心。父母親一味抹煞孩子自由選擇的權利時，讓孩子無法去訴說自己内心真實的想法，隔閡的開始，或許就

是從大人的自以爲是，成爲日後矛盾衝突的開始。其實孩子很簡單，相信大人們都知道，只要給個溫柔，不嚴厲的眼神跟真誠不虛偽的微笑，安靜聆聽孩子要分享的事，不論是難過或是快樂，都陪伴在孩子的身邊。特別經營家庭的私密談話時間，基本上孩子跟大人的互動都會是良好的，因爲會放心把心裡話跟爸媽說，有時需要很大很大的勇氣與信任，就是認定了爸媽是孩子的最後一道防線和避風港，才會把所有事都說出來，如果得到的只是一味的責罰與譴罵，那麼，當狀況一再的重蹈覆轍時，小孩寧可告訴陌生人，也不願告訴不理解他，只會責罵他，且又貌似最親密的陌生人。又回到最初，孩子需要的只是垃圾桶，即使什麼都不用說，只要傾聽，就能了解孩子的想法，又能增進彼此的親情，這不是一舉兩得嗎？偶爾給小孩一點表達意見的空間，容許孩子自行去解決處理事情，不要太過干涉，基本上就夠了，過猶不及唯恐失之。但孩子畢竟不是大人，無法身歷其境、感同身受。但是看爸媽辛苦工作賺錢養家，盼得休假能夠睡到自然醒，在家享受一天輕鬆的宅男宅女生活，都覺得是一種奢侈。原因在於，感念爸媽提供孩子吃穿，若孩子不懂感恩，一直添麻煩讓爸媽惹惱，又要讓爸媽爲孩子善後，其實孩子沒有資格要求再多。就把「擁有」時視爲「感恩」；「缺乏」時視爲「理所當然」來回報爸媽吧！

這世上最偉大的人不是醫生、消防員，正是身兼多職的爸媽阿！其實大人跟小孩的關係，是一生中剪不開、理還亂的課題，矛盾但是緊密不可分的一種特殊關係。大人和小孩沒有誰對誰錯，差別在於「角色立場」的不同。

四十不惑之隨筆

◎王天源

回首一九八九年盛暑，告別親愛的父母，便前往料羅灣候船，自此，遂展開於異鄉求學與工作之旅，如今時光之列車，早已穿越時空，飛進未來二十七載，邁往，那青春華年的少年，已邁入四十而不惑，在走過天涯海角，踏過千山萬水，驀然回首，方知家鄉的容顏，不經人工雕琢，滿山的青翠，隨處可見的人文、歷史軌跡、文化資產及自然樸實與獨特的戰地風情，風情萬種，如今，隨著家鄉開放觀光的脚步，日趨熱絡，那古樸的容顏、歷史軌跡和獨特的戰地風情，卻已日漸的走遠，而佇立於風中的老街，也日漸的荒蕪。

推開時空窗扉，憶起，晾於夕陽下之老街口的雪白麵線，就似穿戴金銀之身著白紗新娘，不時散發出閃閃亮光，著實令人迷醉，而那深邃道路兩旁之木麻黃樹，卻也爭先恐後的發出沙沙聲響，猶似告訴人兒，此時，北風已狂嘯，諸多旅外遊子，即將整裝待歸。

多愁善感的異鄉遊子，在歲末寒冬之際，內心卻沒有一絲的喜悅，只因他依然客居都市叢林，只因他依舊追尋遙不可及之理想，真不知，何時才能停止追逐。多愁善感的異鄉遊子，只好將思念之心，寄託白雲，好讓他，隨著北方的冷氣團，飄回家鄉，好讓他，告白離鄉二十七載之離愁，好讓他，重回夢迴牽繫古厝老家，再次天空寬的吃起晚餐，重拾夏夜井邊打水沖涼與登閣樓頂仰望滿天星斗許願之愜意，好讓他，回憶，無法擁有籃球及收音機和放風箏的日子，好讓他，再次訴說，每個人都有個老家，沒有人願意離鄉背井之哀怨。

人工植牙也怕牙周病 醫師重視術前評估



奇美醫學中心牙醫部牙周病科主治醫師官語晨（圖）表示，人工植牙前應做好術前評估，才能維持植體長久健康。（中央社）

中秋節聚會，月餅、糖飲少不了。專家提醒，高油、高糖飲食恐使體質變酸，並且阻塞毛囊，頭髮吸收不到營養分就會開始掉髮。他提出「3要1不」教民眾吃得應景又能多長點頭髮。

台南市一名女子接受人工植牙手術後，陸續出現牙齦發炎、萎縮的狀況，近年來人工牙根裸露。經確診爲植體周圍炎，移除人工牙根重新處理，醫師呼籲應重視植牙前的評估。

奇美醫學中心牙醫部牙周病科主治醫師官語晨在院內衛生指導會中表示，這名40歲的女子因牙肉腫痛流血、發出異味求診。問診後發現患者曾在10年前到診所接受上顎前牙區植入3支人工牙根，但假牙完成後，陸續有牙齦流血、發炎的狀況，這幾年牙齦漸漸萎縮。

官語晨表示，因金屬螺旋狀人工牙格外露，讓病患覺得自己笑起來會活像個機器人，嚴重影響日常生活。經檢查後發現，病患的植牙區域缺乏角化牙齦（植體周圍軟組織）；造成細菌及食物殘渣堆積，不易於人工植牙，合併周圍嚴重骨吸收，確定植體周圍炎相當於人工植牙的牙周病。

她說，由於發炎破壞齒槽骨太嚴重，經移除人工牙根後再徹底清創；原本建議重新進行補骨、補肉手術，再重新植牙，但病患最後選擇改用活動假牙。

官語晨指出，人工植牙雖已是技術發展最純熟的治療方式，但若沒有做好術前評估及必要改善，仍有可能出現類似這名病患的狀況。

她說，在植牙手術前應評估缺牙區齒槽骨的質量及角化牙齦的有無，不夠的骨頭和牙肉都有機會透過手術改善。過去有些病人不了解爲何植牙需要多次手術而心生畏懼，事實上這些額外的手術都很精細費工，「軟硬兼施」才能維持植體長期健康穩定。

（中央社）

男子早洩誤信偏方 摩擦生殖器腫像麵龜

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

糖類會產生酸性代謝物，導致體質酸化，使得血液流動性變差，油脂也會

導致頭部的毛囊阻塞、發炎，使養分

無法輸送到頭髮，容易衍生出掉髮問題。

王進崑建議，頭很容易油的民衆，應

適度將頭皮洗乾淨，避免毛囊阻塞，但

不要刻意使用強力去油的洗髮精，反而

會使頭皮缺油，平時可以多按摩頭皮，

強化血液循環，就能避免掉髮問題。

王進崑說，中秋節聚會時必不可少的

月餅、烤肉、含糖飲料等，其實都是高

油又高糖的食物，吃下過多的油脂、

