

國健署：3高健檢 40歲以上超過3成異常

新發現壯年血脂、血壓、血糖控制不當卻不自知，籲多加利用免費成人健檢服務，做好管理

【本報訊】根據奇摩新聞報導，年齡落在40歲左右的「7年級生」是台灣社會主要生產力，更是家庭經濟支柱。國健署根據11年成人預防保健服務資料指出，40歲以上自述無三高相關疾病民眾，接受成人預防保健服務後，新發現有血脂、血壓、血糖等任一項異常者，超過3成。

台灣40歲以上的壯年族群要注意！國健署提醒，根據統計，逾3成接受成人健檢後才驚覺有三高紅字。國健署表示，慢性病初期症狀不明顯，養成定期健檢格外重要，以早期發現現狀，盡早就醫治療。

國健署指出，「成人健檢」不是有去醫院院所做檢查就好，若還是將健檢「成績單」丟一旁，眼不見為淨，健檢也不算有效。國健署提醒，想要讓「預防保健」及「自我健康管理」的健檢效果最大化，務必遵照4步驟：定期健檢、重視數據、追蹤紅字、改善異常。

國健署並表示，重視健檢數據是為了解檢查結果，健檢異常紅字應持續回診及遵從醫護人員專業建議，改善飲食及生活習慣，必要時搭配服藥與治療，甚至能達到「逆轉正」效果。

國健署長吳昭軍說，全台灣有近7千多家提供成人預防保健服務的健保特約醫事機構，民眾可多加利用免費成人健檢服務，年滿40至64歲民眾為每3年一次；65歲以上民眾每年1次；原住民提前提前至55歲及小兒麻痺患者提前至35歲；可有效檢視報告血壓、血糖、血脂、腎肝功能等，是否異常。

腸病毒來勢洶洶 盛行「克沙奇A型」

【本報訊】根據大愛電視報導，氣溫潮溼悶熱，加上免疫負債，台灣的腸病毒疫情急速升溫，4月7日到13日一星期累計高達555人次，已經是10年來同期最高，預計到了5月底6月初就會飆到腸病毒高峰。最近檢出的幾乎都是感染「克沙奇A型」。小兒科醫師提醒，5歲以下嬰幼兒，小兒腸病毒重症高危險群，家長如果發現小兒，有嗜睡、意識不清、活力不發、手腳無力或麻痺、持續嘔吐、呼吸急促等情況，當心可能是重症前兆，要儘快到大醫院接受治療。

台北慈院兒科主治醫師吳秉昇：「A10這個病毒，跟其他克沙奇A型病毒一樣，造成的疾病大部分是輕症，也就是說比較嚴重腦部的，或脊髓感染的病變機會比較低，今年的話可能是因為，很多小朋友以前從來沒有得過腸病毒，身體缺乏免疫力，俗稱「免疫負債」的可能性，所以就會導致這些孩子，變成腸病毒可感染的宿主。」

腸病毒來勢洶洶 盛行「克沙奇A型」

【本報訊】根據自由時報報導，「紅潮」再現澎湖海域！西嶼濱海碼頭沿岸出現整片海面佈滿紅色不明物，漁民紛紛撿起，澎湖海洋生物研究中心主任謝毅表示，已準備進入珊瑚產卵季的旺季，21日是先鋒部隊。

每年農曆三月廿三日一媽祖生，沿後，澎湖海域珊瑚產卵的季節，沿岸會出現大量紅色漂流物，但不同於藻類繁殖的紅潮，澎湖老一輩稱為「魚分曉的胎兒」，或是叫海狗油，意思是味道相當腥臭，其實這就是珊瑚產卵，原本是珊瑚的精蟲和卵子混合，但經過一夜及海浪拍打漂流，堆積到岸邊的都剩下珊瑚卵。

謝毅表示，珊瑚分為集羣產卵及單獨產卵，二〇〇〇年研究時有20餘種珊瑚產卵，包括軸孔、表孔及菊珊瑚等，但二〇二二年透過顯微鏡觀察，卻只看到11種珊瑚產卵，顯示種類有減少趨勢。

至於珊瑚產卵因素，中研院報告指出與月象有關，但水溫、營養、鋒面及潮汐等，都可能是因素之一。

澎湖產卵旺季來了 澎湖再現「紅潮」

澎湖屬於亞熱帶氣候，珊瑚產卵可持續至國曆7月左右。

21日上算，是今年第一次發現珊瑚集羣產卵紀錄，農業部水產試驗所澎湖漁業生物研究中心日前出海監測海洋生物，發現小片紅潮，但尚未見大爆發情形，預計接近媽祖生日，會出現大爆發情形。

屏東「第一鮪」總價、單價均創歷史新高 得標者：帶回金門做料理，推廣離島觀光

【本報訊】根據中研院報導，日前琉球籍漁船「安穩發」捕獲屏東第一鮪，21日進行秤重拍賣，最後以每公重1萬零三百元得標，總價310萬3000元，單價與總額都創下歷史新高。

由「安穩發8號」資深船長莊光陽捕獲的第一鮪重達2300公，由澎湖免稅商店總經理常春媚以每公重1萬3000元得標，總價310萬3000元。屏東縣長指出，第1鮪拍賣已有24年，是全台最具代表性的拍賣會。

去年同樣也是澎湖免稅商店標下第一尾，總經理常春媚表示，會把第一鮪帶到金門的關係餐廳，做成精美料理，把屏東的美食推廣到離島，也希望更多的人去離島觀光。

屏東「第一鮪」總價、單價均創歷史新高 得標者：帶回金門做料理，推廣離島觀光

【本報訊】根據福州日報報導，「福州一日轉機攻略」、「特種兵極限三小時福州行」、「福州轉機六小時極限遊吃」……近來，不少旅客利用航班中轉的機會暢遊福州，他們將自己中轉旅行的經驗分享到社交平台，引得不乏網友關注和「取經」。

近年來，購買中轉機票，利用轉機時間遊玩一座城市的中轉旅行，作為一種新興的旅遊方式迅速在年輕群體中興起，成為他們探索世界的新選擇。

近來旅遊市場火爆，機票價格也因此上漲。相較價格高昂的直飛航班，中轉航班的票價更顯親民，成為不少旅遊「特種兵」的性價比之選。

在不少選擇中轉航班的乘客看來，中轉航班的意義並不僅僅停留在「一票價便宜」上。

「它更像是一種全新的旅行體驗。」資深旅行愛好者李女士表示，並介紹了她在福州停留的17小時「深夜落地，清晨在三坊七巷幽深靜謐的巷子中放慢腳步，感受福州的厚重歷史；融入福州早市，購買茉莉花包、芋泥餅等福州特產，還品嚐了當地美食，感受閩地的人間煙火氣。」

在旅行過程中，這些中轉站不再是單純的過境點，而是探索和體驗的新目的地。在轉機期間還可以探索新地，在遊走中，感受多元文化的碰撞融合，「加量不加價」，讓旅行更加豐富立體。」李女士說。

近年來，民航資源供給快速增加。航空公司為增加航線利用率、提高客座率，開發大量中轉航線，「中轉旅遊」概念應需而生。

中轉式旅遊市場的熱度，為當地旅遊業帶來了新的發展機遇。大陸航空公司國內旅遊結合城市特點，推出「中轉+城市遊」個性化旅遊服務，積極打造中轉「一日遊」產品，旅客只需百餘元便可盡享城市風光。

善用轉機間隙時光 福州「中轉旅行」悄然興起

福州「中轉旅行」悄然興起



走讀福州

【本報訊】根據福州日報報導，「福州一日轉機攻略」、「特種兵極限三小時福州行」、「福州轉機六小時極限遊吃」……近來，不少旅客利用航班中轉的機會暢遊福州，他們將自己中轉旅行的經驗分享到社交平台，引得不乏網友關注和「取經」。

近年來，購買中轉機票，利用轉機時間遊玩一座城市的中轉旅行，作為一種新興的旅遊方式迅速在年輕群體中興起，成為他們探索世界的新選擇。

近來旅遊市場火爆，機票價格也因此上漲。相較價格高昂的直飛航班，中轉航班的票價更顯親民，成為不少旅遊「特種兵」的性價比之選。

在不少選擇中轉航班的乘客看來，中轉航班的意義並不僅僅停留在「一票價便宜」上。

「它更像是一種全新的旅行體驗。」資深旅行愛好者李女士表示，並介紹了她在福州停留的17小時「深夜落地，清晨在三坊七巷幽深靜謐的巷子中放慢腳步，感受福州的厚重歷史；融入福州早市，購買茉莉花包、芋泥餅等福州特產，還品嚐了當地美食，感受閩地的人間煙火氣。」

在旅行過程中，這些中轉站不再是單純的過境點，而是探索和體驗的新目的地。在轉機期間還可以探索新地，在遊走中，感受多元文化的碰撞融合，「加量不加價」，讓旅行更加豐富立體。」李女士說。

近年來，民航資源供給快速增加。航空公司為增加航線利用率、提高客座率，開發大量中轉航線，「中轉旅遊」概念應需而生。

中轉式旅遊市場的熱度，為當地旅遊業帶來了新的發展機遇。大陸航空公司國內旅遊結合城市特點，推出「中轉+城市遊」個性化旅遊服務，積極打造中轉「一日遊」產品，旅客只需百餘元便可盡享城市風光。

曾經的砂卡礑步道

小荷



「砂卡礑步道」一平緩易行，屬於陰濕的河谷地形，有幾處濕潤的小溪，可以直下溪谷，讓肌膚親潤沁涼溪水，聆聽自然美妙樂音。後來基於安全考量，已經禁止遊客下水戲水。步道生態資源豐富，茂密的森林、清澈的溪水、魚、蝦、蟹、水生昆蟲及蛙類是溪中的主角，步道山巒、蝶類、蛇類、臺灣獼猴等哺乳類動物，是觀賞自然生態的最佳自然教室。

你得先找到砂卡礑隧道，然後再找到旋轉梯入口，這是進入步道的起點。從太魯閣牌樓出來，宜蘭方向約三百多公尺，有指標指向遊客中心。不入遊客中心而直走便可看到砂卡礑旋轉梯。一座橋下有旋轉梯溜溜而下，便能下到谷底。從溪谷往上看，人車經過，一覽無遺。這兒是太魯閣族人耕地，居然有摩托車聲。我很疑惑，不是步道嗎？後來才發現是裡頭的居民，要進到更裡面去耕作，難怪允許騎摩托車進入。沿路蒼鬱陰涼，大理石褶皺變化彷彿石刻壁畫，水石之美引人。



地震後

「Sakaikanu」意為「白齒」。步道傍著砂卡礑溪而行，而在砂卡礑溪十六公里的流域中，所形成的峻秀峽谷，清澈的溪水、美麗的岩石褶皺及奇鬱的森林，讓砂卡礑步道兼具景觀與生態之美。砂卡礑溪奇岩怪石中，以大理石與片麻岩最多，湛藍湍急的溪水將石珠磨得圓潤柔滑，清澈在兩岸山壁和溪中岩石上形成一幅幅抽象壁畫，水石之美，讓遊客嘖嘖為觀止。

幾年前有緣親訪砂卡礑步道，幾乎觸手可摸到頭頂岩壁，有泰山壓頂的威脅，步道並不好走，但真的讚嘆不已。「砂卡礑步道」位於太魯閣國家公園花蓮境內，日據時期，日本人為了建立立霧電廠，從砂卡礑溪沿岸的岩壁上開鑿出一條長達四點四公里的長、一公尺寬的步道，早期被稱為「神祕谷步道」。後來才改回太魯閣族慣稱的「Sakaikanu」。

事在人為，人定勝天

洪金鳳

我和幾位好友在馬祖旅行，第一站先往東引島，從東引前往西引的途中（兩島之間有橋相接），眼光忽被前方吸引，於是我們停車來，在熱血愛國與激勵人心的畫面前拍照留念，留下前進馬祖，前進人生的影像。

我在「事在人為，人定勝天」的字句下，停留許久，因為這句話，但是當年在戡守邊疆官兵們奮勇抗敵，不屈不撓的心聲，這回在石牆上清楚地看到這個讓人熱血的文字的國旗畫面，心裡既感動又興奮。

在人間十月天的歡喜氛圍裡，希望我們的國家強大，有力量，人民幸福，和諧快樂，健康有保障，凡事無所礙，看得到來，以及「事在人為，人定勝天」的景況中發展。



事在人為

人定勝天

入勝。步道修築於峭壁之上，仰望可見峽谷之峻，俯視可見水石依戀，加上風聲、鳥叫、蟬鳴及偶爾傳來台灣獼猴的呼嘯聲，真可謂是大自然的交響樂章。動物以赤腹松鼠、台灣獼猴等較為常見。鳥類中環頸雉、大捲尾、竹雞、繡眼畫眉、鉛色水鵲等經常飛躍而過。更常見青斑鳳蝶、紫斑蝶、擬態枯葉蝶等翩翩飛舞其間，有時更可看到群蝶吸水的奇觀，處處充滿大自然驚喜。步道夜間三、四月間也有螢火蟲現身。我跟當天的遊客有幸連夜，發現有猴群溜下來喝水的，大約有十隻左右。有遊客興奮得不得了，好快便逃回山壁石叢裡，溜得無影無蹤。修忽看見一隻黑色和一隻白色蝴蝶在石堆裡翩翩起舞。石壁紋路美麗無比。

二零二四年四月三日清晨七點五十八分，一陣天搖地動，發生規模7.2級地震，美觀的砂卡礑步道瞬間崩塌，滿目瘡痍，慘不忍睹，還收走好幾條人命，更有一家人五口要回花蓮掃墓，夫妻帶著三個孩子來健走，沒想到就此天倫夢碎，真是天地不仁，情何以堪啊！破碎的一段時間，一場地震，震出無數個破碎的家庭。為了愛貓而折返的女老師也因幸虧愛貓還存活。特搜隊不眠不休冒險入山搜救，厥功至偉，讓人動容。惻隱之心，人皆有之，不論遠近，來自四面八方的捐款湧入專戶。有愛無礙，全民同心協力。期盼砂卡礑有朝一日能重現風華。