

俠醫永流傳

蔡玫芹

看著台前，身材、臉蛋標緻的女子，她說她的大兒子 28 歲，讓人好是訝異！她的丈夫是研究毒物、誠如董事長說的好人，常在新聞出現，耳提面命，為國人健康把關的林杰樑醫師。她是丈夫走後，努力延續丈夫使命的譚敦慈！

一上台，沒多久，就走到台下，與各個聽眾近距離接觸，很有親和力卻不失專業，將許多知識，深入淺出地和我們分享，就像她的先生一樣，要讓台灣這片土地上的人，更健康！

九層塔可以吃，電鍋可加生水煮，檸檬水不能抗癌等...頭頭是道的網路流言，一一被點破。好在，有譚老師，為我們開示！

喝水只要晚上接水，煮沸開抽油煙機，開蓋小火煮個 5 分鐘，兩天內喝完，就是好水！一人一天可吃 5 顆方糖，看似很多，然而，一杯無糖珍奶，內就有 18 顆方糖，遑論其他的飲料。一直以為洗菜用洗米水最好，然而所有的菜在小小流動的水，洗個 10 來分鐘，大多的農藥都能被帶走。健康的細節，被譚老師一說，不會太遙遠，不會太困難。實驗的驗證與國際的報告，褪去商人的包裝，食在有健康，開心的活，不用花大錢，也不複雜，其實很簡單！

愛美的女性同胞，為了健康，可別買太多新衣服，指甲油可是很毒的，香水也不是好招惹的！擦口紅前，記得先塗護唇膏，用餐前，先去掉口紅吧！染髮 3 天內，記得多喝水，染深黑髮色，重金屬可是最多！



在有健康 開心的活
徵文活動 得獎作品

老師就像座寶礦，我知道，她想跟我們分享更多。除了說之外，突然她就變身為有氧老師，帶我們活動每個關節。她關心大家的健康、關切台灣的社會、關懷地球的一切。吃甜食，或許帶來短暫的幸福感，但卻易導致憂鬱，累積最毒的卡路里！把書讀好、考好試是本分，為何要用垃圾食物來獎勵孩子？成就感不就已是最好的回報！車內、陽光下寶特瓶的水不好外，其瓶蓋更是奪走許多海龜的性命；海面閃閃發亮的塑膠袋，不也讓很多信天翁誤食而死亡；人們愛用的柔珠清潔用品產生的塑膠微粒，成了海洋生物的食物，而我們再捕捉、烹煮這些食物吃下肚，豈不是自食惡果！

譚老師提起林杰樑醫生，似乎有些哽咽，不禁讓人欣羨其鶼鶼情深！林醫生在電視上諄諄教誨的樣子，仍記憶猶新。他人格無價，高尚的情操，更是現今的榜樣。謝謝他的堅持，與她堅強的妻子，承接這份神聖的使命，這不是條輕省的路！

由衷感謝！



在有健康 開心的活
徵文活動 得獎作品