

新健康大系

健康新视窗

1 句话保健康

YIJUHUA BAO JIANKANG

包括饮食、运动、疾病预防，
所有健康新信息，尽在其中，
短短一句话，让您从此更健康！

叶道弘◎编著



科学出版社
www.sciencep.com



1

句话保健康

YIJUHUA BAO JIANKANG

张其成、李时、张其成、
张其成、李时、张其成、
张其成、李时、张其成、

张其成、李时、张其成、



新健康大系

健康新视窗

1000句 保健康

叶道弘◎编著



科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号:01-2003-5112 号

内 容 简 介

本书介绍了饮食、运动及疾病预防等。所有健康新信息尽在其中,短短一句话,让您从此更健康!

图书在版编目(CIP)数据

1 句话保健康/叶道弘 编著. —北京:科学出版社,2003
(健康新视窗)

ISBN 7-03-011851-0

I . 1… II . 叶… III . 保健—通俗读物 IV . R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 062768 号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:朱光光

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:东方上林

本书由台湾旺文社股份有限公司将中文简体字版版权授权科学出版社在中国内地出版发行。

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

*

2003 年 10 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2004 年 3 月第二次印刷 印张:6 3/4

印数:7 001—11 000 字数:64 000

定价:13.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

王国照校长/序

叶道弘医师是我从中学到大学的同窗至友，他在台、美两地悬壶济世，总是抱持着视病犹亲的襟怀，成为众所称道的好医师。尤其难得的，是他于平日行医之余，不辞辛劳地用他的笔，将他广博的医疗专业知识，写成深入浅出的专栏，在报刊杂志上发表，让一般社会大众能够从这些正确、实际的医学新知中获益，达到预防胜于治疗的目的。

叶医师又将他的专栏汇集成册，以《一句话保健康》为书名付梓，这已是他一系列有关健康医学著作的第 11 本书，也是一般人必须知道的健康新知。本书内容涵括的范围相当广，有生活保健、女性保健、男性保健等，总共收录了 65 篇大作，字字珠玑，不可不读，因此乐于推荐，并为序。

高雄医学大学校长
王国照

胡俊弘校长/序

余光中先生的《井然有序》一书中提到：“……写序的人就像证婚人……有几个人记得他的陈腔客套呢？”接着他提出序文或以传统序跋的“人本”为重点，或如西方书评的“文本”为主。这是数次为叶道弘医师的系列著作写序，我就依照“人本”和“文本”两个重点写此文。

叶医师是妇产科专家，是一位处处替病人着想的医师，我们当年一起在台北荣总当实习医师，我就觉得他很用心、很细心。如今，他的视野跨出了诊疗室，阅读不懈，勤于笔耕，几年来写了不少大众医学保健的文章，接连出书，我真佩服他的精神和执著。叶医师两个儿子都学医，老大至晃君，毕业于纽约大学，目前在哈佛大学医学院担任主治医师，并接受角膜、外眼疾病及屈光矫正的次专科研究。老么至

晟君就读加州大学洛杉矶分校医学院，明年荣获医学博士学位。更值得一提的是叶夫人淑玲嫂，几年前不幸因病逝世，事情来得太突然，失去贤内助和慈母的悲痛，让叶家3位男士彼此相互给予最大的精神支持。叶医师伉俪情深，凡此种种，都令人感动。

《一句话保健康》包括的课题很广，叶医师以专家的眼光、一贯的文章风格、浅易的文字表达，可读性极高，内容又丰富，相信您在阅读之余，会有知性的收获，也会有感性的体验。

台北医学大学校长
胡俊弘

医师是以维护人们健康及解除病患痛苦为职责的，倘若能以其专业知识用较浅易懂的方式透过各种媒介，将深奥的医学理论传达给一般大众，让他们了解并遵循运作，以达到最大的健康功效，这就是大众医学教育，而叶道弘医师是耕耘者之一。

叶医师与我是医学院的同班同学，毕业后到美国布朗大学医学院接受完整而严格的医师训练后，随即在美国执业，嗣后不久，荣获联合国卫生组织的奖学金，到美国加州大学从事“妇幼卫生”的专门研究，学成回来担任台湾省公共卫生教学研究院副院长，期间运筹帷幄，对台湾的公卫教育贡献良多。

1984年，叶医师又回美国洛杉矶执业，经多年的奋斗，声誉日隆，终于2000年担任享誉国际的

Maxon.C.L 的总裁兼临床顾问医师。但叶医师经常将美国最新的医学资讯翻译后，发表在报刊杂志上，并将这些单篇汇集成册，方便大众阅读，前后已出版了 10 册之多。这本《一句话保健康》内容丰富，叙述详尽，深入浅出，一目了然。这本新书可称得上是现代人维护健康的宝典，我阅读多遍，爱不释手，故野人献曝，分享大家，也敬佩叶医师所作的努力，特为之序。

中华医事学院董事长

洪敏元

自/序

现代人为了健康、长寿,对于自己的保健与保养也特别注意,尤其是强化对健康的自我责任比以往更注重。现在的教育普及,使人人更想知道最新的医学新知,但无可讳言,目前美国仍是执全世界医学的牛耳,笔者目前仍在洛杉矶执业,但也抽一部分时间在台北执业。因此,笔者也在台湾的各大报纸与医学刊物,把美国最新的医学信息传递给台湾的读者以供参考,有所裨益。笔者自 1980 年开始为《中国时报》之医药专栏撰文,至今已超过 22 年了,期间也在《联合报》、《中华日报》、《自立报系》及《妈妈宝宝杂志》等医学专栏撰文,目前已把在各大报纸的医学新闻,整理集结成 10 本单行本,颇受读者好评,如今第 11 本书已整理完备,并与读者见面。

笔者在台湾完成医学教育之后,通过美国医师

考试，在美国长春藤大学之一的布朗大学（Brown University）医学院之教学医院接受医师训练之后，在美国的米里亚医院、圣心医院等各大教学医院执业，之后返台担任省立台北医院妇产科主治医师，并受聘台湾省公共卫生教学实验院副院长。期间曾荣获联合国世界卫生组织之奖学金，至柏克莱加州大学攻读“妇幼卫生”之公共卫生硕士。

1984 年，笔者又重回美国执业，受聘于洛杉矶之 SRL 担任临床顾问医师之工作，并于 2000 年受聘于 M.C.L 总裁兼顾问医师工作，期间仍抽空返台在台北执业。

将近 20 年来，笔者以往能够很顺利地在台美两地执业，首应感谢我的双亲及内人彭淑玲女士，由于他们细心地照拂这个家，使我无后顾之忧，全力在医学领域冲刺，更庆幸两位乖巧能干的儿子克

绍箕裘，大儿子现为美国哈佛大学医学院眼科主治医师，并接受眼角膜、外眼疾病及屈光矫治手术之次专科研究员之研究；二儿子现就读加州大学洛杉矶分校医学院，并曾在美国国家卫生局做为期一年的医学院学生研究员，他们两位也提供一些医学新知的资讯并经常给我良好的意见。

本书即将付梓之际，又蒙我的好友高雄医学大学校长王国照博士、台北医学大学校长胡俊弘博士及中华医事学院董事长洪敏元教授为序嘉勉，深感荣幸，在此一并致谢！

叶道弘于美国洛杉矶



健康新视窗

1句话保健康——饮食、运动、疾病预防知识尽在其中

吃的好健康——全方位健康饮食白皮书

妇女健康最前线——搜集欧美最先进妇科医学新知

性福生活 123——123种你还不知道的性爱常识

男人 40 更健康——细说中年男性常见泌尿疾病

一肚子好菌——维护身体健康的关键

健康出游——出国旅游必备医学常识

从头到脚话癌症——32种癌症的防治常识

老中医食疗祛病方——香蕉、红甜椒、芦荟、柠檬的妙用

番茄健康小百科——不能一天没有番茄的十大理由

喝出免疫力 I——4种神奇的治病、养生汤

喝出免疫力 II——4种治病、减肥的食物汤茶

自我降压 享乐人生——280种降压法

自我降糖 强身延年——130种降糖法

**自我排毒 一身轻松——彻底改造体质的 76 种排毒法和
88 种解毒物质**

预防脑中风、老年痴呆的 50 法——让血液通畅

五谷杂粮疗病法——防治肝炎、过敏、神经痛、糖尿病、气喘

韩式泡菜辣出健康来——减肥、治病、增强免疫力

圆白菜如何吃最健康——净化血液、祛除万病

最合适你的维生素补充事典——人人必知的维生素常识



CONTENTS

王国照校长序

胡俊弘校长序

洪敏元教授序

自序

第一章 HOW TO 生活保健

【PART 1 饮食新知】

吃葡萄,不吐皮,保健康,一等一 / 002

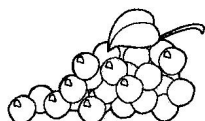
水果干,很神秘;脱水营养还在里 / 004

健康人,吃鸡蛋;抗氧化,最能干 / 008

食盐少吃点,血压不危险 / 012

豆腐吃太多,老了很啰嗦 / 016

超剂量,维生素,毒死人,不偿命 / 020



肉类当配菜,癌症靠边站 / 023

【PART 2 疾病预防新知】

小感冒,打喷嚏;1 米远,才不忌 / 026

总胆固醇守两百,超过两百很命歹 / 029

大麦加上小扁豆,高胆固醇很好弄 / 032

糖尿病患者吃蛋糕,缺少运动就糟糕 / 035

减压降血糖,效果比药强 / 039

经常走远路,刺激胰岛素 / 042

深深吸一口,腺癌就得手 / 044

想要脑袋呱呱叫,早早关灯去睡觉 / 046

乱拨生理钟,健康送了终 / 049

谁是心脏好朋友?绿茶、红酒和黄豆 / 053

每天哈上一包烟,老来牙齿早跑光 / 057

长期吸臭氧,肺病没得养 / 060



神奇辅酶 Q,心脏营养素 / 062

伤心伤到泪涟涟,肿瘤长成一整链 / 066

手机使用率高,患眼癌概率高 / 072

结肠癌,人人怕,每天运动就不怕 / 076

【PART 3 药物新知】

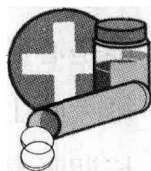
肉毒杆菌拼命打,一张水脸成蜡像 / 078

“三管齐下”新疗法,肿瘤细胞死光光 / 081

人类胚胎干细胞,糖尿病患者希望高 / 084

强效抗酸治胃病,细菌生长更容易 / 086

安非他命摇头丸,上瘾缩命全玩完 / 089



第二章 HOW TO 女性保健

【PART 1 元气生活新知】

包心菜,顶呱呱;抗乳癌,有得夸 / 092

每天晒晒太阳,乳癌收兵回家 / 093

高浓度维生素 C,美白效果未必第一 / 095

忧郁症药有双效,经前失常也用到 / 099

每天补充足够钙,骨质疏松不再来 / 101

雌激素,分泌少,“青春”不在催人老 / 104

骨质密度指数高,乳癌细胞等看招 / 109

激素,终生用,用用停停没作用 / 111

女人爱喝酒,“奶奶”留不久 / 114

胖妹 PCOS,心脏大叫 SOS / 116

