

<<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

出版人：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健康同學會：為健康把關的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，因為沒人這麼做！

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……「安德，就是你啦！

<<57健康同學會：為健康把關的57>>

」惠惠姐又打了一聲響雷！

什麼？

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，實在沒有復出的心理準備。

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健康同學會：為健康把關的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、佳榮、?芄以及我而言，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。

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。

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，而且中西醫攏一通，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健康同學會：為健康把關的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 美國艾默雷大學（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、主任秘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健康同學會：為健康把關的57>>

書籍目錄

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 隋
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
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？

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>