

202	<p><b>食道壁沾胃酸 微量也氣喘</b>                  長期下來會啟動<b>免疫系統</b>，引發氣喘發作                  美國 <b>50~80%</b>氣喘患者有<b>胃食道逆流</b>  <b>肺也有味覺 有助治氣喘</b>                  肺部、氣管平滑肌存有<b>苦味受體</b>，如同舌上味蕾可「嚐」到苦味，使氣管平滑肌<b>擴張</b>，效比任何<b>西藥佳</b>，但需以<b>噴劑</b>型式才有效，且<b>無法傳遞訊息到大腦</b>                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 公佈欄 文件夾中 99.12/24	211	<p><b>別讓小孩濫用退燒藥</b>                  發燒是身體的<b>免疫部隊</b>正在<b>對抗</b>入侵的病菌                  父母勿陷入<b>發燒恐懼症</b>，<b>50%</b>給藥劑量錯誤                  過量會<b>延長病程</b>，小孩反而受罪                  撲熱息痛(Paracetamol)使用不當恐引發<b>氣喘</b>                  異布洛芬(Ibuprofen)則可能<b>胃潰瘍</b>、<b>胃出血</b>，<b>傷腎</b>                  中醫藥<b>退燒</b>亦顯效，反讓<b>病程縮短</b>，較不<b>汗多致虛</b></p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 100. 3/4
203	<p><b>交通空污 乳癌、血癌風險倍增</b>                  空氣中<b>二氧化碳</b>越多 <b>乳癌</b>發生率越高                  住居近交通擁擠要道，汽機車排放<b>苯</b>，<b>兒童</b>少量接觸                  易罹<b>急性白血病</b>(好發 <b>2~6 歲</b>，<b>男童</b>居多)；<b>成人</b>大量接觸亦增<b>血癌</b>風險                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 99.12/31	212	"	" 100.3/11
204	<p><b>長期吃安眠藥 傷記憶力</b>                  勿連續服用超過 <b>1 個月</b>，最好控制在 <b>2 週</b>內                  中醫治療<b>睡眠障礙</b>，療效常<b>優於西藥</b>  <b>睡眠不足</b>(<b>&lt; 6 小時</b>)，<b>發炎指數</b>(C-反應蛋白)<b>多 25%</b>，<b>心臟病</b>、<b>中風</b>風險<b>倍增</b></p>	" 100. 1/7	213	"	" 100.3/18
205	<p><b>吃葉黃素真能顧目嗎?</b>                  黃斑部位於視網膜正中、負責<b>精確視力</b>及<b>分辨顏色</b>，人類<b>70%</b>腦部活動與視覺有關                  若病變會<b>閱讀困難</b>、<b>無法分辨紅綠燈</b>，甚至<b>失明</b>                  葉黃素是黃斑部呈現<b>顏色</b>的成分，人體<b>無法自行合成</b>                  健保樂舒睛僅給付 <b>50 歲</b>以上的<b>黃斑部濕性病變</b>(不正常的<b>新生血管</b>，易破裂、水腫、出血)；<b>乾性退化</b>、<b>萎縮性病變</b>則<b>無西藥</b>可治，中醫補養肝腎應可減緩<b>老化</b></p>	" 100.1/14	214	"	" 100.3/25
206	<p><b>吸幾口菸 DNA 瞬間受損致癌</b>                  抽完菸 <b>15~30 分鐘</b>內：體內有毒物質<b>菲</b>即達<b>最高值</b>，等同將<b>致癌物</b>直接注入血管；從第一口菸的 <b>10 幾分鐘</b>內，<b>傷害</b>即已造成，傷<b>基因</b>速度令專家心驚                  煙中<b>二噁環氧化物 PAH</b> 中<b>菲(phenanthrene)</b>易跟<b>DNA</b>起反應，產生<b>突變</b>，是菸中<b>最毒</b>、<b>最易致癌物</b>                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.1/21	215	"	" 100. 4/1
207	<p><b>反覆減、增重 更難拒絕美食</b>                  動物實驗發現：老鼠飲食習慣像溜溜球一樣                  不只會<b>增加心理壓力</b>，<b>大腦細胞的 DNA</b> 結構也會改變，更渴望吃<b>高脂肪</b>、<b>高糖</b>的垃圾食物，甚至<b>情緒荷爾蒙</b>腎上腺皮質<b>激素</b>上升，出現<b>沮喪</b>、<b>憂鬱</b>行為</p>	" 100.1/28	216	"	" 100. 4/8
208	<p><b>天寒地凍有助減肥，棕色脂肪細胞加速燃燒熱量</b>                  若<b>保暖過度</b>反使<b>棕色脂肪</b>消失，<b>白色脂肪</b>增多，囤積<b>油脂</b>、<b>熱量</b>而<b>增胖</b>                  成人<b>棕色脂肪</b>少，分佈<b>肩胛</b>、<b>腋下</b>：可被<b>腎上腺素</b>、<b>甲狀腺素</b>刺激<b>活化</b>；內含大量<b>粒線體</b>，與<b>肌肉細胞</b>一樣可快速將糖轉化為<b>熱能</b>，但<b>不會收縮</b>                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.2/11	217	"	" 100.4/15
209	<p><b>吃垃圾食物 孩子智商較低 負面效應恐影響一生</b>                  即使後來改善飲食品質，亦<b>無法挽回</b>  <b>3 歲前</b>影響<b>最大</b>：腦部發育<b>最快時期</b>                  吃太多<b>加工食品</b>，亦是另類的<b>營養不良</b>                  會使<b>學習不良</b>增加 <b>2.5~4.8 倍</b>而影響<b>智商</b>                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	" 100.2/18	218	"	" 100.4/22
210	<p><b>喝低卡汽水 中風率仍高 61%</b>                  若參考代謝症候群、心臟病、週週血管等病史，則<b>高 48%</b>；<b>高鹽</b>食物亦增<b>缺血性中風</b>風險  <b>咖哩</b>有助<b>腦細胞再生</b>：因含<b>薑黃素</b>，<b>兔子</b>實驗 <b>1 小時</b>內(相當於成人 <b>3 小時</b>)即可<b>消除中風</b>造成的運動障礙：因可通過<b>血腦障壁</b>，快速分佈全腦，調整多種<b>神經元</b>存活與否的關鍵生理機制                  (附：相關剪報 1 頁)</p>	2F 診間內 、近診間 公佈欄上 100.2/25	219	"	" 100.4/29

