第 17 期 WWW.YIMHOLIFE.COM 6 SEP 2016

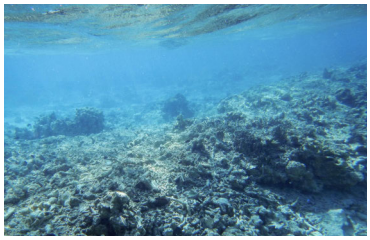
# 嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人

## 經年盜獵致巨蜆瀕臨絕種　南中國海珊瑚大幅凋亡
## 消費者追捧「貝王」工藝　海洋生態惡化了無期

**南中國海是世上自然生態最多元化的海域，但這幾十年來海龜和巨蜆的捕獵和盜獵，為珊瑚造成不可思議的破壞，再加上現在的南海政治紛爭，前景更是可悲。**

國家地理雜誌最新文章深入報導了南沙群島一帶盜獵巨蜆所引發的生態悲劇，這種蜆中文學名和市場上的名稱是「硨磲」，是世上最大的雙貝蜆，有些已超過一百年，可達五百磅重，在珊瑚裏生長或被養殖，為小魚、海草和各種海洋生物提供棲息地方，亦幫助過濾海水增加其帶氧量，扮演著極重要的角色。但由於它像象牙一樣可被雕刻成工藝品，同時亦被佛教徒視為寶物，所以在中國沿海地方捕獵殆盡後，海南島漁民或獵人就到菲律賓一帶盜獵，最可惡的，是他們為了將巨蜆從珊瑚叢中撈出，竟用船的摩打將珊瑚打至粉碎，這個情景去年已由BBC英國廣播電台披露，現在國家地理再進一步調查了詳情，還追蹤至專販賣「硨磲」產品的海南潭平鎮，在那裏，至為蓬勃的「硨磲」買賣令人了解到為什麼盜獵的情況這麼肆虐。消費者包括追求宗教寶物的信徒恐怕不知道獵殺「硨磲」的代價，就是地球上最寶貴的珊瑚資源的徹底破壞！珊瑚裏最多魚苗幼魚等，被海流由一個珊瑚叢沖到另一個，確保每一處都有足夠的魚苗生長，這樣才有足夠的糧食給像石斑、端拿魚等體積較大的魚，食物鏈一斷，所有生態都會受到嚴重影響，我們人類又能獨善其身嗎？news.nationalgeographic.com/2016/08/wildlife-giant-clam-poaching-south-china-sea-destruction/ ；kknews.cc/agriculture/pnkly8.html



### 食療主義試食會回顧

上週六在食療主義佐敦店的試食會氣氛熱鬧，大家提問了很多關於食療、菜譜的有意義的問題和分享，以後會多組織這樣的聚會，萬分感謝各位支持。

### 英國Rude Health系列

飲品無添加糖或任何乳化劑穩定劑或防腐劑，不含小麥麩質、牛奶或大豆成份，可用來浸泡燕麥、藜麥等穀物早餐，果仁原味濃厚是健康選擇。

網上版本QR code

## 靈犬心水清精於識別詞彙、語調 懂得從人類觀點看世界伺機行事

養寵物的朋友向來知道動物富有人性或靈性，好像懂得聽我們的說話，甚至摸得透我們心裏的想法，但不接觸動物的人很多都會不值這種說法，認為動物只是動物，沒有人類的那種思維，我們不該妄想將牠們人性化。但近年來的研究陸續證實動物有很多功能都是與人類相似的。譬如美國科學進步協會就剛發表的研究，就證明狗不是靠人的語調（譬如稱讚時會高音些，責罵時會低音些）去明白人的意思，而是真的明白每一句詞彙的意思，所以不能用高音、稱讚的語調去說責備的話而成功欺騙牠們的。MRI圖像顯示，狗隻跟人一樣，辨別詞彙時用左腦，辨別語調時用右腦，對溝通的理解是很精密的。另一個較早前的實驗顯示狗隻懂得從別人的觀點去看事物並用心計去達到自己的目的，譬如牠們知道有人看著就不要偷食，所以房間越黑暗，牠們就越有衝動去以敏捷的行動偷食，當房間光猛時，牠們就不會偷食的，證明牠們明白到偷食是一個應該只在無人看見的情況下進行。可能相對之下，人之所以比動物高等是因為我們不但能理解詞彙語調，而且是唯一能創造語言詞彙的動物品種。

## 嬰兒服用抗生素越多 食物過敏風險越大

一歲以下嬰兒如果受到細菌感染風險相當大，所以通常對會用抗生素治療，但這個辦法的代價就是削弱我們的免疫系統，所以抗生素不應濫用，不可以連病毒感染都用抗生素，完全不起作用但又破壞了孩子體內的菌叢平衡。美國一項數據的研究由南嘉露蓮那大學完成，發現現時7-9歲的約7,500個兒童裏，在他們一歲前總共服用了9,300多劑抗生素，等於有些孩子沒有服用，有些就服用過很多劑。結果發現服用得抗生素越多的孩童，他們患上食物過敏症的個案機率越是高，雖然這研究沒有尋根究底，但研究的主診醫生估計是與腸道益生菌受到破壞而致引致T細胞和IgA抗體功能紊亂有關。食物過敏的徵狀嚴重則要馬上入醫院，輕的包括肚瀉、皮膚發、哮喘、流鼻水、濕疹等，要補充益生菌，和多從食物裏攝取維他命A，並且多食用高纖食物。 www.medicalnewstoday.com/articles/312690.php

www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130211090840.htm

## 趁早學習多種語言令腦電波活躍更有彈性 雙語嬰兒認字聽母語外語能力都更強

香港雖然不是星加坡那樣的雙語社會，但中英文都是法定語言，自港英時代至今一直有母語和英語教學，現在更增加了普通話的全體學生訓練，所以香港人很容易變成廣東話國語和英文都精通的社會，就像瑞士人從小就會說多國歐洲語言一樣。但有很多父母還是擔心太早學不同語言或會造成困擾反而影響學習，覺得學外語應該等孩子長大一些才開始。事實證明這個想法是錯的，現在有起碼兩個實驗證明，自小懂得數個語言的人在接觸新的知識時，腦裏的神經元的傳遞較快，更有效組織和吸收新知識。其中一個實驗剛由芬蘭海森基大學完成，另一個由星加坡國立大學在數月前進行，他們觀察了72個12-13月大的嬰兒看他們怎樣去認知普通話的語調（平上去入那種不同聲調），發覺已經聽得懂英語的嬰兒很快就能辨別出普通話的不同音調（像雨字跟魚字的聲調不同），而尚未聽懂英語的嬰兒則要等到他們18個月大時才能辨別出普通話的聲調代表著不同的字。主持教授說：「我們發現多點教育嬰兒單一語言並不一定使他們將這語言學得更好，反而如果讓嬰兒同時聽學英語和普通話，他們的普通話反而會學得更快更好。」 www.sciencedaily.com/releases/2016/09/160902111425.htm

www.sciencedaily.com/releases/2016/05/160516091843.htm