

<<生點小病，更健康>>

图书基本信息

书名：<<生點小病，更健康>>

13位ISBN编号：9789571354743

10位ISBN编号：9571354740

出版时间：2011-12

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：高啟峰 著

页数：272

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<生點小病，更健康>>

### 前言

隨著網路的發達，民眾不只可以從報章雜誌上獲得醫學知識，只要連上網路，馬上就能搜尋到一大堆這輩子都來不及吸收的知識，但是這些網路資訊未經篩選，甚至有許多醫學知識都是廠商置入性行銷的傑作，所以民眾吸收到的未必是正確的知識。

面對這樣的亂象，我整理出許多大家誤以為是正確的錯誤觀念，寫成此書，希望讀者在閱讀後，能夠得到更多正確的知識。

這本書只介紹一個簡單的觀念——所有的疾病都是因為身心靈不平衡所產生。所謂的平衡是指不多不少，傳統的觀念都以為生病肯定是缺了什麼，所以拚命想找仙丹妙藥來強身健體，甚至是延年益壽。

事實上，無論是再好的東西，只要過多，都會讓身體失去平衡，甚至可能變成有害身體的物質；我認為所有的疾病都來自於身體失去了平衡，只要能讓身體恢復平衡，許多疾病就可以不藥而癒，而藥物的作用也僅是用來幫助身體達到真正的平衡。

許多民眾有「藥即是毒」的觀念，事實上並不正確，任何物質過量了，都可能對身體產生傷害，例如水是人體需要的，但如果喝水喝到超過身體的負荷，一樣會引起水中毒。

生病的時候，是否就醫或是吃藥治療，要看當時的情況而定，病症的大小對每個人的感受是不同的，過度宣揚不吃藥就能擁有健康的觀念，不僅是譁眾取寵，甚至還會害人性命，實不可取。

本書介紹的許多疾病都跟身體失去平衡有關，例如過敏、類風濕性關節炎、肥胖、自律神經失調，甚至是憂鬱症等。

相對於身體的疾病，心靈不平衡所造成的疾病似乎更多，有些甚至連現代醫療儀器也找不出來原因，更沒有好的治療方式。

醫學科技日新月異，人類壽命逐漸延長，但為什麼人的壽命愈長，疾病也愈多？

而應該最懂醫療知識的醫師，平均壽命卻比一般人短？

還有，為何許多人抽煙、喝酒、大魚大肉卻反而長壽？

這些看似不合理的現象背後隱藏著什麼樣的祕密，本書將為您提供解答。

## <<生點小病，更健康>>

### 內容概要

永遠不生病，是不切實際的幻想！

勇敢揭露 保健食品廠商不願意公開的真相 徹底透視 醫師不主動說明的藥物作用機轉 大眾的迷思：

1. 流行性感冒又來了，多吃點保健品可增強免疫力。

2. 銀杏可以預防年老失智，吃愈多效果愈好。

3. 體檢報告肝功能指數異常，應該多喝蜆精來護肝。

4. 牛奶含有豐富的鈣，可補充骨骼因老化流失的鈣質。

真相的揭露：

1. 免疫力應保持平衡值，過高反而容易過敏。

2. 食用銀杏過量，會有造成內出血的副作用。

3. 肝病患者喝蜆精，其實是讓體內虛火更旺。

4. 牛奶分子結構不利於人體吸收，弊多於利。

我們都聽過「冷水煮青蛙」的故事。

錯誤的保健觀念正以同樣的手段，一步一步把你我的健康逼入危險的處境。

良心藥師高啟峰本著西醫藥學專業的背景，以及潛心研究中醫調理五臟六腑的五行觀點，整理出60則你一定要知道的保健資訊及藥品副作用，羅列出錯誤的飲食觀念、養生觀念、用藥觀念，一一提出科學證據予以導正，幫讀者回復身心靈的平衡，找回真正健康的生活。

<<生點小病，更健康>>

作者簡介

高啟峰 2004年成立「活力藥師網」，幫大眾解答各式疑難雜症，並隨時提供醫藥新知，為台灣部落格中唯一的健康專業網站，瀏覽人數已突破千萬。

致力於推廣藥局E化，希望整合藥局和藥師資源，成立網路平台，讓民眾直接獲得「正確」而「多元」的醫療及用藥資訊。

台北醫學大學藥學系畢業，國家藥師考試及格。

曾擔任《工商時報》專欄作家、幼幼藥局藥師及負責人。

具有藥學專業，以及豐富的醫藥推廣經驗，經常受邀至企業、基金會演講。

著作：《藥不會殺人，你的錯誤觀念才會！

》 《高藥師健康解答，一定要對的觀念！

》

## <<生點小病，更健康>>

### 書籍目錄

推薦序 正確知識帶來真正健康 江立群自序 生病不可怕，錯誤的觀念才可怕前言 錯誤的知識比無知更危險第一篇 正視聽！

6個必須導正的醫藥思維1.中醫迷信，西醫科學？  
2.中藥和緩，西藥劇烈？  
3.中醫治本，西醫治標？  
4.該看中醫、西醫或是自療？  
5.處方藥、指示用藥、成藥、健康食品與食品大不同6.沒有「革命新療法」或「祖傳祕方」第二篇 破迷思！

16個不可不知的健康觀念1.藥效快不等於效果好2.免疫力高未必身強體壯3.體檢報告失常不代表有病4.尿酸高是痛風的警訊5.偶爾生病的人活得久6.大腸是人體免疫器官7.排便周期穩定才健康8.便秘並非都是腸胃問題9.殺光幽門桿菌易得胃食道逆流10.吃對健康食品才能保健康11.少量垃圾食物影響不大12.體重減輕不代表瘦身成功13.認清生理期減肥的迷思14.餓肚子瘦身無效又傷身15.罹癌讓我們檢視錯誤的生活習慣16.塑化劑檢驗報告未必可信第三篇 揭黑幕！

20個廠商不敢說的藥食真相1.葡萄糖胺無法補充鈣質2.葉黃素對小孩視力幫助不大3.喝蜆精是預支未來的健康4.吃銀杏注意藥物併用的危險性5.多吃維他命不如吃對維他命6.紅麴食品養生的真相7.魚油不能隨便吃8.Q10不是人人適合9.腎臟病患者不能用低鈉鹽10.吃甜食心情不會變好11.牛奶的營養並非為人類設計12.儘量食用近海小型魚類13.生機飲食不等於健康安全14.不添加石膏才是好豆腐15.喝醋會健康的真正原理16.補充身體真正需要的水17.油炸食品不是洪水猛獸18.益生菌菌數愈多不一定愈好19.照醫生指示吃胃藥是安全的20.吃錯食物比吃錯藥更嚴重第四篇 去疾病！

11個常見疾病用藥與副作用1.感冒2.肥胖3.失眠4.肝功能指數過高5.痛風6.憂鬱症7.過敏8.糖尿病9.嚴重掉髮（禿頭）10.性功能障礙（勃起困難）11.自律神經疾病附錄 保健康！

7個良心藥師的健康長壽法1.擁有正常作息，好處說不完2.呼吸新鮮空氣，保肺又健康3.心存愛和希望，人生不絕望4.常保運動習慣，永遠不會老5.排解壓力，心靈才健康6.吸收天地正面能量，身體更健康7.延年益壽的心靈藥方

## <<生點小病，更健康>>

### 章节摘录

身體中許多物質都有一定的標準，不能多也不能少。

就以膽固醇為例，許多人一做身體健康檢查，發現膽固醇高於正常標準，就開始著急起來，拚命想把膽固醇降低，卻忽略了身體中是不能完全沒有膽固醇的，許多正常的生理功能都需要膽固醇的存在。如果我們把膽固醇降得太低，也是會生病的，這就是一種平衡。

許多談論健康的書籍宣稱宿便務必除之而後快，這也是錯誤的觀念。

身體中一定會有糞便的存在，不可能完全消除，任何想要完全消除宿便的方法，都是值得懷疑的。

市面上的健康書籍愈暢銷，表示民眾對於自己健康的關心程度愈高，但是科學持續的進步，並沒有讓我們變得更健康；媒體資訊傳播的發達，使民眾更容易獲得醫學知識，卻沒有更懂得如何保持健康，這是為什麼？

最大的原因在於，民眾缺乏篩選正確醫藥常識的能力，往往吸收了錯誤的醫學觀念，尤其網路上更是充滿了各類錯誤的知識，而錯誤的知識比無知更恐怖。

更可怕的是，錯誤的醫學常識不只是民眾存有，連許多醫療人員都會搞錯。

所以我在出版第一本書《藥不會殺人，你的錯誤觀念才會》之後，仍然覺得正確的健康觀念宣導不夠普及，因此本書的出版除了希望宣導更多的正確觀念外，也希望能讓讀者從中學習到更多真正讓身體健康的觀念。

人們長期以來想要追求健康，卻沒有耐心從日常生活中落實，總希望有捷徑可以一步登天。

可是，不只成功無捷徑，健康亦然。

於是，為了滿足民眾不切實際的夢想，廠商發明了各式各樣的新藥，但是人們慢慢發現這些藥存在副作用後，他們又開始將希望寄託在所謂的健康食品上。

他們認為健康食品既無副作用，又對身體有好處，所以市面上又充斥著許多號稱可以治病強身的健康食品，但是真正對身體有巨大影響的，卻是無形的食物，不是眼睛看得見的物質。

也就是說，心靈對健康的影響程度，遠比身體來得重要。

本書將從身心靈三方面來探討，三者之間要得到平衡，才能夠得到真正的健康，大部分的健康書籍還是過度強調身體方面，教導如何飲食，事實上，要有真正的健康不只是有形的飲食。

有形的飲食只對健康是有幫助，但無法得到真正的健康，真正的健康還需要無形的食物，那就是快樂

。"/>

<<生點小病，更健康>>

媒体关注与评论

牛爾牛爾美的事業品牌創辦人 江立群 BabyHome網站執行長 李蜀平 中華民國藥師公會  
全國聯合會理事長 黃惠君 台北榮民總醫院腸胃科主治醫師 蘇錦霞 消費者文教基金會董事長  
信心推薦 這本書裡面有很多顛覆傳統醫學觀念，以及更正一般人錯誤認知的醫藥常識，高藥  
師詳細的說明讓每位讀者都獲益良多。  
在資訊氾濫的現代社會，這是一本內容豐富、邏輯清晰的好書，我非常樂意推薦給任何想要擁有正確  
健康知識的朋友，每個人都應該擁有一本這樣的好書，才能真正擁有健

<<生點小病，更健康>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>