

聯合報

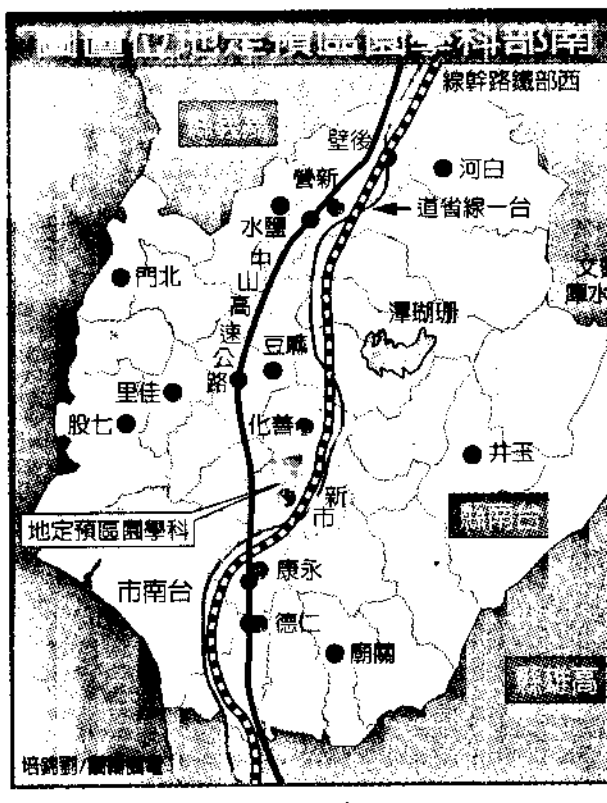
UNITED DAILY NEWS

創辦人 王惕軒
發行人 王效蘭

地址：(110)台北市忠孝東路四段五十五號
電話：7681234, 7601616, 7654321, 7601222, 7615142, 7636775, 7689036, 7689297

南部科學園區 選定南縣新市

評選委員有共識：新市發展潛力彈性空間勝過路竹 一個月內報政院核定



【本報記者李淑萍、台北報導】南部科學工業園區評選委員會，昨日選定南縣新市為南部科學工業園區基地。評選委員在昨日下午三時，於行政院會議室舉行會議，由評選委員會主席、行政院副院長陳建仁主持。評選委員會成員包括：行政院副院長陳建仁、行政院秘書長陳建和、行政院各部會首長、評選委員會委員等。評選委員會在會中，就南部科學工業園區基地選定問題，進行充分討論。評選委員會委員、行政院秘書長陳建和表示，評選委員會在會中，就南部科學工業園區基地選定問題，進行充分討論。評選委員會委員、行政院秘書長陳建和表示，評選委員會在會中，就南部科學工業園區基地選定問題，進行充分討論。

原中新立建 灣台大營經

李總統

【本報記者沈怡、台北報導】李總統昨日在總統府舉行「經營台灣」座談會，邀請各界人士參加。李總統在會中，就「經營台灣」問題，發表重要談話。李總統表示，經營台灣是一項長遠的任務，需要全體國民的共同努力。他強調，經營台灣的重點在於人才、資金、技術和市場。他呼籲各界人士，積極參與經營台灣的各項工作，為台灣的繁榮和發展做出貢獻。



場一驚虛航聯 彈炸有傳 艦清夜滿

【本報記者沈怡、台北報導】聯航昨日在台北舉行一場虛驚場，吸引了眾多觀眾參加。聯航在會中，就「經營台灣」問題，發表重要談話。聯航表示，經營台灣是一項長遠的任務，需要全體國民的共同努力。他強調，經營台灣的重點在於人才、資金、技術和市場。他呼籲各界人士，積極參與經營台灣的各項工作，為台灣的繁榮和發展做出貢獻。

天氣

市北：12~19℃
市南：13~18℃
市東：14~24℃
市西：15~23℃

屏東反黑大遊行

隊伍長約兩公里
縣府門前一度發生小糾紛

女性成長團體進入社區

「病弱兒」要讓老師知道
慢性肺炎不是小毛病

感冒小心

如果不小感冒
舒跑請您多補充水份養份
祝您早日健康

現在流行感冒喝舒跑

低溫陰濕，流行性感冒恐將爆發大流行

衛生署調查發現，近三周來各地感冒病例激增，部份學校班級有半數以上學生感染，許多大人也受波及。

衛生署呼籲，本流行性感冒的症狀和一般感冒類似，為流鼻涕、咳嗽、發燒、倦怠，並可能導致肺炎、支氣管炎，甚至有致命危險。其實流行性感冒目前尚無百分之百有效的預防疫苗，因此在感冒高發之際，除了抵抗力弱的小孩及老人須嚴防病毒侵略之外，民眾最好少出入公共場所，多留意氣溫變化，並且注意體內水份和養份的補充。

保持頭部涼爽、胃袋舒服、四肢溫暖，你就不需要醫生了——希臘諺語

針對感冒的治療，醫生所能採用的均為「支持療法」，也就是在感冒的急性期，幫助病人減輕痛苦、增強抵抗力，以度過難關。

所謂「支持療法」，並無一定的方法，例如：在家多休息、穿暖和一點、補充營養、防止併發症等，其中最為大眾熟知的，就是要多攝取維他命C和多補充水份。

「足量的維他命C，能有效預防和治療感冒」——兩屆諾貝爾獎得主波林博士名言

維他命C能預防和治療感冒的原因，來自於多種作用組合而成的效果：

1. 維他命C能直接滅弱感冒病毒，使病毒不活性化。
2. 維他命C會加強細胞間的密合，不但能預防病毒粒子侵入細胞，同時也能修復被病毒侵蝕的組織，使感冒早日痊癒。
3. 足量的維他命C，能增強體內白血球、噬菌細胞等防衛組織的功用。
4. 維他命C能產生干擾素，防止病毒增殖。

感冒時，大量補充水份千萬要謹慎

幾乎每個人都知道，感冒要大量補充水份，這是因為水份能幫助新陳代謝，並防止感冒引起的脫水現象。

可是如果光是大量飲用開水，卻可能使體液中的電解質濃度降低，導致「水中毒」，產生頭暈、虛弱、噁心等情形。

所以在補充水份時，最好選擇和人體體液最接近，含有鈉、鉀、鎂、鈣等電解質成分的飲料，以便同時補充水份和電解質，平衡體液，真正達到健康目的。

舒跑含有鈉、鉀、鎂、鈣等電解質，豐富維他命C（相當五顆檸檬）及果糖，能同時補充水份、電解質和養份，平衡體液，增強活力。

而且每罐舒跑的電解質含量，僅佔每日人體所需1/40（0.2g），暢快飲用無負擔，讓您迅速恢復健康、身心愉快！

感冒期間的飲食營養原則	
熱量	發燒時，補充高熱量，平衡基礎代謝率
醣類	維持體內肝糖貯存量
蛋白質	可從水果、糖類、麵食、乳酪中攝取
脂肪類	產生抗體，對抗入侵體內的異物
維他命C	控制體內酸度和調節水份平衡
維他命B	不易消化，可改用蒸氣取代煎炸
水份	可抵禦細菌感染
礦物質	減輕感冒物質對身體的影響
食物纖維	蔬菜、水果及乳酪中，含量豐富
供應量	減輕抗生藥對腸道功能的破壞
	維持正常新陳代謝
	幫助新陳代謝，防止脫水現象
	稀釋病毒
	需同時注意電解質的補充，避免水中毒
	多攝取鈉、鉀，補充感冒腹瀉的流失
	以易消化為原則，以提高食慾
	注意食物顏色調配，以提高食慾
	少量多餐，平均每三小時吃一次

維他露食品公司 VITALON FOODS COMPANY