



130	<p>致命肺栓塞 置換膝關節、髖關節的隱形殺手 嚴重靜脈曲張、曾深層靜脈栓塞、有心血管病史、BMI >30 之肥胖女性為高危險群 似經濟艱症候群，易誤診為心肌梗塞</p>	2F 近診間 公佈欄上 大文件夾 98. 7/31	141	<p>青壯年最普遍的新文明病：甲狀腺亢進 壓力是最大誘因、免疫系統會製造較多抗體，使甲狀腺發炎，分泌過量激素，全身代謝變快：心律不整，焦慮，失眠，水腫，提早骨質疏鬆，影響排卵，易不孕或流產… 中醫證屬心、肝、脾陰虛，養陰、清虛熱可緩</p>	2F 近診間 公佈欄上 大文件夾 98. 10/16
131	<p>基礎代謝率(BMR)決定熱量囤積與否 每日所需總熱量： 75%用於基礎代謝、15%食物消化、10%活動(運動) 熱量最大消耗在基礎代謝 非運動 並非「少吃、多運動」即可減重 長期低熱量減重者，BMR 降至極低，稍吃即囤積反更胖</p>	" 98. 8/07	142	<p>9 個步驟向周公預約成功 海馬迴(記憶暫存處)從就寢前開始，將 1 天的記憶由時間軸反推進行整理，將需要的記憶存在大腦新皮質，但需睡足 6 小時 利用睡前 5 分鐘(記憶最鮮明)，對潛意識(24 小時無休)下指令，可加速成功，實現新自我形象</p>	" 98. 10/23
132	<p>牛津大學研究： 5 歲以下兒童服用克流感 風險大過療效 (只緩和症狀 1 天，5%有嘔吐副作用，甚至脫水) 勿視為治療與預防的萬靈丹 中醫藥抗流感、腸病毒…，退燒，提昇免疫力等療效佳</p>	" 98. 8/14	143	<p>兒童每天吃甜食 長大易現暴力犯罪 沒學會「延遲滿足」，易性格衝動 糖是「合法的毒藥」，上癮似毒癮 易生侵略、違法行為，或患過動、憂鬱症</p>	" 98. 10/30
133	<p>人工代糖 無助減重 反會增重 可能干擾甜味與熱量間的生理聯繫 或生理與行為上的變化，或其中某成份易增重 低卡飲料反易造成代謝症候群或肥胖</p>	" 98. 8/21	144	<p>認識狂牛病(新型庫賈氏病) 潛伏期平均 7 年，最後 1 年才能被診斷出 發病前 4 個月，腦中普立旺變性蛋白才會大量增加 (先在迴腸末端增生，再經血循或淋巴循環至腦、脊髓) 雖 30 個月以下才進口，但日本發現 21 個月罹病之小牛 酵素、紫外線、高溫煮熟均無法破壞，且不斷發現新的散播途徑</p>	" 98. 11/6
134	<p>流感疫苗怎麼打最有效? 非鎖定高死亡風險的嬰兒與老人 應從最容易傳播病毒的族群： 小孩與中壯年的家長著手 美國預估 1 年可省約 2,500 萬劑疫苗</p>	" 98. 8/28	145	<p>再論狂牛病-1 不吃牛肉、甚至吃素也可能感染！ 直接吃、透過食物鏈，擦保養品(胎盤素、膠原蛋白、保濕)、輸血、緊急醫療(做成血液製劑)均難逃感染 普利昂變性蛋白(Prpsc)：在體潛伏期 7 年，土中 3 年仍具活性，攝氏 1 千度、30 分才能殺死 98%台灣人帶有 Prpsc 易感型基因，得病率為歐美 2 倍</p>	" 98.11/13
135	<p>紅斑性狼瘡為自體免疫疾病 忌食苜蓿芽：會增加發炎反應，誘發及加重病情 紫錐花茶：強化免疫，反不利自體免疫疾病 中醫藥提昇免疫力，減少類固醇副作用 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 98. 9/4	146	<p>再論狂牛病-2 普利昂蛋白：原為人體組成，非病毒、細菌：變異後淋巴球無法辨識，無法啟動免疫系統 在神經細胞複製、堆積，經淋巴傳輸，在腦部發作：使大腦皮質空洞化、腦組織海綿樣 潛伏早期在淋巴組織就有傳染性、晚期在中樞神經傳染增高，發病期更高；潛伏期血液亦可傳染</p>	" 98.11/20
136	<p>創意來自 1 萬小時的練習 任何複雜性認知工作，即便是創意與創新，仍需 10 年功夫，從試驗與犯錯中找到創新，方成頂尖高手 如：佛利伍麥克搖滾樂團、塞尚、莫札特、馬克吐溫</p>	" 98. 9/11	147	<p>再論狂牛病-3 揭開美國牛飼養秘辛及其五大危機 非放牧吃草，乃集中餵養玉米、動物蛋白、抗生素，免疫力差，易心絞痛，15~30%有肝膿瘍；且牛胃已由中性變酸性，似人胃；人吃後除狂牛病外，還易感染出血性大腸桿菌，出血性腹瀉、腎衰竭、神經受損下半身癱瘓…</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 98.11/27
137	<p>美食上腦 跟毒品效果一樣 漢堡、奶昔、巧克力、乳酪…等吃進肚 其中所含棕櫚酸，會直達腦部，抑制飽食中樞，令吃個不停，且維持 3 天</p>	" 98. 9/18	148	<p>再論狂牛病-4 食人族有抗庫賈氏基因？ 吃往生親人大腦而罹庫魯病 症似庫賈氏病，亦因變性普利昂蛋白使基因突變，主要侵襲女性及孩童 1950 年禁食人腦後絕跡，但帶此突變 DNA 者可享高壽 證明人類面臨新的環境壓力時會迅速演化 有助狂牛病之防範及治療藥物之研究</p>	" 98.12/4
138	<p>再論深層靜脈栓塞 置換膝關節每年 1 萬多、髖關節 6 千人 術後怕痛、不敢動之致命傷 中風、惡性腫瘤長期臥床，肥胖、服避孕藥、外傷…亦是高危險群，嚴重易致致命肺栓塞 中藥活血化瘀、疏經活絡藥療效佳</p>	" 98. 9/25	149	<p>一滴酒精即可喚醒記憶 酒癮病患 欲罷不能 酒癮末期欲戒，除非終身滴酒不沾 否則功虧一簣，包括含酒膳食 (一般料理滴酒去腥，薑母鴨、燒酒雞…)</p>	2F 近診間 公佈欄上 98.12/11
139	<p>搶救村莊 更要搶救心靈 大腦會不斷依外界刺激改變神經迴路 前額葉皮質、邊緣系、紋狀體、前運動皮質補助區被活化 災難過後，應在最短時間，減少大腦之壓力創傷 運動後產生之多巴胺、血清素可紓壓、解憂 園藝亦可藉生長的新希望，導向正向情緒</p>	" 98. 10/2			
140	<p>心絞痛前兆是悶不是痛 左胸前整片、非單點的悶及壓迫感 持續 2~20 分鐘，亦會反射至頸、下巴、左肩、左上臂內側、肩胛、上腹部 常被誤認為：食道逆流之「火燒心」</p>	" 98. 10/9			