



台商通訊

NEWSLETTER

Taiwanese Chamber of Commerce
of Greater Houston

休士頓台灣商會秘書處

P. O. Box 772881, Houston, TX 77215-2881

E-mail: tchouston@gmail.com

<http://www.tchouston.org>

2019年12月

Vol. 33 No. 7

第三十三屆理事會

會長：

張智嘉 (281) 772-8810

副會長：

楊禮維 (281) 340-0412

顧問：

周政賢 (832) 368-3610

秘書長：

張園立 (832) 788-1858

財務長：

吳宏傑 (713) 975-8252

理事：

張世勳 (713) 965-9060

陳元憲 (832) 643-6140

廖珮君 (832) 818-0840

姚義 (832) 866-3377

莊雅玲 (713) 596-6904

張碩仁 (713) 368-7200

古玉枝 (832) 328-1888

陳逸玲 (713) 464-4388

梁競輝 (281) 265-3797

陳第元 (713) 240-8899

秘書：

呂明雪 (832) 483-5162

歷任會長：

楊朝諄 戴建民

吳重華 張吉正

張仲庸 洪恭儀

吳本立 吳文馨

張世勳 鄭嘉明

王敦正 方台生

林飛虎 張智嘉

李雄 陳志宏

梁慶輝

榮譽會長：

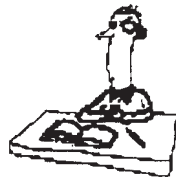
王敦正 李雄

吳堯明 楊崇肯

陳舜哲 方台生

陳志宏 梁慶輝

鄭嘉明



會長的話

Message From The President

各位會友，各位朋友，大家好：

感恩節假期結束後，大家都在努力地將這幾天增加的體重減去，真可謂吃時容易送時難。好在休士頓這幾天的天氣偏冷，對於減重計劃實行比較不辛苦，不論怎麼激烈的運動項目也不會流汗。保持管理健康的體是不太容易，希望在這個月的聖誕大餐能夠節制一點了。

每個人都有不同的習慣，有人喜歡用 Facebook，有的喜歡流覽網站，但是不可否認，LINE 還是大家最喜歡的即時訊息，傳遞與實用的功能，為了避免會友失聯，促進彼此更容易交流，商務傳達，商友動態，張碩仁理事周密慎思的結果，決定先行建立休士頓台商會 LINE 官網，讓會友們即時可以感受到商會的動態與消息，給予建議。官網試行一段時間後，將來也可能建立開放羣組，讓商友之間互相交流，不偏離商會主旨下自由發言。

陳逸玲理事為了大家下半年度的活動，絞盡腦汁投入心血，將年輕、中年、老人、每一個世代有可能需要的與幫助的題目，巨細無遺的列了一張活動清單給大家參考，理事會感謝她的投入，將逐步地落實她的構想，為會友們提供服務。

預祝大家聖誕節快樂

會長 張智嘉 敬上



活動預告 (Up-Coming Event)

▲新春聯歡會

Time 時間：Jan. 1, 2020 Wednesday 6:30pm

Place 地點：八達餐廳 (Great Wall Restaurant)

11332 Beechnut, Houston, TX 77072, Tel: (281) 983-0188

費用：\$35元 / 人

會友有意報名及欲知詳情者，可用E-mail或洽秘書處呂明雪(832) 483-5162，(713) 721-5501及會長張智嘉(281) 772-8810。

恭祝大家聖誕新年快樂！



會務報導

休士頓台灣商會第33屆理事會第六次會議

時間：2019年12月3日

地點：八達餐廳

出席：張世勳、張園立、張智嘉、陳元憲、
廖珮君、張碩仁、古玉枝、周政賢、
姚義(徐世鋼代)、陳逸玲、楊禮維、
吳宏傑、莊雅玲、梁競輝、陳志宏

請假：陳第元

會議議程：

一、通過上次會議紀錄。

二、會長報告：

十一月「台商通訊」感謝大家的參與付出，David 最後美麗又充實的修正，畫龍點睛，完美地達成任務，再次感謝大家！建立「休士頓台商之友」群組有絕對的必要性，願意加入的會員朋友們都歡迎。以前已讀不回讓人感到失望，現在按讚、早安、晚安有洗版的疑慮。定立規則管理維護是理事會群主的職責。大家一起討論，謝謝！

三、各組工作分配及報告

- 財務組：財務狀況正常，沒有重大開銷。
- 會員組：沒有新會員。
- 活動組：以下討論事項再討論。
- 通訊組：2019 年刊的廣告都已經放到了

網站上，LINE GROUP 在理事會討論結果後，先採用商會單向訊息發送，暫不開放會友群聊，避免資訊過多，造成困擾。

- 公關組：Elaine 有去參加休士頓感恩節遊行，建議本會下次也可以考慮參與，增加本會的能見度。廖珮君理事上星期有去參加慈濟的慈善演唱會，本會的周政賢大哥、呂明雪大嫂、張世勳大哥，在會上有受到慈

濟的表揚，感謝他們長期對慈濟的付出。

- 座談組：以下再進行討論。

四、討論事項

4.1 01/01/2020 新春聯歡會桌數確認：理事目前有 13 人參加。

4.2 下半年活動討論：

- 一月 新春聯歡會 八達餐廳。
- 二月 安排 After Hour 活動。
- 三月 信用卡點數的運用。
- 四月 未定。
- 五月 春季烤肉 (不要選母親節)。
- 六月 年會。

Elaine 還提出很多很棒的想法，我們會在以後會陸續推出。

1. 如何讓你的錢保值：信用卡點數的運用。
2. 女人的私房錢：如何在家裡創業。
3. 跟世界說 HELLO：運用現在的網路傳播，與世界接軌。
4. 用小錢買大房。
5. 讓你舒舒服服的過一輩子：401K, IRS。
6. 人工智慧你知多少：(ALEXA VS REAL LIFE)。
7. 害怕跨出第一步：創業的酸甜苦辣。
8. Medicare 的介紹。

五、臨時動議

六、散會



Business Discussion & Announcement

1. Matters and issues discussed during last month's meeting are hereby approved by the board.

2. President Report:

3. Committee Assignment and report:

- Treasurer: No big expense. Financial Report looks fine.
- Membership Committee: No new member
- Activity Committee: Discuss later
- Communication Committee: 2019 year book Ads are on TCC website now. TCC will create LINE group. We will announce event activities but will not open discuss function to all to avoid lots of useless messages.
- Public Relationship Committee: Elaine went to Houston Thanksgiving Parade and suggests TCC to participate next year. Claire

went to TziChi's concert last week and see they recognized Marshall, Ming and Jackson outstanding people for their effort to TziChi many years.

- Seminar Committee: Will discuss later

4. Event Planning in 2020:

January: New Year Party

February: After hour party.

March: How to use credit card point seminar

April: NA

May: Spring BBQ

June: Annual meeting

5. Special Discussion.

No special discussion.

6. Meeting Adjourned.

台商園地

顛覆傳統！日本名醫建議： 想健康，就「不要跑步」！



要從頭培養一個「對健康有益的新習慣」，需要大量的精力，讓人很難提起勁去做，而且即使鞭策自己開始做了，也很難持之以恆。

不過我非常幸運，常有機會接觸到許多運用巧思而活得健康又長壽的長輩，還有成功抗癌的人們，瞭解他們是如何下工夫去實踐他們的健康妙方。

這些工夫，並不是「刻意去做什麼」，重點更在於「不去做什麼」。

的確，比起從頭培養某些新習慣，改善現有的某些壞習慣，門檻似乎比較低。而且若只要戒掉某些壞習慣，健康就能獲得明顯的改善，也可以讓人理解這些老人家遠離惡習的理由。事實上，這些老人家就活得既健康又長壽，因此可信度十足、說服力滿點。

這篇文章嚴選的5個壞習慣，全是來自於這些健康長輩的智慧，也就是「只要遠離這些壞習慣，就可以讓健康獲得飛躍性的改善」。只要戒掉過去一直有的壞習慣即可，所以應該比

從頭開始培養新的好習慣要簡單多了。

一般健康書總是要你做這個做那個，但其實想要健康，你不用急著做什麼，只要「不做」，就能從此輕鬆甩掉病痛，安心過生活！

一、不要運動！

尤其「不要跑步」，因為跑步容易導致生病和老化！

第一個要建議大家戒除的壞習慣，就是「運動」。

對懶得動的人來說，這個提議可能會讓你覺得：「這正是我要的！」

只說「運動」太模糊，如果說得更明白一點，或許可以說是「運動競賽」。這裡說的「運動競賽」，指的是含有「與人競爭」、「追求時間成績」，以及「奔跑」這類要素的運動。

各位是否都一廂情願地認為運動就一定要「跑」？「運動=跑=累死了」，或許有不少人認為自己做不來運動，壓根兒就不想去嘗試。



「運動＝跑」這個誤會，不曉得害多少人吃了大虧。人體為了要「跑」，必須讓引擎飛快地運轉，所以得一下子增加心臟的跳動量，還必須大量分泌腎上腺素，當然交感神經也會急速地活化。如此一來，身體就必須突然進入戰鬥模式，把幹勁提升到最高點。說得更簡單一點，如果突然跑步，身體會嚇一跳，陷入異常興奮，也就是陷入某種恐慌狀態。換句話說，「跑」會讓身體處於一種負擔極大的狀況。

如果各位有慢跑的習慣，就等於是經常處在慢性氧氣不足當中，也就是缺氧的狀態。慢跑一方面會讓人陷入缺氧；另一方面因為運動量很大，跑完的時候，也就是缺氧之後，會一口氣吸入大量氧氣，如此一來又陷入氧氣過剩的狀態，製造出極為大量的活性氧來。換句話說，跑步這種行為，等於是自己讓身體遭受到缺氧和活性氧的雙重打擊。

相較之下，「走路」基本上風險是零。而且走路沒有年齡限制，任何人隨時隨地都可以走，不需要特別準備，也不用花半毛錢。我認為走路才是最適當的全民運動。

大家必須記住最重要的一點：若想透過運

動來改善健康，走路就非常足夠了。

二、不要吃藥

藥物會毒害你的身體！

「藥＝毒」，因此必須極力避免吃藥（毒），這是基本道理。

如果無論如何都非服藥不可，「量盡量少，期間盡量短」，才是為自己著想。

不過有的時候會遇上極為例外的狀況，怎麼樣都必須吃藥。比方說，因為食物過敏——蛋、蕎麥過敏而引發休克，或是嚴重的哮喘發作造成休克，這時若是不立刻施打皮質類固醇（即類固醇），有可能會喪命。或是失去胰島素分泌能力的第一型糖尿病人必須補充胰島素，這些都是例外情況，在這些例子當中，藥就是藥，而非毒。

現在正在服藥的人，應該設法提高自我治癒力，努力讓身體可以不再依賴藥物，這才是與藥物打交道的正確方式。

三、不要攝取過量動物性蛋白質

你的身體其實不愛吃肉和喝牛奶！

成功抗癌者在為癌症病人做飲食指導時，一定都會嚴厲地叮嚀：絕對不能碰牛奶與肉類。

這是因為很少有人一邊攝取大量的牛奶與肉類，一邊能成功抗癌的。我完全無意與許多愛吃牛奶、愛吃肉的人為敵，可是為了往後的人生著想，接受這些逐漸被揭露的事實才是上策。

看到這裡，我想大家應該也會對魚肉有疑問。的確，魚肉是動物性蛋白質，理論上也不應該吃，但魚肉含有的不飽和脂肪酸（EPA和DHA）具有抗氧化和抗癌作用，就這些好處而言，我認為完全沒必要排斥魚肉。

此外，根據我實際觀察到的情況來看，如果連魚肉都不吃，一定會有人體內蛋白質不足，所以這部分或許必須平衡一下。

四、不要吃太多！

減少熱量攝取，反而會讓人活力倍增！

有許多數據證明，如果把我們目前攝取的熱量減掉至少30%，我們就可以活得更健康、更長壽。這是幾乎鐵一般的事實，所以我們只能虛心接受。

也就是說，七分飽才是剛剛好。然而，這同時也是非常難以實踐的一點。

具體的計算公式如下： $25 \times \text{標準體重（公斤）} = \text{攝取熱量（千卡）}$

這是每個人平均每天應該攝取的最佳熱量。假設你的標準體重是50公斤，那麼無論你的實際體重是多少（這是重點），「 $25 \times 50 = 1250$ （大卡）」就是你一天應該攝取的熱量，應該很多人都攝取過剩了。標準體重可以用「 $\text{標準體重} = \text{身高} - 110$ 」的公式來大略計算，所以請計算一下你所需的熱量，再和平日攝取的實際熱量比較看看。

怎麼樣？我想計算出來的數字應該小得意外，讓你大吃一驚。幾乎所有的人都攝取了過多的熱量。假設一個標準體重60公斤的人，應攝取的熱量就是「 $25 \times 60 = 1500$ （大卡）」。有許多人平日一定都攝取了超過二千大卡的熱量。平時一餐的熱量約為六、七十大卡，若是大餐，很容易就超過一千大卡了。

成功抗癌者在指導癌症病人各種飲食療法的時候，絕大多數都會建議不要吃太多。此外，有一家安養院趁著改善食材的機會，也重新設計出一份低熱量的菜單。

結果如何呢？幾乎所有的癌症病人和老人一開始體重都減輕了，大部分的人減了幾公

斤，其中甚至有人掉了10公斤左右的體重。然而，每個人都意外地變得神采奕奕，令人驚奇。

更值得注意的是，原本一直有人抱怨身體哪裡不舒服、不對勁，減重以後，這種情形卻一下子少了許多。而像是肩膀痠痛、腰痛、膝蓋痛、頭痛、便秘、失眠、憂鬱、高血壓、糖尿病、血脂異常等等，也經常會跟著有所改善。

也就是說，只是改善超重——說得更直接點，只是減肥，就可以大幅改善健康。

五、不要當好人！

「好人」就是容易自找壓力的人！

你是否經常被身邊的人說「你真是個好人」？沒有嗎？那恭喜你了！

若只是客套話，或是偶爾被這麼說說，那就沒有問題，但如果經常有人這麼說你，你最好立刻改變一下生活方式。——如果是成功抗癌者，一定會這麼告誡你。這個建議完全是為了大家好。

很久以前就常聽說，癌症病人裡面有很多所謂的「好人」。這些癌症病人都有這些共通點：個性一板一眼，重人情、講義氣，責任心強，很能忍耐，對別人很好，不太會樹敵。

不少人在罹癌以後，被建議別再當好人了，便乖乖聽話，不再努力迎合周圍的人，結果治療效果提高了，成功抗癌。

如果想要一直當好人，注定就得窮忍耐。因為人與人相處在一起，基本上不可能完全沒有磨擦，絕對會出現衝突，也會有一些嫌隙。

「好人」總是在不知不覺間，單方面地一再對周圍的情形讓步。這麼一來，就承受了相當大的壓力，而且要一直當好人，真的不是件輕鬆的事。

好人或許沒有自覺，但他們確實都承受著莫大的壓力，並累積了不少怨氣。

「病由心生」，這已是老生常談，同時眾所皆知，癌症等慢性病的原因或惡化主因，與壓力有著非常密切的關係。研究已經發現，壓力會使交感神經處於慢性活躍狀態，讓血管收縮，影響血液循環，降低免疫力。

瞭解這個原理之後，「不再當好人」應該才是聰明的選擇吧！

（本文摘自聯合報〔元氣網〕）

香蕉和芭蕉的營養差在哪？便秘的人選哪種較通便？



香蕉

有人愛吃偏甜的香蕉，也有人愛吃偏酸的芭蕉。所謂的芭蕉，其實就是“小香蕉”，形態上比香蕉更短，但稍微要粗一點。它和香蕉算是“親兄弟”，都是野蕉和小果野蕉雜交的後代。



芭蕉

而最近有不少人問我們，聽說芭蕉的通便效果要比香蕉更好，這是真的嗎？爆炸營養課堂的營養師告訴大家，這句話確實沒錯，但不管是香蕉還是芭蕉，緩解便秘的效果其實都不好：

不少人都覺得香蕉和芭蕉能通便。但碰巧的是，它們確實也是可以的，因為都含有一定量的膳食纖維。而這種物質能增加飽腹感，促進腸胃蠕動，也就能起到通便的效果。

數據顯示，每100克的香蕉，含有1.2克的膳食纖維。至於芭蕉，每100克含有3.1克的膳食纖維。所以從這個角度來看，芭蕉的通便效果確實比香蕉更好。

可是香蕉和芭蕉的能量都很高，前者每100

克含有93千卡能量，後者則為115千卡。而且在自然界中，比芭蕉更富含膳食纖維的蔬果可多了，比如說秋葵、毛豆和豌豆等等，並且它們的熱量也比較低。

此外，要提醒一下大家，只有熟透的香蕉或者芭蕉才能有“通便”的效果。如果是沒有成熟的，由於含有較多的鞣酸，人吃了反而可如何選擇。爆炸營養課堂的營養師告訴大家，口感上來說，前面提到過，比較愛吃甜可以選擇香蕉。比較愛吃酸

的，則可以選擇芭蕉。

而從營養的角度來說，兩者可以說是各有千秋。如果你希望起到更好的飽腹、減肥和緩解便秘的效果，就可以選擇芭蕉，因為它的膳食纖維含量更豐富。

但香蕉最大的優勢，是胡蘿蔔素，每100克香蕉中就含有60微克。但芭蕉就很悲催了，它基本不含胡蘿蔔素。而大家都知道，胡蘿蔔素中的β-胡蘿蔔素可以在體內轉化為維生素A，對眼睛很有幫助。所以如果你需要胡蘿蔔素，就可以選擇香蕉。

當然啦，香蕉往往會更加便宜，畢竟物以稀為貴，芭蕉要更為少見一些。所以假如比較在乎價格，就可以偏向於選擇香蕉。

（本文摘自聯合報〔元氣網〕）

