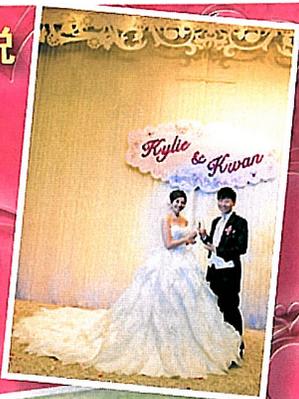




分享喜悅

新婚  
之  
囍

梁均耀先生  
(中央協調部)



杜雪縈小姐 (資訊科技部)



## 《健康與養生》

### 健康小百科

現代城市人生病大部份源於錯誤飲食，缺乏運動，晚（遲）睡及極端情緒所引起！傳統智慧告訴我們，一個人如果能吃、能排泄、能睡，則不容易生病！人體共有60萬億細胞，每個細胞也跟我們的整體一樣，要吃要排泄要休息！

而我們全身的經絡包括縱走的經脈（五臟六腑的十二經脈及任、督二脈），橫走的絡脈，再細的孫絡、浮絡，佈滿全身而游走於血管系統，淋巴系統及神經系統之間。而中醫講求行氣活血，陰陽平衡，即全身經絡通暢的話，全身之血液及津液內分泌就可以流暢於器官細胞之間，而血液中的紅血球、血漿、白血球及淋巴球則可負起每個細胞吃、排泄及殺菌的任務！任務完成身體健康矣！那麼我們要身心健康的話，日常可按下表「養生健康頌」每日實踐即可將大家的「亞健康」慢慢恢復到「健康」之境！

■ 黃步城

### 養生健康頌

1. 起床一杯水
2. 靜坐十分鐘
3. 腹呼吸十下
4. 日提肛一百
5. 按摩眼耳鼻
6. 鳴天鼓三十
7. 扣齒兼按腰
8. 拍面胸胃經
9. 內關合谷足三里
10. 拍手腿關節50下
11. 早陽光15分
12. 拍打大腸經
13. 拉手筋六分
14. 雙腳下蹲50
15. 百敲膽胃經
16. 肩背常保暖
17. 吃時令新鮮
18. 少肉多菜七分飽
19. 慢嚥兼細嚼
20. 戒口冰冷寒
21. 中午睡20分
22. 平心兼養性  
(減除貪嗔癡慢疑)
23. 健步30分微出汗  
(或八段錦卅分)
24. 拉腿筋20分
25. 熱水泡腳15分
26. 十一時就寢

### 娛樂小天地

試猜下列圖中是甚麼建築物？





## 健康小百科

濕疹不是傳染性皮膚病，是免疫系統失調出現的過敏反應。

成因：當皮膚接觸空氣中的細菌、塵埃、懸浮粒子、花粉或動物毛後，一般皮膚層已足夠阻擋，但當皮膚中的免疫細胞——肥大細胞 (Mast Cell) 誤以為大敵來臨而作出過度反應，分泌組織胺 (Histamine) 指令皮下微絲血管擴張，以便淋巴細胞趕出迎敵，與此同時體積較小的紅血球及水分子亦跟隨出場，令到患處看起來泛紅的是紅血球細胞，濕潤的則是水分，痕癢則因水分子形成水腫後壓著皮下神經末梢所引致。

西醫一般給患者服食抗組織胺或類固醇等藥物，但兩者皆有不良副作用。

**舒緩(I)：**可服用植物提純五羥黃酮Quercetin (俗稱洋蔥素)\*及綠茶多酚EGCE(俗稱綠茶素)用以舒緩濕疹反應，因前者是抗組織胺，能抑制肥大細胞分泌組織胺，後者能阻止E型抗體刺激肥大細胞釋放組織胺，兩者齊服協同效應倍增。

\*註：據顧小培博士說用此補充劑Supplement舒緩了濕疹患者不下數千人

如果上述方法不能治本的話，則可考慮下列方法：

**舒緩(II)：**找出及停食致敏原的食品，其中有三大致敏原：

1. 牛奶及牛奶產品，如牛油、芝士、雪糕、酸奶及奶油蛋糕等等；



# 濕疹ECZEMA成因及舒緩

2. 五穀，因穀物表皮含有豐富的蛋白質，其中穀麩蛋白Gluten Protein是致敏原；

3. 豆類

兩種辦法，其一是三種食品同時斷絕，若一個月後濕疹有大幅舒緩，則可續一食品回吃，一旦濕疹復發，即可找到你個人的致敏原食物。其二是反過來採取續一嘗試尋找！這種Elimination Diet的方法據伍志堅醫生介紹成效顯著。

**舒緩(III)：**我國金元四大醫家之一李東垣的『脾胃論』力推(補中益氣湯)\*\*能升陽除濕，益氣活血，甘溫除熱。據一組研究「漢方」的日本京都大學學者發現此湯(日文：HOCHU-EKKI-TO)能治療皮膚濕疹(Int.J.Tissue React., Vol.26, pp.113-117)

\*\*註：(補中益氣湯) = (黃芪、甘草、人蔘、當歸、橘皮、升麻、柴胡、白朮)，讀者請勿隨意東施效顰，應由中醫師望聞問切加減配量。

為了維持成效尚需從生活小節做起：

1. 保持環境清潔，勤換床鋪。避免接觸家用化學品、殺蟲劑等會刺激皮膚令濕疹惡化。避免使用含化學成份的衣物柔順劑及沐浴液(註：可改用蜜糖梘)。
2. 調適情緒及減輕壓力，因情緒及壓力兩者皆會令濕疹惡化。
3. 做好皮膚護理，洗澡後用天然椰子油或橄欖油抹身，可保濕、消炎及阻擋致敏原。



## 健康小百科

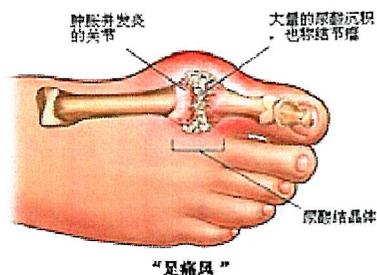
進食含高脂食物如動物內臟、海產貝殼類、紅肉及菇類等，經新陳代謝形成尿酸進入血液中，一般經由腎臟排出體外，但當尿酸過多，身體未能及時排出，日久即結晶成尿酸鹽，晶石經血液流至及阻塞於軟骨及關節中，因磨擦及自體免疫作用形成關節發炎紅腫疼痛，尤以腳母趾為甚。長期慢性發炎，關節會變形。西醫一般採用非類固醇藥物(NSAID'S) — INDOMETHACIN, NAPROXEN, DICLOFENAC等(心臟衰竭者禁服)或類固醇藥—COLCHICINE(秋水仙鹼)，ALLOPURINOL, PROBENECID等，現時大部份西醫採用秋水仙鹼，但此藥之副作用包括噁心、嘔吐、胃痛及肚瀉等，長期服用會破壞耳中毛細胞接收聲音的功能，此外也會引致胎兒缺陷。

**舒緩(I)：**以未熟的青木瓜作茶壺，即切開上蓋挖去內籽，內壁割上幾刀（增加接觸面），然後放入綠茶或烏龍茶茶葉，灌滿開水，泡上十分鐘即可飲用，早上空腹趁熱飲完，每日一服。多位上了年紀的朋友飲用此木瓜茶後療效顯著。

**舒緩(II)：**服用桑酮（MORIN）提純能舒緩痛風。因桑椹及桑枝中的黃酮(桑酮)可幫助腎臟排走多一些尿酸（J.Pharmacol. Exp. Ther. Vol.316, pp. 169-175）

**舒緩(III)：**中醫中藥及針刺，艾灸皆有成效。

# 痛風Gout成因及舒緩



**舒緩(IV)：**以蘋果醋開蜂蜜每天飲用一次或多喝菊花茶亦可減輕痛風！

**舒緩(V)：**多做強化腎臟功能運動，如早晚按壓腎腧穴五十下，睡前熱水泡腳十分鐘，每天做扭腰功、貼牆功及肩背撞牆功等。

**日常注意：**戒冰、冷、寒食物，避免或減少食用高嘌呤食物，如紅肉、海鮮、內臟、白菌類、啤酒、火鍋、老火湯、豆類及菠菜等，亦避免吃煎炸食物！

## 小常識：

1. 可引致併發症 — 晶石可沉積於腎臟或心臟引致腎功能衰退及心肌受損，亦有機會導致腎結石，膀胱結石及輸尿管石等等。
  2. 因尿酸不會隨汗液排出體外，故多汗後尿酸濃度更高，應多喝開水！
  3. 魚子或破壁孢子會令血中嘌呤含量暴升！
  4. 痛風病發嚴重時兩母趾皆紅腫脹痛，風吹亦痛，故名「痛風」。
  5. 肥胖增加關節負荷，易加劇因痛風所引起的關節毛病。
  6. 急性痛風期間，不應冷敷或熱敷，會令痛風加劇，應多喝開水以助排出過量尿酸。
- \* 嘌呤PURIN是有機化合物（ $C_5H_4N_4$ ），無色結晶，在體內作為能量供應，代謝調節及組成輔酶等方面起著十分重要的作用。



# 「氫化油及氧化油」 - 是慢性病的罪魁禍首

健康小百科

## I. 油(脂肪)對身體的重要性

1. 脂肪是體內三大巨量營養素之一(脂肪、蛋白質、澱粉)，加上兩類微量營養素礦物質和維生素組成我們的身體。
2. 皮脂使表皮防水、濕潤、抵抗紫外光、細菌與化學物之侵襲。
3. 油脂不足使精神不穩、免疫力下降、內分泌失調、血糖不穩等等。
4. 細胞膜由兩層磷脂質構成，一半成份是脂肪，不好的油脂(氫化油及氧化油)令細胞膜不穩定，導致皮膚/鼻子/腸胃過敏、氣喘、類風濕關節炎、癌症、內分泌失調及視網膜病等等。
5. 油脂可以維持體溫。
6. 油溶性維他命A,D,E及K需要由脂肪運送。

## II. 身體的許旺神經細胞(Schwann Cells)

由多組軸突組成，每個神經細胞有一條長達1.5米的軸突(Axon)用以傳達訊息(例如坐骨神經細胞，軸突可一路通到腳底)，外包髓鞘保護，髓鞘之組成50%是脂肪，如果缺乏脂肪或油脂成份不良，可引起神經系統不穩(包括急躁、焦慮、憂鬱、情緒不穩、動作不協調、注意力不集中、自律神經失調等等)。

## III. 三大壞油

1. 第一號壞油 — 氫化植物油Partially Hydrogenated Vegetable Oil (即反式脂肪trans-fat)。反式脂肪已大量用於食品工業中，最常見的氫化油有氫化棕櫚油(Margarine乳瑪琳)、起酥油 (Vegetable Shortening)-市面上已大量使用於麵包、蛋糕及餅乾的製作中！(註：紐約州政府2006年12月通過法例全州禁止出售反式脂肪！)

“科學研究顯示，反式脂肪與飽和脂肪同樣會增加血液內壞膽固醇的含量，但反式脂肪卻同時減少血液內好膽固醇的含量，故而增加罹患冠心病的風險” (擇錄自“選擇月刊”2008.5.14 p.9)。

有過敏、自體免疫、心血管疾病的人，絕對不能食用反式脂肪trans-fat。

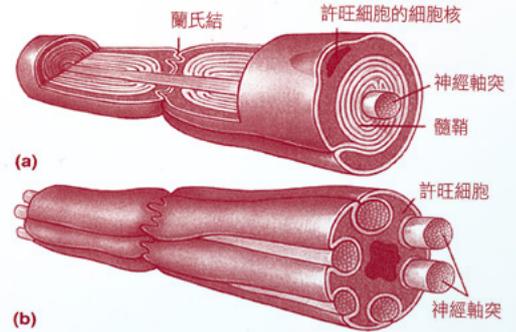
2. 第二號壞油—化學溶劑萃取的油 (超市中廉價出售的精煉玉米油、花生油及芥花子油)，這些油是用汽油或己烷萃取，剩下幾十個ppm的己烷、甲苯等化學物質遺留在食油中，原油的各種營養素盡失。
3. 第三號壞油 — 經高溫加熱至冒煙點之食用油及市面的萬年油等，產生大量自由基，傷害血管、細胞膜及致癌。

## IV. 食用好油

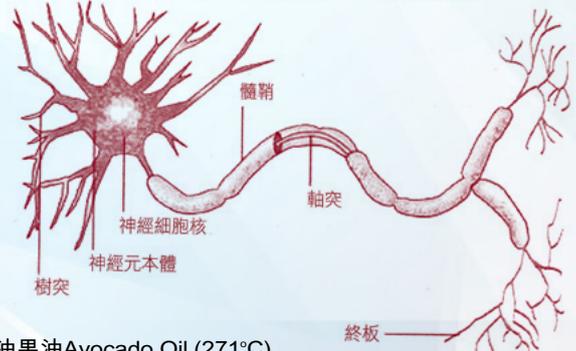
### 1. 適合涼拌的油 (全部冷壓初榨)

- a. 橄欖油Olive Oil (160°C冒煙點)  
含橄欖多酚。可抗自由基，抑制壞膽固醇，抗心血管病。
- b. 亞麻籽油Flax Seed Oil (107°C)  
含OMEGA-3、木酚素。能調節體內荷爾蒙，預防腦退化症和腦血管病，縮小腫瘤。
- c. 椰子油Coconut Oil (232°C)  
含月桂酸、辛酸、肉豆蔻酸。天然抗生素，能增進甲狀腺功能，抗老化功能，可改善眼睛健康，護膚護髮，消腫止痛，可作按摩油用。

許旺細胞與軸突構造圖 (取材自 www.gdn.edu)



神經元 (神經細胞) 構造圖 (取材自 www.msclgary.org)



- d. 牛油果油Avocado Oil (271°C)  
含植物固醇、葉酸、胡蘿蔔素。能降低壞膽固醇，保護心血管和視網膜。

### 2. 適合煎煮炒炸的油(全部冷壓初榨)

- a. 椰子油 (232°C冒煙點)
- b. 米糠油Rice Bran Oil (254°C)  
含穀維素、植物固醇、維他命E群。能降低壞膽固醇，舒緩更年期綜合症。
- c. 葡萄籽油Grape Seed Oil (216°C)  
含葡萄籽素(花青素)。能抗自由基、預防心血管病變、皮膚老化、關節炎、益肝腎。
- d. 茶花籽油Camellia Oil (180°C)  
含生育醇 (維生素E)。能抗氧化、抗病毒、修復胃和口腔黏膜、抑制幽門螺旋菌。
- e. 牛油果油 (271°C)

## 小常識：

1. 吃油不在乎多寡，在乎油的品質好壞。
2. 壞油將皮脂腺堵住形成皮膚乾燥，相反則形成「青春痘」。
3. 吃了好油心情會比較放鬆。
4. 多吃好油可彌補細胞膜及神經細胞之不穩定！
5. 人體中很難代謝反式脂肪，多吃會引致心血管病，壞膽固醇增多及引起身體慢性發炎、心臟病、皮膚敏感及各種慢性病。
6. 加拿大政府1992年調查發現母乳含7.2%反式脂肪。
7. 美國近年研究發現氫化植物油(反式脂肪)吃越多，癌症罹患率越高。

參考資料：

1. 陳俊旭博士著 — 「吃錯了,當然會生病!」
2. BRUCE FIFE, N.D. 著 - 「椰子療效Coconut Cures」
3. 2008年5月14日出版 — 香港「選擇月刊」



# 降膽固醇藥

健康小百科

## Statins (他汀藥) 能降低心血管病的風險嗎？

- 2001年8月16日，香港明報刊登一則國際新聞——德國拜耳藥廠 (Bayer AG) 推出的降膽固醇藥Baycol涉嫌導致全球五十二人死亡……芝加哥一律師行代表500名服用該藥的受害人提出首宗集體訴訟，涉及金額三十五億美元。其中一受害者的兒子表示，他的父親在服用Baycol後，患上嚴重的肌肉萎縮，最後死於腎衰竭。
- 無獨有偶，脊醫吳澍仁於2011年11月出版的『我不怕膽固醇』(圖2) 在97頁中有如下記載：「……一款名為Baycol的史坦汀藥物，自1997年推出市場後，至今已有100人因這副作用死亡」 (<http://www.theheart.org/article/277845.do>)，而這種藥物於2001年8月已在美國被撤銷註冊及銷售許可。
- 膽固醇是製造細胞膜、腦細胞及荷爾蒙的重要成份，膽固醇80%由肝臟製造，20%從食物吸收。
- 伍志堅醫生著『不吃藥的健康智慧』中提及他汀藥透過干擾肝臟的HMG-CoA還原酶以截斷膽固醇的生產，長期服用會引致身體缺乏膽固醇，將導致肌肉酸痛、抑鬱、心率不正、頭髮脫落、心絞痛、高血壓、疲勞及加速衰老等等。目前流行的他汀藥有LIPITOR, CRESTOR, ZOCOR, MEVACOR, PRAVACHOL, LESCOL, ALTOCOR, PRAVIGARD及ADVICOR等等。
- 吳澍仁脊醫在『我不怕膽固醇』(見圖2)中也提及Statins的副作用包括，肌肉疼痛、多發性神經病變、心臟衰竭、善忘失憶、暴力傾向及抑鬱等等。

近年醫學界發現膽固醇在人體內的重要作用包括調節糖份、代謝鈣質影響骨質密度、幫助學習及記憶、製造腦血清調節情緒行為及促進懷孕等等。

一項世界衛生組織 (WHO) 研究發現，當膽固醇的水平升高時，心血管病的病發率則會降低。反之，當膽固醇水平降低時，心血管病的病發率便升高，因此反映膽固醇的水平與心血管的病發率沒有明顯的關係。另外在一項14個國家的調查中，澳洲男性土著膽固醇水平很低，但心血管病的病發率最高，然而瑞士男性的膽固醇水平很高，但心血管的病發率在歐洲國家中卻排行第二低，請參考圖1。

書中還說皮膚中的LDL低密度脂蛋白(壞膽固醇)在陽光照射下轉化為維他命D3後對身體有如下之助益：

圖 1：不同國家男性心血管病的病發率

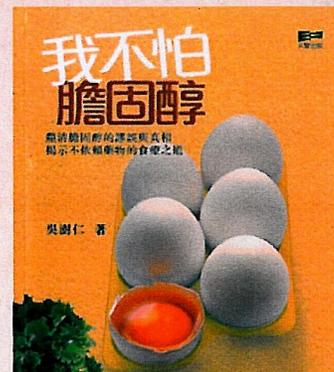
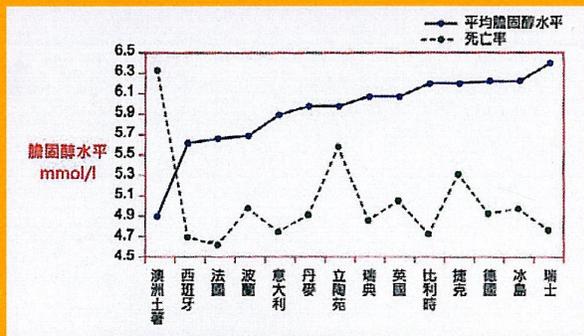


圖 2：吳澍仁著『我不怕膽固醇』

- i. 調控鞏固骨質
- ii. 增強免疫功能
- iii. 製造胰島素
- iv. 促進礦物質新陳代謝
- v. 預防癌症
- vi. 控制體重

膽固醇只是冠心病240個因子之一，低膽固醇與很多疾患有關，膽固醇太低擾亂情緒，當合成的膽固醇量增加時，記憶力增強，盲目降低膽固醇可能得不償失。

- 顧小培博士著『激活酵素，除慢性病』中曾提到美國食物與藥物管理局 (FDA) 一些有關他汀藥的忠告，說他汀藥 (尤其是高劑量) 可引致第二型糖尿病和記憶衰退。
- 香港某著名大醫院將體檢的總膽固醇標準設限在低於6.21 mmol/l (2001年)，及後降至5.2mmol/l (2003年)。此事件令人質疑是否藥廠刻意之舉！？
- 三藩市方滔醫生建議下列人士必須服用降膽固醇藥，以防萬一：
  - i. 出院後的心臟病患者
  - ii. 曾經中風的患者
  - iii. 糖尿病患者
  - iv. 曾有多宗家族史男人在40多歲前心臟病死
  - v. 總膽固醇已經相當高 (例如 > 10mmol/l)

- 陳俊旭自然醫學博士對監察膽固醇水平有以下建議，總膽固醇 ÷ 好膽固醇 = A，
 

若A=3以下則非常安全，若A=3至5則需觀察留意，若A=5以上則〔必須行動〕。

上述〔必須行動〕是指：

1. 補充大量蔬果纖維，可把油脂吸附並在大便排出
2. 多吃好油 - 初榨冷壓的 (椰子油、苦茶油、芝麻油、橄欖油)、魚油、亞麻仁油、月見草油等等
3. 避免用氫化油 trans fat (人造牛油、起酥油Vegetable Shortening) 製作的薯條、薯片、爆米花、油條、酥皮、蛋撻、巧克力、冰淇淋...
4. 避免吃煎、炸食物，因會產生氧自由基傷害血管及形成粥樣斑塊等等
5. 好零食 - 新鮮蔬果、堅果 (核桃、腰果、栗子、杏仁、松子...)，鮮榨果汁 (10分鐘內喝完)
6. 每天運動半小時 - 健步、太極、八段錦或六通拳等等

否則不要輕易將降膽固醇藥送進口中！

# 牛奶——喝還是不喝？



## (I) 喝牛奶的迷思：

1. 喝牛奶令人快高長大！
2. 喝牛奶強壯了一個民族！
3. 喝牛奶可以補鈣！
4. 牛奶是給小牛喝的，不是給人喝的？

## (II) 牛奶的一些性質：

1. 含87%酪蛋白（強酸性）身體難以消化
2. 含異性蛋白引起腸胃過敏
3. 造成身體腸道產生黏液
4. 缺乏母乳富含的碘、鐵、磷、鎂
5. 比母乳少很多色胺酸、胱胺酸（嬰兒發育必需）
6. 缺乏母乳的卵磷脂（Lecithin）及牛磺酸（Taurine），供嬰兒眼睛及腦部發育所需

(III) 牛奶含有豐富蛋白質、鈣質、三種成長因子IGF、TGF、EGF等等，但亦因此對部份人士引起下列的「牛奶五宗罪」：

### 1. 長肉不長腦

嬰兒喝富含生長因子(IGF、TGF、EGF)的牛奶，有助長皮膚、骨骼及肌肉生長，年增約5公斤(小牛則年增150公斤)，但牛奶缺乏母乳的卵磷脂及牛磺酸以供嬰兒眼睛及腦部發育。

### 2. 引致骨質疏鬆

a. 年邁後骨折加速。因乳製品中的第一型胰島素生長因子(IGF-1)、蛋白質及鈣質會刺激及加速骨骼重塑過程(造骨細胞3個月，蝕骨細胞2星期)，年輕時過度刺激，年長後因造骨細胞後繼無力，50歲後骨質急速下降，資料顯示多喝牛奶的國家，如美國、紐西蘭及瑞士等國家的股骨骨折發生率比亞洲國家，如新加坡、香港等地喝牛奶較少的城市，平均多出四至五倍。

b. 因喝牛奶後血液變酸，呈鹼性的鈣元素便從骨骼中被釋放出來，以中和酸性，鈣完成使命後，變成廢物從尿道排出來，鈣

就這樣流失了！

### 3. 引致糖尿病

部份人因不能徹底消化含87%酪蛋白的牛奶，蛋白質氨基酸碎片留在血液中，引起身體免疫系統造出Beta酪蛋白抗體，而此類氨基酸碎片與合成胰島素的胰腺細胞類似，被人體免疫系統陸續剷除，導致人為胰島素缺乏的一型糖尿病。資料顯示多喝牛奶的國家如芬蘭、瑞典及挪威的兒童少年一型糖尿病病例數目比起喝牛奶較少的加拿大、以色列及法國多出2至3倍，芬蘭更比日本多出15倍！喝牛奶數量與一型糖尿病數目成線性正比，無一倖免。

### 4. 引起濕疹

未能充分消化的牛奶蛋白碎片在血液中變成致敏原，因身體免疫系統需要消除此等



碎片而造出蛋白抗體，通過血液而流佈於皮膚的免疫巨細胞(Mast Cells)後，皮膚一經類似蛋白如細菌、花粉、動物毛屑等入侵後，巨細胞隨即分泌組織胺(HISTAMINE)令皮下微絲血管擴張以便放出白血球淋巴抗敵，同時亦跑出較細的紅血球及水分子，因而皮膚上之濕疹形成，感到痕癢是因為輕微水腫壓著神經末梢所致。

## 5. 酪蛋白與癌症之關係

美國Dr. T. Colin Campbell的「The China Study」有大量動物實驗數據顯示，當大白鼠分別被餵含(1)20%酪蛋白飼料；(2)20%小麥蛋白飼料及(3)5%酪蛋白飼料，數月後鼠體之腫瘤前驅細胞群之病灶發展增長比例分別是(1)80、(2)10、(3)5。

## (IV) 牛奶量產所引致的問題

現在由於牛奶食品工業發達，奶商為了增產，將原吃鮮草的母牛改吃人工高蛋白飼料包括動物肉類，另原先九月懷胎一次的母牛，奶商為了增產，對剛剛生產小牛後三個月母牛強迫人工受孕以增加奶水！經此一役，牛奶中富含激素，母牛原先14、15歲之壽命亦只剩下6、7歲即告終。

曾患乳癌之英國地質學家Dr. Jane Plant經歷五次反覆化療後立即停止食用所有牛奶產品後病情才受控制，她大力呼籲患乳癌婦女必需戒絕牛奶及其副產品，如果你仍希望患病後能復原的話！

(V) Dr. T. Colin Campbell：「科學證據確鑿無疑，研究結論令人震驚，動物蛋白尤其是佔牛奶蛋白87%的酪蛋白，能顯著增加癌症、心臟病、糖尿病、多發性硬化病、腎結石、骨質疏鬆症、高血壓、白內障和老年癡呆症等的患病機率。」

(VI) 美國波士頓一研究小組統計分析發現，每天從乳製品攝入600毫克鈣的男性血液中維生素D3濃度顯著降低，發生前列腺癌的危險大幅上升。(註：100克牛奶之中含鈣110毫克)

總結：建議大家應少喝牛奶，尤其病患者如癌症、濕疹、糖尿病等更應戒絕，陳俊旭博士則建議最好不喝！

■ 黃步城

## 牛奶小常識：

1. 市售牛奶中75%是上述的催產奶，即含雌激素較多。
2. 過量進食雌激素會導致孩子性早熟，男性性功能障礙，女性乳腺癌，子宮內膜癌等疾病。
3. 未能完全消化的牛奶蛋白質可引致濕疹、腹瀉及鼻塞等。
4. 經催產奶的母牛可日產30公斤牛奶
5. 其實許多種蔬菜的鈣含量比牛奶高得多，如100克海帶鈣含量高達1177毫克，比牛奶高出11倍，芝麻含鈣量比牛奶高出9倍，蕨菜8倍，豆腐大頭菜小白菜油菜及萹菜高出1.5至3倍，只要多吃蔬菜就不會缺鈣。
6. 西方科學家在非洲調查，發現非洲斑圖婦女從來不喝牛奶，鈣質的獲取完全來自蔬菜，她們一生當中平均生育10個子女，每個孩子哺乳一年以上，大量消耗鈣質，但斑圖婦女並不缺鈣。

### 參考書籍：

1. 周泳杉『21世紀健康飲食』
2. Dr. T. Colin Campbell『The China Study』
3. Thierry Souccar『牛奶，謊言與內幕』
4. 陳俊旭『吃錯了當然會生病』

