

根據世界衛生組織的推估，流感大流行一定會來，只是時間還無法掌握。

以流感病毒耐冷怕高熱的特性來看，每年的感染高峰期約在聖誕節到農曆年前後。你了解流感、禽流感嗎？你做好準備了嗎？為了幫助讀者迅速吸收相關知識，先認識它，進而做好預防措施。本刊企畫了「非常禽況——防疫總動員」專題。從浩瀚的各種資訊中整理出精華，告訴你保護自己的基本法則。特別感謝撰文的道合法師、陳乾原醫師、李璧如中醫師，以及疾病管制局施文儀副局長提供的專業意見。

經典上說「得人身者如爪上塵，失人身者如大地土。」可見人身之難得。但是，為什麼還有那麼多人想不開，放棄生命走上自殺之路呢？如果自己或週遭的人有輕生念頭，會有什麼樣的徵兆？我們又該如何幫助自己或親人朋友走出負面思想，再給自己機會呢？新莊仁濟醫院的莊曄熾醫師，為你娓娓道來。

很多人為了健康養生、防治癌症而吃素，也有人提倡「蔬果生食及高鉀低鈉的素食飲食觀」，甚至有人主張早期癌症只要「素食療法與宗教信仰」就可以痊癒，而且不可以開刀、化學治療或放射治療。許煌汶醫師從科學實證的觀點針對這些議題寫了「癌症與素食漫談」，鄭惠信醫師寫的「營養在心中——食素的心得」，都非常值得細讀。還有，吃素的人會不會有便秘的困擾呢？答案是也會的，就讓周莉蕙中醫師告訴你如何解決這令人不暢的麻煩吧。本期的「健康 Everyday」要告訴你：如何遠離痛風、紓解壓力的方法、骨質疏鬆症患者的保健法……等。希望讀者們天天健康！