

人體與食鹽

食鹽為人生不能缺乏的，但吃過量，會傷害腎臟，削弱男人性機能，導致高血壓及導致人類的失眠。

朱耀熙

食鹽為人類一天不能缺乏的，它的益處是深為人們所知。可是，食鹽亦有很大的害處，而竟為多數人所忽略。因而在不知不覺間受到很大的災害。現在我們日常生活所吃的鹽份實在太多了，誠如西洋人所說：「中國人吃鹽如他們吃糖一樣。」因為吃得多，神經就受影響，同時能招致大便秘結，因而引起情緒暴躁，神經過度興奮亦因之而起。現在一般人，尤以家庭主婦，總以為我們身體所需要的鹽份很多，其實這是觀念錯誤的。

每個人對於食鹽的正常需要量，每天約為0.2—0.3公克，當然美國人的統計，可能與國人有出入，或許國人地處氣候較為炎熱，而且以人力做工比洋人為多，因而流汗亦多，故需要量也就比洋人要多得多，但成人合於衛生標準也最好不要超過六公克，而現在每人每天所吃的鹽量，估計至少超過18公克以上，那麼與吃1/3公克或6公克比起來，不是相差太遠了嗎？因此多餘的鹽，就對身體產生不良的作用。有一部分鹽，就和身體內一種酸發生化學作用，變成另一種有機物質，停留於筋骨內，並且鹽份太多可以使腸發炎，因而造成便秘之原因。

我們知道：有時候食鹽是與性命交關的一因為食鹽能左右身體全部之有機變化。可是食

鹽根本不是一種食品，它為一種化學礦物質，它的化學學名為「氯化鈉」，吃少量能助身體血液流動，吃多了，最先受害的，便是腎臟，血液中多餘鹽份，便將腎細胞脹化，可能使它立即致死。而且它可削減人們的性機能，故性慾過強的人，臨睡前喝一杯溫鹽水，可以減少綺念而安然入睡。在冰天雪地渡活的愛斯基摩人，他們是不吃鹽的，印度北部有些土人，也全不吃鹽。他們的身體非常活潑。最奇怪的，越文明的人，吃鹽越吃得少，因而文明人之所以性能力不及未開化的土人，或許因此之故。

長期食鹽過多，將導致動脈疾病，最後引起高血壓，故當人忍受著高血壓病，也有時就被警告著千萬不可吃鹽，甚而被醫生命令專吃絕不含鹽分的特別牛奶及牛油或其他食品，此乃避免其加重之故。

患失眠的人也和食鹽有關，一個嚴重失眠者，當安眠藥、鎮靜劑，對他們的治療功效變為不靈時，即可把失眠者的食物除去過量食鹽，而只加入生理所需要的份量，吃淡味食物的結果，能够使他不再失眠。

總之，食鹽雖是重要的調味品，但絕不可因怕菜吃得少，飯吃得少，尤其是農家，而多加點食鹽，使減少吃菜，而導致疾病之發生。所以任何人應當牢記吾人每天正常需要量，即為零點二至六公克間。

校推行口腔衛生教育的成果。

指導口腔衛生問題的另一要素是指導材料的「質」(quality)與有效價值。這裡必須指出各種口腔衛生的教科書與講義，對於中年級的學生已可適用，但我們必須充實教材，以適用於各個年級的學生之入門教育。教材必須豐富而趣味化，並加以適合兒童心理的解說與圖解，俾使兒童易於認識並能了解。

教室裡頭的擔任教員，不應浪費時間去搜集教材資料，這些該由校方另設專員去有效地執行。當然，牙醫師公會更能把正確的教材供給學校或報告學校關於衛生資料的來源，以俾益學校之教益。

我更要建議教育當局聯合牙醫師公會，推出牙醫界與教育界第一流的人材，精心拍攝一套口腔衛生教育的電影。在國民小學實行電化教育，當能收效更宏。

美國牙醫師公會就有這麼一套電影，都是學童口腔保健的有趣並正確而精彩、引人入勝的教學資料。舉凡漱口，刷牙，食物以至於牙體之形態等等，一應俱全。這些電影或幻片對於口腔衛生教育問題之益處，當是不爭之事實。而這些專家的精心傑作，才是正確基礎之指導原則。除掉家庭不談，在學校裡，從幼稚園開始，就應逐次輸入口腔保健

之正確觀念。

美國有一套電影叫做：「Set the stage for Dental」專供從事保健教育服務的教師們之觀察，並且做精心的研究討論用，從而可獲得種種專門的知識，正如牙醫師公會在牙科保健教育問題上所能提供幫助教師們的一樣。因教師們在以前所受的教育裡，對於口腔衛生的知識獲得很少，而教師們的保健服務教育却是最重要的。

其他還有如下之建議：

1. 牙醫師應用石膏或其他物質做出牙齒模型，以顯示正常健康齒和不同年齡之兒童的各種牙科問題。在學校中把它們適當的配列於各年級。
2. 教育當局必須聯合牙醫師公會審察所有學校內之口腔衛生教材，以精密並正確其內容。
3. 牙醫師必須幫助兒童和教師，發展實驗，譬如用幻片放映牙齒模型一樣。牙醫師應邀訪問國校的小朋友時，對他們的診療工作應一如普通的病人。並必須指出學校口腔衛生之正確知識，同時補充臨床病人與兒童的關係。
4. 牙醫師公會必須和其他各地團體代表人合作，幫助貧苦的兒童，盡可能的得到適當的照顧。
5. 牙醫師公會必須懂得利用電視教育之機會，提供兒童和教師正確的口腔衛生計劃，這是很有效的教育方法。