

150	男女真的大不同 短命基因 來自父系遺傳 日本證實：沒有生父、卻有雙母基因的超級母鼠 壽命比一般老鼠多 1/3 精子傳遞的基因可能對平均壽命有負面影響 有助理解哺乳類動物的老化過程	98.12/18	160	日夜輪班族 代謝症候群風險 3.5 倍 罹心臟病、糖尿病常人 2、3 倍 與胰島素敏感性有關，且易致睡眠障礙、肥胖 台灣勞工：8%上日班，5%上夜班，8.7%輪班，7.8%不固定班 (附：相關剪報 1 頁)	99. 3/05
151	電腦斷層檢查 致癌率升高 照 1 次輻射劑量=4~5 年自然環境中的輻射總量 且會累積；尤以腹部與骨盆檢查者致癌率最多 其中又以年輕人的風險最高，且女性佔 2/3 因帶 BRCA1 和 BRCA2 突變基因的女性， 及東方女性乳房組織對輻附較敏感，均使乳癌發生率“ (附：相關剪報 1 頁)	98.12/25	161	《不生病的生活》作者新谷弘實 想健胃？少吃乳製品！ 常食用牛奶、優酪乳，腸胃狀況會惡化 因人體的防禦系統：胃酸、腸內常在菌會殺死、對抗 飲用的外來乳酸菌，不但無法受益，更令大小便均有強 烈氣味；乳脂肪接觸空氣氧化成過氧化物反成負擔 動、植物性食物應 1：9；藻類的鈣質是牛奶的 10 倍 每口咀嚼 50~70 次；水果酵素含量豐、半小時即消化吸收	99.3/12
152	支氣管擴張劑 勿過度依賴 類固醇才能抗發炎、抑制過敏； 吸入型直接入肺、不經全身，劑量僅口服的 1/50 氣喘患者中西併治：急性期中藥也有不錯療效，更要掌握 緩解期補養肺腎；穩定後才能漸減類固醇、甚至不再依賴	99. 1/01	162	嗜脂益生菌是啥咪？ 醫學上無此名詞，本來無此物，何來減肥說 益生菌不會吃脂肪，會在大腸中吃脂肪的是 表面會分泌內毒素的壞菌，屬革蘭氏陰性菌 不僅無法減肥，更造成代謝內毒血症、全身慢性發炎，使胰 島素的阻抗增加，能量代謝異常，肥胖、心臟病、糖尿病… (附：相關剪報 1 頁)	99.3/19
153	骨質疏鬆西藥(雙磷酸鹽類) 可能導致顎骨、齒槽骨壞死 抑制破骨細胞活性及造骨細胞的修補功能 使拔牙、植牙後傷口不易癒合而壞死 服藥 3 年至少照 1 次全口 X 光，牙科手術前停藥 3 個月 亦用治乳癌、攝護腺癌骨轉移，或高血鈣併發症 (附：相關剪報 1 頁)	99. 1/08	163	歐盟禁售 台灣卻是最熱門的減肥西藥 諾美婷主成分 Sibutramine 增加心臟病、中風機率 16%，且勿服>2 年 有心臟病、中風、甲亢、肝腎功能障礙、狹角性青光眼者禁用 美：服用 3~6 個月未減重 5%者，亦禁用 勿與其他中樞神經興奮劑及葡萄柚同服	99.3/26
154	銀杏減緩腦退化？ 美臨床研究推翻固腦神效 無助於大腦認知功能衰退，常動腦、避免用進退廢	99. 1/15	164	藥不得 小心骨本流失 糖尿病西藥：胰島素增敏劑會干擾造骨細胞 活性，使骨質疏鬆症風險高 45% 類固醇、抗癲癇藥、抗憂鬱劑、制酸劑…亦可能影響骨 質密度；雙磷酸鹽類骨鬆西藥更易致顎骨、齒槽骨壞死	99.4/02
155	貧血症狀莫輕忽：胸悶、心悸、走路喘… 素食、腎功能衰退、胃腸潰瘍、甲亢或甲低、濫用藥 物、速食主義者均為高危險群，甚至增加罹癌風險 牛奶、起司裡的鈣和磷酸鹽，及茶葉、咖啡裡的丹寧 酸均會阻礙鐵的吸收	99. 1/22	165	吃食物挑對時間 胖瘦差很大 早餐高脂、碳水化合物，尤其高脂 可調整代謝機制，有助午、晚餐，及點心時 有效燃燒熱量，轉化為能量，並為身體善用 ，避免代謝症候群，晚餐再低熱量更健康 反之：早餐高碳水化合物，晚餐高脂，體重迅升，代謝症候群	99.4/09
156	2 種止痛藥傷肝 美 FDA 籲禁用 Percocet、Vicodin 造成美國每年 400 人死亡、42,000 人 住院；台灣雖未進口，但主成分亦為乙醯胺酚 與普拿疼、 泰諾(Tylenol)、益斯得寧(Excedrin)同 小兒退燒常用 中毒會噁心嘔吐，肝指數升高，黃疸，肝衰竭致死 (附：相關剪報 1 頁)	99. 1/29	166	你真的需要吃維他命嗎？ 飲食均衡才是治本之道，一般人根本沒必要 補充；否則等於間接鼓勵偏食 脂溶性 A、D、E、K：過量還可能中毒變殺手 瑞典研究：中年以上女性服綜合維他命 易罹乳癌 其中葉酸亦會增加乳房組織密度而引發腫瘤	99.4/16
157	感冒糖漿過量 當心肝、腎衰竭及高血壓、低血鉀 非一次牛飲而盡；2006 年台灣年銷 15 億元，1 天約喝 21 萬瓶 多含乙醯胺酚、甲基麻黃素、抗組織胺、咖啡因 止痛藥吃上癮 傷腸胃排便困難 (附：相關剪報 2 頁)	99. 2/05	167	芬蘭政府研究：巔覆維他命的功效 長服維他命 A、E，罹患及死於癌症風險高 18% 維他命 E 更使罹患及死於心臟病風險高 50% 從天然蔬果中攝取的 <u>全食物</u> (含無數已知、未 知的植物營養素)，才最完整健康 植物營養素：包括生物類黃酮、茄紅素、葉黃素、兒茶 素、胡蘿蔔素、大豆異黃酮…，絕非補充的維他命可比 (附：植物營養素分類及常見表)	99.4/23
158	痛風傷心 心血管死亡率高 1 倍 族群年輕化：40 歲以前發病率由 36%、53% 高尿酸血症合併代謝症候群者亦比常人高 3~5 倍 含糖飲料中的果糖比葡萄糖更易刺激尿酸生成 及增加血中三酸甘油酯；國小高尿酸血症者亦多 發作猛吃止痛藥 血壓飆破 200 (附：相關剪報 1 頁)	99. 2/12	168	英國最新研究：補充魚油未必有助健腦 並無法改善老年認知功能 挑戰 2006 年另一研究結果：魚油富含 ω-3 多元不飽和脂肪 酸，有助心腦血管保健，對初期阿茲海默症有部分正面效用 仍秉持回歸正常均衡飲食、作息及運動來養生健腦為宜	99.4/30
159	美研究：Paxil、百憂解、克憂果等常用抗憂鬱藥 僅對嚴重患者有效 英研究：抗憂鬱藥沒療效 還有副作用 服克憂果有自殺傾向，英國逾 50 人因此喪生 (附：相關剪報 1 頁)	99. 2/26			