

## 令人惋惜遺憾的新聞：廖風德猝逝

即將接掌內政部長的廖風德先生不幸在登山時心肌梗塞猝逝，令人惋惜，正值 57 歲的壯年，可以為國人貢獻智慧與經驗之時，卻因為數年來辛苦為國民黨打贏多場選戰，長期勞累，體能付出太多，終於細胞承受不了而崩潰。

而將接掌衛生署的林芳郁院長立即說，閣員都要做健康檢查，一時也成為討論話題。但是我要問：「要所有閣員統統去台大醫院做最完整的健康檢查之後，發現有病，這些名醫們便開列藥物給他們服用，真能治療疾病？回復完全的健康嗎？」

廖風德先生平常有痛風，應該也有服藥才是，但是「服藥」只是控制病情，不等於「回復健康」，廿世紀的醫學教育目標只是在教「控制病症」的方法，不是在教「矯正病因」的方法，如何回復完全的健康？

我在《戰勝癌症》第 37—47 頁曾經明確說過：「大家的營養既不足夠又不均衡，所以生病的人愈來愈多。……我想請大家仔細思考這個極重要的邏輯：長期的體力消耗加上精神及工作壓力，以及過度忙碌造成『身體負荷過大』，而每天的『營養攝取不足』，身體會健康嗎？……這就是前節所問的『每天攝入極少的營養，足夠忙碌工作的身體所需嗎？又足以應付運動的消耗量嗎？』我的答案是：『絕對不夠，所以，會有猝死事件。每個人要健康，平日必須攝取大量的、天然的、個人體質適用的營養素，也必須要講究配方。』……我的抗癌實證經驗正好與肝病防治基金會的立論相反，病人『必須大量攝取營養素，不要太過運動』，因為光是三餐『飲食均衡』絕對攝取不到足夠的營養，反而會攝取過多的農藥及污染物；而運動太多會累積體內自由基，增加衰老。」

如果醫生們及身體有痒的閣員們能夠知道這樣的學理，為他們做正確的細胞分子營養矯正醫學配方，從最根本來強化細胞和器官組織，平時就把細胞養健康，讓身體健康，怎麼會猝死呢？

所以，基因營養醫學的重要性再度呈現出來了。希望大家能夠體會。

## 抗生素能根治病情嗎？

衛生署新竹醫院一般外科黃元惠醫師說：「抗生素是人類和細菌決戰的武器，是人類為了治療細菌感染而研發出來的藥物，但是細菌也會為了生存而突變，產生抗藥性來抵抗抗生素，這是一場無休止的生存戰，人類與細菌互有勝負。抗生素主要用於治療細菌感染，很少用於其他醫療用途，以鼻水倒流引發的咳嗽而言，若沒有細菌感染，使用抗生素是不會有治療效果的。因此，抗生素可以用在的的病源並根治的說法，是不正確的。」

怡人診所皮膚科汪威達醫師說：「大多數的疾病並不需使用抗生素，很多疾病並非感染所致，就算感染很多也是病毒感染，使用抗生素並無效果，抗生素是用來治療細菌感染的，濫用抗生素只會導致抗藥性菌種的產生。」

翰生診所家庭醫學科張凱傑醫師說：「抗生素只有在細菌性的感染時才有效，且針對不同的細菌也要用不同的抗生素。病毒或黴菌等其他的感染，則要用抗病毒或治療黴菌的藥物才行！所以並不是很多病都須要抗生素治療！但是如果是因為細菌性感染而造

成的疾病的話，用對抗生素則會使得病情馬上好轉！」

美地診所藥物諮詢特別門診曾佳琳藥師說：「抗生藥種類太多，且細菌也有分革蘭氏陽性、陰性菌、或其他分類。同一種病有時是同一類的不同細菌引起的，且抗生素易生抗藥性(早期對某菌有療效，但後來無療效)，最好是由醫院先確定是細菌感染，且知為何種菌才會針對不同菌種開立不同抗生素。抗生素常用的是在針對開放性傷口(出血的傷口、拔牙傷口、手術開刀...)感染的預防上，這方面的使用是因傷口不一定會感染，但要防止它感染，所以會短期使用 2-3 天而已。若是針對感染可以把細菌完全殺死，治好疾患是可能的，但不一定，有的是殺菌、有的只能抑菌，且這次痊癒，下次還是可能會再受同樣的細菌感染。且若抗生素濫用，同一細菌引起的同一症狀可能下次用同樣的藥會無效，所以有使用抗生素者最好聽從醫護專業人士的指示用藥，勿自行去使用或不用抗生素，否則也許最後會真的用任何抗生素都無效，就變成無藥可醫。」

## 能增進記憶力的營養補充品

**深海魚油**----營養專家認為攝取 omega-3 脂肪酸最好的方法，是每週至少吃 2~3 次魚，就不必額外再吃魚油一類的補充品，不過對於幾乎不吃魚的人來說，可以考慮補充魚油，一天最少一顆，在飯後食用。魚油具有抑制血小板凝結，延緩凝血的作用，所以有凝血問題的人，吃魚油要特別小心。另外，近期預備要動大手術的人，最好先暫停食用一陣子。

**維他命 E**----有助於預防心臟病，研究顯示，補充高劑量的〈天然維生素 E〉可以減緩阿茲海默氏症惡化的速度。以預防醫學角度來看，每天可以補充 400IU（國際單位）的維他命 E，沒有副作用，但維他命 E 屬於脂溶性維生素，最好在餐後吃，溶解於飯菜的油脂中，身體比較好吸收。

**卵磷脂**----卵磷脂中含有豐富的膽鹼，是製造乙醯膽鹼最重要的原料，能增進短期記憶力和學習力。含有卵磷脂的食物很多，可以從蛋黃、毛豆、五穀胚芽、豆腐、味噌湯等黃豆製品中獲取，又如冰淇淋、沙拉醬及一些加工食品裡也都有很豐富的卵磷脂。

**綜合維他命**----對忙碌、壓力大、飲食不均衡的現代人來說，每天吞一顆綜合維他命似乎成為捍衛身體健康的最後一道防線。哈佛大學發表在《新英格蘭醫學期刊》的研究建議，成年人可以每天補充一顆綜合維他命，尤其是年長的人，容易缺乏對維持腦部機能和記憶力很重要的維生素 B12 及維生素 D。最好是食用〈純天然的綜合維他命〉。

**銀杏萃取物**----在科學驗證下，銀杏具有抗老化、增強記憶力，甚至減緩老人失智症惡化等功效，健康的人吃銀杏葉萃取物可以小幅度提升記憶力。尤其隨著年紀增長，流到大腦的血液漸漸減少，使大腦無法得到充分的氧氣和養分，容易出現記憶減退、認知功能不良的問題。如果經濟能力可負擔，一般人早晚各吃一顆銀杏製劑來維持記憶力是最好的選擇。但是選擇產品時，先注意看成分標示，可以參考德國訂出的銀杏製劑成分標準規格，即一顆 40 毫克的銀杏萃取物，須含 24% 黃酮體（Ginkgo flavone glycosides，一種抗氧化物，能抑制血小板凝結，改善血流。）及 6% 的 Terpenlactone。但是要注意的是，有出血性問題和正在服用抗凝血劑的人不適合吃銀杏，而服用阿斯匹靈的人也要減量吃。