

少數店家想讓顧客飲用波霸奶茶嚼起來更有勁，會摻進小麥蛋白、粟粉或者食用化製澱粉等，確實符合法規所定的添加物，並非某些新聞報導所猜測的塑膠原料。那些偷放工業用黏著劑，吃下肚恐怕傷害腎小管之黑心行為，涉及廠商良心和政府監督議題，應列為重點稽查對象擴大檢驗範圍。呼籲消費者切莫恐慌，少量攝入並不會立刻造成健康危害。

消費者可別看到印上靈芝字樣的東西就心動買單。因為各產品的多醣組成差異很明顯，研究證實某些能夠促進免疫細胞活性，達到提升抵抗力效果；多方面諮詢醫生或者營養師等專業人員建議，能夠認識並且照顧好自己身體狀況。保健食品種類繁多，但未必都適用每個人，大致上以預防為主要目標，並非有治療功效，攝取量應遵循產品說明和建議，不宜過量或減少，否則可能會增加身體負擔。注意均衡飲食與養成運動好習慣，並且正常作息、別再胡亂熬夜晚睡，這才是維持身體健康之良策。

每天認真吃好三頓飯可說是維持健康的做法，若想減肥不吃主食，實在不可行。目前已知所需營養素都需從各種食物獲得。蛋白質、脂肪與碳水化合物皆對身體生理作用具有影響。汁多味美的水果，其礦物質且糖類也多，還有人體非必需之脂肪酸，很容易讓人稍不注意就吃過量，食用方式相當便利，無需烹調熱熱即可生食。加上甘甜合口，結果未必能達到瘦身，反而導致愈趨肥胖，造成營養不均衡問題。

食用靈芝行為在歷史上已經有兩千多年，自古相傳能治百病、延年益壽，民眾對它普遍印象就是珍貴滋補藥材，有助身體健康。最後要提醒大家的是各種保健食品未必皆適合每個人，基本上它還是當作預防為主，不具有治療功效。每天攝取劑量也應遵照該項產品相關說明和建議。不要胡亂飲用，像是覺得多吃會更強壯，這種可能造成反效果增加體內負擔。

臺灣的糧食自給率是以熱量為基礎計算單位，然而三大來源是碳水化合物、蛋白質與油脂。雜糧收穫後，經過篩選、分級與加工，最後變成市面上真正能夠出售的原料，這些過程不能僅靠政府。除了代耕體系，還要做好選別、包裝和集貨中心。現在黃豆產區分布在雲嘉南，當產業鏈各方相關單位成為命運共同體，所謂的大糧倉計畫輔導措施才會有效進行。

從太空中俯瞰地球表面，景象壯觀與震撼。譬如撒哈拉沙漠等降雨量稀少地區，樣貌會以黃色顯示，亞馬遜河附近為整片潮溼的熱帶雨林，因此呈現出綠色。地球表面之水範圍是陸地區域的三倍大小，而且山脈幾乎都連綿一起就像棒球縫線。尤其從白天漸轉入黑夜時，清楚地顯露出哪些算作人類平常活動空間、哪裡為大自然的地盤，當下充滿讚嘆與驚艷。

米飯是不可或缺的糧食。能夠吃飽喝足其實是我們的福報。大家都知道日本人不分貧富貴賤，會在用餐前說一句話。這個耳熟能詳的言辭，許多人認為應該就是說明我要開動了的意思，然這並非原本所表達之涵義。曾有專家解釋過，我們是領受了動植物的生命得以進食。人類才能夠繼續延續與生存，並且向神明和大自然表達尊敬與感激。後來也作為致謝辛勤耕耘的農民與其它提供食物之勞動者，才逐漸形成這項餐桌禮儀。

紅棗味甘性溫，被當作具補氣、養血安神又抗衰老之功效，應該多運用這款食材做為料理，將有益身體健康。但其實它仍然特別禁忌的，譬如某些人體質或疾病因素不適宜食用。像女性月經期間身體變得較為敏感、容易感到疲憊，常會出現眼睛或下肢水腫的狀況，這就是濕氣重表現。燥熱體質者若濫用紅棗，這極有可能會引發經血過多造成傷害健康。如果食用方法不恰當，效果就沒有辦法符合期望，甚至事倍功半徒勞而無功。

那屆冬季奧運除了在北京鳥巢國家體育場開幕外，主會場更是選在北京市西北端的延慶區。地勢特殊讓該區自古就當作避暑勝地，冬天換上一套銀色般裝扮，白雪掩蓋在盤據山稜間的八達嶺長城，為兩旁陡峭的巨岩山壁鋪蓋上雪裝，儘管這樣，還可見到其回環曲折之建築稜線，宛如是條在冷空氣中竄動前行的巨大銀蛇。搭配豐沛溫泉資源，別具風味的享受。

坐落在大興安嶺山脈下的呼倫貝爾草原，冬季褪去夏天清爽盎然綠原雅致，展現純白無暇的雪景姿態，森林也挺漂亮，讓人彷彿置身北美原始大自然，美得像空間錯置。那達慕是蒙古傳統運動競技節日，演變至今成為交誼慶典，包含摔角、射箭或競馬賽駱駝等，穿著繽紛傳統服飾、備上團隊旗幟，恍惚間懷疑自身處在武林情節中，期待目睹英雄論劍、門派逐首的故事發生，多少旅人想來一趟去感受奔放這民族風情。

當天氣不再炎熱，出遊時可考慮多加些運動類行程，台中東豐由廢棄鐵道改建的綠色走廊為專供腳踏車騎乘，全長約十二公里，目前禁止其他車輛進入，既安全又能飽覽鄉間田野風光。沿途行經的石岡水庫，乃由民眾自行設計並興建的水壩；每到了豐水時節，上游會攔水成為大湖，青山與綠水相連環抱成迷人美景，下游則礫石堆疊呈現河床特有樣貌。若你有週休假期不知該往哪逛，趕緊來這裡進行一趟知性之旅吧！

衣服是最靠近皮膚的一塊布料，穿到髒掉拿去清洗過後，是否弄乾淨且不滋生細菌，其實還蠻重要的。首先，可能有人會想特別分開洗內衣、外褲與襪子等應該就不會引發過敏，實際上真正問題是污垢殘留於筒槽中沒去除掉，僅趕走表面污垢，但黴菌跟細菌可能還在裡面。關於清潔用品可直接購買補充包裝填，節省洗劑瓶罐使用上浪費，讓地球更加環保。家務事看似簡單、稀鬆平常的一件事，其實很多魔鬼都藏在細節裡。

任何年齡都可能罹患灰指甲，長輩感染案例更常見。因為隨著歲數增長，指甲變得脆弱且乾燥容易出現裂縫，讓黴菌趁虛而入。看起來特別混濁的黃褐色小點，隨著症狀加重變厚，甚至碎屑或變形，還會產生異味。根據統計有三分之一機率为居家傳染導致，男性又比女生容易。引發蜂窩性組織炎，嚴重甚至進展成敗血症，必須讓醫生診斷及配合治療過程，有口服及局部塗抹藥物。定期追蹤，擺脫惱人又尷尬的外觀。

長久觀察日本社會在面對災害問題的方式是努力讓民眾瞭解、關心，並想出解決辦法，在這裡生活成長的人們能夠經常學習最新資訊和具體的因應方案，這種傳承要從基礎教育開始進行紮根。舉例來說，在幼稚園階段，就會練習地震來臨時就躲到桌子底下保護自己。目標是讓三歲小孩知道發生時跟大人同樣會去避難，從學校畢業踏進社會後，規定醫院、工廠及職場、商業設施和娛樂場所都要制訂消防計畫，檢查器材用品、實施避難訓練等，像是正常上班族本身有機會變成職場的防災負責人員。各地在舉辦大型活動時，除了陳設會場相關宣導海報，公共媒體也會發布報導。

江西或許沒有相較其他省分來得有名，但這塊土地自古即地靈人傑，不僅擁有豐富自然地理景觀，當地村民早就習慣用這樣平和方式與崎嶇地形共處，建村五百年來的基本生活方式。這樣曬糧美圖不僅在秋天出現，其實一年四季皆有作物收成可晾曬。每當農產豐收時，鄉村人家將放滿收穫的竹簍置於頂樓木架上照太陽，粉牆黛瓦間和五彩繽紛的屋頂，形成景色最美的一幅畫。三清山在歷經過億萬年地質運動造就今日雄險奇秀、石峰參天之外貌。還有東方女神這座山，像位正梳著垂髻的少女端坐山峰之間，不禁讓人感嘆大自然造物的鬼斧神工。