## <<57健康同学会:为健康把关的57>>

#### 图书基本信息

书名:<<57健康同学会:为健康把关的57堂课>>

13位ISBN编号:9789575658847

10位ISBN编号: 9575658841

出版时间:2011-4

出版时间:台視文化事業股份有限公司

作者:潘怀宗

页数:363

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

## <<57健康同学会:为健康把关的57>>

#### 前言

【序1】 培養基本醫藥常識 常保健康身體沒事 台灣經濟起飛,帶來了優渥的生活環境, 也因此提高了民眾的生活品質。

在民眾享用這豐碩經濟成長的果實時,卻往往對自己的身體疏於照顧。

甚而在身體開始發出警訊的時候,竟無從分辨這是一時的身體不適、抑或是疾病已經找上了自己! 更不用說是提早預防,防範於未然了。

健康靠自己,平時就要多吸收有關醫藥方面的資訊,充分了解疾病相關知識與預防方式,才能將身體掌握在最穩定的狀態,免除疾病帶來的身心折磨和後續龐大的醫療支出。

「57健康同學會」自開播以來,東森財經台的工作人員對於每一項資訊,均堅持用最正確且淺顯 易懂的方式,提供給觀眾最完整的醫藥知識。

他們認真、專業並且對於醫療資料再三求證的態度著實令人欽佩,想當然爾,這些付出已經讓健康同 學會獲得高收視率的回饋!

由於熱情的觀眾一再反應希望能將節目中的內容出版成書,這樣一來,才能將一些無法當場紀錄下來的重點,留存查考。

經過同仁們的努力,現在健康同學會終於要出書了,真所謂「千呼萬喚始出來」,相信每一位忠實的 觀眾都會非常的開心,同時也能讓更多人了解醫藥的相關知識。

最後,我期望藉由這本書,讓大家再也不會在身體發出警訊時全然不知,也不要陷入各種不當醫藥廣告的迷思當中,結果是白花錢又傷身,懷宗在此誠摯地推薦這本書給追求健康生活的您,讓您活得更健康、吃得更快樂!

陽明大學醫學院藥理學教授 台北市議員 潘懷宗 博士 【序2】 五七健康同學會誕 生祕辛 「健康同學會,同學會健康!

歡迎收看57健康同學會!

」電視上雅芳與我親切又熟悉的對話,讓觀眾與健康在每晚九點有了重要的溝通橋樑。

如今這觀眾朗朗上口的台詞與熱門節目,看似渾然天成,其實它的誕生並不簡單。

今天就讓我還原「57健康同學會」誕生的祕辛。

在民國九十九年一個燥熱的三月午後,東森財經新聞台,也就是我任職的電視台,台長惠惠姐把 我叫進辦公室,說她有意開一個晚間帶狀的新談話節目。

她有一個大膽構想,希望開的是健康醫療節目,問我可不可行。

帶狀的健康醫療節目?

在晚間黃金時段?

乍聽之下幾近瘋狂,因為沒人這麽做!

當時醫療節目不多,有的話要不就是開在婆婆媽媽及退休族的下午昏睡時段,要不就是淪為誇大賣藥 的購物節目(或許稱為廣告也不為過)。

不過我一轉念,非洲人沒穿鞋子的行銷故事立刻閃入我的腦海,還沒有人在晚間做健康醫療節目不正是大大的藍海嗎?

我立刻舉雙手贊成!

沒想到惠惠姐馬上打蛇隨棍上,「那你今天晚上就趕快把企劃案寫一寫,明天公司的主管會議我們台 可以提報!

」……就這樣,臉上三條線又無言的我,一分鐘攬了一個苦差事在身上。

接著更勁爆的來了!

惠惠姐希望主持人是一男一女,因為財經台前一個一男一女雙主持人節目「夢想街57號」,把憨厚的 廖慶學與專業的陳斐娟搭在一起,結果大受歡迎,因此新節目也希望能夠找出財經台第二對金童玉女

哪位男生能夠和美女主播搭呢?

不能太年輕,免得像阿姨配姪子;但也不能太老,免得吸引不了公司與廣告主希望的年輕族群…《f安德,就是你啦!

### <<57健康同学会:为健康把关的57>>

」惠惠姐又打了一聲響雷!

什麽?

是我?

雖然我在電視台工作已經二十多年,最近我也減肥二十公斤有成,但我已經退居幕後十多年,實在沒有後出的心理準備。

不過在惠惠姐苦口婆心的給我信心鼓勵以及誇讚我具幽默感,兼之不斷暗示找我比其他男主持人「便宜」許多(不是許多,是非常多!

),可以幫公司節省大筆經費的情況下,我就這麼成了新節目的製作人與內定男主持人。 當天晚上我必須把企劃案搞定,而春天的夜晚是十分熱鬧的,下了班大夥兒在網路上熱鬧的聊天

我坐在電腦前,苦思著新的健康節目究竟要怎麼做才能具有特色,可要有些創意才行。

這時在facebook上瞄到我的小學同學網站,正在四處尋找多年沒了音訊的同學與老師,我突然靈光乍 現,「對了!

乾脆在電視上開同學會豈不美妙?

」而電視同學會的主題就是健康!

同學若是十幾二十年不見,話題恐怕就會從「你變胖了!

」「你怎麼開始禿頭了?

」「幾個小孩?

健康嗎?

- 」一路聊到「如何健康養生?
- 」「哪種保健食品最好?
- 」「哪個醫院哪個醫生好?
- 」 於是我文思泉湧,一切依照學校生活與同學會模式發展節目。

沒多久時間,就規劃出「同學怎麼了」(來賓與來賓親朋好友的病例)、「同學小報告」(來賓分享健康看法)、「健康隨堂考」(真可憐!

人生永遠逃離不了考試)等單元。

接著又想到參加節目的來賓都耍個噱頭,用「幾年幾班」稱呼,這樣來賓的年齡除了大膽曝光之外, 觀眾也能猜得出來賓大概的身體狀況了,也是一個趣味點。

再往下發展,同學會的主持人就不是主持人,而是值日生了,專業來賓除了原來的醫護人員頭銜之外 ,也都成了教導我們健康教育的老師。

在節目的slogan方面我就遇到了難題,不是想不出來,而是想到太多。

我首先想到的是「同學,你累了嗎?

歡迎參加57健康同學會!

」這個蠻牛飲料的山寨版台詞。

若當集主題是「胃」,台詞就變成「同學,你胃不好嗎?

歡迎參加57健康同學會」。

第二個想法是我對女主持人說「你是我的高中同學嗎?

- 」然後女主持人回答「我是你的高中老師!
- 」, 然後我們一起大聲說「歡迎參加57健康同學會!
- 」第三個想法才是最簡單的「健康同學會,同學會健康,歡迎參加57健康同學會!

這裡的「會」有雙重意義,一面指的是「同學『一定』會健康」,另一面是所有的人包括觀眾來「會會」健康 這個我們節目最重要的「主角」。

就這樣,最平實但也最具深層意義的slogan就誕生了,前面兩個搞笑版當然沒有採用。

另外我原本還想用十八銅人的金身半裸造型面對觀眾,這樣每集講到哪個器官,女主持人就用棍子指 到我身上的器官相對位置就可以了,但終究這犧牲太大,沒有實現。

寫完企劃案第二天,惠惠姐帶來兩個好消息:一是公司主管會議非常喜歡節目「同學會」的概念

# <<57健康同学会:为健康把关的57>>

,因此通過了企劃案。

其次是最知名的潘懷宗博士,願意當我們節目的固定來賓!

這真是天大的好消息,我們節目找到了另一個臺柱,也增加了節目的專業性與權威感!

於是我仍然以學校作為發想,幫潘老師想了一個「保健室主任」的角色。

一開始我想現在學校已經沒有「保健室」,都叫做「健康中心」,那麼應該叫「健康中心主任」還是 「保健室主任」呢?

想了半天我決定用「保健室主任」,因為既懷舊又親切,而不用現代感但感覺冷冷的「健康中心主任」的稱謂。

直到現在,潘老師還說許多觀眾在路上認出他,都叫他「保健室主任」呢!

後來節目竟然也自動發展出「保健室阿伯」(來賓江中博)與「保健室阿姨」(來賓周怡怡)來,真 是可愛、

如今「57健康同學會」出書了,從節目一開始就不斷有觀眾及網友問我們何時出書及DVD,好讓 他們有系統的吸收健康新知,因為平常難免會因為有事而漏看個幾集,卻十分擔心沒看到的那幾集就 是最重要的。

如今承蒙台視文化公司將「57健康同學會」的精華集結成冊,相信必定能夠造福所有的民眾。

對於「57健康同學會」節目製作團隊惟傑、佳芳、雅舒、台英、佳燊、?芃以及我而言,每一集都 是美好的回憶。

你問我這本書有沒有潘老師的養生方法與祕方?

當然有,不過更完整的版本,那要下一輪的57堂健康課才會公布,敬請期待。

一而我,製作與主持「57健康同學會」的最大遺憾,就是因為太忙而亂吃,復胖了四公斤!

(不好意思,這是藉口……)可見在追求健康的道路上不進則退,願大家與我在未來都能為 自己與家人的健康努力不懈,加油!

57健康同學會第一代製作人兼主持人 隋安德 【序3】 建國100、健康200 57健康同學會收視百分百 對57健康同學會來說,我是一位轉學生,除了早上繼續打拼財經之外,晚上還要加修最重要的健康學分。

雅芳從139集加入主持,現在節目已經跨入200集,就像FACEBOOK常有同學留言,希望這個優質節目能長命百歲,而我也期許,能和安德哥成為最長壽的主持人。

在健康同學會裡,我認識所謂的三高(高血糖、高血壓、高血脂),和投資股票的三高(高獲利 、高成長、高ROE股東權益報酬率),可說是南轅北轍,要健康,一定要避免前者的身體三高。

還有我們常吃的全麥麵包,原來只是加了麥麩的山寨麵包,老師教我們選購食物的望、聞、問、切, 真的受用無窮,另外很多似是而非的觀念,都可以在節目中找到了答案,這就是您看到的健康同學會 ,它幫您注意平常生活中易被忽略但卻是極重要的健康議題。

有句話說吃補之前先補知識,正如保健室主任潘懷宗博士常說:大家拼命賺錢為的是銀行存摺的 數字越多越好,可是卻忘了在健康存摺裡存錢,確實有許多事可以歸零,但只有健康是不能夠讓它倒 退嚕。

新的一年您有什麼投資計劃呢?

有哪些穩賺不賠的投資,我幫大家盤算了一下,每天晚上9:00只要坐在電視機前看同學會補知識,幾乎不必花任何成本就可以拿到健康財,划算吧!

如果還能讓身體動一動就更完美了,因為鐵不冶鍊不成鋼,人不運動也會不健康。

很多同學都說這是一個看了會健康的節目,對我們製作單位來說,這個節目也改變了我們。 像是班長隋安德為了製作主持這節目,減肥20公斤獲得到了健康。

不過安德的隱私也幾乎全都公開,現在全國觀眾都知道他有高血壓,真的該頒個最佳犧牲獎給他。

還有我們的保健室主任潘博士常把最難懂的醫學,講得淺顯生動幽默風趣,而且中西醫攏へ通,諾貝爾健康獎非他莫屬啦!

當然還有專業來賓及同學加上我們幕後的團隊(常熬夜查資料),因為有你們,節目加分很多,所以大家都可領個健康加分獎。

至於雅芳呢,希望有一天可以得到進步獎,當然還有最重要的就是電視機前的同學及擁有這本書的每

# <<57健康同学会:为健康把关的57>>

個讀者,大家的鼓勵支持,都能拿個健康獎支持獎!

雅芳能參與這個節目,受惠良多,要感謝的人太多太多了,包括總經理陳繼業、副總經理潘祖蔭 、台長李惠惠、潘老師、安德哥……因篇幅有限,等待金鐘獎領獎時再說囉!

57健康同學會主持人 張雅芳 【序4】 讓健康觀念成為全民運動 從事新聞工作多年來,能有機會主持「57健康同學會」一段時間,對我來說是全新的體驗。

在節目中,我不只把自己定位在主持人,同時我也是以妻子、媽媽、還有普通人的角色,來幫觀眾詢問更多的健康問題,而且是以深入淺出的方式來傳達。

每一次和製作團隊討論當集節目時,才發現原來有好多東西是我過去所不懂的,真感謝潘教授一次又一次很有耐心地扭轉我們的錯誤觀念,我好像又回到學生時代,拼命吸收新知。

這一路走來,健康同學會播出超過百集,已經有很多人跟我說:「沒想到雅琴有這麼親和的一面」, 其實這也是我最真實的一面。

對我來說,主持健康同學會的日子裡,最大的收穫就是讓我變得更年輕、更健康!

每天在潘老師、醫師和專家解說下,才發現過去我們有多忽視自己身體的警訊。

我開始重視健康檢查,每天早上都會去游泳,對於吃下的食物也開始精打細算它們的營養和熱量。

本來我每天都要吞下一大碗維他命,現在也都全部捨棄。

連周遭的親友也受我影響,越來越重視均衡飲食和規律的生活,我希望這些健康的觀念也能成為全民 的運動。

57健康同學會終於出書了,有很多醫學知識都可以重新再複習。

想要健康永遠不嫌晚,健康同學會對我幫助很大,我相信它也能為大家帶來健康的生活。

東森財經台主播 張雅琴

### <<57健康同学会:为健康把关的57>>

#### 内容概要

由節目來賓、專家為您細說分明的健康知識,集結成57堂精華課: 許多人將維他命列為營養補充品,為何吃的過多會要命?

十大抗癌食物與垃圾食物大PK,究竟誰勝誰負?

沒有輻射,深海魚也早受污染了,您,買的安心嗎?

碳酸飲料喝下肚,但它們的盛裝容器也會有害喔!

尿尿噴出泡泡,別自認是排泄力,您的腎可能發炎囉!

網路常流傳的健康知識,其實有很多是錯誤的,專家幫您逐一破解。

還有許許多多的健康知識,都儲存在這本「健康存摺」裡,保健室潘主任常說,「大家拼命賺錢為的是銀行存摺的數字越多越好,卻忘了在健康存摺裡存錢!」確實有許多事可以歸零,但只有健康是不能夠讓它倒退嚕。 因為鐵不冶鍊不成鋼,人不運動不健康啊。

### <<57健康同学会:为健康把关的57>>

#### 作者简介

東森財經新聞台 一個專為「普羅大眾提供財經資訊的專業財經新聞頻道」,打破嚴肅刻版的 財經形象,開創另類的財經節目,除了從各種產業多元面向切入,提供股市與投資理財、財經新聞、 財經專題報導之外,也有旅遊休閒、文化、生活、藝術等生活類型節目。

潘懷宗 美國艾默蕾大學(Emory Univ.)神經化學及分析化學博士,歷任陽明大學醫學院專任教授、儀器中心主任、副總務長、主任祕書及第三屆國民大會代表,現任臺北市議員,以及陽明大學、中央大學、交通大學、政治大學、東吳大學、實踐大學等校兼任教授。

目前亦應邀擔任超視「食在有健康」主持人,飛碟電臺「飛碟早餐」、中廣流行網「蘭萱時間」、東森財經台「57健康同學會」等醫藥節目固定來賓,與TVBS「女人我最大」、年代電視台「健康年代」邀訪專家。

著有:《海藻讓你遠離癌症》、《飛碟早餐之醫學新知》、《敢吃不敢說的藥——十九堂醫藥通識課》、《潘懷宗藥你健康》、《帶醫生回家》等書。

### <<57健康同学会:为健康把关的57>>

#### 书籍目录

序 培養基本醫藥常識,常保健康身體沒事 潘懷宗五七健康同學會誕生祕辛 安德建國100、健康200,57健康同學會收視百分百 張雅芳讓健康觀念成為全民運動 隋

張雅琴Chapter 01?同學的安全飲食把關01. 亂吃維他命,小心要你命02.破除健康食品迷思03.深入剖析幾項流行的健康與保健食品04.吃的是食物還是毒物05.洗菜如何洗去農藥殘留06.外食族黃金健康法則07.抗癌食物與垃圾食物大PK08.揭開各種食用油的祕密09.不吃早餐,五大毛病隨身來10.十大五穀雜糧大剖析11.我們每天吃的魚有毒嗎12.喝茶有益健康 - 認識茶的功效13.咖啡健康喝14.吃冰真能消暑解渴15.吃水果要看屬性、體質、時機16.鮪魚罐頭與鮪魚三明治衛生安全嗎17.你吃的調味料健康嗎18.鱈魚、頭足類海產出了什麼問題19.怎麼正確攝取醣類(碳水化合物)才健康20.沙西米怎麼吃才安全21.破解八大飲食傳言Chapter 02?同學的生活環境把關22.不可輕忽的眼睛預防與保養23.小心!

浴室隱藏易忽略的無形危機24.可怕!

塑膠品隱藏危機25.住宅品質攸關你的健康26.容易忽視的居家空氣污染27.小心冷氣病上身28.你喝的水健康嗎29.廚房鍋碗瓢盆,該怎樣使用最安全30.全台有800萬人過敏,驚人!

31.不可輕忽的飛蚊症32.破解15大網路健康謠言33.網路流傳的健康知識迷思,逐一破解34.六大危險鞋大公開35.手機電磁波真可怕Chapter 03 ?同學的健康身體把關36.你的痣長對地方嗎37.禿頭真的有救嗎38.小便大學問!

從尿液顏色、味道看健康39.腸道鬧脾氣:談便秘40.如何「腸」保年輕健康:談腸炎41.頭好壯壯絕招 大公開42.腰背疼痛知多少43.肌肉痠痛治療法44.遠離肝病!

正確保肝保健康45.預測肝癌六指標46.認識你的腎臟:你是150萬慢性腎臟病大軍的一員嗎47.你是擔「 心」一族嗎?

預防保健求「好心」48.失眠真痛苦49.威脅140萬人的糖尿病50.常見皮膚病大對抗51.保胃大作戰52.劇痛!

寸步難行,愛足大作戰53.耳內開「轟」趴怎麼辦?

54.認識疼痛,對症下藥55.減肥為何越減越肥56.運動瘦身的迷思57.你不知道的8個喝水秘密\*關於幽默風趣的保健室主任中年男子的魅力——潘懷宗博士/教授 王瑞玲

## <<57健康同学会:为健康把关的57>>

#### 章节摘录

【第一課】 亂吃維他命,小心要你命 一般人常將維他命列為營養補充品,但攝取過多或不當反而得不到效果且有害身體健康,那維他命該怎麼吃才健康呢?

有許多疾病是因為缺乏特定的維他命所引起,只要補充該種維他命往往就可以解除疾病症狀,像是服用維他命A可以治療及預防夜盲症,維他命B2可以治療口角炎,維他命B6可以減緩妊娠嘔吐的症狀,也可用來預防及治療某些藥品所引發的神經病變,維他命C可以治療壞血病,維他命D除了可以幫助身體吸收鈣質,也可以減緩副甲狀腺機能低下的症狀……雖然維他命在人體所佔的含量不高,但有其舉足輕重的地位,也因此有許多維他命相關的研究,讓我們更瞭解它們間不同的功能,但是當許多人開始把維他命作為營養補給品的同時,已有一些研究顯示過量的維他命也會造成身體的不舒服,因此維他命即使是對人體有益,但是亂吃或過量對身體還是會有不良的影響。

2010年年初瑞典科學家在「美國臨床營養期刊」發表了一篇研究報告指出,女性如果攝取過多的維他命A或維他命E,罹患乳癌的比率,比不攝取維他命的人還要高兩成。

芬蘭也曾發表類似的報告,吃維他命A跟E,得癌症的機率的確比不吃的人高了18%。

在許多人的觀念裡,覺得吃維他命A對眼睛好,維他命E甚至可以直接拿來擦在臉上,怎麼吃了它們會 得癌症,真令人難以想像。

這份研究報告是瑞典研究機構針對三萬五千多名年齡49到83歲的女性,進行長達十年的追蹤研究 ,發現定期服用綜合維他命的中老年女性,罹患乳癌的風險比服用其他維他命的女性高出將近兩成, 懷疑是綜合維他命造成乳腺組織密度提高5%,間接觸發腫瘤生長。

此外綜合維他命當中的葉酸,如果含量過高也可能會促使腫瘤生長。

不過專家也懷疑,會服用綜合維他命的人多半是生活作息不正常,為了補充營養才吃的,所以罹患乳癌最根本的原因,可能跟不正常的生活習慣有關,綜合維他命只是扮演推波助瀾的角色。 針對這份研究報告的可信度,保健室潘主任略有質疑,但在過量服用維他命這個重點上,潘主任認為的確有注意的必要。

補充維他命要適量 一般來說,維他命分成兩種:脂溶性與水溶性,脂溶性包括A、D、E、K ,吃到身體裡較容易累積;水溶性的B跟C,很容易排出。

行政院衛生署有一個每人每天維他命的建議攝取量,超過這個量才叫做過量。

一般來說,只要能夠均衡飲食,就能攝取到所有的維他命,當然,這對現代工作繁忙的都市人來說, 是不容易做到,所以,補充適量的維他命的想法,潘主任也只好勉強同意,一天一顆綜合維他命就夠 了。

當你購買綜合維他命時,都會有一份說明附在裡面,清楚註明產品是合乎衛生署建議量的100%、 還是80%,潘主任也觀察過許多不同廠牌的維他命,通常都是符合100%左右,所以若依照說明書所載 ,使用市售維他命應該是不會超量的。

葉酸的神奇功能 至於報告中提到的葉酸,又稱維他命B9,是屬於水溶性維他命B群的一種, 衛生署建議的攝取量是每天400微克。

瑞典的研究報告指出,若在綜合維他命裡含有過多的葉酸,可能對乳癌部分會有影響,為什麼呢? 因為葉酸主要負責DNA跟RNA的合成,我們身體的細胞如果要更新或受傷必須增生、補充的時候,就 需要葉酸來輔助。

另外葉酸在造血的時候非常重要,缺乏它就會嚴重的貧血。

由上所述,因為葉酸的功能是讓細胞增生,因此瑞典的研究就認為過量葉酸,會增加乳房細胞增生而提高5%的致密度,這的確有可能造成乳癌罹患率的增加。

潘主任說明,細胞只要一直在分裂,就容易被攻擊,因為我們的DNA是雙股螺旋,放在細胞核裡面,任何東西都打不到它,即使是紫外線、過氧化物也拿它沒輒,但是當細胞要複製的時候,這兩個線就要打開,等於把全身都曝露在外頭,這時候如果有「子彈」打進來,它就容易產生變化。

因此體內若有致癌物質存在時(通常都有),身體細胞又碰巧在分裂的話,就比較危險。

同理,若乳腺細胞一直生長,當然會容易受到攻擊。

的確,長期而過量的服用維他命,確實可能傷害身體,那究竟有哪些副作用傷身呢?

第一图书网, tushu007.com <<57健康同学会:为健康把关的57>>

## <<57健康同学会:为健康把关的57>>

#### 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