



如何寶貝你的身體

40位臺大醫師的專業建議

臺大醫學院教授・臺大醫院醫師 暨

《臺大校友雙月刊》總編輯 江清泉 策劃



陳維昭等 著



臺大出版中心

NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY PRESS



「甜蜜」·油彩畫布
張天鈞畫 (2006)

ISBN 986-00-6809-7



9 789860 068092

GPN 1009502712

定價：新臺幣250元



如何寶貝你的身體

40位臺大醫師的專業建議

臺大醫學院教授・臺大醫院醫師 暨

《臺大校友雙月刊》總編輯 江清泉 策劃



陳維昭等 著



臺大出版中心

NATIONAL TAIWAN UNIVERSITY PRESS

如何寶貝你的身體：40 位臺大醫師的專業建議

/ 陳維昭等著. -- 再版. -- 臺北市：臺大

出版中心，2006 [民 95]

252 面；15.1 × 21 公分

臺大醫院健康叢書；2

ISBN 978-986-00-6809-2 (平裝)

1. 家庭醫學 2. 健康法

410.46

95019707

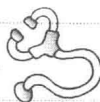
如何寶貝你的身體

作 者	陳維昭等 著
發行人	李嗣潑
發行所	國立臺灣大學
出版者	國立臺灣大學出版中心
編 審	陳雪華
文字編輯	戴妙如
美術編輯	魔瓶視覺設計
法律顧問	賴文智律師
印 製	文禾印刷設計公司
出版年月	2008 年 5 月再版 2 刷
版 次	2006 年 12 月再版
定 價	新臺幣 250 元整
展 售 處	國立臺灣大學出版中心 臺北市 10617 羅斯福路四段一號 電話：(02) 3366-3993 傳真：(02) 2363-6905 http://www.press.ntu.edu.tw E-mail: ntuprs@ntu.edu.tw

GPN：1009502712

ISBN：978-986-00-6809-2

著作權所有・翻印必究



再版序

時下有個正in的全球化運動，那就是“Lohas”（lifestyles of health and sustainability的縮寫，中譯為「樂活」），強調健康的生活方式及維持環境的永續性。而WHO 在2004年第57屆世界衛生大會中也決議，將「健康促進」及「健康的生活方式」列為重點推動項目，即著眼於人類不健康的飲食、缺乏身體活動等因素，已成為全球健康的主要風險。

的確，從我國健保所面臨的困境，即可得知國人之忽視個人健康管理，總是將責任丟給醫生。有鑑於此，《臺大校友雙月刊》總編輯、也是骨科醫師的江清泉教授，早在創刊之初即規劃「保健專欄」，邀請臺大醫院各科醫師主筆，介紹各種保健常識與新知，引導民眾採取比預防疾病更積極的活動，從而提升對個人健康的掌握與促進的能力，過更健康的生活。這些文章可讀性高，且十分受用，故該刊於2005年將之集結出書，名為《如何寶貝你的身體》，上市後也廣受讀者歡迎，初版未久即售罄，民眾對保健資訊之渴望由此可見。

臺大附設有教學醫院，除了應研究及教學之需，也一直以關懷社會、服務人群為職志，所以這本書在小兒外科名醫、也是營養學專家的陳維昭校長任內出版，嗣涇雖非學醫出身，平日也極為注重個人健康管理，故樂於推介本書給讀者，就讓這本書給您「樂活」的開始。

國立臺灣大學校長

李嗣涇 謹識

2006年11月12日



再版序

2005年5月，《臺大校友雙月刊》出版《如何寶貝你的身體》一書，這本書結合了40位臺大醫院各科主治醫師，以其豐富的臨床經驗及專業素養，為民眾的身心健康把脈。出版後獲讀者熱烈回響，迅即銷售一空，有鑑於向隅者眾，今年本刊授權臺大出版中心再版，讓更多的朋友分享。

關於本書之誕生，本人已於初版序言明，不再贅述。在此要強調的是，本刊策畫保健專欄，意在推廣「促進身體健康，預防勝於治療」的概念，而這才是養生的真諦。由於國人普遍缺乏預防的觀念，不論有病與否，也不管有無需要，往往一味仰賴醫藥，殊不知過多的藥物，乃至過量的營養品，對身體都是一種負擔，無形中也干擾了自體免疫功能。本書從營養與保健、健康檢查、器官保健、慢性病預防保健和休閒保健等多個面向，探討日常生活所關心的健康話題，相信看完本書，能讓您對自己身體的奧秘有更深入的认识和瞭解，從而與您的身體謀求合宜的保養之道。



有鑑於臺灣社會走向高齡化，中老年人族群日增，如何養生已然成為預防醫學最重要的課題，所以本刊自38期起推出「中老年人保健」主題，提供讀者積極的健康管理方法，在減緩老化同時，更為自己營造良好的生活品質。期待該主題亦能儘快集結出版，以回應讀者對本刊的支持，也符應一般民眾的需求。

《臺大校友雙月刊》總編輯

江清泉

誌於2006年11月6日

序

醫學之父Hippocrates相信自然治療的力量，他認為透過休息、營養、潔淨與呼吸新鮮的空氣，能令病體自然痊癒。換句話說，生活態度決定你的健康；如何調適自己的生活型態，做好健康的自我管理，以避免或減少疾病發生，從而維持健康的身體呢？竅門無他，唯有保健。

醫學的主要目的除了治癒疾病之外，更積極的意義，則在於促進人類的健康。所以說醫師是健康的導師，醫師在病人前來求助時，除了給予必要的藥物或手術等治療之外，也可以自身專業的學養，指導病人正確的身體保健之道。

《如何寶貝你的身體》一書即是集結40位臺大各專科醫師與營養師，提供讀者有關營養、休閒與一般器官保健，乃至慢性病保健的常識；另外，有鑑於健康檢查在預防保健的重要性，特別以獨立單元介紹各項健康檢查。他們不僅擁有專業學識，更累積了豐富的臨床經驗，相信透過他們的建議與判斷，能讓您對保健有更為正確、深入的認識與了解。

現代人注重生活品質，而保障生活品質的首要在維持身體的健康，避免疾病上身，即使已經罹病，尤其是慢性病，也要懂得如何與疾病相處、善待自己。閱讀這本書，能讓你了解自己的身體狀況與健康需求，進而採取適合你的保健方法，讓你做自己生命的主人。

國立臺灣大學校長

陳維昭 謹識

2005年4月11日

序

《如何寶貝你的身體》是集結37期《臺大校友雙月刊》「保健專欄」所刊登文章而出版的科普書籍，其內容與一般介紹疾病的保健叢書有所不同。

促進身體健康，預防勝於治療，保健專欄的文章只談保健，不談疾病。因為介紹疾病的文章，往往使用了許多專有名詞，很難讓讀者從生理、病理、藥理…各個角度去認識疾病的本質，通常只能從片段知識中獲得一知半解的資訊，反而誤導健康的觀念。本書涵蓋五個單元：營養與保健、健康檢查、器官保健、慢性病預防保健和休閒保健，幾乎包括了日常生活所關心的健康話題。

執筆的作者，都是臺大醫院的菁英，在教學、服務和研究三方面都有豐富的臨床經驗，各專業領域精闢的研究，以淺顯易懂的文字鋪陳，讓讀者對自己身體的奧秘有深一層的認識與瞭解。自出刊以來，讀者的反應非常好，因而集結成冊，讓更多的人分享。



感謝所有的作者百忙之中細心執筆，感謝校友們的支持與慷慨捐款，讓《臺大校友雙月刊》能順利持續發行，更要感謝本刊編輯林秀美小姐的腦力、勞力付出，沒有她的積極參與，這一切都是不可能的。

《臺大校友雙月刊》總編輯

江清泉

誌於2005年4月

目次

再版序

國立臺灣大學校長 李嗣涔	i
《臺大校友雙月刊》總編輯 江清泉	iii

序

國立臺灣大學校長 陳維昭	v
《臺大校友雙月刊》總編輯 江清泉	vii

第一單元：營養與保健

1. 何謂理想體重？	002
2. 一生的減肥計畫	010
3. 保健食品面面觀	021
4. 如何增強免疫力	026
5. 吃補前，先補知識——慢性疾病的飲食調養	032

第二單元：健康檢查

1. 談健康檢查	042
2. 談成人保健	048



3. 抽血能檢驗出那些問題？	052
4. 看穿你的心	059
5. 大腸鏡檢查	068

第三單元：器官保健

1. 學童視力保健	082
2. 隱型眼鏡的保養	089
3. 輕鬆擁有白皙亮麗的肌膚	095
4. 細說打鼾	099
5. 牙科保健漫談	105
6. 乳房保健	113
7. 功能不良性子宮出血	119
8. 胃所欲為，腸保安康——腸胃保健之道	125

第四單元：慢性病預防保健

1. 肥胖與健康	132
2. 甲狀腺功能異常之預防及保健	142
3. 認識過敏原	148
4. 腦中風的危險因子	155
5. 肩頸酸痛之保健——請你跟我這樣動	163

6. 五十肩的復健	172
7. 骨質疏鬆症的預防之道	177
8. 更年期症候群與婦女保健	182
9. 遠離婦癌——接受婦產科醫師定期檢查	189
10. 漫談尿路結石	195
11. 遠離憂鬱——談憂鬱症之診療與防治	198
12. 如何睡得更健康	205

第五單元：休閒保健及其他

1. 休閒運動與運動傷害	214
2. 太極拳、武術之運動傷害	221
3. 沐浴、溫泉與三溫暖提供健康之理論	223
4. 用藥安全的風險管理	229

第一單元

營養與保健

