

食と笑で健康自立の道を

10/2 土曜日

開場/11:30 開会/12:30 閉会/15:35

かでの2・7

札幌市中央区北2条西7丁目
TEL 011-204-5100



昇 幹夫 先生



岩崎 輝明 先生



吉木 敬 先生



村松 弘康 先生



藤倉 肇 先生



伊藤 一輔 先生



王 瑞雲 先生

挨拶 NPO法人日本総合医学会 理事長 **岩崎 輝明先生**

基調講演

あなたの笑顔 なにより薬！

座長 吉木 敬先生 NPO法人日本総合医学会北海道総支部 総支部長 北海道大学名誉教授

講師 昇 幹夫先生 元気で長生き研究所 所長 産婦人科医 日本笑い学会 副会長
NPO法人日本総合医学会 理事

パネル・ディスカッション

食と生活習慣病の予防・改善について

パネリスト 藤倉 肇先生 夕張市長
伊藤 一輔先生 日本笑い学会 理事 北海道支部長 国立病院機構函館病院副院長 医師
『よく笑う人はなぜ健康なのか』の著者
王 瑞雲先生 東診療所 医師 NPO法人日本総合医学会 理事
昇 幹夫先生 元気で長生き研究所 所長 産婦人科医
日本笑い学会 副会長 NPO法人日本総合医学会 理事
コーディネーター 村松 弘康先生 NPO法人北海道活性化センターTactics 代表理事 弁護士

大会終了後、講師を囲んでご参加の皆様との懇親会を開催しますので、是非ご来席ください。

時間/16:30~18:00 会費/4,000円(当日申し受けます)
会場/札幌ガーデンパレス 4階「錦」

入場券:1,500円

お申込はウラ面をご覧ください

—北からの発信—

食と笑いで健康自立の道を



日本総合医学会第4回北海道大会

『北からの発信』

食と笑いで健康自立の道を』

食と健康財団が後援した、日本総合医学会第4回北海道大会が2010年10月2日から2・7で開催されました。昇幹夫氏による基調講演『あなたの笑顔により薬！』とパネル・ディスカッション『食と生活習慣病の予防・改善について』の様様をダイジェストでお伝えします。



NPO法人日本総合医学会 理事長 岩崎 輝明

本日はご来場ありがとうございます。今、日本の健康状態は極めて憂慮すべき状況です。癌は毎年2〜3%ずつ増え、1年間に35万人が亡くなっています。2番目が心臓疾患で約16万人。3番目が脳疾患で13万人。全死亡者の63%近くは3大生活習慣病で命を落としています。糖尿病は予備軍を含めると2210万人、高血圧症が4000万人。去年の医療費は35兆3000億で、介護医療費を足すと日本の税収を遥かに上回っています。

皆さん、生活習慣病は自分の生活習慣や体質が原因でなる病気です。正しい食生活で免疫を高め、笑いを生活に取り入れて、自分で健康管理をしていかなければならなりません。

せん。私がそれに目覚めたのが昭和46年です。食事改善で健康を取り組み、今年で40周年を迎えました。私たちの体は食べ物でできています。食が血になり、血が肉になるのです。食事が乱れ、道理から外れているから生活習慣病になり、医療費がかかるのです。食べ物を改善したら医療費は半分もかからないで済むようになるでしょう。

今日は皆さん、面白い時は思いつき笑って免疫を高めて、よし、明日から自分の健康は自分の責任で守ろうという具合になっていただければ、そして医療費が減って日本が元気を取り戻すような大会にしていただけばと思います。有難うございました。

岩崎 輝明

一般財団法人 食と健康財団
理事長

NPO法人日本総合医学会 理事長

1944年、札幌市生まれ。72年に玄米酵素を設立し、代表取締役就任。玄米酵素と正しい食事の指導に乗り出す。更生保護法人 北海道地方更生保護協会副理事長、財団法人札幌がんセミナー理事、北海道日中経済友好協会副会長などを歴任。93年一般財団法人 食と健康財団を設立し、理事長就任。10年4月より現在の名称となる。07年にNPO法人日本総合医学会理事長に就任。著書に「食事道のすすめ」（毎日新聞社北海道支社）など。



あなたの笑顔により薬！

元気で長生き研究所 所長 昇 幹夫先生

吉木氏 今日講演者は昇幹夫先生で

す。大変立派な経歴をお持ちの先生です。先生のプロフィールはお手元の資料を御覧ください。紹介しておく事は、ちゃんとした産婦人科の専門医であり、日本笑い学会の副会長ということ、そして今日のご演題は「あなたの笑顔により薬」でございます。昇先生よろしくお願いたします。

昇氏 皆さんこんにちは。今日は食べ物を食べると人生が変わるというお話をしたいと思います。私は現役の産婦人科医です。今は超音波でお腹の赤ちゃんの表情まで全部撮れます。お母さんの機嫌がいいと赤ちゃんも笑っている。お母さんがイライラすると脈が速くなつてイライラが全部赤ちゃんにうつる。胎教の根拠ですね。妊娠5ヶ月から耳は全部聞こえます。身体の中の音も外の夫婦喧嘩も全部聞こえています。

一番良く聞こえる音はすぐ隣の心臓です。生まれた赤ちゃんを心臓側に抱くのはそのほうが落ち着くからです。心臓の下に胃があります。胃の下に羊水。皆さんは井上陽水と言いますね（笑）。皆さんの笑った顔、とってもいいですね。人間の体は使えば退化しますから、難しい顔ばかりしているとその表情筋が発達して仏頂面になります。顔は生まれたま

昇 幹夫

元気で長生き研究所 所長

産婦人科医

日本笑い学会 副会長

NPO法人日本総合医学会 理事

1947年、鹿児島県生まれ。九州大学医学部卒業。麻酔科・産婦人科専門医。

大阪市や岡山市で現在でも月に10人の赤ちゃんを取り上げる現役産科医。

また、日本笑い学会副会長として、笑いの医学的効用を全国で年間100回も講演。ガン患者とのモンブラン、富士登山の体験からガンとの共生法を語る、自称『健康法師』。

著書『泣いて生まれて笑って死ぬ』『笑って長生き』『笑いと食と健康と』

<http://homepage2.nifty.com/smilenobori/>





吉木 敬

日本総合医学会北海道総支部 総支部長
北海道大学名誉教授

1940年北海道生まれ。1965年北大医学部医学科卒業。1983年市立札幌病院中央検査科主任医長職を経て、1988年北大医学部病理学第1講座教授。2001年(株)ジェネティックラボ代表取締役会長に就任。国立大学(北大)発バイオベンチャー第1号。遺伝子受託解析研究で知られる。レトロウイルスの病因論的研究を永年にわたって遂行し、2005年HTLV-I感染症のモデル動物の開発と解析で北海道科学技術賞を受賞。日本病理学会名誉会員、日本癌学会名誉会員、日本免疫学会功労会員。

まではありません。いい顔を作る。それは一生の仕業。明るい顔がまわりを明るく、暗い顔は暗くします。いい顔を作るにはどうしたらいい？鏡に向かってニコリすればいい。そうすると人の目を見ただけでニコリできるようになります。顔にはその人の生活が

出ます。健康状態、人生そのものが出る。だから男の顔は履歴書といえますね。では女の顔は？請求書といった人がいます(笑)。

今笑った人は体の中で癌細胞が百個くらい消えました。大笑いすると、癌細胞をやっつけるNK細胞というリンパ球が非常に活性化することが分かっています。また最近、脳の中にミラー神経細胞という細胞があることがわかりました。ミラー、鏡。相手と同じ顔になる。ニコニコするとまわりもニコニコ、難しい顔をしていると向こうもそうなる。そういう細胞が発見されたのです。

次に胎内記憶、誕生の記憶の話です。2〜4歳の子供に産まれて来た時どうだった、お腹の中を覚えている？と聞いたら3人に1人は答えるというデータが7年前に発表されました。「お母さん、冷たいものばかり食べてとっても寒かった」。「お母さん、タバコを飲んだから苦しかった」。こうした言葉は本になって出ています。テレビでも放送されました。胎内記憶。それはより強い親子の絆を結んでくれるはずです。

でも誰もが親になれる訳ではありません。婦人科の治療の半分は不妊症で

す。男が悪いケースがすごく増えました。10年ほど前に平均年齢21歳の60人の精子を調べたら、まともだったのは2人しかいなかったというデータもあります。その60人の8割がハンバーガー、カップ麺を常食していました。あんなのばかり食べていたらどうなりますか？今10代の糖尿病、高血圧は珍しくありません。犯罪もどんどん低年齢化しています。

「食」という字は人を良くするとも読めますね。「癌」は口を三つも書いて山ほど食ったという字ですよ。基本的には動物の餌は全部「ナマ」です。人は本来、「ナマ食」をすべきです。でも「ナマ」はそんなに食べられない。だから火を使い、調味料を入れる。すると旨くなって食い過ぎて病気になるのです。病気の2大原因は食い過ぎと低体温です。一番「ナマ」が多い食事は和食です。和食はヘルシーと言われる所以はここにあります。

ご飯、味噌汁、漬物、納豆、全部ひらがなです。パン・バター・ジャム・コーヒー・チーズは全部カタカナです。添加物が多いのはどちらですか？白米ではだめだと言うなら五分か七分、または粟とカサ(あわ)を混ぜると栄養学的に満点です。そしてお料理する人は絶対に

食と笑いで健康自立の道を

ほけない。手を使って頭を使う。男も料理をやりましょう。

かつて沖縄は長寿日本一でした。それが2000年に26位まで男性が落ちました。沖縄はハンバーガーショップが日本一多い。すっかり若い世代がアメリカ食になってしまった。今、体外授精は1年間に2万人もいます。理由の半分は男の精子が悪いからです。食を変えないで何とかしたいというのは無理ですよ。

今の日本の食卓の現状はどうなっているか。私の友人が120家族の1週間の朝昼晩の食事を全部写真に撮って調べました。すると子供の好きなものばかり食べさせ、52%の子供が野菜不足で便秘になっていることが分かりました。便秘に効果のある食品はご飯です。米が異なると書いて「糞」。米を食わんで糞が出るかっていう話です。小さい時に本来の食に戻しましょう。大阪で玄米食を子供達に提供している保育園があります。去年インフルエンザが流行りましたね。その園児190人のうち、かかったのは3人だけでした。手洗いもマスクもしません。食だけで免疫力がアップ出来るのです。白人と日本人は遺伝子が違います。今から一万年前に3つの農業形態がで

きました。我々の主食は穀類と豆です。南が芋で北は酪農と小麦。我々の先祖は何度も飢饉を体験して飢饉に強い。少ないカロリー、脂肪で生存できる飢餓耐性遺伝子があります。低カロリー・低脂肪で生きられる体に、高カロリー・高脂肪を毎日入れたらどうなりますか？すぐに糖尿病です。今増えている乳がんも原因の8割は洋食です。赤ちゃんのアトピーもお母さんの食事がむちゃくちゃだったら起こって当たり前ですよ。そして添加物のひとつであるトランス脂肪酸。別名ショートニングと言っ

て菓子パンなどによく使われています。外国では法律で全部禁止。日本では野放しです。一番入っているのはマーガリンです。トランス脂肪酸は心臓病・ぜんそく・アレルギーの原因と言われています。またハンバーグの半分は脂肪です。ダイオキシンは油に溶けます。体内に蓄積されたら男性の場合は精子の異常、女性は子宮内膜症につながります。ではどうやって、この食の大切さを子供達に伝えるか。それを10年前に考えた小学校の校長先生がいます。この先生は父兄の反対を押し切って「弁当



の日」を作りました。作るのは親ではなく5・6年生の子供です。メニューを考え買い物に行き、調理をして後片付け。全部子供がやります。すると子供は食に興味を持ち始めます。親にもいろんな質問をします。それまでは買い物と一緒に رفتても好きなお菓子だけを放り込んでいた子供が変わってくるのです。

ニューヨーク大学の新谷弘美教授はお腹の中を最もたくさん見た先生ですが、日本人が乳製品や肉を毎日食べると異常なガスが発生して、粘膜がへこんでポケット憩室けいしつが出来、そこに便がたまるそうです。でもそれらの人が穀物と野菜を主食とする「穀菜人」になったら、わずか4週間できれいになったそうです。

皆さんの食卓をカタカナからひらがなに戻しましょう。カロリーは一緒ですが自給率は倍になります。食と笑いと健康で穀菜人になりましょう。生活習慣病の代表は癌です。悪いところだけちょん切つて元の環境に戻すと確実に再発をします。原因の2割が頑張りすぎ。食が3割。そして心の持ち方が半分です。気持ち、心が体を変えます。数年前からWHOは健康の定義とし

て、スピリチュアルな健康と言い出しました。真ん中にスピリット、魂。マインドはその外、一番外側にボディ、体。この字は本来、空陀、または空魂と書いたのです。土で人形を作つて鼻から魂を吹きこんだという意味です。人間気持ちが変わると体が変わります。魂の打ち震える程の感動。わくわく・ど

きどきが皆さんにありますか？ぜひ生きているっていいなという体験をしてみてください。そして私の話がきっかけになって今日までの食事を明日から見直すように頂ければと思います。

吉木氏 カタカナの食事からひらがなの食事。日本人には日本人らしい食事がいかに大事かということを強調されたようにも思います。もう一つ大事な事は、お母さんの食生活または食習慣が子供に非常

に大変影響を与えるということ。妊婦の方はやっぱり自分の心を非常に豊かに保つ、ということは生まれてくるお子さんにとっては非常に大切だと言うことも強調されたように思います。ありがとうございます。



食と生活習慣病の予防・改善について

村松氏 これから約1時間半パネルディスカッションの司会を務めさせていただきます。最初に夕張市長の藤倉さんよりしくお願いいたします。

藤倉氏 夕張市は財政破綻の借金がまだ322億円残っています。人口は1万1042人。65歳以上が44%でこのうち独り暮らしが1680人です。私は市長として『生き生き元気』『明るい夕張』をモットーに奮闘しております。『前向き、笑い』が夕張には必要です。そのために私自信明るくなくてはけません。（禿頭にあらず）私の健康法をご披露いたします。1つめは、とにかく声をだすこと。（寝ても覚めても）2つめは、ただただ歩くこと。（無料の自分の足で）3つめは、一人で二役を演じること。（もう一人の自分との共演）私は、毎朝4時30分から裏山を散

歩します。手足に約5キロのウエイトをつけ3キロの鉄棒を持って1時間です。（正直に言うると二日酔いの朝は休み）1から3まで山の中で演じます。（観客は小鳥、時々は鹿、馬はなし）遠慮なく声をだして自分を褒めちぎります。（女房に聞かせたい）良い気分になります。男の歌を歌います。意欲がわきます。俺は大きいぞ！夜、布団の中では、今は特にやる事がないので、元氣の出る独り言をいう。もちろん女房には、「お先に休ませていただきます」の挨拶は忘れない。私は毎日健康です。

村松氏 いつもの藤倉節ありがとうございます。次は伊藤先生お願いします。

伊藤氏 私は循環器科の医師ですが、その一方「北海道笑ってもいいんだい会」の笑司長をしております。



藤倉 肇

夕張市長

1941年夕張市生まれ。前夕張市長。1960年夕張炭鉱生活協同組合入社、翌年、横浜ゴム入社。同社で働きながら1966年日本大学経済学部（二部）卒業。1981年ウイングスコーポレーションジャパン常務取締役、2001年北海道ヨコハマタイヤ販売代表取締役。2007年4月、夕張市長就任。

伊藤 一輔

国立病院機構函館病院院長 医師

1947年北海道大樹町生まれ、十勝・陸別町育ち。1971年弘前大学医学部卒。専門は、循環器内科、循環器心身医学。北海道大学医学部循環器内科、東京女子医大付属日本心臓血圧研究所、国立病院機構西札幌病院などを経て2005年より現職。日本笑い学会理事と同会の北海道支部長を務め、笑いと健康に関する講演を各地で行っている。医学博士。著書に「よく笑う人はなぜ健康なのか」（日本経済新聞出版社）など。



なぜ循環器医の私が笑いに興味を持ったのか？心筋梗塞は、驚愕したり怒ったりして冠動脈の内膜が傷つくと、そこに血栓ができて発症することが分かっています。それくらい心との関係が密接な臓器なのです。

高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満は食によって変えられます。生活習慣病

にならない為には良い物を考えながら食べる。歩く。そしておいに笑うことです。笑うと、体内の異物を攻撃するナチュラルキラー細胞が活発化して免疫力が高くなることが証明されています。

同じくらい涙を流すことが体に良いことも分かってきました。何か悩んだりした時、ぜひ皆さんも泣いてスッキリしてから始めてみてください。長いストレス状態には笑いのほうが良いと思います。笑顔を作るだけで脳が騙されて体にも良い効果があります。健康だから笑うのではない、笑うから健康なのです。

私の生活習慣病予防療養の心構えをご紹介します。まず楽しんで生きること。ライフスタイルを見直して悪い食習慣を正す。過度の肥満に注意する。適度な運動。塩分控えめ、タバコはやめる。そして掛かりつけ医を持つことです。持病は長生きの友。現代の医療プラス皆さんの前向きな気持ちの二人三脚で療養することです。

皆さんの心構えが変われば、皆さんの身体が変わります。

村松氏 続いて王先生にお願いします。

王氏 東洋医学は陰陽五行説が根本にあります。見える病状だけを考えず、見

えない体の中の状態を理解することが大切です。私は患者さんが来ますと、これは病気本来の症状か、あるいは受けている治療から来る症状なのか見極めて対処しています。肝心肺腎の巡りが良くなって初めて健康な状態です。また、衣・食・住・教・法がきちんと保障されていること。正しい医療、ち

王

東診療所 医師
NPO法人日本総合医学会 理事

1940年6月、神戸市生まれ。「医療とは何か？」自問を続けて「食」がものの始まりと知り、「一に養生、食養、二に薬」の診療姿勢を崩さず。日本総合医学会理事兼学術委員。東診療所所長小児科医、漢方内科。NHPインターナショナル、メディカルサプリメントアドバイザー。日本総合医学会食養学院食養指導士コース在学。古典鍼灸「鍼和会」山下健先生に師事、学習中。「手当てのきほん おさらい帖」（小学館）他著書多数。



やんとした食べ物、住む所があれば人は生きていける。そのうえで学び、子孫を教育する。法とは個人で言えば哲学のこと。生き抜いてやるという強い決心です。

私は65年間、医療とは何かを考え続

ってほしい。医療の自立です。
私のような医療をしていたら医療費はかかりますよ。私は世の中から病人を減らすのが医者の仕事だと思っていますが、皆さん一人ひとりが自分の体は自分で治そうという決心を持って



けてきて、行き着いたところは日本総合医学会の食養学院での食養でした。西洋医学の検査で病因が分からず私の所に来た子供の母親に、食養学院での勉強をお薦めして、玄米菜食に切り替えてもらっただけで、薬も出さずに治った症例もありました。

でも日本の病院、特に小児科の先生方は食べものを全然気にしていない。だから皆さんは具合が悪くなったらず、自分は何を食べて、どういう生活をして、どうか、精神状態はどうだったか。自分の体を自分で観察して、自分で治せるものはや

生きてくだされば、それは難しくないと思っています。

村松氏 ありがとうございます。村上先生、率直な感想をお願いします。

村上氏 夕張の財政破綻で病院も潰れました。でも、破綻をきっかけに医療の見直しも行われました。私も頑張りました。歩こう、食べ物を見直そう、禁

村上 智彦

医療法人財団夕張希望の社 理事長
日本総合医学会北海道総支部 理事

1961(昭和36)年北海道生まれ。瀬棚町で日本初の肺炎球菌ワクチン公費助成を実現。予防医療と地域包括ケアに取組み町の老人医療費は大幅に減少。2007年、高齢化率全国一、財政破綻のまち夕張に移住。

予防と在宅医療を重視し、「支える医療」をキーワードに新たな地域医療の再生とまちづくりに取り組む。



内藤 貴文

医療法人健康会 おおあさクリニック院長 医師

1954年北海道滝川市生まれ。1981年札幌医科大学医学部卒業。専門は整形外科、リウマチ科、抗加齢医学。札幌医科大学整形外科、救急集中治療部助手を経て、1998年2月医療法人健康会おおあさクリニック(江別市大麻)の院長に就任し現在に至る。健康的に年齢を重ねるには、適度な運動と正しい食事、読書が大切であると考え、健康長寿を目指す方々を応援する医療を実施している。医学博士。江別医師会理事。北翔大学非常勤講師。NPO法人読書普及協会チーム札幌キャプテン。



煙しよう、検診受けよう、口腔ケアをやるう、予防接種を受けよう。そうしたら救急車の要請が半分以下になりました。やはり食べるのが最も健康に大事です。今日は、大きい病院に行かなくても、高い薬を使わなくても偉い先生にかからなくても、健康づくりは自分でもできるということを再認識

できてよかったと思います。

村松氏 昇先生はカタカナ食事が危険であると言われましたが、世の母親の多くはそのカタカナ食事を子供に食べさせてしまいがちです。どう思われますか。

昇氏 人は育てられたようにしか育てることができないと言います。お母さん自身がすでに、日本の伝統食よりアメリカの食事に慣れ親しんでいるのです。でもそのアメリカでは世界の長寿食は日本の伝統食だということをちゃんとわかっていて、食を変えることによって、元気で長生きできるのです。そして歩く。悪いものは全部出す。デトックス。玄米や生野菜で便を出します。呼吸も連続して吐きます。大事なことは笑うことと歌うことです。そして人に話を聴いてもいい、心の憂さを出す。そして出した上でいい

ものを入れる。そういうことを今一度考え直す時期に来ていると思います。

村松氏 最近サイレントベイビー、笑わない、感情の起伏が少ない子供が増えているといいます。どうしたら解消で



きるとお考えですか。

伊藤氏 昔、インドで狼に育てられた姉妹が発見されたのですが、彼女らは最後まで笑いを交わすことはなかったそうです。泣く、笑うは赤ちゃんにとって最初のコミュニケーション、言語だと言われています。その幼少時に周りの人が関わらないと、情動の乏しい感情のない子供になるのではないかと思います。

王氏 東洋医学では、人間は先天の気、エネルギー・タンクを生まれ持つていると考えます。それに対して後天の気は、色々食べて体の中でエネルギーとして蓄えた分のことを言います。私の見ている限りでは、命の無い食べもの、食べ物もどきを食べている人が多い。だからエネルギー、生命力が無い。そうすると子供たちは表情が乏しくなります。食べ物が変わってくるとみんな生き生きしてきます。

村松氏 人間の精神に最もダメージを与えるのは孤独感や無力感と言われますが、夕張ではどのように対応されていますか。

村上氏 夕張市は高齢者の一人暮らしが1,800人くらい。うちの医療センターで今一番力を入れているのが、高齢者をパチンコ屋や回転寿司、買い物

お祭りに連れて行ったり、バーベキューをやったりということです。自分たちが歳を取った時にやってもらいたいことをやるう、そのために医療があつて福祉があるという考えに切り替えています。

村松氏 昇先生、最後に今日の感想をお願いします。

昇氏 最近グルメが流行っていますね。味は何で決まると思いますか？誰と食べるか誰と飲むかじゃありません？それで決まりだと思っています。

村松氏 ありがとうございます。これを機会にご来場の皆様にはぜひ日本総合医学会に入会していただきたいと思っています。閉会の挨拶を医療法人健康会大麻クリニックスの内藤貴文院長にお願いします。

内藤氏 本日は第4回北海道大会にご参加いただき有難うございました。笑いと涙、そして食事の大切さがお分かりになりましたと思います。私は整形外科医ですが、整形外科と食事の関係を一番感じるのは中年の女性の方のひざの痛みです。原因のほとんどが肥満ですね。5キロ痩せればひざの痛みは消えるのです。食事に気をつければ、肥満は絶対解消されますし、他の病気もよくなっちゃいます。ぜひ皆さん今日の

お話を日々の生活に役立てて、内臓も手足の関節も健康になっていただければと思います。本日は本当に有難うございました。



村松 弘康

NPO法人北海道活性化センター Tactics代表理事 弁護士

1946年北海道足寄郡陸別町生まれ。1970年、早稲田大学法学部卒業。1977年4月弁護士登録、1995年4月札幌弁護士会副会長。1999年北海道大学大学院法学研究科民事法専攻修士課程修了。札幌弁護士会司法改革推進委員会委員長、同司法改革推進本部本部長代行、日弁連司法改革実施対策会議委員等を歴任。日弁連と札幌弁護士会において司法改革問題に取り組んでいる。主な担当事件として、市立病院救命救急センター事件、日本投資者保護基金に対する補償金請求事件（南証券事件）、他所見の乏しい高次脳機能障害患者について、高次脳機能障害を認めさせた事例（最高裁）、等多数。論文として、「法曹一元論議、ここが足りない」（週刊法律新聞2001年1月5日）等多数。