

論述	大陸透視	法令天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	----

昆蟲與過敏

◎ 詹美玲

所謂的過敏反應就是具有過敏體質的人在皮膚、呼吸道或消化道接觸到過敏原（抗原）後，會使體內的免疫系統製造免疫球蛋白IgE抗體，並與巨大細胞結合。當人體再次接觸相同的過敏原時，上述的巨大細胞就會釋放出組織胺等物質使人體產生過敏反應。各種不同的過敏原會使人體的不同部位產生過敏反應，在皮膚方面，有濕疹（異位性皮膚炎）及蕁麻疹等症狀；在呼吸道方面，有過敏性鼻炎及氣喘等症狀；而在消化道方面，則有急性腸胃炎等症狀。

談到過敏，大家一定會先想到可能是環境中的塵梁、寵物、黴菌、花粉、食物或藥物等物品所造成的。其實有一群相當大的過敏原是常被人們所忽略的，那就是勢力龐大的昆蟲。有愈來愈多的證據顯示，昆蟲為相當重要之過敏原，會藉由風傳播而被人吸入體內造成過敏。昆蟲衍生物，如脫落的毛、鱗片、排泄物及身體碎片等，都有可能引起過敏反應。到底哪些昆蟲會造成過敏呢？

會造成過敏的昆蟲，涵蓋的種類相當的廣泛，其中有十二目昆蟲會引起過敏反應，包括衣魚、蟑螂、飛蝗、蝗蟲、蟋蟀、書蝨、蟬、床蝨、蚜蟲、石蠶蛾、蛾、蝴蝶、象鼻蟲、擬步行蟲、鯉節蟲、蜜蜂、螞蟻、搖蚊、菇蚋、家蠅、蝶蠅、蚊子、果實蠅及麗蠅等均有報導會引起過敏反應。部分不同種的昆蟲間具有共同的過敏原，而有些昆蟲的過敏原則具有專一性。所以如果你碰到A、B、C三種昆蟲都會過敏時，可能表示你身上具有三種特異性IgE抗體（A、B、C三種均不同），或也可能是二種（如A、B具相同過敏原，C不同）或一種IgE抗體，即A、B、C三種昆蟲具有相同的過敏原，此種情形稱為交叉反應現象。如果是後者，則表示你碰到A種昆蟲後，再接觸到B或C種昆蟲時，都有可能會引起你的過敏反應。

在所有昆蟲當中，以蟑螂方面的研究最多，因為針對過敏體質的人以皮膚試驗來測試蟑螂的過敏原時，得到陽性反應的結果比率僅次於塵梁。光是一隻蟑螂身上就可能就有八到十三個會引起人們過敏反應的過敏原。蟑螂的過敏原為蛋白質，常可在昆蟲的糞便、唾腺、卵和脫落的表皮中發現。當它們經由空氣傳播而被人吸入時則會引起過敏反應。特別是小孩子，會因為蟑螂的過敏原而引起呼吸道方面的過敏疾病，尤其是氣喘。在美國的農業研究部門(ARS)，阿肯色州兒童醫院研究機構和食物與藥物管理部門(FDA)即聯手研究，想找出會引起氣喘的蟑螂過敏原。他們希望藉由找到和去除蟑螂的過敏原來降低兒童氣喘的症狀發生。

在研究過程中，他們發現即使以殺蟲劑來殺死蟑螂，無法有效降低過敏症狀。他們更發現蟑螂的過敏原甚至在沒有蟑螂存在的情形下，仍可存在於建築物中並維持五年之久。因此在清理的過程中要儘可能地發現和去除所有的污染源，因為只要一兆分之一克的蟑螂過敏原就足以殺死一個敏感的氣喘患者。所以如果在清掃當中，只清除了百分之九十五的過敏原，就意味著仍有百分之五殘餘的過敏原會潛在地引起對蟑螂敏感的氣喘患者嚴重過敏。

目前的昆蟲過敏原方面研究，已朝向找出昆蟲過敏原的分子生物特性，藉由不同種昆蟲過敏原分子間的相似性來解決現今仍不明確之不同種昆蟲間的交叉反應問題。另外，也積極以基因重組方式產生大量的過敏原，因為此種基因重組的過敏原，與天然的過敏具有類似的生物活性，所以可做為醫生診斷過敏疾病的試劑，以正確知道會造成病患過敏的過敏原種類，未來更可利用突變產生的變種，運用於過敏患者免疫治療。

你有過敏疾病嗎？如果有，請注意，有百分之五十的過敏病患利用昆蟲過敏原做皮膚測試時會產生過敏現象。所以請謹記在心，當你過敏的時候，也將昆蟲列入考慮，也許就是引起你過敏的罪魁禍首。

（作者任職國立自然科學博物館動物學組）

論述	大陸透視	法令天地	工作園地	科技新知	健康生活	生態保育	文與藝	其他
----	------	------	------	------	------	------	-----	----

科學生活方式保健康

◎ 羅 曼

在人生中，生老病死，是每個人必經的過程，誰也不能例外。因此，人人都怕病，不管你有多少錢財，卻買不回自己的生命。所以，現代的人都注意健康，唯有如此，才能保命多活些時日。而人究竟能活多久？按照生物的原理，哺乳動物的壽命，是其生長期的五至七倍，人的生長期是最後一顆牙齒長出來的時候，大約在廿到廿五之間的年齡。由此推算，人的壽命可以最短為一百歲，最長為一百七十歲，可是在今日世界上，人類活到百歲的人卻少之又少，可見是件非常不容易的事。

儘管今天的科技進步神速，人類莫不想盡辦法研究如何延長人的壽命，其結果大都只能在七八十歲之間徘徊，相對的是，意外死亡率卻不斷地在增加，實在令人感嘆！

居住在地球上的人類，由於講求個人享受，美其名謂改善生活環境，延長自我壽命，實在是自作孽，破壞了大自然的平衡狀態，造成我們生存環境的污染，人怎能不生呢？因此，提前得病、提前殘廢、提前死亡，已成為當今社會普遍的現象。物質生活提高了，有些人，反而死的更早，這完全是人類的精神文明不足，健康知識缺乏所造成的惡果。現代人的怪病越來越多，也是衛生保健知識沒跟上所致。世界衛生組織的報告中，曾經說過：「許多人不是死於疾病，而是死於無知。」

所以說，人類得病致死的真正原因，都是由於人民的生活方式不夠文明所造成的。如果，我們能多加愛護自然生態環境，不去任意加以破壞，再堅持我們文明的健康生活方式，那就可以不得病了。

運用科學的生活方式來減少疾病，健康的鑰匙就在我們自己手裡。只要我們平時注重四個生活原則：合理膳食、適量運動、戒菸限酒、心理平衡，就能使高血壓減少百分之五十五，腦中風、冠心病減少百分之七十五，糖尿病減少百分之五十，腫瘤減少百分之三十三，平均壽命延長十年以上，這種不花什麼錢的健康生活方式，簡單易行，效果又大，所以，特別提供出來供大家參考。

首先說到合理膳食，咱們中國人有句話：「病從口入」，可見病都是從口中吃出來的，怎樣吃才合理呢？可用十個字「一、二、三、四、五、紅、黃、綠、白、黑」表達出來，那就是科學的合理膳食：

- 一杯牛奶：每天早晨喝杯牛奶，增加鈣質、防疼痛、免骨折駝背。
- 二百五十克碳水化合物：用主食控制體重，飯前喝湯減肥。
- 三分高蛋白：二兩瘦肉、一個雞蛋。
- 四百五十克蔬菜水果：預防癌症最好的方法，多吃蕃茄。
- 五穀雜糧各半：每天粗細糧混合吃，少吃多餐八分飽。
- 紅色為每天一個西紅柿，前列腺癌可減少百分之四十五的發病率。
- 黃色為玉米、紅薯、西瓜、紅辣椒、胡蘿蔔，輪流著吃。
- 綠色為綠茶，可抗動脈硬化，保持年青。
- 白色為燕麥片，可通便，降膽固醇，減肥，對糖尿病特別好。
- 黑色為黑木耳，每天吃五至廿克，降血黏度，稀釋血液，防毛細管堵塞，不會得老人癱瘓症，可化腦血栓。

這些食物，能每天持續地吃下肚，保證身體強健，遠離疾病沒煩惱。

其次談到適當的運動，因為陽光、空氣、水和運動，是生命和健康的泉源。走路是最好的運動，也是動脈硬化變軟最有效的方法，最好是每天走三公里，步行三十分鐘，每週至少做五次，再配合其他健身操更好。

提到戒菸限酒，這是大家都知道的常識，抽菸量多一倍，危害就多四倍，尤其是易得肺癌，特別可怕。而飲酒大量醉倒是不宜的，有傷肝臟，不可不防。但老人每晚飲少量紅葡萄酒，則可活血易眠，增進健康。

心理平衡，是保健最主要的措施，日常注意能保持心理平衡，就掌握了健康的金鑰匙。每個健康老人，都是心胸開朗、性格隨和、心地善良的人，而心胸狹隘、脾氣暴躁的人，絕不會長命。所以有人說：「良好的心理狀態，是最好的抗癌的手段。」實際上，一個人只要心理平衡，什麼病都不會得，就是得了病，好的也快，這個力量強大的令人難以想像。

既然大家都知道，健康對人是最寶貴的，那麼，要健康就不能單依靠高科技，也不可專靠藥物，因此，最好的醫生是自己，最好的藥物是時間，最好的心情是寧靜，最好的運動是步行。古希臘名醫西波克拉底曾說過：「病人的本能就是病人的醫生，醫生只是幫助本能的，故其一切還得靠自己。」這就充分地說明了，醫生只能治病，自己才能救命。

總而言之，在廿一世紀裡，人應該以健康為中心，其他的什麼都不重要。度量大一點，看得遠一些，任何事都不必過分去計較，自得其樂愉快的活下去。在合理膳食、適量運動、戒菸限酒、心理平衡的情況下，基本上不用吃什麼藥，人人都健康，活到百歲不是夢了。只要天天微笑顏俏，七八分飽人不老，相逢莫問留春術，淡泊寧靜比藥好，若是我們能按照這樣的生活方式去經營，疾病自然少，體健活百歲，快快樂樂地享受健康的每一天，人生的目的就達到了。