



九十六年八月十四日的第 666 次例會，安排林廷謙 KAEPA 社友(秘書)做「攝影技巧～構圖決定一切」的專題演講。

LAPPING 報告 16 日在彰化球場的月例賽，比賽後由 COPPER 安排享用特餐，COPPER 說「在 CCK 打球時，SPORTS 要求月例賽後應享用一次特別餐點，於是我挑彰化有名的地方料理“黑公雞”餐廳」。

KAEPA 秘書報告，最近有一連串活動：8 月 25-26 日秋季家庭旅遊；9 月 14 日(星期六)中午在



全國飯店的第二分區聯合例會，由我們南門社邀陳水扁總統演講；9 月 22 日(星期六)下午六點在大東樹脂公司台中工業區廠辦中秋女賓夕。KAEPA 秘書還報告例會後舉行理事會，8 月 21 日的例會後 STAR 會議討論主題「輔導新社的可行性」。10 月 7-23 日本賞楓之遊將同時舉行攝影比賽，入選作品 ILLIG 將安排檔期在由鉅藝術中心正式展出一個禮拜。結婚紀念情人餐，請開始安排前往的時間。最近出席率不夠高，

接到反應例會演講中台下有人講話，大家一起努力改進。

▼訪問南投社交換的社旗

KAEPA 報告上週和 PHARMA、CHEMICAL、HOSPI 等社友訪問南投社經過，他們是男女混合社，當天安排的講師介紹丹頂鶴，我們也受到南投社熱情接待，感覺受益良多。

LIVING 社長報告，秋季旅遊有 70 位報名參加，十月份日本行有 58 位報名，目標人數二部車 64 位，所有機票都已獲得確認，承辦旅行社八月底將組七人小組



依照行程先走一趟，10月2日再來社做行前說明。



PLASTIC 介紹演講人 KAEAP 林廷謙社友，草屯人，碧峰國小以第一名畢業，草屯國中之後讀中興高中、省二中、立人高中，逢甲大學時攀登百岳、攝影學會高手，當兵時是傘兵特戰部隊，有爆破專長。

KAEAP 林廷謙社友說，攝影技巧中的構圖決定了畫面的美感，最基礎的是三等分分割法，可以延伸運用成 14 種構圖方式，如水平線構圖、垂直線構圖、斜線構圖、對角線構圖、放射線構圖、曲線構圖。使用偏光濾色鏡會讓天空更藍更漂亮，雪地攝影因為有反光，很容易拍黑。另外使用慢速快門時，腳架是必備輔助工具、快門線也需要。

三角形構圖、倒三角形構圖、三角形變形構圖、中央一點構圖、對比(對稱)構圖、遠近法構圖，圖形構圖、隧道構圖。以上這些構圖方式可以彼此搭配運用，可以水平加中央一點，也可以曲線加三角形、圖形加對稱、垂直加對稱。逆光可以表現出色彩。

KAEPA 所有講解用的圖片，都是引用他自己拍攝、具備「師父級」功力的作品，讓社友賞心悅



目。

GIFT 擔任糾察，社友鼓噪要他說一些婦產科的笑話，GIFT 說「通常我們在開刀房才有笑話講，婦科器械“鴨嘴”，有菜鳥醫生聽到之後立刻“壓嘴”；老護士叫“脫褲子”以便檢查，實習醫生真的把褲子脫掉，老護士是要患者脫褲子檢查」。

◀GIFT 說婦產科醫的笑話





愛美是人的天性！無論男女都希望擁有健康自信的外表，臉上的氣色及光澤是給人的第一印象，不可否認的，「面子問題」仍是大家最在意的問題，尤其擁有亮麗白皙、晶瑩細緻的肌膚更是所有女性夢寐以求的目標。皮膚像一面鏡子，傳遞青春美麗的氣息，還透露出身體健康的訊息，此外，皮膚更可反應人體重要器官的健康情形及老化狀態，**吃得健康營養，對於皮膚就是最好的保養，使健康的美由內而外的散發出來，再則，藉由充足的營養，提供皮膚新陳代謝及再生足夠的原料，達到保持肌膚彈性、延緩老化的目的。**

造成皮膚老化的原因，與各種壓力有很大的關係：歲月的腳步、惡化的空氣品質、過量的紫外線、營養不均衡、不適當的化妝品、長期處於冷氣房中、生活不正常、壓力過大等促成了膚質的粗糙老化。而特定的營養素，可以緩解這些壓力因子所帶來的衝擊，藉由飲食與營養的調整，達成維持健康的膚色，呈現自然美麗的效果。

## 1. 飲食均衡---保養肌膚的第一步

皮膚的營養需來自六大類食物：蛋白質、脂質、醣類、維生素、礦物質及水分等，缺一不可。脂質、醣類提供足夠的熱量供身體所需，維持新陳代謝。蛋白質提供組織修補的原料，供皮膚再生，若**缺乏熱量和蛋白質時，會造成皮膚鬆弛**。脂質中的必需脂肪酸維持皮膚光澤，避免乾燥及皮膚病的發生。維生素、礦物質扮演抗氧化的角色，抵擋自由基對細胞的攻擊，延緩細胞老化、減少發炎反應，並參與體內的生化反應及營養素的代謝。飲食均衡實是美化肌膚的不二方法。

## 2. 青春之鑰---植物營養素---天然抗氧化劑

### ※ 原花青素 (Anthocyanosides)：

具有抗氧化功能，其中以葡萄子所含的花青素最多。葡萄子對抗自由基的能力比維生素 E 強 50 倍，比維生素 C 強 20 倍。對於皮膚，原花青素扮演了保護肌膚免於紫外線的傷害，使肌膚保持應有的彈性及張力，使肌膚的年齡成為秘密。可多吃其他富含花青素的食物如紅、紫、紫紅、藍色等顏色的蔬菜、水果或漿果，例如：紅蕃茄、茄子、黑櫻桃皮、巨峰葡萄、加州李、葡萄子、藍莓、小紅莓等

### ※ 茄紅素 (Lycopene)：

茄紅素是一種天然的色素，蕃茄、西瓜及紅葡萄柚呈紅色，即是含茄紅素的關係。茄紅素在體內可發揮抗氧化作用，消除自由基。研究指出，茄紅素可以減少紫外線對皮膚的傷害及癌症的發生。食物來源有：許多紅色的食物，如蕃茄、粉紅葡萄柚、西瓜及番石榴中含有茄紅素，尤其是蕃茄含量最高。

## 3. 美麗容顏---維生素

### ※ 維生素 A：

主要生理功能除與視力有關外，也與上皮細胞的分化有關，缺乏維生素 A，會使皮膚組織變得粗糙乾裂，並使表皮容易損傷剝落，使肌膚缺乏光澤。食物來源有：牛奶、蛋黃、肝臟、深綠色蔬菜和深黃色蔬菜，如：紅蘿蔔、菠菜、南瓜、地瓜、芒果、紅黃甜椒都是維生素 A 豐富的食物。

### ※ 維生素 B 群：

維生素 B 群參與生化代謝反應，若缺乏易有疲勞感，並影響一個人的精神與氣色。維生素 B2 缺乏會導致口角炎、脂溢性皮膚炎；維生素 B6、維生素 B12 及葉酸與紅血球的形成有關，缺乏時

會影響氣色。菸鹼酸缺乏會產生癩皮病。維生素 B 群存在於各種天然新鮮的食物中，但加工食品的就會大量流失。胚芽米、糙米、雜糧飯、全麥麵包、酵母、深綠色蔬菜、低脂牛奶等都是良好的 B 群食物。

#### ※維生素 C：

維生素 C 不但具抗氧化的功能，並且是維持膠原蛋白彈性的重要物質。也有研究認為，維生素 C 可以預防黑色素的過度產生，有利於肌膚的美白協助膠原蛋白的合成，而膠原蛋白可修護傷口並保護肌膚的彈性，使肌膚更有光澤。抗氧化功效可以抵抗自由基對細胞的攻擊，而自由基是人體疾病及老化的元兇，因此可延緩老人斑及皺紋。食物來源有：深綠色蔬菜、蕃石榴、柑橘類水果中的橘子、柳丁、葡萄柚、文旦、柚子。**在冷氣房中的上班族不但容易流失水份，維生素 C 的消耗量也會比較大**，雖然維生素 C 不難從新鮮蔬果中取得，但仍應注意自己的攝取是否足夠。

#### ※維生素 E：

抗氧化劑的功效可延緩細胞老化的情形產生。脂溶性維生素 E 可使肌膚更有光澤。維生素 E 多含於植物油中，如：大豆油、小麥胚芽油等。其他富含維生素 E 的食物還有堅果類，如：杏仁、花生、葵瓜子、核桃等，以及穀類種的麥、胚芽米、和全麥製品，其中以小麥胚芽的含量最高，吸收率也較高，可以說是維生素 E 的最有價值食物代表！

### 4. 紅潤的健康氣色---礦物質

※鐵：鐵是合成紅血球的主要物質，紅血球是攜帶氧氣與養分運送致身體每個地方，使肌膚紅潤維持好氣色。富含鐵質食物：肝、牛肉、蛋黃、紫菜、蛋、全穀類、乾果類

※硒：扮演抗氧化的功能，可延緩細胞老化的情形產生。富含硒的食物：海鮮類、肉類、五穀類

※鋅：參與的酵素反應並細胞分裂有關，因此與皮膚的健康、免疫機能的完整和鋅有重要的相關性。富含鋅的食物：牡蠣、海鮮、蛋、肉類、全穀類、堅果

※銅：協助鐵的吸收及紅血球的形成，避免貧血發生。**富含銅的食物**：肝、肉、貝類、堅果、豆類、全穀類

### 5. 活力泉源---水分

身體對於水份的需求僅次於氧氣，人體中約 60-70%是水。水是維持生命的必要物質，可以調節體溫、維持身體酸鹼平衡、正常的新陳代謝。足夠的水份會直接影響皮膚的光澤與彈性，並能活化肌膚的機能，協助廢物的排除。根據國民飲食指標建議每天應攝取約六至八杯水（約 2000 cc 左右）；白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，應養成喝白開水的習慣。在冷氣房工作的上班族，水份會從表皮蒸散流失，造成皮膚乾澀，尤應注意水份的補充。市售飲料常含高糖分，經常飲用不利於理想體中及血脂肪的控制。

熬夜及不正常的作息會干擾正常的新陳代謝與內分泌，無形中加速了營養的損耗，也促成了皮膚的老化，再加上煙、酒、過量的咖啡因及油炸食物會使這種狀況雪上加霜。便秘也是皮膚健康的大敵，正常的排便也就是維持皮膚的健康。此外，適當的運動可減輕壓力之外，避免情緒的壓力在臉上顯現出皺紋。因此美麗皮膚就是飲食均衡、多運動、多喝水，重要的是常保持愉快的心情呢！