

荷塘醫話：醫藥保健新知篇(六)-2 目錄

221	<p>水桶腰 當心中風 腰粗比肥胖更危險：內臟脂肪比皮下脂肪毒 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>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 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>天然中藥多有雙向調節功能 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>陽痿 恐是心臟病前兆 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>吃高脂食物 傷腦筋 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>嗜脂腸道菌：是壞菌、非益生菌，不會讓您瘦 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>	" 100.9/30
224	<p>同半胱胺酸濃度高 易中風 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>小睡長存大量記憶 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 適度做夢 有助提升學習效率 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</p>	" 100.10/7
225	<p>改善失眠 請試著不補眠 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 睡眠不連續 恐損記憶力 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.8/19	233	<p>促進熱量消耗的荷爾蒙(食慾激素)是減重關鍵 有助體內棕色脂肪燃燒熱量，產生體熱 因腎上腺素、甲狀腺素等荷爾蒙，社交及寒冷：均可刺激內含大量粒線體的棕色脂肪活化’快速將糖轉化為熱能；而白色脂肪只能囤積油脂 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.10/14
226	<p>皮膚搔癢 確可視覺傳染 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	<p>吃維他命補充品 增早死風險 可能因干擾身體自然防禦機制使然 銅增 18%、葉酸 5.9%、Vit.B6 4%、鎂 3.6%、鋅 3%、綜合維他命 2.4%、鐵 3.9%、高劑量風險尤甚 老年紅血球經網狀內皮系統破壞所釋出的鐵，幾乎全被再回收利用，且人體無排鐵機轉，不易嚴重缺鐵 一般人只要每日飲食均衡，即能攝耳足量營養 (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.10/21
227	<p>夏日高溫 慎防心肌梗塞 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	<p>睪固酮(男性荷爾蒙)低下 賴補充荷爾蒙傳宗接代 精子更少 連服 3 個月即會精蟲變少，2 年則會無精 需停服 3~6 月才能恢復；可多吃含鋅海鮮、南瓜子 反式脂肪吃多精液變稀，過度或少運動精蟲活動力降 (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 近診間 公佈欄上 100.10/28
228	<p>坐愈久 命愈短 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	<p>減肥復胖不全是你的錯 減重 1 年仍有 6 種荷爾蒙持續促進飢餓感 因採極低熱量減重，飢餓感反增，病 800~1,000 大卡/天 此乃早年演化的延續：體重減少，將威脅生命與後代繁衍達目標體重後，維持原飲食、作息至少 3~6 月，才不復胖 (附：相關剪報 2 頁)</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄 100.11/4