

從「腰帶越長，壽命越短」說起

王麒曾

中國著名預防醫學專家洪昭光教授在「生活方式與健康」的專題報告和「健康忠告」一文中反覆強調：「許多人不是死於疾病，而是死於無知」「健康面前人人平等，誰違背規律誰倒霉，誰順應規律誰健康」「最好的醫生是自己」「百歲不是夢，長壽靠自重」「只要觀念方法得當，人人應該活到 120 歲」。其中，在談到肥胖與壽命的關係時他強調說，肥胖不僅僅是形象問題，更是健康問題。他引用英國諺語“腰帶越長，壽命越短”指出：「你要知道一個人的壽命長短，只需要量量他的褲腰帶。」真可謂振聳發聵的醒世良言，本文也想藉此思路驚醒那些仍在以“發福”為榮的夢中人。

肥胖與疾病及死亡

肥胖與很多疾病的密切聯繫已經越來越被現代科學所重視。科學家發現，固然有些疾病容易引發肥胖，但更多的肥胖者是過食少動造成的。肥胖本身就是病。肥胖者的機體負擔重，耗氧量較正常增加 30~40%，怕熱、多汗、易疲勞、呼吸短促，頭暈、頭痛、心悸、腹脹、便秘、便溏、下肢浮腫、靜脈曲張。

然而，現代科學認為，肥胖導致諸多其它疾病是更值得注意的。近年研究發現，肥胖是高血壓、糖尿病、冠心病、動脈硬化、膽石症、脂肪肝、肝硬化，甚至腫瘤等可怕疾病的載體。與肥胖有關的疾病很多，舉幾個常見例子如下：

一、肥胖與心腦血管系統的疾病：

高血壓、動脈硬化、冠心病、心肌梗塞、腦中風這一類疾病是富裕國家的第一致死性殺手。這類病患十之八九是體重超標者。40~64 歲肥胖者高血壓發生率比同齡人群

增加 50%，而 20~30 歲的肥胖年輕人比非肥胖者的同齡人高血壓病發生率高出五倍。可見肥胖越早高血壓病發生率越高。高血壓病發生率高就意味著心肌梗塞和腦中風發生率高。有一個報告指出，肥胖者腦血管病發生率比同齡人高七倍。根據最新研究報導，男士腹圍不宜超過 85cm，女士腹圍不宜超過 80cm，超過這個範圍，高血壓、高血脂、高血糖就會找上門來。特別當腹圍超過臀圍時，不得心臟病都不可能。而且，腹圍越大心臟病突發至死率就越高。

二、肥胖與糖尿病：

肥胖者的糖尿病發生率四倍於非肥胖者；40 歲以上的糖尿病患者約 70%~80%有肥胖。

三、肥胖與痛風：

痛風是一組嘌呤代謝紊亂所致疾病，其特點為高尿酸血症引發反覆發作性急性關節炎，慢性關節炎，關節畸形和痛風石沉積，且常累及腎臟，引起慢性間質性腎炎和尿酸腎結石。肥胖者比非肥胖者高尿酸血症的發病率高三倍，肥胖度越高，血尿酸水平越高，痛風的患病率越高。

四、肥胖與骨關節病：

不但肥胖者的糖代謝、脂代謝、嘌呤代謝障礙可以誘發關節退行性病變而產生骨關節炎和骨質增生症，肥胖者超標的體重本身就使得骨關節壓力增加，關節軟骨長期超負荷，使其磨損程度加重，而產生骨關節炎。脊柱增生性骨關節炎和膝關節炎尤為常見。在增生性關節病患中，約一半以上是身體肥胖的中年人。

五、肥胖與月經失調：

肥胖易於導致下丘腦垂體卵巢軸系統內分泌功能失調致性激素失衡，造成月經失

調、月經稀少甚至閉經，並伴發睡眠、飲食、二便、情緒、性功能等一系列內分泌紊亂的症狀。

六、肥胖與腫瘤：

肥胖者的結腸癌和直腸癌患病率明顯增高。體重超標的女性的乳腺癌發病率也明顯增高。肥胖還是子宮內膜癌的重要誘因，其發病率與肥胖程度成正比。肥胖者中的 30~50%有脂肪肝；患膽固醇性膽石症的為非肥胖的三倍；而這兩種疾病都可能誘發肝癌。

七、肥胖與死亡率

疾病的盡頭是死亡。死亡率隨著肥胖度增加。有研究指出，在 40~49 歲年齡段中，超過正常體重的死亡率遠遠超過同齡人群平均值。資料還指出，中年就發胖者死於心臟病的比例比老年以後才發胖的人高出一倍多。科學家預測，如果每個人的體重都維持在標準水平，則整體人群的冠心病死亡率會比目前減少 25%，充血性心力衰竭及腦血管意外的死亡率可減少 35%。如果從青中年期就開始將體重控制在合適的範圍，僅此一項就可使人群平均壽命延長 5~10 年。肥胖已經成為越來越嚴重的健康問題，當然也成為長壽的巨大障礙，腹部肥胖尤其是生命已受到威脅的象徵。

肥胖的分型和標準

肥胖是脂肪過剩的表現，是體內含有多餘脂肪和體重不正常增加的病態。按其形成的不同原因肥胖可被分為(1)遺傳性肥胖(2)單純性肥胖(3)繼發性肥胖；按其肥胖的不同程度可分為(1)輕度，超過標準體重的 20~29%；(2)中度，超過標準體重 30~50%；(3)重度，超過標準體重 50%以上。按其表現型態可分為二種類型：(1)中心型肥胖，又稱之為內臟脂肪型肥胖，也稱之為蘋果型肥胖；(2)周圍型肥胖，又稱之為皮下脂肪型肥胖，也稱之為鴨梨型肥胖。

如何確定一個人是否超重呢？不同的國家、民族、性別、年齡甚至不同職業都有不

同的測算方法。下面介紹五種較通用的方法，以供讀者參考。當然，嚴格的確定還是找專科醫生為好。

一、標準體重法：兒童標準體重(kg)=年齡 \times 2+8；成人標準體重(kg)=「身高度(cm)-105」或「身高(cm)-100」 \times 0.9。如果實際體重在標準體重的 10%上下為偏胖偏瘦，超過 20%要當心了，超過 30%可就是標準的肥胖了。

二、體重指數法：(Body Mass Index, BMI)是指體重與身高平方的比例關係，本標準是世界衛生組織(WHO)推薦的一種理想體重計算公式。大多數個體的 BMI 與身體脂肪的含量有明顯的相關性。體重指數(BMI)=體重(kg)/身高(M²)。就全球來說，BMI 在 18.5~24.9 為正常範圍。BMI 等於和大於 25 為超重，BMI 大於 30 為肥胖。亞洲人的標準是：BMI 在 18.5~22.9 為正常範圍，大於 23 為超重，大於 30 為肥胖。中國人的 BMI 最佳值為 20~22，大於 22.6 為超重，大於 28 為肥胖。

三、腰臀比值法(WHR)：WHR=腰圍/臀圍，是描述脂肪分佈類型的一個重要指標。WHR 同血壓和血清膽固醇指標一樣，一看就知道你的健康程度。有人認為用 WHR 對預測心臟猝死的發生機率比用測血壓和血脂的方法更具準確性。本指標(WHR)和體重指數(BMI)是目前肥胖診斷和分型最主要的指標。高 WHR 者，說明脂肪向腰部集中，臨床稱之為中心型脂肪分佈。低 WHR 者，說明脂肪向臀部靠攏，臨床稱之為周圍型脂肪分佈。研究認為，男性 WHR 的上限為 0.85~0.90，女性 WHR 的上限為 0.75~0.80。當男性 WHR 大於 1.0，女性 WHR 大於 0.85 時即可診斷為「中心型肥胖症」。

四、腰身比值法：即是腰圍與身高之比，也是反映肥胖者脂肪分佈的一個重要指標，腰身比值一般以 0.6 為臨界值。腰身比值大於 0.6 的肥胖者為中心型肥胖，小於 0.6 的肥胖者為周圍型肥胖。

五、皮脂測定法：測量皮下脂肪的厚度方法是用一隻手的食指與拇指捏起皮層，另隻一手持長尺或圓規量皺摺的厚度。如果腹部(臍下方)的皮摺厚度在 2.5cm 為正常，超過 2.5cm 屬肥胖。有些人的全身體重雖然未超過標準體重的 20%，腹部皮下脂肪超標，被稱之為腹型肥胖，俗稱「將軍肚」，亦屬中心型肥胖，不可等閒視之。

綜合以上測定法，臨床發現，所有中心型肥胖者患高血壓病、高脂血症、糖尿病、心血管疾病、胰腺炎、脂肪肝、膽石症、乳腺癌、子宮內膜癌的發病率明顯高於周圍型肥胖者。這就為「腰帶越長，壽命越短」之說提供了堅實的科學根據。

減肥訣竅

減肥的方法堪稱五花八門。但無論那種方法若只是單一的消脂，缺乏整體的健康觀念，就不是好方法，也難以收到長久療效。減肥應遵循國際醫療組織制定的，不厭食、不腹瀉、不乏力的三項減肥原則，並以恢復內臟功能正常運化，促進體內儲積過剩的脂肪逐步轉換為能量而使脂肪減少體重減輕，實現預防和協助治療各種疾病為終極目標。

把體重減到理想範圍，必須做到三件事：

一是保持身體健康所需之所有營養的情況下減少食物的攝取量。減肥不是單純提倡節制飲食，而是提倡調節飲食。少量多餐可以激發新陳代謝功能。少吃脂肪和少吃易於轉化成脂肪的含糖及澱粉的食物，而以蛋白質來取代，則是增強新陳代謝功能的另一種方法。

二是減肥應循序漸進：一旦減肥要持之以恆，不要有半點鬆懈。減肥是信心的考驗

和毅力的堅持。與其減了又增，體重波動，不如按兵不動，因為控制脂肪細胞內脂肪儲備量的脂肪酶，在減肥反會變得更加活躍，以致使減肥者更容易貯存脂肪。體重一旦回升，增加的脂肪往往重新分佈，由原來的梨型肥胖變成蘋果型肥胖而對健康威脅更大。另外，過於快速的減肥，不但易反彈，且因易於導致某些併發症而危及健康。

三是必須要內外整體的綜合調理，結合醫、食、住、行各種有效方法，而不是只用單一的一種藥物或手術方法去解決問題。

減肥的中醫理論與實踐

正因為「腰帶越長，壽命越短」，所以減肥不僅要減全身，更要減少腹部脂肪。現代科研認為，人體的脂肪細胞有兩種，儲脂細胞和產熱細胞。儲脂細胞比產熱細胞多，體內脂肪就堆積，人就發胖。中醫理論認為“肥人多氣虛”就相應於現代理論的儲脂細胞多；而“瘦人多內熱”就是產熱細胞多。中醫經絡學認為「寒則凝，熱則散」。又認為上腹部是 6 條陰經聚會處，而陰為寒。上了年紀的人多是脾腎兩虛，上熱下寒，陰寒凝聚於腹部；而有的肥胖者雖年齡不大但是脾腎陽虛，體內虛寒，脂肪容易凝聚積滯，兩種情況都會導致大腹便便。一旦脂肪積聚於腹部又會加重寒凝嚴重影響經脈的正常運行，造成經脈不通，氣機升降不暢的惡性循環，肚子就越積越大。所以中醫不但主張減肥期間少吃生冷、塞凝、肥膩的食物，按中醫養生法調整作息時間表，以針對個體的辯証施治理順全身氣血陰陽和臟腑功能，且在局部或循經採用針灸、貼穴、推拿等綜合方法消滅腹部脂肪。我認為這才是科學減肥之道。

值得花大價錢吃“organic”嗎？

張建華

近年來，凡是與健康有關的話題都比較熱門，我常被人勸告要盡量吃有機食品，說是可以吃出美容、瘦身、低血脂、抗癌和長壽等效果。可我的確不是很清楚什麼是有機食品，尤其看到數倍甚至十餘倍的價錢，而口味也並非樣樣都更可口時，掏錢時就有點哆嗦了。

讀到今年1月16日的《華爾街日報》刊登的一篇長文，討論什麼情況下買有機食品才是物有所值，對我頗有幫助，於是試著揀重要的翻譯出來，再結合一點網上其它文章的觀點，呈現給既想讓全家吃得好，吃得健康，又要幫老公為全家省錢的妻子們參考。

有機食品的來歷及其價值

“有機(organic)”這個名詞最初和人吃得健康沒有關係，它是描述一種環境保護者提倡的對地球友善的耕種方式。環境保護者提倡恢復使用傳統的循環耕作法—即使用經改良後的方式處理人畜糞便和植物堆肥法得到的肥料；部份人工除草和生物方法防治病蟲害；避免使用化學殺蟲劑、化學肥料和其他化學製品傷害土地、自然植物和動物。後來，越來越多的人們認為這種耕種培育方式不但對環境好，其產物對人的健康也好，就把以“有機”方式生產出來的產品請進了超市和我們的廚房，並成為“有機食品”。主張推廣有機產品的人說，對人類有危險的細菌不論來自於植物還是動物，都因為廣泛使用農藥、抗生素和激素而產生了抗藥性，這對自然生態和人體都非常危險，而我們加給動植物的農藥、抗生素和激素也都會直接、間接地進入我們體內，損害我們的健康。

說到此，我們必須明白，天然食品並不一定是有機食品。例如，在一塊被化學製品污染了的土地上自然生長的野菜是天然食品，但不是有機食品。還有，非工廠化生產

的食品也不一定是有機食品。例如，農家養了幾隻雞，並非圈養，雞既自己四處刨食，也吃主人餵的摻有激素和抗生素的混合飼料，這雞的雞蛋和雞肉也不是嚴格意義上的有機食品。

有科學家指出，有機食品相對一般食物而言，因為較少化學污染，總體來說對人體健康更有益，但並不會更有營養。雖然一些有機食品工業所培植出的品種，確實帶有更高含量的抗氧化劑和其他營養素，但從本質上講營養成份的多寡和“有機”或“普通”沒有必然聯繫，因為有機主要是針對有無化學污染而言，而不是針對營養含量。更何況按加州大學戴維斯分校食品學副教授密奇赫爾(Alyson Mitchell)的說法，“目前還不能證實這種食品含有某種高營養成份就一定可以向人體提供較高的營養價值。”

從另一個角度來看，有時候被化學污染的普通食物也不一定總比有機食品更可怕。特別是在美國的嚴格規定和檢驗制度下，再加上有些農牧品種自身的特點，使得許多普通食物僅含微量的化學殘留成分。在科學家就化學殘留物對人體傷害的研究目前還不甚清楚的情況下，這些微量的化學成分對人體的影響被認為是可以忽略不計的。當然你仍然可以買這類產品的有機類型而不買普通類型，但其意義就重在環保而不在健康了。

前幾個月，美國接連爆發大腸桿菌污染有機菠菜等食品的事件，使人不由得想起有機到底是更安全還是更危險的爭論。前美國農業部專員丹尼斯·艾福利(Dennis T. Avery)是最有名的反有機人士之一，他曾通過《紐約時報》、《華盛頓郵報》、《時代雜誌》和《美國新聞網(ABC)》發表他的觀點。在他最有名的文章「有機食品隱藏的危機」中，他提出過爆炸性的觀點：“買有機

是讓你的家人和環境陷入危險”。他指出，因為有機農業用動物糞便當做堆肥，而動物糞便是大腸桿菌等多種嚴重危害人體健康的帶菌者。有機農產品中的大腸桿菌遠比非有機產品高，難以清潔且易於擴散，一但食用不潔，被大腸桿菌污染的食品，會迅速導致大面積人群感染，且會立即死人的。甚至對有機產品是對地球友善的說法，艾福利也不以為然。他認為現代農藥沒有那麼危險。設計新農藥時已經充分考慮到要杜絕對自然生態的危害。農藥的壞處都在控制中。他認為放棄使用農藥化肥的有機栽培反而更多耗費能源而讓自然犧牲更大。與此類似，<<美國新聞週刊 (Newsweek)>>在去年底的一篇文章也指出，沒有確據證明食物中的農藥對健康有致命危害，反到是少了農藥後的細菌（如大腸桿菌）的危害反而明顯增加了。美國疾病防治中心的官員道克斯(Robert Tauxe)亦指出過“要考慮的是種植的過程，而不是有機、無機的問題”。

欣欣向榮的“有機”市場

爭論歸爭論，事實上是越來越多的消費者認為吃有機食品即可為環保做貢獻，又對自己的健康有益，加上過去十年相當一些美國人先後從股市和房市賺了錢，所以不乏願意付更多的錢去買下包裝上印有“有機”字樣的任何食品的人。

針對多種產業之成長市場做策略性調查的專業的調查公司 Business Communications Co, Inc. 就曾發行了一份約 130 頁的詳細調查有機食品市場動態調查報告「Functional / Nutraceutical/ Wellness Foods and Beverages」。該報告系統地分析了市場成長背景的主因，分類了有機食品的市場區塊(segment)及各區塊所衍生出的產品，記述有機食品業界之種種規格情形，記載了領頭企業的狀況，也提到有關潛在市場的商機。另有行銷公司 Hartman Group 調查了消費者的情況，據說 70% 的美國人聲稱，他們每年至少會購買一次有機食物。如此一

來，掛著“有機”招牌的食物，從蔬菜、水果、牛奶、雞蛋、熱狗到啤酒越來越多，且銷路暢通。以有機蘑菇為例，銷量每年成長將近 20%，2005 年的銷售額已高達 140 億美元。個體戶、食品零售店和超市都不斷搶進有機食品的銷售市場，連鎖量店沃爾瑪則已坐上有機食品最大賣家的寶座。有機作物市場日益興旺，利潤驚人，帶動了個體和小型農牧公司積極投入生產，更不用說像 Dean Foods Co 和 Danone SA 這類大型食品製造生產商正越來越多地提供有機食品。

另外，有機農業專業已被預測為前途廣闊的新專業，雖然截至 2006 年全美僅有華盛頓州立大學和佛羅裡達大學已開設了此專業，加大戴維斯分校也正在籌辦，但隨之而來的將是一波有機農業大潮，且會使有機食品的價格低下來。

“有機”的標主準與價格的考慮

在超級市場內，右邊是“有機”，左邊是“普通”，從外觀你看不出有什麼不同，但右邊比左邊貴好幾倍。不說支持環保問題，單從健康和價錢的角度你該往哪邊伸手呢？我們可以對照美國農業部門於 2002 年所訂定的嚴格“有機”標準，並參考專家們的建議分析，哪些食品值得花大價錢去買，哪些食品不一定值得。

籠統地講，印有“有機”字樣的食品必須保證從生產、處理、加工、儲存、運輸到銷售各個階段都按照政府頒布的有機標準施行，並有政府機構或權威認證團體的查驗。首先，用以耕種水果、蔬菜、穀類的土地不可施用人工合成化肥與下水道污泥；其次，種植時不可用化學殺蟲劑；第三，運輸、保存和加工時未經輻射處理和化學防腐處理；第四，基因改造是被禁止的；第五，肉類、家禽、牛奶等動物類食品的來源，應是以有機作物飼料養殖、並能在戶外活動的動物，而且不能使用生長激素或抗生素來促進它們的生長。

下面我們分幾類看一看：

一. 水果與蔬菜

根據美國農業部的標準，一般水果與蔬菜的農藥殘量指數應在 43 以下。據非營利組織“環境工作團體”(Environmental Working Group) 去年年末發布的一份消費者指南指出，目前許多作物的農藥殘量實際上已經相當的低，例如我們常吃的綠菜花、蘆筍(asparagus)、牛油果(avocados)、以及洋蔥。至於農藥殘量普遍較高的桃子、蘋果、甜椒、草莓、以及進口葡萄等，但也仍未超過政府所限定的標準。該團體的執行主任威利斯(Richard Wiles)指出，如此低的化學污染似乎不必太多顧慮。佛羅裡達州蔬果協會主席史德爾(Mike Stuart)也表示，“目前一般的水果與蔬菜作物相當安全，該去買普通或有機，應該是消費者的個人決定。”

一般而言，如果消費者自己或正在成長的兒童對於某種食品的用量很大，且該種食品的普通類型農藥殘量可能較高時，購買有機品的好處才較明顯，例如桃子、蘋果、葡萄、草莓、生菜、甜椒、菠菜、馬鈴薯、西紅柿、紅蘿卜等。相反，對一些農藥殘存量本就不高的水果與蔬菜，花更多的錢去買有機品似乎並不會給我們帶來更多好處，例綠菜花、冰凍的豌豆和玉米、洋蔥、蘆筍、牛油果等。或者，農藥殘存量可能高一點，但易於去除，似乎也不必非買有機的不可。例如，非有機的香蕉或橘子，它們夾帶的化學殘留物隨著剝皮之後就沒有了。

二. 肉品與乳類

越來越多的消費者選擇購買有機牛奶或肉品，他們認為這些產品是自然成長，而非經因人工施加生長激素的加速成熟品。已有科學家指出，生長激素會對人體健康造成風險，有可能激發乳癌、前列腺癌和結腸癌。當然，爲了爭奪市場，非有機乳品製造商說牛奶不一定非得是有機的才能避免生長激素的傷害。爲了滿足消費者的要求，Dean Foods 公司就已生產出了不含 rBGH(一種生長激素)的非有機牛奶，這種類似有機的非有機

品已成功打入市場，它的售價比有機牛奶便宜許多。此外，全國畜牛協會發言人莫瑞(Michele Peterson Murray)指出，“有機牛肉與一般牛肉在激素安全性上並無差別，因爲一個成年婦女每日自身分泌的雌激素是 3 盎司非有機牛肉的 253,000 倍。”

按要求，有機牛奶或肉品(禽畜類)絕對不含農藥及其它化學製劑殘留物質，因被用來生產有機肉類的禽畜必須以有機飼料飼養或在三年以上未使用殺蟲劑的草場上飼養，禁用任何來自屠宰廠的動物殘體或餐館剩食製成的飼料餵養，也不能施打抗生素。但有評論家指出，並非所有的有機肉品和乳品都來自無污染的牧場，何況就算生產者自稱是戶外放養，因政府只規定了飼養有機畜牲家禽必須讓這些動物能夠接觸戶外，但卻沒有規定時間多寡。所以，這些動物的戶外生活的時間可以隻是極其短暫的。當然，這並不影響進入有機食品市場的大型企業生產的奶和肉製品符合政府標準，因爲它們可以保證生產過程中不涉及化學物質和基因改造工程。

總之，無論是有機或普通肉類，造成狂牛症或大腸桿菌感染的風險都很低。如果你考慮的是抗生素問題，有機肉品可能值得購買。如果你擔憂的是肉品中含有生長激素的問題，那目前市面上有其他的替代品，不僅價格比有機品便宜，也能適度解決這項疑慮。如果生產過程是你最大的考量，那請細讀有機肉品的標籤，尋找你所期望的產品。然而，因爲乳製品天天要吃，如果你能承擔其費用，買有機的還是值得的。順便說一聲，專家們認為，嬰幼兒食品值得多花點錢買有機品。

三. 海產品

海產品方面至今還沒有明確關於有機的規定，雖然美國農業部正在考慮。最大的問題是，要如何確認上市的魚類是以有機飼料養殖的。人工漁場也許能在某些魚類做到這個標準，但不會是全部魚類。有些販售海鮮

的人常以“野生”作為吸引人的招牌。消費者可能會認為這種海品要比人工養殖的更益於健康。但專家指出，現在海水污染情況嚴重，很難說哪一種海產品較少被污染過。看來，想要購買有機海鮮的顧客還得等一等。也就是說花大價錢買“有機”和“野生”海產品是要準備當冤大頭的。

四. 成品熟食

前面已提到，專家們說，偶爾吃一點的食品根本沒有必要買有機品。隻有經常吃的

和用量大的食品才值得，但你能承擔得了嗎？必須指出的是，經常吃的和用量大的食品主要指的是新鮮水果、蔬菜、肉品與乳類。至於成品熟食，因其製做過程已破壞了大量營養成份，所以若非標有“全麥”標籤和添加額外的營養成份，並不一定值得花大價錢去買帶有機標籤的，尤其是快餐食品及點心一類的非正餐食品更不值得。最後，專家說食品用油也不必買有機的。

(上接 91 頁，李琰琰：東西方企業)

三、分析到底是何種因素會影響一般人去購買某種產品，是同事、朋友、人與人之間的傳述？或是經由各種廣告的強力推銷？

四、研究調查當你的客戶需要某種物品時，會通過何種渠道去購買，例如要買洗髮水時，他們是到某個超市去買？還是在理髮美容店買？亦或經過直銷而買？

通過瞭解以上種種市場營銷的分析和調查，公司才能掌握到如何訂價位，如何促銷，才能有一個成功的開始。

五、最重要的一項是要建立一個公司的標準和制度；一個成功的企業除了要有嚴格的管理及人力、財力的投入之外，品牌的效應、品質的保證都是十分重要的。每樣產品都得有一定的標準，一點瑕疵和缺陷基本上都是不允許發生，這就是為什麼世界上有這麼多著名的名牌產品，雖然它們的價格昂貴，但是非常暢銷和賺錢。消費者不僅是享受名牌，是對這個公司及其產品深具信心，願意花數倍的價格去買。

封面相片、圖片甄選

您愛照相嗎？您愛畫圖嗎？《千橡》雜誌提供您最佳的展示空間...

《千橡》雜誌這幾年來成長迅速，內容充實多元化，該是封面設計的脚步跟進的時候了。《千橡》編輯組在此向您邀約與橡樹有關的相片或繪圖，以為《千橡》封面，歡迎您來投稿。《千橡》的理想是橡樹的主題明顯，畫面線條清爽，色彩清晰，如果能夠把康谷華人社區的成長與和諧，寓意於整個相片的選題與構圖中，則是最佳創作。

來稿請寄：千橡雜誌封面徵稿 P.O. Box 6775 T.O., CA 91362