



服務處：30057 新竹市東大路二段 714 號

電話：(03) 5430351 傳真：(03) 5430352

劃撥帳號：1 7 5 2 6 0 5 3

網 址：<http://www.hyra.org.tw>

E-mail：[hyra5430351@yahoo.com.tw](mailto:hyra5430351@yahoo.com.tw)

## 社 團 法 人 新 竹 市 陽 光 仁 愛 協 會

### ❖ 會務工作報告

- 04/01 市府急難紓困專案訪視案家許先生，本會火順參加。
- 04/22 市府急難紓困專案訪視案家鄭先生及陳先生，本會火順參加。
- 05/09 本會為慶祝母親節，致贈獨居長輩蛋糕共度佳節。
- 05/11 本會訪視急難救助案家古小姐，本會振鋒及火順參加。
- 05/19 本會訪視急難救助案家李先生，本會振鋒及火順參加。
- 06/04 市府召開 109 年度獨居老人關懷服務第一次聯繫會議，清怡及小虎參加。
- 06/07 本會召開月例會。
- 06/10 市府急難紓困專案訪視案家張小姐，本會火順參加。
- 06/13 本會志工於端午節前致贈粽子禮盒予獨居老人共度端午佳節。
- 06/14 新竹市智障福利協進會召開大會，本會林理事長及東育參加。
- 06/16 本會訪視急難救助案家林先生，本會振鋒及火順參加。
- 06/19 市府召開老人福利推動會議，本會清怡參加。
- 06/23 老吾老基金會召開獨居老人個案研討會，本會小虎及清怡參加。
- 06/28 本會會員孫環泰的父親公奠禮，本會林理事長及幹部一行前往參加。  
新竹市聲暉協會召開大會，本會林理事長參加，並支援六位志工協助。

### ❖ 感謝芬芳錄(單位元)

4月會費	2,400	吳金英	陳金興	黃文義	黃羽瑄 (108)	黃羽瑄	張福來
鄭雅芬 (110)							
5月會費	2,400	張樑泉	孫環泰				
6月會費	2,400	賈捷					
5月捐款收入							
張樑泉	600	余永輝	3,000				
6月捐款收入							
	油漆工會林錫欽	5,000	潘清怡	2,500	賈捷	600	

 獨居老人陽光樂齡關懷站~因新冠肺炎目前暫停辦理，關懷站待疫情趨緩無慮下，再行辦理。感謝志工自2月疫情爆發以來，每月配合市府贈送獨居長輩口罩，關懷獨居長輩。

## ❖ 仁愛捐款

四月	脊髓損傷潛能發展中心	壹萬元	幼安教養院	貳萬元
六月	新竹市智障福利協進會	貳仟元	新竹市聲暉協會	貳仟元

## ❖ 急難救助

六月	林○華	壹萬元
----	-----	-----

## ❖ 近貧家庭學生助學金

四月	新竹市立載熙國小 30 名學生	貳萬陸仟陸佰陸拾伍元
----	-----------------	------------

## ❖ 活動預告



 109 年獨居老人秋季文化懷舊活動 ~ ~

活動時間：10 月 25 日星期日

活動地點：另行公告

 第十四屆第二次理監事聯席會議 ~ ~

會議日期：8 月 2 日(星期日)下午七時

會議地點：本會會館

## ❖ 《 健康小報導》經常喝 65°C 以上的水會致癌？白開水放涼相當於慢性毒藥？專家教你怎麼喝水比較健康！

文匯報 作者／沈淑莎、任荃

喝水，看似非常簡單的一個小習慣，但卻被賦予了「萬能藥」的稱號。

相信大家都聽過關於喝水的各種言論：

「感冒了，多喝熱水……」

「肚子不舒服，多喝熱水……」

「空氣乾燥，多喝水……」

水，是人體的重要組成部分，每天按時按量喝水本是個良好的生活習慣。但近日，關於喝水的種種說法在網絡上廣泛流傳：經常喝 65°C 以上的水會致癌？、白開水放涼後堪比慢性毒藥？

消息一出，很多喝熱湯、吃熱飯的小伙伴慌了神，紛紛表示疑惑。「經常喝 65°C 以上的水真會致癌？」、「白開水放涼後堪比慢性毒藥？到底怎麼喝水才安全？」快帶上你的疑問，一起來閱讀吧，答案都在下面了……

### 經常喝 65°C 以上的水真會致癌？

這種說法來自於 2016 年 7 月發表於《柳葉刀腫瘤學》期刊的一篇關於咖啡、咖啡伴侶和熱飲致癌性的評估報導（carcinogenicity of drinking coffee, mate, and very hot beverages）。該研究指出對於飲用很熱的熱飲產生致癌性的機制和相關證據還不充分，但是飲用很熱的熱飲和細胞損傷及可能致癌的關聯還是存在的。比如，溫度過高可能會對消化道黏膜造成一定程度的熱損傷（如灼傷），損傷的消化道黏膜表層會脫落、更新，如果反覆的熱損傷會使細胞增生的速率加快，從而增大發生變異的可能性，進而可能造成細胞的癌變。

基於這些原因，國際癌症研究機構將高於 65°C 以上的很熱的熱飲歸為 2A 類致癌物，也就是說，對人致癌性證據有限，但很可能致癌。

## 從感官上如何判斷 65°C 是多熱呢？

曾有熱心的消費者進行過測量，比如剛出鍋的麵條大約 70-80°C，剛沏好的茶水大約 80-90°C，而火鍋湯高達 120°C。

可以進行簡單的自行對比，但日常生活中盡量不要去飲用高於 65°C 的飲料，包括 65°C 以上的白開水。

## 多喝水真的科學嗎？

按照我國居民膳食指南的推薦，成年男性每天飲水量應該在 1700ml 以上，成年女性在 1500ml 以上，如果一杯水按 200ml 計，大約就是八杯水。在新冠肺炎疫情期間，建議 7-10 歲兒童每天需飲水 1000ml，11-13 歲兒童每天飲水 1100-1300ml，14-17 歲青少年每天飲水 1200-1400ml。

水雖然和我們的健康有密切關係，但是也不宜過度飲水。過度飲水容易增加腎臟的代謝負擔，造成身體內水分來不及排出、體內水分過多，而血液中鈉離子被稀釋，引起**稀釋性低鈉血症**。所以正常情況下，**每天八杯水即可**，再通過食物裡獲取的一些水分，足夠滿足人體對水的需求。

但如果是在炎熱的夏季，或是運動量大、勞動強度高的人群，比如健身愛好者、建築工人等，全天的飲水量應該更高，同時補充一定量的礦物質（鹽分）。

## 白開水放涼後堪比「慢性毒藥」？

飲用水的水質經過了消毒處理而不含病原微生物，而消毒處理的化學成分含量低，不會對人體健康產生危害，所以所以燒開的白開水是非常安全的。

但是隨著白開水放置時間的延長，放涼的白開水有可能會從環境中獲得一些微生物，這主要和所處環境的潔淨程度有關。

一般來說，長時間放涼白開水的場景在居家環境，被微生物侵染的可能性相對更低。雖然有一些細菌（如硝化細菌）會代謝產生一些致癌物，如**亞硝酸鹽**；但在白開水放涼的過程中不太可能產生大量的亞硝酸鹽；更應該擔心的是，水中本身的亞硝酸鹽含量，比如重複煮沸的白開水有可能帶來的濃縮效應。

我國生活飲用水衛生標準規定了硝酸鹽和亞硝酸鹽的最高限量分別為 10 mg/L 和 1 mg/L。世界衛生組織發布的硝酸鹽和亞硝酸鹽的每日允許攝入量（ADI）最高分別為 3.7 mg/kg 體重（1995 年）和 0.07 mg/kg 體重（2002 年）。以體重 70kg 的成年男性估計，只考慮飲水的情況下，要達到硝酸鹽的 ADI，每天大約需要攝入 25.9L 的水，而要達到亞硝酸鹽的 ADI，每天大約需要攝入 4.9L 的水。

而實際生活中飲用水里兩者的含量顯著低於國家標準的限量。所以白開水放涼時間過長並不會有太大的食品安全風險，更多是放置時間過長，影響口感。因此，日常生活中沒有長時間放置白開水的必要。

## 怎樣喝水比較健康？

1. 首先，每天保證喝足量的水，而且應該主動喝水，不要口渴了再喝，喝水頻次也可以適當間隔開。

2. 其次，在某些特殊時間段飲水，比如早起和睡前都可以喝一杯水，補充水分，降低血液粘稠度。

3. 再者，飲水的水溫大約在 18-45°C 都比較適合，如接近人體溫度更好。

4. 最後，注意不要用純淨水或飲料等完全代替白開水。一方面，白開水里有一部分營養素是純淨水里沒有的，另一方面，飲料裡一般會提供比較多的糖分，容易引發肥胖等問題。

綜上所述生活中盡量不要去飲用高於 65°C 的水，建議每天主動喝足量的水，水溫 45°C 左右最合適。（來源／轉載自 《文匯報》）

## ❖好文欣賞~~~還不能摘口罩！研究：新冠病毒突變，傳染力高 9 倍

作者 / 李玉秋 · 出處 / Web only

*COVID-19 (新冠肺炎，一稱武漢肺炎) 在美國、南美等地還沒有趨緩跡象，最新研究更發現，有一種新版的新冠病毒從歐洲傳播開來，而且擴散速度更快。*

你摘下口罩了嗎？對於新冠肺炎，或許還不到鬆懈防範的時候。最新發表在《細胞 (Cell)》期刊的研究表示，新冠病毒最新的突變版本更容易使人感染。

這份研究由各國組成的國際團隊合力完成，清楚指出目前主要流傳在歐美各地的，就是這種新版病毒。

最新突變版新冠病毒稱作 G614，研究發現 G614 幾乎已經完全取代之前在歐美傳播的 D614 病毒。G614 的傳播力更是 D614 的 3~9 倍，能在鼻子、鼻竇和喉嚨等上呼吸道快速複製。

### 新冠病毒 G614 擴散全球，社交距離不能鬆懈

研究人員認為，雖然最新的發現還需要更多證據來支撐，但可以確定的是，目前最好還是持續戴著口罩並保持社交距離。

這個最新的 G614 病毒最初在歐洲較普遍，3 月 1 日的時候，歐洲以外仍很罕見，但到了 3 月底，已經擴散到全球。

像是在英國的諾丁漢 (Nottingham)，以及美國的華盛頓州等地，G614 一出現之後，幾乎都立刻取代了原本的新冠病毒版本，可見傳播速度之快。

唯一能慶幸的是，新版新冠病毒帶來的症狀，目前看來並沒有比以往嚴重，所以即使感染力道變大，病情或許不至於再惡化。

### 新冠病毒再突變，打亂疫苗研發進度？

研究也發現，G614 能夠被康復者的血清 (convalescent serum) 中和，為防疫帶來一絲曙光。不過由於目前正在研發中的疫苗，多數都以舊版的新冠病毒為基準，病毒突變後會不會影響疫苗研發，是研究人員未來聚焦的重點。

美國防疫大將、白宮衛生顧問佛奇 (Anthony Fauci) 也已經提及新冠病毒突變帶來的威脅，參與本次研究的科學家薩菲爾 (Erica Ollmann Saphire) 更警告，新冠病毒還會持續突變，這次的突變或許沒有帶來大災難，「但不代表未來新的突變不會再取代現在的病毒，」持續保持警戒心，才是明智之舉。

資料來源：CNN 責任編輯：陳祖晴 (本文摘自康健雜誌網站)