

〔飛碟電台健康單元〕

飛碟早餐之

醫學新知



潘懷宗 著

陽明大學藥理學教授

● 能使人不生病或提早恢復健康的最新資訊

關係健康的最新醫學，為你 update。

**別讓過時的醫學常識
延緩你的健康！**

每週四早上都有**15**萬人在傾聽〈飛碟早餐〉的「醫學新知」單元，全世界最新醫學發現、最新醫學技術，都在節目中和大家分享。

從日常生活飲食習慣、用藥原則，
到先進的醫療技術，所有的健康資訊
都與你息息相關，為你完整解析。

◎ 文經社



文經家庭文庫 140



飛碟早餐之醫學新知

潘懷宗 著

飛碟早餐之醫學新知 / 潘懷宗著 · --第一版.

--臺北市：文經社，2006（民95）

面；公分. --（文經家庭文庫；C140）

ISBN 978-957-663-478-9（平裝）

1. 家庭醫學

410.46

95012540



文經家庭文庫 C140

飛碟早餐之醫學新知

著 作 人 — 潘懷宗

發 行 人 — 趙元美

社 長 — 吳榮斌

主 編 — 梁志君

執行編輯 — 謝昭儀

美術編輯 — 劉玲珠

出 版 者 — 文經出版社有限公司

登 記 證 — 新聞局局版台業字第 2424 號

<總社・編輯部>：

地 址 — 104 台北市建國北路二段 66 號 11 樓之一（文經大樓）

電 話 —（02）2517-6688（代表號）

傳 真 —（02）2515-3368

E-mail — cosmax.pub@msa.hinet.net

<業務部>：

地 址 — 241 台北縣三重市光復路一段 61 巷 27 號 11 樓 A（鴻運大樓）

電 話 —（02）2278-3158 · 2278-2563

傳 真 —（02）2278-3168

E-mail — cosmax27@ms76.hinet.net

郵撥帳號 — 05088806 文經出版社有限公司

新加坡總代理 — Novum Organum Publishing House Pte Ltd. TEL:65-6462-6141

馬來西亞總代理 — Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd. TEL:603-9179-6333

印 刷 所 — 松霖彩色印刷事業有限公司

法律顧問 — 鄭玉燦律師（02）2915-5229

發 行 日 — 2006 年 9 月第一版 第 1 刷

第 2 刷

定價／新台幣 200 元

Printed in Taiwan

缺頁或裝訂錯誤請寄回本社 <業務部> 更換。

本社書籍及商標均受法律保障，請勿觸犯著作權法或商標法。

文經社在「博客來網路書店」設有網頁。網址如下：

<http://www.books.com.tw/publisher/001/cosmax.htm>

鍵入上述網址可直接進入文經社網頁。

目次

contents

推薦序 聽廣播 學新知	◎趙少康	2
自序 你最需要的醫學新知	◎潘懷宗	4

Part I 日常飲食新發現 p.13

1 十大抗老、防癌的超級食物	14
(1) 番茄 (Tomato)	14
(2) 菠菜 (Spinach)	15
(3) 花椰菜 (Broccoli, Cauliflower)	16
(4) 蔓越莓 (Cranberry)	17
(5) 大蒜 (Garlic)	19
(6) 鮭魚 (Salmon)	20
(7) 燕麥 (Oat)	21
(8) 堅果 (Nut)	22
(9) 紅酒 (Red Wine)	23
(10) 綠茶 (Green Tea)	25
2 澱粉類食品最怕高溫燒	29
(1) 誘發癌症的兇手：丙烯醯胺	31
(2) 丙烯醯胺怎麼來？	31
(3) 哪些食品含有丙烯醯胺？	32
(4) 丙烯醯胺中毒	32
(5) 遠離致癌兇手	34
3 胃潰瘍的救星：啤酒花多酚	35
(1) 胃潰瘍是細菌作祟	36
(2) 幽門螺旋桿菌的感染途徑	38
(3) 常見的症狀和疾病	38
(4) 幽門螺旋桿菌的診斷	39
(5) 胃潰瘍的治療	40

(6) 是益菌？是害菌？	42
4 慢性疼痛的新曙光	43
(1) 什麼是慢性疼痛？	44
(2) 如何區分疼痛？	45
(3) 維生素A過多的陷阱	46
(4) 疼痛的藥物治療	47
5 狂牛症與美國牛肉	55
(1) 引發狂牛症的病因	56
(2) 什麼是狂牛症？	57
(3) 可不可以吃美國牛肉？	58
(4) 什麼是庫賈氏症？	60
(5) 新變型庫賈氏症	62
(6) 狂牛症發生的處理與治療	63
6 吃水果比喝牛奶更壯骨	64
(1) 什麼是骨質疏鬆症？	66
(2) 骨質疏鬆症的症狀	67
(3) 哪些人是高危險群？	68
(4) 骨質疏鬆症的診斷與治療	68
(5) 類固醇引起骨質疏鬆症？	69
(6) 類固醇如何造成骨鬆症？	70
(7) 年長者補鈣難防骨折	70
(8) 食物中添加鈣與維生素D	72
(9) 治療骨質疏鬆症新藥 Boniva 核准上市	73
(10) 如何預防骨質疏鬆症？	74
7 媽媽體內葉酸少，影響小寶貝	76
(1) 什麼是葉酸？	77
(2) 葉酸在哪裡？	78
(3) 葉酸缺乏的影響	78
(4) 各國的葉酸補充政策	80

Part II 基礎醫學研究新成果 p.83

1 禽流感H₅N₁的剋星：克流感 84

- (1) 美國醫學界的新發現 84
- (2) 流感所造成的世紀危機 86
- (3) 人流感和禽流感有何不同？ 86
- (4) 流感病毒的生命歷程 87
- (5) 感染禽流感的症狀 88
- (6) 新型人流感的剋星 89
- (7) 流感疫苗真的有效嗎？ 90
- (8) 目前禽流感的最新消息 91

2 破解大腦記憶的奧秘 92

- (1) 記憶如何刻骨銘心？ 93
- (2) 破解大腦記憶密碼 93
- (3) 什麼是海馬迴（Hippocampus）？ 94
- (4) 與記憶相關的科學新知 95
- (5) 學習與記憶有睡眠窗口 97

3 金黃色葡萄球菌抗藥新發現 100

- (1) 新品種抗生素：Tygacil 101
- (2) 什麼是金黃色葡萄球菌？ 102
- (3) 金黃色葡萄球菌的傳染途徑 103
- (4) 非食物中毒所引發的疾病 103
- (5) 台灣的新對策：Linezolid 104
- (6) 何謂抗生素？ 105
- (7) 抗生素的使用時機 105
- (8) 什麼是超級細菌（VRSA）？ 106

4 腰圍粗的人易患糖尿病嗎？ 108

- (1) 什麼是糖尿病？ 109
- (2) 糖尿病有哪些類型？ 110
- (3) 糖尿病形成的原因 111

(4) 糖尿病引起的慢性併發症	111
(5) 糖尿病的篩檢	113
(6) 糖尿病的藥物治療	113
(7) 糖尿病的預防	114
5 精細檢查不漏診：全大腸鏡	116
(1) 全大腸鏡與一般大腸鏡的比較	117
(2) 軟式乙狀結腸鏡的作用	119
(3) 什麼是大腸癌？	119
(4) 大腸癌的症狀	120
(5) 高危險族群注意事項	120
6 阿茲海默症診療新方	123
(1) 什麼是阿茲海默症？	123
(2) 阿茲海默症發生的病因	124
(3) 新診斷 1：分子探針	125
(4) 新診斷 2：驗血	126
(5) 新診斷 3：觀察海馬迴的體積大小	127
(6) 新診斷 4：利用氟-18 氟化去氧葡萄糖	127
(7) 阿茲海默症的治療藥物	128
(8) 阿茲海默症的新發現	130
7 世界首支口服植物疫苗	132
(1) 新發現 1：基因改造馬鈴薯可抗病蟲害	133
(2) 新發現 2：基因改造作物可提煉貴重金屬	134
(3) 什麼是基因改造食品？	135
(4) 基改食品有哪些？	137
(5) 哪些國家生產基改作物？	137
(6) 基改食品衍生的安全問題	138
(7) 基改食品的食用安全	139
(8) 台灣對基改食品的控管	139
(9) 耐抗生素基因是否會影響人類健康？	140

Part III 醫學再生新科技 — p.141

- 1 晶片植入技術喚醒植物人 ————— 142
 - (1) 植物人的治療 ————— 143
 - (2) 什麼是神經細胞？ ————— 144
 - (3) 神經細胞有哪些功能？ ————— 145
 - (4) 引發腦部疾病的原因 ————— 145
 - (5) 神經細胞，電一電長得好 ————— 146
 - (6) 國內晶片植入療法的施行 ————— 147
- 2 細胞移植拯救脊椎受損者 ————— 149
 - (1) 許旺氏細胞移植（Schwann cell grafts） ————— 149
 - (2) 新三合一療法 ————— 150
 - (3) 人體試驗的成果 ————— 151
 - (4) 神經細胞的新培養法 ————— 153
 - (5) 神經軸突的再生 ————— 153
 - (6) 神經細胞再生的阻礙 ————— 154
 - (7) 中藥能促進神經細胞再生嗎？ ————— 155
- 3 帕金森氏症的幹細胞療法 ————— 157
 - (1) 什麼是帕金森氏症？ ————— 159
 - (2) 帕金森氏症的病因 ————— 159
 - (3) 帕金森氏症的症狀 ————— 160
 - (4) 帕金森氏症的治療 ————— 161
- 4 癲癇發病機制新說 ————— 163
 - (1) 癲癇發作 ————— 164
 - (2) 什麼是癲癇症狀？ ————— 165
 - (3) 癲癇發生的原因 ————— 165
 - (4) 癲癇發作時的影響 ————— 166
 - (5) 癲癇的臨床診斷 ————— 167
 - (6) 癲癇病的治療 ————— 168
- 5 複製人可能出現嗎？ ————— 171



(1) 複製人造假事件	172
(2) 美韓研究中止合作	173
(3) 什麼是複製人？	174
(4) 複製人世界熱	175
(5) 什麼是胚胎幹細胞？	175
(6) 桃麗羊是如何被複製出來的呢？	176
(7) 複製人的方法	177
(8) 複製人所遭遇的問題	178
6 人造精卵十年內問世	180
(1) 什麼是人造精卵？	182
(2) 和複製人有何不同？	182
(3) 和試管嬰兒有何不同？	183
(4) 生殖醫學工程的現在和未來	184
(5) 人造精卵引發的影響	186
7 體外培育人類血管	188
(1) 什麼是冠心病？	189
(2) 急性心肌梗塞的致命性	190
(3) 冠心病的治療	192

Part IV 癌症成因與抗癌新方法 p.199

1 甲殼素抗癌奈米導彈	200
(1) 帶著藥物殺死癌細胞	202
(2) 什麼是奈米生物技術？	203
(3) 奈米技術知多少？	205
(4) 奈米藥物的特性	206
(5) 奈米於醫療上的運用	207
(6) 奈米產業飛躍中	207
2 找出關鍵致癌基因	210
(1) 癌症的總開關：波克曼基因	211

(2) 癌症治療的新標靶	212
(3) 什麼是致癌基因？	213
(4) 已知的致癌基因	214
(5) p53 抑癌基因	214
3 荷爾蒙療法會致癌嗎？	217
(1) 使用雌激素的優點	218
(2) 使用 ET 或 EPT 的風險	218
(3) 如何正確使用荷爾蒙？	220
(4) 荷爾蒙療法的利弊	221
4 防止乳癌復發有新藥	223
(1) 什麼是乳癌？	225
(2) 乳癌治療新發現	226
(3) 什麼人容易得乳癌？	229
(4) 乳癌的分期	229
(5) 乳癌發生的症狀	230
(6) 乳癌的診斷	230
5 戴奧辛污染台灣知多少	232
(1) 彰化線西鴨蛋事件	232
(2) 台鹼安順污染事件	234
(3) 失落的記憶：台鹼安順廠沿革	236
(4) 責任究竟誰來負？	237
(5) 世紀之毒：戴奧辛	239
(6) 戴奧辛對健康的影響	241
6 活化自然殺手細胞：免疫療法	243
(1) 何謂免疫系統？	245
(2) 現行治療癌症的方法	247
(3) 突破性的抗癌療法	248
(4) NK 細胞的大量培育	249
(5) 菇類是天然抗癌劑	250
(6) 金針菇抗癌實際案例	251

文經家庭文庫 140



飛碟早餐之醫學新知

潘懷宗 著

COSMAX
PUBLISHING Co.
Since 1981

 文經社
Taiwan

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

推薦序

聽廣播 學新知

◎趙少康

潘懷宗教授是我們飛碟電台的老朋友，數年前於News98 電台主持〈名醫 on call〉就已普遍獲得聽眾朋友們的喜愛。此次應我之邀，每週四早上 7:00~8:00 點，定期在〈飛碟早餐〉中，接受我的專訪，探討有關醫學方面的新知。一年半以來，獲得全國聽眾的認同及迴響，反應非常熱烈。

潘教授是個認真的主講者，他總在節目播出之前，花許多時間準備講題、搜集資料，而每次在節目中和潘教授對談時，我都可在他的言談中，感受到他的熱忱及用心，我相信在收音機旁的聽眾也跟我有同樣的感覺。因為每當「醫學新知」單元播完之後，現場總是詢問電話不斷，電台的工作人員往往接到手軟。

聽眾的反應是如此地踴躍，除了第一時間的來電之外，我們也常收到聽眾的來信，有些是表達對節目的喜愛，有些則是希望索取相關醫學資料，而潘教授也不吝惜自己辛苦搜羅的資訊，他總是大方地提供出來，讓工作人員寄給聽眾。

「醫學新知」這個單元的忠實聽眾，可說是不分地域、



年齡的，因為我們曾經收過來自紐西蘭的鼓勵信件，也接過許多年輕人的來電詢問。此次，潘教授為了回應這些熱情聽眾的要求，決定將節目內容集結成書，讓所有〈飛碟早餐〉醫學新知的支持者，能得到更完整的醫學資訊。

當潘教授將他的出書計劃告知我時，我非常樂觀其成，也欣然答應為他寫序，因為我想趁潘教授出書的機會，向所有的朋友道謝，謝謝您們支持飛碟電台，也感謝潘教授的用功與努力。

目前飛碟電台週一至週六，早上7點到8點的〈飛碟早餐〉時段，每天有不同的生活休閒內容，提供給聽眾朋友收聽。除了週四潘懷宗教授的「醫學新知」外，週一有管理策略及職場技巧，週二則是吃喝藝術，週三有暢銷雜誌或書籍的專訪，週五是穿著時尚，以及週六的旅遊資訊。期待各位讀者在潘教授的妙筆引領下，享受醫學新知之餘，也能多多收聽FM92.1飛碟電台的節目。

最後，誠摯地推薦這本好書《飛碟早餐之醫學新知》，相信你會喜歡。

飛碟電台〈飛碟早餐〉主持人

自序

你最需要的醫學新知

◎潘懷宗

2005 年初，飛碟電台梁蕾小姐來電，詢問是否有意願接受趙少康先生的專訪，探討醫學新知。由於之前在 News98 電台主持〈名醫 on call〉時，與趙先生、梁小姐及所有工作同仁相處融洽，因此不假思索地慨然應允。一眨眼之間，〈飛碟早餐〉醫學新知單元已播出將近一年半了。

在設定節目內容時，我將節目分做兩部分，先是概述國際間有哪些最新的醫學發展，再挑選其中一、二個較有趣或與一般人密切相關的主題，加以深入探討介紹。而在設定題目時，我會先檢索國內外最新的醫學期刊、論文、報告等，找出新的醫學情報，並查證它的可信度、真實性，再評估這些新知是否契合一般民眾的生活、對民眾的實用度有多高，以這些條件做為設定每集題目的標準。

每次上節目前，我都用心地準備資料，苦讀至深夜，擔心出錯，所以每次進入播音室都像進考場一般，幸好每位聽眾都是有耐心、有愛心（不太責備懷宗）的「教授」，在這段期間和我共同成長與分享知識的喜悅；甚至有許多聽眾特地來信給予鼓勵與指導，這些都讓我相當感激。

每集播出後，總會有聽眾來電索取資料，而且極為踴

躍，甚至要求拷貝重播錄音帶，而海外華僑也有來電表達支持的。因此，我興起了將所有資料整理成書的構想。因為當初會接下這份廣播工作，除了是趙少康先生的盛情難卻之外，最大的因素就是想盡一己之力，服務社會大眾。

於是秉持一份謹慎嚴謹的態度，堅持以文字所呈現的內容比起廣播所提供的內容，必須更加詳細、更加完整的前提下，在例假日的空檔中，逐字逐句校對，總算大功告成，完成了這本《飛碟早餐之醫學新知》。

在規劃內容時，我將最貼近日常生活的醫學新知擺在首篇，也就是〈日常飲食新發現〉，其中有許多大眾必須瞭解的飲食新資訊；第二篇〈基礎醫學研究新成果〉則是介紹與大眾生活有密切關係的基礎醫學；而心血管疾病、癲癇、脊椎損傷……等大家相當關心的再生醫療新方，則放在第三篇〈醫學再生新科技〉；第四篇〈癌症成因與抗癌新方法〉則是許多癌友和其親友們最需要的醫學新資訊。

這本書的內容雖無法囊括所有醫學新知、滿足所有人的需要，但我仍期望本書能提供讀者更清楚、更深一層的醫學知識，希望你會喜歡。也感謝文經社全體同仁的幫忙。最後，謹以此書謝謝所有聽眾及讀者的支持與鼓勵。

陽明大學教授
台北市議員

潘懷宗

目次

contents

推薦序 聽廣播 學新知	◎趙少康	2
自序 你最需要的醫學新知	◎潘懷宗	4

Part I 日常飲食新發現 p.13

1 十大抗老、防癌的超級食物	14
(1) 番茄 (Tomato)	14
(2) 菠菜 (Spinach)	15
(3) 花椰菜 (Broccoli, Cauliflower)	16
(4) 蔓越莓 (Cranberry)	17
(5) 大蒜 (Garlic)	19
(6) 鮭魚 (Salmon)	20
(7) 燕麥 (Oat)	21
(8) 堅果 (Nut)	22
(9) 紅酒 (Red Wine)	23
(10) 綠茶 (Green Tea)	25
2 澱粉類食品最怕高溫燒	29
(1) 誘發癌症的兇手：丙烯醯胺	31
(2) 丙烯醯胺怎麼來？	31
(3) 哪些食品含有丙烯醯胺？	32
(4) 丙烯醯胺中毒	32
(5) 遠離致癌兇手	34
3 胃潰瘍的救星：啤酒花多酚	35
(1) 胃潰瘍是細菌作祟	36
(2) 幽門螺旋桿菌的感染途徑	38
(3) 常見的症狀和疾病	38
(4) 幽門螺旋桿菌的診斷	39
(5) 胃潰瘍的治療	40

(6) 是益菌？是害菌？	42
4 慢性疼痛的新曙光	43
(1) 什麼是慢性疼痛？	44
(2) 如何區分疼痛？	45
(3) 維生素A過多的陷阱	46
(4) 疼痛的藥物治療	47
5 狂牛症與美國牛肉	55
(1) 引發狂牛症的病因	56
(2) 什麼是狂牛症？	57
(3) 可不可以吃美國牛肉？	58
(4) 什麼是庫賈氏症？	60
(5) 新變型庫賈氏症	62
(6) 狂牛症發生的處理與治療	63
6 吃水果比喝牛奶更壯骨	64
(1) 什麼是骨質疏鬆症？	66
(2) 骨質疏鬆症的症狀	67
(3) 哪些人是高危險群？	68
(4) 骨質疏鬆症的診斷與治療	68
(5) 類固醇引起骨質疏鬆症？	69
(6) 類固醇如何造成骨鬆症？	70
(7) 年長者補鈣難防骨折	70
(8) 食物中添加鈣與維生素D	72
(9) 治療骨質疏鬆症新藥 Boniva 核准上市	73
(10) 如何預防骨質疏鬆症？	74
7 媽媽體內葉酸少，影響小寶貝	76
(1) 什麼是葉酸？	77
(2) 葉酸在哪裡？	78
(3) 葉酸缺乏的影響	78
(4) 各國的葉酸補充政策	80