

男女通用・全家適用

健康常識 大檢驗

森環樹

森醫院院長

監修

鄭涵壬 譯

列舉80項根深柢固的健康常識
顛覆您的傳統觀念！

老祖先的智慧也需要經過研究新知的嚴
分門別類檢驗對與錯
讓您真正活出健康沒煩惱

FamilyMart

日本全家藥房

TOP 6

男女通用・全家適宜

健康常識 大檢驗

森醫院院長

森環樹

監修

鄭涵壬 譯

日常生活健康資訊篇

- 老年人最好「第一個」進入浴缸泡澡？..... 14
- 與普通香菸比起來，低焦油香菸對健康較無損害？..... 16
- 紫外線雖然是引發皮膚癌的皮膚大敵，適度暴晒反而可以預防癌症？..... 18
- 步行會對高齡者的心臟造成負擔，最好盡量避免？..... 20
- 不同價格的電子體溫計，測出的數值差距非常大？..... 22
- 二十幾歲的年輕人會劇烈腰痛，是因為運動不足導致肌力不足？..... 24
- 在某種情況下，吸菸或不吸菸其實與死亡率無關？..... 26
- 剛感冒時絕對不能泡澡？..... 28
- 性行為對象多且雜的女性罹患子宮癌的機率較高？..... 30

孕婦飲酒會對胎兒造成不良影響？	32
早晨沒有勃起，是性功能亮黃燈的信號？	34
小便有殘尿感是一種老化現象？	36
膝關節疼痛時，應該安靜休息直到不痛為止？	38
喉嚨處於低溫狀態，可以預防流行性感冒？	40
仰睡可以解決打鼾問題？	42
利用泡澡時讀書，可以增加專注力及記憶力？	44
治療擦傷的第一步不是消毒，而是用水清洗傷口？	46
天生的「左撇子」，最好及早矯正為「右撇子」？	48
幼兒玩土可以預防食物過敏？	50
早晨泡澡是消除宿醉的最好方法？	52
肥胖女性容易罹患乳癌及子宮癌？	54

飲食生活健康資訊篇

- 含有EPA及DHA的藍皮魚，吃愈多身體愈健康？.....56
- 蔬菜及食物纖維可以預防大腸癌？.....58
- 強行限制飲食的減肥方式，可能會造成「脂肪肝」？.....60
- 動脈硬化的真正元凶並非膽固醇，而是中性脂肪？.....62
- 膽固醇過低容易引發「癌症」及「憂鬱症」？.....64
- 粗茶淡飯的飲食方式較能長壽？.....66
- 「燒焦」的肉類及魚肉含有致癌物質，千萬不能食用？.....68
- 每天喝咖啡可以預防肝癌？.....70
- 每天喝茶可以預防癌症？.....72

● 餐後腹部凸起是因為胃袋變大？	74
● 餐後經常感到「胸口灼熱」，久而久之會造成食道癌？	76
● 味噌及豆腐等大豆食品可以預防乳癌？	78
● 紅酒可以預防動脈硬化？	80
● 白酒能抑制體內細菌數？	82
● 喝牛奶可以補足身體所需的鈣質？	84
● 運動前吃大蒜，可以減輕心臟的負擔？	86
● 攝取過多糖分，會導致小孩的脾氣變暴躁？	88
● 美味與否的味覺，是由舌頭來感受的？	90
● 尿酸值偏高的痛風高危險群，不能食用含有嘌呤鹼基的食物？	92
● 每天食用藍莓可以治療老花眼？	94
● 腹部凸出與「猝死」並無關係？	96
● 發霉乳酪含有致癌物質？	98

藥物 · 健康食品常識篇

- 由營養補充品攝取的維他命，即使過量也會隨尿液排出體外，沒有危險？.....100
- 過度攝取β—胡蘿蔔素，會增加肺癌的發生率？.....102
- 單純感冒時服用抗生素，有百害而無一利？.....104
- 經常服藥的人，不可以食用葡萄柚？.....106
- 服用抗過敏藥，帶來的睡意與喝下四杯威士忌相同？.....108
- 突然戒菸，會使藥效變得比吸菸時強烈？.....110
- 吃藥時不配白開水，會導致食道炎或潰瘍？.....112
- 不可以感冒初期服用解熱劑？.....114

心理健康常識篇

- 味覺障礙的主因，大多是鋅缺乏或藥物的副作用？..... 116
- 從營養補充食品中攝取大量的鈣質，可預防骨質疏鬆症？..... 118
- 鈣不足會使人焦躁不安？..... 120
- 對「憂鬱症」患者，應多給予關心與鼓勵？..... 122
- 年老後的興趣不需從四十幾歲就開始培養？..... 124
- 獨居老人看起來雖然寂寞，卻較為長壽？..... 126
- 憂鬱症的成因，與腦內神經傳導物質血清素之不足有關？..... 128
- 憂鬱症無藥可醫？..... 130

● 熬夜是孩子發生行為偏差的原因？	132
● 覺得苦味好吃是一種警訊，代表您正處於壓力狀態？	134
● 遭受精神上的壓力，會使血壓上升？	136
● 與人相處時「強顏歡笑」，會累積壓力？	138
● 如果因壓力累積而感覺有些疲憊，最好徹底放鬆好好睡上一覺？	140
● 追逐偶像的行為並無法消除壓力？	142
● 精神壓力與「恐慌症」有絕對的關係？	144
● 為了腦部健康著想，要盡量少吃零食？	146

可怕疾病及最新醫學檢證篇

- 您的肝臟沒問題嗎？「脂肪肝」可能會演變成肝炎→肝硬化→肝癌？..... 148
- 在飲食中攝取鈣質，可以預防會產生劇痛的尿路結石？..... 150
- 血糖值低的人容易罹患阿茲海默氏症？..... 152
- 最近急增的經濟艙症候群（飛行血栓症），在飛機降落後最容易發生？..... 154
- 百分之九十五的慢性胃炎都是幽門螺旋桿菌造成的？..... 156
- 日本人較歐美人容易罹患糖尿病？..... 158
- 曾經來勢洶洶的「院內感染」，終於要絕跡了嗎？..... 160
- 如果被宣告罹患癌症，就要乖乖接受主治醫師所建議的治療方法？..... 162

• 大約百分之二十的中老年人有牙周病？	164
• 睡前喝一杯水，可以預防腦梗塞？	166
• 超過四十五歲以後，最好每年做一次眼疾檢查？	168
• 未來將有「與癌細胞共存」的新型抗癌劑出現？	170
• 「濕咳」是罹患致死COPD（慢性阻塞性肺疾病）的警訊？	172

FamilyMart

日本全家藥房

TOP 6

男女通用・全家適宜

健康常識 大檢驗

森醫院院長

森環樹

監修

鄭涵壬 譯

前言

至今我們一直信以為真的「健康常識」，因為時代的變遷及醫學的進步，可能變成錯誤的常識；反之，以前認為錯誤的，如今卻可能變成是正確的。我們過去毫不懷疑吃下的食物，其實含有致癌物質；我們以前討厭的蔬菜，其實是絕佳的健康食品……。本書便是以這些令人關心的驚人話題及最新資訊為中心，編輯而成。每個人對「健康」的重視度或許不同，但是我們由衷希望這本書能讓大家多多關心高齡化社會、先進醫療，以及健康的飲食生活。人當然不是只要長壽就好，最重要的還是「健康」。充滿笑容的健康生活，才是構成幸福的最大前提。

日常生活健康資訊篇

- 老年人最好「第一個」進入浴缸泡澡？..... 14
- 與普通香菸比起來，低焦油香菸對健康較無損害？..... 16
- 紫外線雖然是引發皮膚癌的皮膚大敵，適度暴晒反而可以預防癌症？..... 18
- 步行會對高齡者的心臟造成負擔，最好盡量避免？..... 20
- 不同價格的電子體溫計，測出的數值差距非常大？..... 22
- 二十幾歲的年輕人會劇烈腰痛，是因為運動不足導致肌力不足？..... 24
- 在某種情況下，吸菸或不吸菸其實與死亡率無關？..... 26
- 剛感冒時絕對不能泡澡？..... 28
- 性行為對象多且雜的女性罹患子宮癌的機率較高？..... 30

- 孕婦飲酒會對胎兒造成不良影響？..... 32
- 早晨沒有勃起，是性功能亮黃燈的信號？..... 34
- 小便有殘尿感是一種老化現象？..... 36
- 膝關節疼痛時，應該安靜休息直到不痛為止？..... 38
- 喉嚨處於低溫狀態，可以預防流行性感冒？..... 40
- 仰睡可以解決打鼾問題？..... 42
- 利用泡澡時讀書，可以增加專注力及記憶力？..... 44
- 治療擦傷的第一步不是消毒，而是用水清洗傷口？..... 46
- 天生的「左撇子」，最好及早矯正為「右撇子」？..... 48
- 幼兒玩土可以預防食物過敏？..... 50
- 早晨泡澡是消除宿醉的最好方法？..... 52
- 肥胖女性容易罹患乳癌及子宮癌？..... 54

飲食生活健康資訊篇

• 含有EPA及DHA的藍皮魚，吃愈多身體愈健康？	56
• 蔬菜及食物纖維可以預防大腸癌？	58
• 強行限制飲食的減肥方式，可能會造成「脂肪肝」？	60
• 動脈硬化的真正元凶並非膽固醇，而是中性脂肪？	62
• 膽固醇過低容易引發「癌症」及「憂鬱症」？	64
• 粗茶淡飯的飲食方式較能長壽？	66
• 「燒焦」的肉類及魚肉含有致癌物質，千萬不能食用？	68
• 每天喝咖啡可以預防肝癌？	70
• 每天喝茶可以預防癌症？	72