



# 辦公室那些地方細菌最多?

**電話**  
辦公室里，每個人幾乎有屬於自己的電話，但其他人也會臨時借用。在打電話的時候，經由嘴巴噴射到電話話筒上；撥號鍵：千萬人的手依次觸摸過；聽筒：每個人都把它貼在自己的耳朵上。一來二往，電話機成爲了一個潛在的細菌炸彈。

每天早上上班之前，先用乾淨的軟布擦拭一遍電話機的機身和話筒。每隔一個月，用消毒棉清洗整個電話機。儘量避免讓其他人

使用你的電話。  
**鍵盤**  
由於鍵盤的構造，它的縫隙里有很多地方我們平時根本無法消毒或者清洗。在那些縫隙里，或者殘存着我們吃過的快餐余粒，或者滯留了帶菌者喝過的水、噴過的飛沫，這些東西在隨時危害你的健康，而你並不知情，仍然每天用雙手在其上敲擊，有時候時間長達整個白天。

儘量不要在電腦桌前吃食物，是避免鍵盤滋生細菌最直接的辦法。此外，定期擦拭你的鍵盤也是必不可少

的。私人電腦請儘可能不讓其他人使用。

**大門**  
你有沒有想過，每天出入你公司大門的同事、客戶、物業人員、上門推銷員、快遞、送餐的……他們的上百隻手接觸的那個門把手同樣也是你每天必須接觸的。在這個使用頻率頗高的門把手上，就會沾染着上萬種來自不同地方的細菌，成爲了傳播細菌的罪魁禍首。

進出大門以後請記得洗手或者用消毒紙巾擦

拭自己的雙手。如果有條件的話，請讓公司的衛生清潔人員至少兩小時對大門和其他出入門扇的把手進行清潔消毒。

**計算器**  
對於在財務部門工作的人來說，計算器是一樣公用的工具，也是一樣必不可缺的東西。而與鍵盤一樣，計算器的乾淨程度沒有人關心，這些計算器上的病菌超乎你想像得多，完全有可能威脅到你的生命。

請申請獨自使用一台計算器吧，這畢竟不是什麼昂貴的辦公用品。同鍵盤一樣，也不要一邊吃東西一邊使用它。每天上班時先用消毒紙巾對它進行擦拭。

**地毯**  
不要小看你腳下這塊薄薄的地毯，它可是藏污納垢的好地方。地毯的纖維之間有無數空隙，可以供各種各樣的細菌容身。地毯的溫度和濕度更能令細菌儘快繁殖生長，從而更大地危害到辦公室人群的健康。有許多人患有所謂地毯過敏或者鼻炎，其實都是因爲長期受到地毯中細菌的騷擾。

應當至少1個月請專門的地毯清潔人員對地毯進行一次整體清洗，3個月進行一次深層清洗。如果平時有打翻食物或者飲料在地毯上等現象，也應該立即對此處進行局部清洗。一些可以吸蟻蟲的強力吸塵器能對地毯進行有效的日常清潔。



# 我們是素食主義者 (上)

Let Vegetarianism Grow on You

在2008年北京奧運會期間，世界各國來華運動員有超過20%是素食主義者，奧運村不得不充分考慮素食運動員的飲食習慣，做了充分的準備。

隨着社會文明的發展和物質生活的極大豐富，素食主義蔚然成風。德國素食主義協會的資料稱，世界69億人口中有2.5%的人口爲素食者。這其中有歷史的淵源，有宗教的影響，有世人觀念的轉變，更有健康的需求。

**素食主義的發展**  
素食的歷史可以追溯到遠古時代，素食理念則最早源自古印度的宗教和哲學傳統，而素食者的概念第一次出現於1839年，被人們廣爲使用則是在1847年以後。

荷馬史詩中的《奧德賽》是最早提到吃素的自然人這一概念的。書中講述了當時有一種善良的自然人，他們靠食用根莖果食爲生並將此與一種和平的生活方式對應起來。後來的素食理念多與宗教聯繫在一起。宗教信徒吃素是認爲肉類食品不乾淨，他們從心理上對其排斥。當時的天主教皇曾嚴禁教徒吃4條腿的動物，只能吃魚和禽類食品，只有在教徒生病時才被允許吃肉食。

自17世紀起，素食主義開始在英國發展起來，拒絕肉食的宗教團體越來越多。托馬斯·特隆是17世紀最著名的素食主義倡導者，他主張完全棄絕以“動物同伴的肉體”爲食。到18世紀，由於經濟、倫理和營養學等方面的原因，素食主義逐漸引起了人們的興趣。一些醫生開始建議他們的病人食用素食以利于疾病的治療。此時，幾乎所有現代的素食主義論題都已經開始討論，包括農業資源的浪費等。

素食主義運動正式誕生於1809年英國的曼徹斯特。當時，有一些教會成員一起發誓禁食肉內。1847年，這個修行團體脫離了教會並成立了素食者協會。到19世紀末，素食主義運動風起雲湧，各國都成立了各種不同形式的素食者協會，1908年世界性的國際素食者聯盟誕生。

進入21世紀後，素食主義者的人數劇增。根據美國素食者協會的統計數據，美國素食者在2%至8%之間，德國素食者爲740萬人，佔全國人口的8.4%，英國素食者的人口比例也高達7%，荷蘭和法國分別是4.4%和0.9%，而意大利某些地區的素食人口比例已經達到了10%至18%。印度是世界上素食人口最多的國家，全國有40%左右的人口即將近4億人食素。由於世界上素食者人數的增多，1977年在蘇格蘭召開的世界素食者大會將每年的10月1日定爲國際素食日。

**素食主義者的分類**  
素食主義者是對食用素食者的統稱，國際上對素食者界定爲四種類型：一，嚴格的素食主義者(Vegetarian)，這種人不食用所有由動物製成的食品，包括蛋、奶、奶酪和蜂蜜，除了食物之外，他們甚至也不使用動物製成的商品，例如皮革、皮草和含動物性成份的化妝品；二，奶蛋素食主義者(Ovo-lacto)，他們除了不吃肉外，可以吃雞蛋和奶製品；三，奶素主義者(Lacto)，他們只食用奶類和其相關產品，如奶酪、奶油或酸奶；四，蛋素主義者(OVO-)，這部分人則只能接受雞蛋。

(未完待續。作者：柴野，素食主義者。)

# 周末懶覺對健康至關重要

據國外媒體報道，周日清晨大喊大叫把孩子從床上過早拖起來，可能不利於他們的健康。科學家發現，周末睡懶覺不是懶散放任，它可能對健康至關重要。

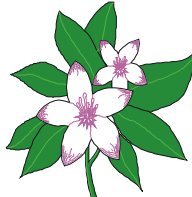
研究人員對志願者的測試顯示，偶爾睡懶覺是抑制因睡眠影響健康的重要的“解毒劑”。該研究結果肯定受到周末有幸多睡一會兒的人的歡迎，費城賓夕法尼亞大學醫學院的大衛·丁格斯說：“長期缺乏睡眠之後早晨多睡一兩個小時對於持續恢復行動的靈活性有重要益處。足夠的睡眠恢復時間對於大腦應對長期缺乏睡眠造成的影響至關重

要。”

睡眠缺乏影響人們的思維方式、壓力應對方式和情緒控制方式。它還會破壞免疫體系，增加感染的風險。在這項研究中，142名平均年齡爲30歲的成年人被要求從凌晨4點到上午8點睡眠4小時，連續5晚。到周末，這些志願者被要求從6種睡眠模式——從0小時到10小時——中選擇一個晚上的“修復睡眠”。另外17人爲對照組，在夜間安睡10小時。結果不出所料，在測試中，睡眠缺乏的志願者的表現一直比休息良好的控制組糟糕。但是睡眠缺乏一周後只一次睡懶覺就

可改善智力，睡懶覺的時間越長，他們越警覺。但是，睡眠受限的志願者即使睡10小時後注意力、反應時間和疲乏方面仍比控制組要差。與此同時，第二項研究顯示，7小時爲最佳睡眠時間。

西弗吉尼亞大學研究人員的研究顯示，每天睡眠(包括打盹)時間不足5小時患咽喉痛、冠心病、心臟病或者中風的風險加倍。但是，睡眠超過7小時也會增加心血管病的風險。雖然阿諾普·夏卡博士無法解釋睡眠時間與心臟問題之間的聯繫，但是，之前的研究顯示，睡眠缺乏可能會增大血壓和增加糖尿病的風險。



一瓶1958年產茅台酒，拍出145.6萬元高價；市場一般茅台，近日賣到上千元。茅台酒爲什麼這樣貴？一因它是真正名噪中外的玉液瓊漿；二因生產之不易；三因年代久遠者存貨極其稀少。名貴、難產、稀少，價必然高。

想起我2003年參觀茅台酒廠，才真正瞭解了它的生產之難。

茅台酒廠元老、釀酒大師季克良對我說：“外界也許不知道，今天端到人們桌上的茅台，至少是五年以前開釀的。”

我瞪大了眼睛，因常識告訴我，白酒的釀造時間多則一年，少則幾十天即可。這是說，在同等付出和條件下，茅台的產量，最多只有其他酒的五分之一。茅台的成酒，怎能不路漫漫其修遠呢。

而這，正是茅台的不同凡響之處。

君不見，茅台的釀造，端午踩曲，重陽投料，其間加曲復加曲，蒸酒還蒸酒，一番番發酵，一回回返酒……行行重行行，往返循環，最後將第七次取下的“準熟酒”封壇入窖，則一年光陰如白駒之過隙，而匆匆逝矣。

入窖便到“陳釀期”。我參觀茅台陳釀窖時，一進門，便被一團幽香包圍。茅台酒人說，那是酒壇吐醉呢。其實釀子是絕對嚴密封閉的。此時的酒液，猶如一個待嫁少女，在深閨里期望着，躁動着，內里風雲激蕩而表面不動聲色。她須耐得住寂寞，不斷地拋卻幼稚而趨于成熟，盡去雜質而凝煉精華，直至酒液圓融，升華，醇化，變得像一個風情萬種的準新娘。

這，才夠得上“陳釀”。此陳非陳舊之陳，而是一個吐故納新、趨向完美的過程。

如是者三年，大壇酒卻還算不上成酒——我說的是完成之成。這些“毛酒”被身懷絕技的兌酒師拿來，按量配以歷來儲存的年份不同、輪次各異、香型有別的老酒——老酒猶如“藥引子”，經調酒師與大壇酒相融，勾兌、品咂，再勾兌，再品評……一年之內，如此反復無數，方可渾然而成真正不同度數的新酒，施以盛裝包裹，她就像一位丰姿綽約的真正新娘啦。

窖中方一日，世上已千年。至此總而計之，漫漫五歲去矣。

# 茅台的“秘密”



季老說，這裡的每一個時段，每一道工序，每一個細節，都蘊涵着茅台酒獨特醇香的奧秘。可以偷點工，減點料，取點“巧”嗎？妄想！哪

怕有絲毫走樣兒，那液體或許尚可稱之爲酒，卻絕不能叫茅台了。

馨香的茅台，點點滴滴凝聚着釀造匠師的智慧心血，渾然大醇而了無瑕。慢工出細活，想巨量快速生產，沒門兒！直至去年，茅台酒年產僅6萬噸，合全國人均大約零點幾兩！

您說，擴大生產哪！但這只是一個“原則正確”。

茅台酒鎮坐落於赤水河畔一峽谷，彈丸之地也。如今的茅台酒鎮，已被見縫插針得到處是密密麻麻的廠房和酒窖了。去異地生產，更是先天地辦不到。

季克良說他們曾在風清雨潤的遵義遠郊建了個試驗廠，原料、設備、工藝、技術、人員，一如老廠而勝似老廠，酒也釀出來了，但就是沒有茅台味兒。

茅台酒如此“認生”，緣由乃是異地全沒有茅台酒鎮得天獨厚的水土和空氣。即便能像修建輸油管道那樣，使赤水河流到他鄉去，但是能把這裡的泥土和小氣候搬走嗎？風景這邊獨好，此鬼神使之而非人所能也。

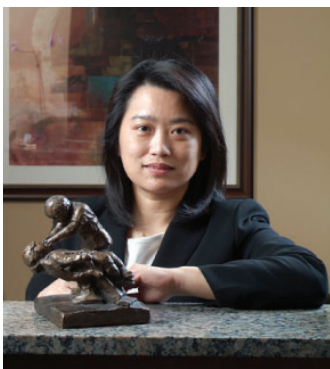
出鎮即有礙，誰謂天地寬？那新廠距離茅台酒鎮，區區百餘公里啊。更遠之地，又怎能“克隆”茅台呢！當今之世，連核彈頭，很多地方都可以製造了，而茅台酒，卻只能出產在茅台。

一提茅台酒，人們腦子裏爲什麼會閃現出稀有、尊貴這些字眼呢？就因它的天生麗質，是獨一無二、惟我獨尊和不可替代的。而涵養這品質的小環境，乃是上天給予茅台酒人的一份天大的愛。

(王乾榮)

## 微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城



周幸嫻 醫師  
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor  
專業親切的醫療服務，彈性門診時間  
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費  
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務  
精通英文，中文，及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

# 最佳微笑服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐  
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH  
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場  
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手爲您  
提供最佳服務