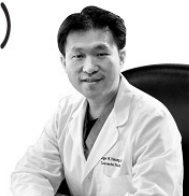


新型冠狀病毒（新冠肺炎）疾病 COVID-19 簡介專輯（四十八）



大腸直腸外科醫師／熊維羆

續前文
新冠疫情影响下的農曆新年：
 八個理由讓你享受一個人吃飯的樂趣

農曆新年，傳統上是華人最隆重的佳節，走親戚、會朋友，享受美食是重頭戲。

但是，許多國家和地區仍在嚴格防疫，各種社交距離措施讓聚會、派對成爲不可能。

當然，並不是每個人都能享受獨自用餐的樂趣，但如果你真的沒有辦法見到「這個朋友」的話，本文所列的這些理由或許能說服你，一個人吃飯其實也沒有太糟糕。

1. 不必遷就朋友口味
 獨自用餐更加自由，想吃什麼就吃什麼，不需要擔心朋友的喜好和口味。

如果你喜歡吃油炸豆腐豆漿，你的朋友偏偏不喜歡那個味道，那麼「你吃」的時候你就有充分自由選擇你想吃什麼就吃什麼。

如果你想放縱大吃一頓，也不必擔心朋友的眼光，獨自用餐不需要在別人對你的評價，瘦身減肥都可以暫時拋到腦後。

2. 不用和別人分享美食
 試過這個情況，你在餐廳點了一道美食，結果發現周圍的朋友無人不想吃你點的那道菜，不想跟他們分享又吃不過去。

這個時候如果你是一個人吃飯，那問題就解決啦，絕對沒有和其他人分享美食的擔憂。

3. 更容易維持節食計劃
 如果你在實行瘦身計劃，獨自用餐會讓你成功的機會更高。

美國心臟協會的研究顯示，正在節食的人和其他人一起用

餐，節食失敗的機率高達60%。

美國喬治亞州大學心理學者做的研究顯示，和朋友一起聚餐比平常時吃得多44%。

如果你的家人和朋友都是「大胃王」，那麼你最好還是自己吃比較安全，不會變胖。

4. 不必和同桌人搶快或刻意慢食
 研究顯示人們會按照周圍人進食的速度來調整自己吃飯的速度，兩個人用餐會比一個人變或你吃一口我吃一口的。

但如果你是自己一個人用餐，你就可以按照自己的速度來進食，你可以決定自己吃得多快或者多慢。

5. 不過飽那是在電視機前一個人吃飯就不一樣了，緊張刺激的動作影片會讓你吃得更快，吃得更多。

6. 終於可以專心品嚐美食
 少了談話的干擾，獨自用餐讓食物成爲真正的主角，讓你更能專心享受美食滋味，品嚐食物的香味，而不必假裝對某人的話題感到興趣。

7. 要獲得一個人的時間
 不必覺得一個人到餐廳吃飯感覺很奇怪，事實上，獨自用餐越來越普遍，87%的英國人都願意一個人用餐，疫情之前有數字顯示，一個人的餐廳定位在那以前的兩年裏增加了超過一倍。

其實，一個人用餐只是暫預問題，留時間給自己，一邊吃飯還可以一邊觀察你平時沒有注意的周邊世界。

8. 不必忍受其他人難看的吃相
 如果你受不了別人張開嘴吃東西的模樣，聽著別人大口吐

唾和咕嚕吞嚥的聲音就難受，那麼獨自用餐就是

你逃避這一切的機會。

你終於有機會自己不受打擾，安安心心地吃上一個鐘頭，而且不會被不舒服的畫面或聲音破壞食慾。

8. 想吃就吃，不必考慮時間和地點
 獨自用餐讓你什麼時候想吃就吃，不必考慮時間和地點。

早餐的牛肉湯，午夜的清粥小菜，午後的紅茶咖啡，一個人用餐打開了無限的可能。

肺炎疫情：美國白宮企圖推卸高調責任，疾控專家稱抵抗調查

美國國家過敏和傳染病研究所所長安東尼·福西(Anthony Fauci)近日遭美國白宮發聲批評，指他就新冠肺炎嚴重性是否應該遮掩臉面提供了不一致的意見，他形容特朗普政府如此做法「荒謬」，有關說法是「胡言亂語」。

他接受美國雜誌《大西洋》(The Atlantic)訪問時說：「最終，這樣做只會傷害到總統……這毫無用處，除了顯得他們拙劣。」

白宮官員周日分享了一份名單，詳細寫出安東尼·福西過

去曾經發表似乎有誤的評論。

星期三，特朗普堅稱和福西有「良好關係」。

「我們和福西均屬同一個團隊，」特朗普說，「我們要擺脫中國帶給我們的亂局，所有人站在同一陣線，我們做得非常好。」

福西受訪時回應指謬，稱當局針對他是「完全錯誤」。

「這完全出乎我的意料，我搞不清楚是爲何他們想這樣做，」他說，「我認爲他們現在懂了，這並不謹慎，這只會顯得他們拙劣。」

BBC駐北美記者安東尼澤克奧(Anthony Zurcher)安東尼·福西不是生氣，他只是……失望。

這位政府傳染病高級專家在遭到白宮官員公開及私底下質疑其專業判斷處理肺炎疫情後的首個公開訪問，他選擇了符合意見的方式回應。

福西承認他過往提供的意見和分析隨時間演變，但強調作出的建議都是建基於最新的科學。

這些意見有時候會和總統發生衝突，由於經濟受疫情打擊，特朗普致力把焦點放在重建經濟

上。

福西曾經說過，首要任務重新定是控制病毒傳播，最近重新開放的步驟使這些努力倒退了。

這種直言不諱的說法讓福西成爲疫情期間一個受歡迎的人物，但這可能令他在白宮招來一些不滿的怨恨。

猛打福西似乎注定是適得其反。還有幾個候選人便是大選，特朗普陣營需要一個持續的公共意見，如果政府正在攻擊自己的記者，但又與這些攻擊保持距離，只會助長訊息的混亂和困惑。

美國白宮貿易顧問彼得·納瓦羅(Peter Navarro)亦在美國媒體《今日美國》的一篇評論文章中指出批評福西，他說與這位疾控專家交流時，他「所有事情都是錯的」。

但白宮與納瓦羅的意見保持距離，白宮的戰略通訊主任艾麗莎·法拉(Alyssa Farah)在社交網站上發表文章指，「這只是彼得自己的意見」。

文章「沒有經過白宮一般的清查程序」。

特朗普被問到有關於納瓦羅的

文章時表示，納瓦羅是以自己名義發表聲明，並稱「不應該這樣做」。

美國佛羅里達州的迪士尼7月中起有有限度開放。

福西接受《大西洋》訪問時表示，雖然備受攻擊，但暫時無考慮辭職。

「對此那些想法和指責，我想目前面對的難題實在太重要，我只希望我的工作，對這點我很在行，我想我可以有所作爲，而我會繼續做下去。」

另外，他對路透社表示，他相信美國在今年年底可以成功研發抗新冠病毒的疫苗，他指出，疫苗公司莫德納(Moderna)研發的疫苗在初期試驗結果有希望，似乎可以提供特定的保護，免於自然感染。

與此同時，聯邦指導美國醫院將會向華盛頓的聯邦衛生局提供新冠病毒的資料，而非一直負責醫院網絡收集數據的美國疾控中心。

衛生專家擔心數據會被政治化，變得沒有那麼透明，亦可能影響研究人員及分析員的工作。持續



大腸直腸診所

熊維羆 醫學博士

www.CRCLasVegas.com

電話: 702-586-6688 (精通國、粵、粵、西班牙語)

傳真: 702-586-9988

6080 S. Durango Dr., #105, Las Vegas, NV 89113

Roger W. Hsiung, M.D., F.A.C.S., F.A.S.C.R.S.

*美國國家外科學院院士

*美國大腸直腸外科學院院士

*內華達大學醫學院外科臨床教授

*Mountain View醫院外科臨床教授

*Summerlin醫院大腸直腸外科部主任

*大腸直腸外科診所創始人