

# 留學生基本保健常識



余嬪

## 一、健康保險

健康就是最大的財富。初抵美的留學生常不太了解美國的醫療系統或保險制度，也有些人認為自己很健康，不必要去注意，等到真有病痛或意外傷害不知如何處理，或延誤病情或造成嚴重的財務困難時才後悔莫及。對健康醫療的疏忽不只可能會帶給當事人莫大的傷害，有時還會波及到學校或所居住的社區。

一般美國大學或學院在國際學生入學講習中都會提供學生基本保健常識，如均衡的飲食、規律的生活、適當的運動、休閒和健康的社交活動，同時也提供有關校內或社區的醫療資訊。此外，國際學生辦公室、學生保健室及諮商中心也有保健醫療的諮詢、治療或推薦的服務。平時有關的一些常用醫療或疾病症狀的英文單字（如：fever, coughing, sneezing, rashes, vomit...）不妨背起來。基本的醫療科別，如：內科、外科、婦產科等等的英文也要認識。可準備一本漢英字典或萬用字典，必要時方便查閱。此外，你必須未雨綢繆，早些為你或你的眷屬做醫療計畫。本文將針對醫療保險、一般常見病痛、保健和健康常識做扼要說明。

### 1、保險的重要性：

在美國，每個人都必須為自己的醫療費負責。由於美國醫療費用十分昂貴，譬如說，住院一天，半私人(semi-private)病房，平均七百五十元至一千五百元美金，還不括手術費、X光費、實驗室費、專業人員諮詢費等等。正常生產費用三千元至五千元美金，不包括住院費、新生嬰兒照顧費（健康嬰兒七百至一千美金一天）。即使看一次單純的喉嚨痛急診，光掛號、抹片檢查和藥錢也會超過三百美金。外國學生若沒有健康保險，一次嚴重的疾病受傷或災難性的緊急醫療，就可能意味著財務困難，使求學中斷。

而平日小小病痛的開支，對預算相當緊的許多留學生來說，也是不小的壓力。平日不注意身體保健，也不為可能的危機做適當的預防措施--不參加醫療保險，是絕對愚蠢而冒險的行為。

### 2、國際學生與醫療保險：

醫療保險的意義就是在集多數人的資產（保費）來幫助少數人的醫療開支。一九九三年三月美國新聞總署通過修正案，所有持J-1（交換訪問人員）簽證者，在美期間必須有醫療保險，並規定保險的起碼要求，否則將終止贊助單位的交換計畫，而將該J-1人員遣送回國。這項要求尚未推及持F-1簽證的學生，因為他們基本上入學前已查證有足夠的財源能支持在美國生活所需。但美國移民局有規定非移民不應成為美國人民的負擔，否則將遞解出境。由於美國醫療費用高昂，許多學校便以此為理由，要求國際學生買醫療保險，這樣倘有疾病意外時，國際學生才有足以應付醫藥開支的來源，而不致成為公眾的負擔。

### 3、如何評估保險計畫：

基本上由學校提供的團體保險大都先過濾過保險公司的良莠和福利項目，保費也較個人保低廉，且學校一般有專人負責代辦理賠業務。其缺點是學校保險有時不能顧及個人特別情況，如：如女性需考慮「懷孕」的情況；有家屬者需考慮家人的保障如何；有人須考慮加保牙齒、眼科等等。如果學校的保險不能滿足你的需要，你不妨考慮另外投保，通常學校也接受學生自己買的保險。

要在許多保險計畫中挑選一個對自己最有利，而相對保費又最低的保險是一門大學問。在比較挑選時，對一些保險術語必須有基本認識，必要時可向外國學生顧問或保險行政人員詢問或要資料。外國學生顧問協會也有許多有關外國學生健康保險的資料可以查詢或索取。其電話為：National Association for Foreign Student Affairs, NAFSA (202)462-4811。

在選擇保險計畫時，通常有幾個因素是應該考慮的：

- (1)(1)保險公司的經驗。
- (2)(2)抵減額(Deductible)。
- (3)(3)共付比率(Co-payment percentage)。
- (4)(4)特殊限制(Specific Limits)。
- (5)(5)終身或每一病痛給付最高額(Lifetime/per-occurrence Maximums)。
- (6)(6)受益期間。
- (7)(7)延長受益(Extension of Benefits)。
- (8)(8)排除給付(Exclusions)。

(9)(9)病患醫療撤離或將遺體運送回祖國  
(Medical Evacuation/Repatriation)。

孀(10)保費負擔(Premium cost)。

NAFSA保險顧問委員會一九九三年的評估報告中，認可四家提供國際學生服務的保險公司，有興趣者可電話聯絡。

(1)(1)Hinchcliff Intl.: 607-257-0100。

(2)(2)International Group Services, Inc. (過去是IU/B) : 1-800-336-3310。

(3)(3)John Hancock, International Student Medical Insurance Program: 1-800-221-4426。

(4)(4)Seabury & Smith: 1-800-331-3047。

## 二、生病時該怎麼辦？

生病或受傷可到學校的健康中心就診（通常是免費，但自己要買藥）。若是病情複雜或嚴重，該中心無法處理，工作人員會設法替你預約特別醫生或推薦你當地其他的醫療機構或醫生。如你有家屬，而學校健康中心不替眷屬服務，你應該替他們找合適的醫生。你可以向外國學生顧問、健康中心人員、老師、朋友、鄰居打聽，找個好又付擔得起的醫生。醫生的年齡、技術、性格、是否和大醫院有聯繫、收費標準如何等等都是選擇的參考。千萬不要覺得不好意思第一次聯絡就開口問費用，因為不同醫生或醫院的收費可能差距很大。

當遇有嚴重或緊急狀況先打電話聯絡你的醫生或學校健康中心。若沒有自己的醫生、醫生不在或健康中心當時不開放，可到最近醫院的急診處，並且打電話問你的保險公司付費的標準，以便決定最需要的服務。如果情況十分緊迫，可撥「九一一」尋求緊急醫療服務。

## 三、疾病小常識

以下將列出常見的一些疾病常識，供大家參考。

### ▲感冒：

感冒是呼吸道受了濾過性病毒的感染。一般是冬天或氣候突然變冷、變熱時感冒的人最多。症狀較輕有：鼻塞、流鼻水、打噴嚏、鼻燥熱感或鼻粘膜乾熱。症狀嚴重的會有發燒、喉嚨痛、咳嗽、鼻出血、膿性鼻漏等現象。

感冒是沒有藥醫的，只能用藥物減輕症狀。輕微感冒時，小心保養，常常很快就自行恢復。感冒時最好不要勉強上學（美國人並不鼓勵抱病上學），免得傳染給他人或再受到其他感染。感冒初期多喝液體（如果汁、雞湯），多注意保暖，室內空氣流通和適當的濕度，少去公共場所或人潮擁擠的地方和避開已患感冒的人。要用力擤鼻涕時可用凡士林塗抹鼻腔前庭，可預防因氣候乾燥引起流鼻血。此外，並多注意口腔衛生，手部清潔和少抽煙喝酒。感冒若是持續幾天不見好轉或有發燒現象，則應和醫生聯絡，以免轉成其他疾病或引起併發症。

流行性感冒與普通感冒不同的是其症狀比較嚴重，通常會發燒、全身肌肉痠痛和極度的疲倦。造成普通感冒的病毒約有一、二百種，而流行性感冒的病毒主要是流行性感冒病毒 A、B、C三種，且很容易傳染給別人。

#### ▲花粉熱(Hay fever)：

花粉熱是一種對花粉的過敏症，它的普遍症狀包括：眼睛或喉嚨發癢、打噴嚏、流鼻水。因與感冒症狀相近，初患者常誤以為是感冒。花粉熱是季節性的，通常從初春、夏到初秋。除了花粉和草粉是最普通的過敏原外，尚有灰塵、動物身上的皮屑和霉菌。

遺傳性過敏體質的人容易得花粉熱。花粉熱目前也是無藥可醫的。最常用來減輕花粉症狀的是抗過敏的眼藥水和抗鼻塞的噴鼻水和減輕流鼻水的藥片（常會讓人昏昏欲睡）。花粉熱也會發展成嚴重的疾病（如氣喘、鼻蓄膿...），預防花粉熱最好的方法就是少和花粉或過敏原接觸。出門時帶上眼鏡、口罩和帽子，回家後洗臉、洗頭和洗眼。風強時少外出或少開窗，利用潮濕機(Humidifier)增加空氣濕度，或使用空氣濾清器。而平日也要注意身體保健，因為在體質弱的時候，花粉熱的症狀會更嚴重。

#### ▲皮膚過敏：

美國氣候較為乾燥，尤其冬天室內暖氣強時更如此。皮膚不適應時常會發癢起紅疹，需抹油性較重的乳液（尤其是在淋浴後或冬天），而過去常用的洗髮精、面霜也可能需要改換品牌。

一般容易皮膚過敏的人，應避免接觸花、坐臥草地或去蚊蟲多的地方，而在從事激烈運動時也應避免穿著緊身衣褲。有研究發現大量補充維他命C及每日適當的日曬能增加皮膚的抵抗力。

汗疹、濕疹、頑癬是夏天常見的皮膚病，而且容易傳染。由於許多皮膚病的症狀類似，一般人不易分辨，胡亂買藥，自己塗抹，可能造成病情

惡化，若是沒有把握，最好請教醫生。

### ▲牙痛：

食物的消化吸收有賴健全的牙齒及其咬合能力。牙齒或口腔疾病不但會引起局部性疼痛及咀嚼障礙，有時更會導致口腔外其他器官的重大疾病，牙齒的保健與口腔衛生對維護全身的健康是相當重要。

齲齒（蛀牙）和牙周病是最普遍的牙齒疾病，主要是食物殘渣聚積腐蝕牙齒或壓迫牙齦，所以學習正確的刷牙方式及使用牙線和使用含氟（fluoride）的牙膏和漱口水是牙齒保健的第一步。平時要減少吃零食或甜點，並且要注意均衡攝取各類食物。

### ▲愛滋病(AIDS)：

愛滋病即後天免疫缺乏癥候群。感染愛滋病毒後可能經過數年才發病。這種病毒會侵犯重要的淋巴細胞，使人喪失免疫機能，導致各種伺機性感染或發生與免疫有關之癌症而死亡。

愛滋病毒存在於精液、陰道分泌物和血液中。最普遍的有四種傳染途徑：

- (1)與感染者有親密性行為。
- (2)輸血。
- (3)感染的針頭或任何尖銳可刺傷皮膚的東西（如：針灸、刺耳洞、刺青的工具）。
- (4)感染的母親，經由生產或哺乳傳給嬰兒。

一般的接觸如握手、游泳、蚊蟲咬傷、坐公車、咳嗽、噴嚏、上廁所、共食、共學或社交禮貌性的親吻，擁抱等不會傳染。

預防愛滋病最好是避免與任何人交換精液、血液或陰道分泌物，否則就必須小心注意性交對象，無論男女使用保險套（並非萬無一失），小心來路不明的血液或私下捐血，避免使用用過的針頭，保持良好的健康，不要有藥物上癮。若有疑問或打算接受檢驗應找專門的醫療機構或社會服務單位，那裡有受過專門訓練的諮商員幫助你。AIDS檢驗(HIV Antibody Testing) 期間約二週，最好做二次以便確認。

### ▲肝炎(Hepatitis)：

肝炎的病因最常見的是病毒感染，另外還有藥物和化學中毒，自體免疫等等原因。在台灣最主要的原因是病毒性肝炎，而其後遺症是肝硬化與肝癌。目前知道的肝炎病毒有A、B、C、D、E五種，經由飲食、血液、體內分泌物傳染。台灣患肝癌者80%是B型肝炎帶原者。

慢性肝炎或肝硬化常沒有症狀，輕微的會覺得疲勞，胃口不好，而常會被忽略。嚴重者則覺得非常累，完全不想吃東西，有時還有黃疸、人突然消瘦的很厲害。慢性肝炎者須注意營養、身心舒泰、充足休息，以免轉成肝癌。有些肝癌患者早期沒有任何病痛，而一旦病發就難以挽回，最是可怕！

預防肝炎或肝癌，平日要注意飲食衛生，實行安全的性行為，不用使用過的針頭，注意輸血品質，避免飲酒或吸煙過量，或長期服用某些化學物質（如藥品），並做定期健康檢查。

目前已有B型肝炎的新生兒預防注射疫苗，可向學校健康中心或當地衛生所打聽。

#### ▲胃炎(Gastritis)：

胃部疾病中以胃炎最為常見。急性胃炎是由於飲用一些刺激胃粘膜的東西，如酒精、藥物、酸或鹼，或放射線傷害所引起的。其症狀是噁心、嘔吐、且常伴有腸病和腹瀉。通常病患只要有適當的飲食和休息，幾天後就會自行痊癒。慢性胃炎病人則常有胃痛、嘔吐和噁心，起因與飲食習慣和生活習慣有關（如抽煙、飲酒等）。因缺鐵的貧血症或患有胃潰瘍的人也經常會有慢性胃炎。胃潰瘍簡單說是胃表面的一個「洞」，其出現常與情緒緊張有關。此外，極度疲倦和某些藥物（如：阿司匹靈）也會引起胃潰瘍。

#### ▲腹瀉(Diarrhea)：

腹瀉的病原不一，大都經由吃了不潔的飲食或水。有些人對某些食物敏感或消化不良（如：吃牛奶、生菜）也會腹瀉。在飲食不當、食物中毒、壓力大時或旅遊時遇到氣候、食物和衛生設備和家中情況不同時，都可能發生腹瀉。

預防腹瀉主要應注意飲食衛生，餐前確實洗手。腹瀉時要大量補充鹽和水份以防脫水，飲食要單純少量，有時會自行痊癒。當有上吐下瀉不止或有發燒時應和醫生聯絡。

#### ▲便秘(Constipation)：

便秘常由於生活不正常、飲食不當或胃腸運作不良引起的。長期便秘容易引起痔瘡。平日多吃蔬菜、水果、高纖維食物及適度的腹部運動可獲改善。一般超級市場出售的prune juice 幫助腸子蠕動非常有效。

#### ▲肩膀僵硬、腰痠背痛：

這是十分普遍的「現代」病，其造成主要原因有：

(1)(1)骨骼開始老化。

(2)(2)坐太久（如長時間打電腦、寫字、看書、開車、打麻將）、肥胖或坐姿不良（如長時間持續手部抬高的動作、枕頭過高或過低）。

(3)(3)常提重物，導致周遭肌肉緊張、血液循環不良。

(4)(4)壓力大，使自律神經失調，造成肩部僵硬。預防甚至治療最有效的方法不外改變姿勢、勤做運動。此外，按摩、指壓或熱敷也能暫時解決疼痛。

(1)(5)改變姿勢：注意坐姿、立姿、睡姿與取物姿態，不使壓力集中在後腰。不睡過軟的床墊，儘可能以屈膝代替彎腰。

(2)(6)勤做運動：以游泳、慢跑、快走、打羽毛球等運動開始加強腰肌與背肌的力量。注意運動傷害，切莫立即從劇烈運動著手。利用睡眠前後做簡易伸展、彎曲的柔軟體操也很不錯。

此外，還要控制體重，儘量避免穿高跟鞋，如有不舒服感覺應立即休息。

#### ▲電腦後遺症：

長期接觸電腦可能對孕婦及胎兒不利或引起眼部傷害，而更多的是，長期操作電腦引起肩頸、手臂、手腕、手指一路痠痛下來的毛病。其原因是同樣姿勢反覆動作千百次而不休息，引起手指關節、附近軟組織及手臂肌肉的傷害。其症狀有前臂疼痛無力、手指麻木痠痛、靈敏度降低，甚至有不自主的動作；也有許多人會有肩、頸、背部的痠痛。

預防方法：

(1)選擇可調整高度的桌椅，注意坐姿，打字時手腕應與前臂維持一直線或稍微向上，且不要留長指甲。

(2)避免長期連續打鍵盤，經常活動手臂、指關節並培養運動的習慣。

(3)避免長時間注視螢幕，使用防幅射線板，並經常做眼部運動及看遠處。

(4)若已發生問題，逕早向合格醫師求診，愈早治療，效果愈好。

#### ▲失眠(Insomnia)：

睡眠不足，不但身心疲乏，使免疫力降低，也會導致精神不振、注意力渙散、記憶減退和學習效果降低。許多留學生常有睡眠失調的問題，尤其在碰到考試、感情問題、經濟壓力和身體不舒服的時候。此外，失眠也與年齡和人格特質有關。個性要求完美、優柔寡斷、容易緊張焦慮的人比較容易失眠。

容易失眠的人，不妨試試下列方法：

(1)(1)養成規律的作息習慣。

(2)(2)改變臥房環境。

(3)(3)睡前數小時內少喝酒、液體或咖啡、茶，但睡前可吃少量澱粉點心及一小杯牛奶。

(4)(4)傍晚做運動，洗熱水澡，使身體舒服。

(5)(5)睡前做鬆弛運動，消除緊張。

(6)(6)上床後，若是心事重重，大腦思考活動頻繁，不妨下床把心事寫在紙上。

(7)(7)睡眠也是重質不重量，不一定每個人都要睡足八小時。

(8)(8)要避免吃安眠藥，必要時也要請教醫生。

#### ▲沮喪(Depression)：

許多留學生，由於學業壓力、經濟壓力、文化衝突、歧視與偏見、適應不良、沒有安全感、感情問題及長期的孤獨、缺乏傾訴對象或支持造成沮喪。其表現的症狀有：生理上的病痛（如：頭痛、腰痠背痛、消化及呼吸器官失調）、疲憊、精神不穩定、喪失食慾、焦慮、恐懼、罪惡感、對事情或人失去興趣、失望、憤怒或有自殺念頭。

上述現象，一般人面對壓力生活時都會經歷一些，而通常當引起壓力的環境因素消失時，這些症狀也會消失。如果種種現象持續很久，就需加



以注意。

當你感到沮喪或憂鬱時，下列幾個建議可能會有幫助：

- (1)(1)認識並接受你的感覺，包括罪惡感。
- (2)(2)特別注意你的健康，要有足夠的休息。
- (3)(3)對待自己好些，接受自己的不完美。
- (4)(4)嘗試追求歡樂和培養幽默感。
- (5)(5)改變你的重心、個性及風格。
- (6)(6)建立自我尊重。
- (7)(7)面對問題時，改變你的思考方式。
- (8)(8)學習面對自己的感覺，設法解決你的憤怒。
- (9)(9)很重要的一項是培養友誼，找尋親密的伴侶。當你在沮喪煩惱時，有人能聽你訴說，能支持你、陪伴你，給你溫暖和愛的感覺，常能幫助你度過沮喪。

#### 四、均衡的飲食與飲食安全

注意均衡的飲食和飲食的安全可預防許多病痛的發生或惡化。均衡的飲食包括每日均衡地攝取五大類食物：

- (1)(1)牛奶、酸乳、乾酪類。
- (2)(2)肉、家禽、魚、乾豆、蛋、堅果類。
- (3)(3)蔬菜類。
- (4)(4)水果類。
- (5)(5)麵包、麥片、米、通心粉類。

此外，要預防疾病必須要少用含有動物性脂肪的食油，要降低體內膽固醇、少吃糖、低鹽、每天補充維生素與礦物質，喝足八大杯水，並且要保護自己的腸胃（如早餐重營養、三餐定時定量、細嚼慢嚥等）。

女性特別要注意補充鈣、鐵的不足。平日喜吃素者，要多吃豆類、果仁種子及穀物類，最好能將蛋類或奶製品加入以補充維他命B-12及礦物質。喜吃肉者儘量把皮及肥肉部份切除，且多吃魚，少吃紅肉（如：牛、豬肉）。

此外，飲食要注意安全，提高警覺性。許多常見的食品添加物，用來保存或增加食物的色、香、味，但對人體有些不好的影響，如：

(1)(1)人工色素

(2)(2)防腐劑（常加在泡麵、罐頭中）。

(3)(3)明礬（常加在很多醃漬物中以增加脆度）。

(4)(4)亞硝酸鹽（常被加在醃肉、薰魚、香腸、臘肉和熱狗裡）。

(5)(5)人工甘料（糖精）。

(6)(6)味精。

常吃這些添加物，輕者引起腹脹、腸炎、過敏反應，重者損害免疫系統、加速老化，甚至致癌。

如果不了解食物產品的成分，有一個原則可參考就是：「通常在食品包裝上有許多陌生的化學名詞的產品，最好不要買」。還有如果沒有看到成分說明或已過期的食物，絕對不要買。市面上常有各類經過處理的食品，購買時不含防腐劑(no preservatives)和不含人工添加物(no additives)是選購時重要指標。

此外，還有一些有關食物安全應注意的事：

(1)(1)購買冷凍食品要依包裝指示保存和處理。

(2)(2)儘量多吃自然新鮮的食物並避免燒烤、煙薰和不必要的加工或調味。

(3)(3)最好買無農藥的清潔蔬菜，否則就要注意清洗果菜以免有殘餘農藥。

(4)(4)拒絕快感物質，如興奮劑、麻醉藥品、尼古丁和咖啡因（如：咖啡、茶、可樂）的消費。這類產品所含成份會刺激中樞神經，服用過量容易神經質、焦躁不安、胃不舒服或心跳加速。若是上癮，對健康危害甚大。

(5)(5)少吃氧化食品，如炸雞、炸薯條、炸泡麵、甜不辣等油炸類食品。又長期吃速食麵、糖份高的零嘴、清涼飲料、冰淇淋、漢堡等也會造成維他命B不足，必須節制。

## 五、運動和健康

運動除強健心肺、骨骼、肌肉、預防疾病、減輕體重和增加性的活力之外，還能改善你的情緒，增進心理健康和創造力。一般運動有幾個特別強調的重點：

(1)(1)增加彈性：如伸展運動、柔軟體操。

(2)(2)增加心臟血管方面的強韌：如跑步、賽跑、游泳、騎單車、跳繩、有氧舞蹈。

(3)(3)增加肌肉強健和持久力：如健身房的肌肉強健運動、舉重、伏地挺身。

此外，也有強調身體的局部運動（如：手指、頸部、腹部等運動），或是全身運動（如打球、游泳、有氧舞蹈等等）。運動的選擇要看個人的興趣、能力和限制。運動時要注意循序漸進，不要勉強造成傷害，身體有特別疾病如氣喘、心臟病、骨骼病變，先天體質衰弱者或打算從事較激烈的運動者，最好在安排運動前，請教醫生和運動專家。

運動要能持之以恆才看得到效果。學校的學生運動中心通常有很多體能性的活動或課程，非常便宜，甚至有的不收費，不妨多多利用。運動有時也不需要特別的空間或工具，甚至在整理家務時，也可當成是一個運動的機會，但要把握一個一般的原則是儘量動作大，心情要放鬆（如：可配合音樂），要做到流汗最好。

## 六、壓力管理

人類的情緒或心理狀況與健康也有很大的關係，最常見的就是因緊張、焦慮、壓力引起的胃潰瘍、腰痠背痛、頭痛、心悸、便秘、失眠、甚至免疫系統降低容易感冒等等情況。最根本解決這種壓力帶來的疾病或對生活上其他方面負面的影響，不外乎找出壓力的來源，然後一則面對問題，找出解決的辦法，二則學習適應壓力的技巧和增加對壓力的抵抗力。這包括安排作息進度，有效運用時間，將學業和生活分開，有恆的進行體能鍛練或運動，與家人或朋友討論你的困擾，改變你對事情的看法和練習「自我鬆弛法」，解除肌肉緊張。

壓力另一方面也是迎接挑戰，追求成就的一個推動力，良好的壓力管理不但是健康的指標，也是達到成功的必備條件。

## 七、健康的社交生活

追尋愛和歸屬是人類基本需求之一。要滿足這個需求，必須接觸人，和人有來往，才能產生和培養關係，進而能彼此分享，彼此支持。親密關係感覺的本身就是一帖仙丹，對健康的心理生活無比重要。此外，適度安全的性生活也是有益健康的。心理學家佛洛伊德強調「性」是生命的原動力，也是焦慮的來源。而健康的性生活是建立在分享愛和親密關係及負責任的基礎上。

能在一生中找到幾個志同道合的朋友或者親密的伴侶是很幸運的，但也不是只憑運氣的。你必須要開放自己，真誠待人和培養幽默感（是人類關係的潤滑劑）。而平日多參與各類你有興趣的學習團體、服務團體或者休閒活動，常常會有很多機會和有志一同的人在一起。這建立友誼很自然的開始。

## 八、健康的消費和環境

健康是一切幸福的基礎，工業的進步帶來環境的污染，嚴重地危害了人類的健康。做為一個健康的消費者，所有消費行為都是考慮到保護環境、維護自己和全體人類的健康。並能儘量在可能範圍內給自己安排一個健康的環境，包括健康的吃、睡、運動和社交活動，整齊清潔的住處和個人衛生，潔淨的水和空氣、最低的噪音和垃圾的污染。對室內污染（如：鉛、水銀、毒瓦斯），和危險化學物質（如殺蟲劑、重金屬、毒化區、Dioxin、PCB 等等）的污染有警覺性。能了解電磁場（如：電腦螢幕、微波爐）對身體健康的影響，和避免幅射線的災害（如：診斷性 x 光照射、核能幅射，及暴露在幅射區的食物、水和化學或核能垃圾）。最後，一個健康的消費者將也是一個愛好自然並注意豐富的精神或心靈生活的人。◆

---

[安全專輯]