

# 荷塘醫話：醫藥保健新知篇(六)-2 目錄

221	<p><b>水桶腰 當心中風</b>  <b>腰粗比肥胖更危險：內臟脂肪比皮下脂肪毒</b>                  因內臟脂肪中的游離脂肪酸、腫瘤壞死因子(TNF-a)、白介素-6，與靜脈血共處於腹腔，會滲入各個臟器，引起慢性發炎’造成脂肪肝、心肌梗塞、胰臟炎、中風等                  20~30%腦中風患者曾小中風’日後腦中風率更增 10 倍</p>	2F 公佈欄 旁文件夾 100.7/22	229	<p><b>運動可刺激幹細胞轉化為骨頭細胞、減少脂肪細胞而減脂、壯骨，並增造血力</b>                  間質幹細胞多半分化成脂肪細胞或骨頭細胞，適度運動’可促進幹細胞轉化為骨頭以取化脂肪，並提昇骨髓腔的造血能力，使血液細胞數目增加’強化免疫系統，更能有效運用、吸收氧氣，加速傷口癒口…；不動’則脂肪細胞開始填補骨髓腔，使造血力降而貧血                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 公佈欄 旁文件夾 100.9/16
222	<p><b>天然中藥多有雙向調節功能</b>                  臟腑機能不足能刺激、反之能抑制，且較易通過血腦屏障；如五苓散、腹瀉可止，便秘可通                  化學藥劑(西藥)為單一結構：短時間內血中濃度雖可迅升以控制病情，長期恐反過度刺激或抑制受損臟器組織；人體五臟六腑彼此相生相剋、互相支援，有利臟器功能恢復                  健康關鍵在維持機體陰陽平衡，免疫過亢、過低均易致病                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	” 100.7/29	230	<p><b>陽痿 恐是心臟病前兆</b>                  因使陰莖勃起充血之動脈較冠狀動脈窄、易阻塞，罹心臟病風險增 54%，死亡率亦較高，故有性功能障礙，可視為日後罹心臟病的預警系統                  為人父後，睪固酮分泌即驟減 34%，滿月前約降 50%，1 天照顧 1~3 hrs 者降更多，至孩子 1~2 歲前，以利協助育嬰工作，減少出軌機率                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	” 100.9/23
223	<p><b>吃高脂食物 傷腦筋</b>                  大腦下視丘的神經元細胞可控制體重的增減                  高脂食物因會傷害腦神經細胞而產生發炎反應’令下視丘調節體重的功能失調而發胖；機體為修復受損的神經細胞傷口而產生神經膠，以自我保護</p>	” 100.8/5	231	<p><b>嗜脂腸道菌：是壞菌、非益生菌，不會讓您瘦</b>                  它會在腸道分泌內毒素，增加發炎反應，反增胖，且易罹糖尿病、癌症、心血管疾病…                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 近診間 公佈欄上 100.9/30
224	<p><b>同半胱胺酸濃度高 易中風</b>                  心肌梗塞、肺動脈栓塞及腿部深層靜脈血栓發生率亦為常人 2 倍，心血管疾患死亡率更高 6 倍                  遺傳、中老年人、吃全素、Vit. B12 攝取不足、腎病、高血壓、老年痴呆、甲低、結腸炎、停經、菸酒者為高危險                  同半胱胺酸會破壞動脈血管內皮層’造成血管粥狀硬化、血塊                  全素者易缺乏可代謝同半胱胺酸的 Vit. B12、B6 及葉酸                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	” 100.8/12	232	<p><b>小睡長存大量記憶</b>                  只要小睡 40 分鐘’即能將新學習、暫存於大腦海馬迴的新記憶立即重新啟動、使清晰化’再傳至長期記憶的新皮質不再遺忘  <b>適度做夢 有助提升學習效率</b>                  白天學習事務時，若能在快速動眼期做夢複習一次(大腦仍開機、消耗能量中)’會使記憶更牢固                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 100.10/7
225	<p><b>改善失眠 請試著不補眠</b>                  可使較快入睡，並處於熟睡狀態                  堅守「定時、準時起床」準則                  補眠：會破壞正常生理時鐘運作，使體內發炎細胞增多，細胞粒腺體內酵素受損而產生更多激發氧化作用，令淺眠、更倦怠  <b>睡眠不連續 恐損記憶力</b>                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	” 100.8/19	233		” 100.10/14
226	<p><b>皮膚搔癢 確可視覺傳染</b>                  觀看他人抓癢，亦可誘發觀者的大腦神經末梢釋放出神經傳導物質(神經胜肽)而產生癢感                  壓力大時，也會刺激皮膚的神經末梢釋放出神經胜肽，並跑到                  大腦耗損更多血清素、腎上腺素、多巴胺等，使皮膚病變惡化                  調適憤怒、焦慮、憂鬱、緊張等情緒可改善                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	” 100.8/26	234		” 100.10/21
227	<p><b>夏日高溫 慎防心肌梗塞</b>                  氣溫過冷或過熱，均會使血管收縮，引起血栓                  每增 1 度，死亡率即增 1~3%                  天冷：血液變稠，週邊血管收縮使阻力增加而升壓’心肌易缺氧而絞痛；天熱：血管擴張，血壓驟降’交感神經為使血壓回升，會加速運作使血流量、心臟壓力均增；忽冷忽熱：血管強力收縮，使冠狀動脈內已形成的斑塊被牽扯破裂引起血栓、堵住血管而梗塞</p>	” 100.9/2	235		” 100.10/28
228	<p><b>坐愈久 命愈短</b>                  久坐為現代文明病之源，心臟病風險比常人高 54%                  除代謝症狀群(三高、肥胖)、便秘、痔瘡、肌肉神經痛、椎間盤突出等，亦會造成深層靜脈栓塞、肺動脈栓塞、大象腿(因淋巴組織纖維化，乃不可逆)…等</p>	” 100.9/9	236		” 100.11/4