

202	<p>食道壁沾胃酸 微量也氣喘 長期下來會啟動免疫系統，引發氣喘發作 美國 50~80%氣喘患者有胃食道逆流 肺也有味覺 有助治氣喘 肺部、氣管平滑肌存有苦味受體，如同舌上味蕾可「嚐」到苦味，使氣管平滑肌擴張，效比任何西藥佳，但需以噴劑型式才有效，且無法傳遞訊息到大腦 (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 公佈欄 文件夾中 99.12/24	211	<p>別讓小孩濫用退燒藥 發燒是身體的免疫部隊正在對抗入侵的病菌 父母勿陷入發燒恐懼症，50%給藥劑量錯誤 過量會延長病程，小孩反而受罪 撲熱息痛(Paracetamol)使用不當恐引發氣喘 異布洛芬(Ibuprofen)則可能胃潰瘍、胃出血、傷腎 中醫藥退燒亦顯效，反讓病程縮短，較不汗多致虛</p>	2F 公佈欄 文件夾中 100. 3/4
203	<p>交通空污 乳癌、血癌風險倍增 空氣中二氧化碳越多 乳癌發生率越高 住居近交通擁擠要道，汽機車排放苯，兒童少量接觸 易罹急性白血病(好發 2~6 歲，男童居多)；成人大量接觸亦增血癌風險 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 99.12/31	212	<p>髒空氣刺激血栓、發炎 引爆心臟病 亦增罹癌風險：能見度愈低，其發生率及死亡率就愈高 心血管疾病絕非全「吃」出來 香港每天 3 人死於空汙；國光石化比六輕影響更深遠 比利時研究：空汙引發心臟病的機率遠高於吸食古柯鹼</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 100.3/11
204	<p>長期吃安眠藥 傷記憶力 勿連續服用超過 1 個月，最好控制在 2 週內 中醫治療睡眠障礙，療效常優於西藥 睡眠不足(< 6 小時)，發炎指數(C-反應蛋白)多 25%，心臟病、中風風險倍增</p>	" 100. 1/7	213	<p>多吃大蒜、洋蔥、韭菜可預防退化性關節炎(髖關節、膝蓋及脊椎) 蔥屬類蔬菜含二烯丙基二硫化物，以抑制會 傷害軟骨組織的酵素來保護軟骨 台灣 50 歲以上 2 人即有 1 人罹此病，女性尤多 中醫補養肝腎可有效治療與預防，素食者尤適用</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 100.3/18
205	<p>吃葉黃素真能顧目矚? 黃斑部位於視網膜正中、負責精確視力及分辨顏色，人類 70%腦部活動與視覺有關 若病變會閱讀困難、無法分辨紅綠燈，甚至失明 葉黃素是黃斑部呈現顏色的成分，人體無法自行合成 健保樂舒睛僅給付 50 歲以上的黃斑部濕性病變(不正 常的新生血管，易破裂、水腫、出血)；乾性退化、萎 縮性病變則無西藥可治，中醫補養肝腎應可減緩老化</p>	" 100.1/14	214		" 100.3/25
206	<p>吸幾口菸 DNA 瞬間受損致癌 抽完菸 15~30 分鐘內：體內有毒物質菲即達最高 值，等同將致癌物直接注入血管；從第一口菸的 10 幾分鐘內，傷害即已造成，傷基因速度令專家心驚 煙中二萜環氧化物 PAH 中菲(phenanthrene)易跟 DNA 起反應，產生突變，是菸中最毒、最易致癌物 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.1/21	215		" 100. 4/1
207	<p>反覆減、增重 更難拒絕美食 動物實驗發現：老鼠飲食習慣像溜溜球一樣 不只會增加心理壓力，大腦細胞的 DNA 結構也會改 變，更渴望吃高脂肪、高糖的垃圾食物，甚至情緒荷 爾蒙腎上腺皮質激素上升，出現沮喪、憂鬱行為</p>	" 100.1/28	216		" 100. 4/8
208	<p>天寒地凍有助減肥，棕色脂肪細胞加速燃燒熱量 若保暖過度反使棕色脂肪消失，白色脂肪增多 囤積油脂、熱量而增胖 成人棕色脂肪少，分佈肩胛、腋下；可被腎上腺素、 甲狀腺素刺激活化；內含大量粒線體，與肌肉細胞一 樣可快速將糖轉化為熱能，但不會收縮 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.2/11	217		" 100.4/15
209	<p>吃垃圾食物 孩子智商較低 負面效應恐影響一生 即使後來改善飲食品質，亦無法挽回 3 歲前影響最大：腦部發育最快時期 吃太多加工食品，亦是另類的營養不良 會使學習不良增加 2.5~4.8 倍而影響智商 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.2/18	218		" 100.4/22
210	<p>喝低卡汽水 中風率仍高 61% 若參考代謝症候群、心臟病、週週血管等病史，則 高 48%；高鹽食物亦增缺血性中風風險 咖哩有助腦細胞再生：因含薑黃素，兔子實驗 1 小時內(相 當於成人 3 小時)即可消除中風造成的運動障礙：因可通過血腦 障壁，快速分佈全腦，調整多種神經元存活與否的關鍵生理機制 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.2/25	219		" 100.4/29

