

H1N1新流感來了！



Daphne
陳柏如

金融海嘯影響了全球消費力，也讓自行車產業在去年第四季與今年第一季面臨很大的庫存壓力以及客戶取消訂單的情況，

連帶台灣的單車熱似乎也逐漸退燒中，很多車店的生意都明顯 down 了不少。但業者也沒閒著，積極研發新品，並在 3 月的台北展再度展現實力與活力，令海外買主留下深刻的印象。

隨著天氣逐漸暖和，路上騎車的人也多了起來，許多車店老闆又開始忙碌，另一方面，全球自行車市場的買氣也慢慢回升，不少訂單逐漸回籠，甚至還有急單湧現。正當金融海嘯的暴風圈逐漸遠離、大家逐漸恢復信心之際，墨西哥的 H1N1 新型流感疫情又在全球掀起另一波大恐慌，各國無不高度警戒、嚴陣以待，而口罩也取代自行車成為市場新寵！

經歷 SARS 災情，面對來勢洶洶的新流感疫情，人人自危。猶記得 SARS 爆發的時候，市面上口罩大缺貨，當時家母還透過友人從美國買了許多 N95 與醫療用口罩，之後都堆在儲藏室，想不到現在又派上用場了，所謂有備無患，一點都不假！H1N1 新型流感是一種 A 型流感病毒 H1N1，結合了人類流感、禽流感及豬流感，3 種病毒同時感染在豬隻身上，重組後所產生的混合變種病毒，在人與人之間

間會藉由口沫交叉感染。目前 H1N1 新型流感疫情蔓延速度，比想像中還要快速，日前南韓也出現第一個確定病例，隨後香港也出現確定病例，看來亞洲其他地區應該很難倖免了！新流感症狀和一般感冒類似，都有發燒、頭痛、肌肉酸痛、咳嗽、流鼻水和腸胃不適等症狀，不容易區分，大家只能盡量少出入公共場所或人多的地方、還要常洗手、提升免疫力，並做好自我健康管理。

事實上，大家每天都可能接觸到各種病毒或細菌，但有些人很容易生病，有些人卻百毒不侵，關鍵就在於「免疫力」！要提升免疫力不難，睡眠充足、飲食均衡營養、多運動、每天攝取維他命 C，都有助強化自身免疫功能。此外，很多人都喜歡去油壓、按摩，其實按摩有助放鬆身體，減少壓力荷爾蒙，甚至美國研究發現，每天接受 45 分鐘的按摩，1 個月後免疫細胞數目有明顯增加，免疫功能也有顯著改善。說到運動，這是一定要的啦！要活就要動，所以再忙也要運動！有研究指出，每天運動 30-45 分鐘，每週 5 天，持續運動 12 週後，免疫細胞數目會增加，抵抗力也相對增加。所以大家沒事就多騎車吧！有騎有健康！

你有多久沒有做健康檢查了？21 世紀是健康與醫療的時代，「健康」，是每個人一生中最值得且報酬率最高的投資，大家都應該做好健康管理，千萬不要讓自己的健康存摺透支。

