



啟新健康世界

2014
APR.
VOL.

311

知健康 · 保健康的醫學健康促進雜誌

人未老珠先黃 憂“初老症”

高湯塊、風味調味粉
的鮮味迷思

日本新研究
男性“頂上禿”
是心臟病的高危險群



別讓含汞魚類傷了下一代！
孕婦、哺乳及計劃懷孕的婦女、6歲以下嬰幼兒
向「含汞魚類」Say No

啟新健康世界雜誌



電子版

2014 APR 311
VOL.

目錄

01 人未老珠先黃 青春OL憂“初老症”

■ PART1 老化提前上身 OL警惕初老症來襲

■ PART2 初老症候群1 卵巢早衰 提前進入更年期！

■ PART3 初老症候群2 肌膚早衰 提前進入黃臉婆期！

■ PART4 初老症候群3 心理早衰 人沒老心已老！

07 別讓含汞魚類傷了下一代！

孕婦、哺乳及計劃懷孕的婦女、6歲以下嬰幼兒
向「含汞魚類」Say No

08 高湯塊、風味調味粉的鮮味迷思

10 到底「體罰」對孩童是利？是弊？

11 日本新研究 男性“頂上禿”是心臟病的高危險群
7項防癌黃金守則 降低2成罹癌風險

12 過度運動、穿鞋不當 小心阿基里斯腱受傷
愛穿高跟鞋、平底娃娃鞋 阿基里斯腱最受害

14 規劃好“長期照護險”防長壽帶來的失能危機

15 健康檢查A⁺專案

啟新健康世界雜誌電子版4月號

發行人：姜幼民

社長：楊文仁

總編輯：吳淑慧

發行所：啟新健康世界雜誌社

出版日期：2014年4月5日

出版事業登記號：局版臺誌第7625號

服務專線：02-25070723 分機 113、118

社址：台北市建國北路三段42號5樓

未經授權同意

請勿轉載、節錄、翻印、電子傳送



競爭、快節奏工作與生活下 現代婦女提早衰老！

人未老珠先黃 青春OL憂“初老症”



明明才30歲出頭，就經不起熬夜、沒體力，再也玩不動；對新鮮事物也提不起勁、臉上浮現小細紋，這時如果被貼上「初老症」標記，一定很不服氣，不承認自己老之將至。事實上，這些人均是「初老症」的成員，近年來已悄悄地在都會區的OL流傳，壓的許多職業婦女及女強人提早衰老，影響身心健康。婦幼節來臨之際，提醒現代女性留意「初老症」的警訊，避免還沒到「女人40一枝花」，就已瀕臨凋謝，青春一去不復回！

part1

老化提前上身 OL警惕初老症來襲

恐懼衰老不再是資深女性的最怕，越來越多的年輕女性，才30歲就擔心衰老提早敲門。

什麼是初老？

才30多歲，甚至才28、29歲就出現生理心理不該有的早衰現象，稱為初老。「初老症」雖然不是醫學上的名稱，然而這個起源自日本的創新名詞，在台灣的偶像劇「我可能不會愛你」女主角身上出現，成為現代社會的熱門話題。

為什麼現代OL會出現初老症？

以下因素讓現代OL提早出現衰老，未到40歲就被掛上「初老症」——

- ◆長期生活在夜生活、熬夜的不良生活型態。
- ◆越來越多女性有抽菸、飲酒的不良習慣。
- ◆長時間的生活飲食不正常。
- ◆為了減肥節食而營養不均衡。
- ◆工作過度繁忙、壓力大。
- ◆經常加班，工作時間過長。



- ◆職業婦女面臨事業和家庭雙重壓力。
- ◆生活在吵雜、節奏快的都市叢林裡。
- ◆太年輕就開始化妝或經常濃妝艷抹。CH

初老症自我簡易觀察

未到40歲就出現下列徵兆，小心初老症狀上門

- 1.身體變得容易疲倦、痠痛。
- 2.一熬夜就需要休息好幾天，才能恢復體力。
- 3.坐下來，小腹就明顯多出一層肉。
- 4.熬夜隔日，肌膚變得暗沉。
- 5.肌膚出現細紋或下垂、斑點。
- 6.不再對事物持有像以往的高度興趣。
- 7.逐漸喜歡平實，不再那麼熱衷狂野熱鬧生活。
- 8.有意無意開始縮小與朋友來往的圈子。
- 9.不再愛往外跑，越來越愛待在家裡。
- 10.開始勸說朋友戒菸戒酒。
- 11.變得重保養、重養生，有小病就看醫生。

part2

初老症候群1 卵巢早衰 提前進入更年期！



什麼是「卵巢早衰」？

卵巢功能早衰是指女性在40歲之前，因為卵巢的萎縮，出現荷爾蒙太早撤退。雖然卵巢功能早衰並不代表全身機體衰老，但導致月經紊亂、停經、不孕及更年期提早來臨，出現更年期症候群，性慾下降，增加骨質疏鬆、心血管等疾病的發生，讓女性不安與害怕。

「卵巢早衰」誘因來自

- 精神壓力過大：**現代女性長期處於激烈的競爭環境中，緊張壓力引發自律神經失調、內分泌失調，導致卵巢功能過早衰退，女性荷爾蒙不足，促使更年期提早報到。
- 節食減肥：**錯誤的節食減肥，使體內的脂肪不足，由於脂肪為合成女性荷爾蒙的主要成份，一旦缺乏脂肪，將導致女性荷爾蒙不足，引起月經紊亂，甚至停經。不正常的停經會抑制卵巢的排卵功能，造成卵巢功能早衰。
- 不良生活習慣：**熬夜、抽菸及飲酒等不良習慣，導致月經紊亂，進而使卵巢早衰。

卵巢是女性重要的內分泌腺體之一，其主要功能是分泌女性荷爾蒙及產生卵子，是女性能煥發青春活力的功臣。一般女性約在45~50歲開始，卵巢會出現功能性衰退現象。但近年來，不少剛過30歲的年輕女性出現了卵巢早衰症，且呈現逐年低齡的趨勢。

- 長期穿塑身內衣：**為了展現身材而穿著塑身衣，由於腹部長時間受壓迫，導致卵巢發育受限或是卵巢損傷。**CH**

如何做好保健，預防改善卵巢早衰

避免卵巢早衰保持青春活力，可以從下列生活改善做起——

- ◆ **吃魚蝦：**每週吃二、三次魚蝦的婦女，停經年齡出現的較晚；或吃黃豆製品、山藥、蘋果、苜蓿芽等食物，可以平衡失調的荷爾蒙。
- ◆ **喝牛奶：**研究顯示，長期喝牛奶的婦女，停經年齡比不喝牛奶的人出現的較晚。
- ◆ **做運動：**研究顯示，從不運動的婦女，停經年齡較早。維持適度的運動，有助延緩停經的報到，但不宜做劇烈運動。
- ◆ **拒菸害：**尼古丁會損害卵巢，不論吸菸或二手菸，接觸越多、時間越久，停經越早。
- ◆ **自我調節情緒：**保持情緒輕鬆愉快，藉由聽音樂、旅遊、找朋友聊天等方法，來及時宣洩不良情緒。

part3

初老症候群2 肌膚早衰 提前進入黃臉婆期！

正值花樣年華、容光煥發的歲月，臉蛋卻出現年齡層不該有的下垂、眼袋、斑點、皺紋等肌膚老化現象。面對這些女人最驚恐的問題，要及時應對，正確保養。

「肌膚早衰」誘因來自

- 1.熬夜加班：**生活作息不規律、睡眠不足、工作緊張、壓力下，使得肌膚的代謝變差，肌膚角質層不易更新，白天累積的色素沉澱不能及時排出，造成斑點、皺紋在臉龐浮現。
- 2.光老化傷害：**工作環境如果長期接觸紫外線、鹵素燈、電腦螢幕等光源照射，造成「光老化」，使皮下脂肪流失、皮膚鬆弛，細紋、斑點等產生。
- 3.3C惹禍：**長時間電腦作業，加上3C產品的普遍使用，除了造成光老化，也容易誘發抬頭紋、眼部出現魚尾紋、兩頰下垂、雙下巴等。
- 4.冷氣房傷害：**長時間待在冷氣房內，使肌膚

水分流失，變得乾燥，容易粗糙、脫屑，產生細紋。

- 5.濃妝艷抹：**彩妝的化學成份是肌膚變差的兇手，加上不重視卸妝及清潔臉部，會使肌膚老化腳步提早報到。
- 6.過度素食：**怕胖而過分追求低脂飲食，吃得太素使皮膚乾燥，誘發皮膚早衰，因為脂肪是保持健康皮膚不可或缺的營養素。
- 7.偏愛甜食：**蛋糕甜點、下午茶是很多女性的最愛，由於甜食過量易導致血糖過高，高血糖會改變皮膚角質結構和彈性，產生皺紋，提早肌膚老化。

(文接次頁)



part3



如何做好保健，預防改善肌膚早衰

避免肌膚早衰，保持年輕容貌，可以從下列生活改善做起——

- ◆ **不熬夜、睡眠充足：**睡眠是刺激肌膚膠原蛋白再生的最佳時機，入睡才能讓肌膚發揮修護功能。
- ◆ **加強保溼：**補水及保濕是抗肌膚老化的最基礎保養，多喝水並擦抹保濕鎖水保養品，防止肌膚乾燥，避免皺紋產生。如果臉頰和眼部很乾燥，可用面膜、眼膜急救，以提升水分度；但敷面膜的時間不宜太久。
- ◆ **正確洗臉：**用溫冷水且勿過度清潔，避免臉上油脂流失；洗臉劑挑不含香料、非皂性為上選，停留臉上不超過30秒，且勿用力搓揉或用毛巾摩擦。
- ◆ **定期去角質：**角質層過厚時，塗抹在肌膚表面的各種保養成份無法輸送到肌膚底層，也不易被吸收。
- ◆ **全面防曬：**選擇SPF加上UVA的防曬品，日常的防護選擇SPF10～SPF15、PA+的防曬產品；外出逛街、野外遊玩選擇SPF30、PA+++的防曬產品；沙灘游泳戲水時最好選擇SPF50、PA++++，並且有防水功能的防曬護膚品。
- ◆ **注重夜晚睡眠時的肌膚保養：**使用最適合的晚霜，抓住夜間肌膚自我修復的黃金時間。
- ◆ **儘量少濃妝：**改淡妝，選擇無香料的粉類彩妝較安全。
- ◆ **慎選保養品：**不要因為擔心肌膚早衰而選用太滋潤保養品，而是要挑合適的，因為年輕人的肌膚只要恢復正常的代謝，自我修復能力高並不需太滋潤的保養品。此外，挑選信譽好

、有品牌的保養品及化妝品，千萬別趁週年慶折扣時購買一堆囤積，因為放久了，成分活性也會降低。

- ◆ **避開菸酒：**戒菸、酗酒及少吃油炸、辛辣食物。
- ◆ **適量吃些油脂食物：**尤其是有益皮膚的健康油脂，例如堅果和植物種子。**CH**

自我檢測你的肌膚年齡幾歲了？

【檢查項目】

請回答下列19個問題，若回答「是」，請在□內打勾

- 1. 每天抽半包以上的香菸？
- 2. 喜歡吃漢堡、薯條、炸雞和可樂？
- 3. 每天一定要喝咖啡、紅茶或其他刺激性飲料？
- 4. 喜歡喝含糖飲料或蛋糕、甜點？
- 5. 怕發胖而少吃或幾乎不吃脂肪食物？
- 6. 幾乎每天睡眠時間在6小時以下？
- 7. 從不做好防曬，也不介意曬太陽，夏天也不例外？
- 8. 這2年發現眼睛周圍有小細紋？
- 9. 眼袋變得鬆弛？
- 10. 不管怎麼遮蓋，都遮不掉黑眼圈？
- 11. 肌膚毛孔變粗大，尤其是鼻部與兩頰？
- 12. 臉部肌膚開始下垂、法令紋出現？
- 13. 肌膚變得較乾燥、暗沈？
- 14. 臉上的斑點越來越多？
- 15. 過去使用有效的保養品，現在效果大不如前？
- 16. 肌膚變得脆弱又敏感，容易泛紅，且對保養品不適應的頻率越來越高？
- 17. 臉部與身體膚色有明顯的差別？
- 18. 不易上妝，而且脫妝情況明顯？
- 19. 有時因回家太晚或太累，懶得卸妝，不洗臉就倒頭入睡？

【結果分析】統計總共打了幾個勾。

4個以下	肌膚年齡在20歲以下
5~10個	肌膚年齡在21~30歲
11~14個	肌膚年齡在31~40歲
15個以上	肌膚年齡在40歲以上

part4

初老症候群3

心理早衰 人沒老心已老！

醫藥發達的現今社會，生理是越來越長壽健康，心理卻逆向。初老症讓OL失去年輕人應具有的活力，提早出現像老人家的心態。



「心理早衰」誘因來自

- 1.用腦過度：**現代人的工作型態趨於緊張壓力大，使大腦功能失調，引發記憶力下降、注意力不集中、工作效率降低及情緒障礙、失眠等。
- 2.3C惹禍：**上班長時間盯著電腦，腦力、眼力讓身心疲乏；若加上還迷戀3C，整天面對機器，與人交流變淡，人際關係不足，甚至引發社交恐懼症。
- 3.家庭事業二頭燒：**現代職業婦女身兼家庭及工作重擔，容易身心疲憊，巨大的壓力讓心理早衰。
- 4.生活單調：**上班、下班回家是很多OL的生活模式，單調的生活方式，讓心理早衰。

如何做好保健，預防改善心理早衰

避免心理早衰，保持一顆年輕的心，可以從下

列生活改善做起——

- ◆**快樂的心態：**維持天天心情愉快，可使腦內分泌出有助緩和精神緊張的物質。
- ◆**活絡人際關係：**多跟家人、親友、同學、同事交流，聚餐、聊天、唱歌…均能增進感情。
- ◆**排除單調的生活方式：**培養多種嗜好，不論書畫攝影、唱歌、跳舞、下棋等，都能紓解心理壓力。
- ◆**走出戶外：**每逢週末、假日，至郊外呼吸新鮮空氣或至博物館看展覽，都比呆坐在家中，有益身心健康。
- ◆**運動健身：**適度的運動有助改善中樞神經系統功能，紓解心理壓力。不論健走、騎自行車、健身操、瑜珈或是打球、游泳，建議每天至少運動30分鐘，每週至少3次。**CH**

別讓含汞魚類傷了下一代！ 孕婦、哺乳及計劃懷孕的婦女、6歲以下嬰幼兒

向含汞魚類Say No



去年國內毒物專家發表「食用過多深海魚恐致汞中毒」之後，使國內的海鮮市場消費滑落。其實，魚類含有對人體有益的營養素，只要不是長期攝取重金屬濃度高的魚，不必過度恐慌。不過，國內外醫學專家一致警告，孕婦、哺乳的媽媽、計劃懷孕的女性及6歲以下的嬰幼兒吃不得含汞的魚類。

「汞」對人體的危害

最常見的汞稱為「甲基汞」，美國研究證實，過量的汞會破壞人體的神經系統，影響感覺、聽覺、視覺、記憶力、肌肉協調、心血管等。尤其是懷孕及哺乳婦女更要小心，因為汞會傷了下一代，影響胎兒及嬰兒腦部發育與智力。計劃懷孕的婦女也需小心，除了可能生下不健康寶寶，也可能導致不孕。此外，汞也會影響6歲以下嬰幼兒的腦細胞發育。

吃下哪些魚類，「汞污染」的風險最高？

大型魚類是海洋含「汞」之王，由於中大型魚類吃進小型魚，在食物鏈的累積下，體內的汞污染較為嚴重。所以越大型的魚，甲基汞含量越高，例如鮪魚、旗魚、鯊魚皆屬大型魚類，其中黑鮪魚的甲基汞含量最高。

此外，魚罐頭、生魚片、魚漿製品（魚丸、天婦羅及關東煮）等，大多為大型魚類所製成，含汞的可能性均高，儘量不吃或少吃。目前

尚無「汞污染魚的致毒劑量及致病劑量」報告出爐，建議食用前，先有健康意識才能安心食用（見下表）。

安心吃魚避汞污染的5撇步

食用前，可以採下列安全措施——

1. 不確認是何種魚類製成的魚料理，儘量少食或避食。
2. 選擇體型小的魚類（看得到頭尾的魚）、生命週期短、食物鏈底層、淡水或養殖魚類，例如草魚、吳郭魚、烏魚、鯛魚、鯽魚、鯉魚、秋刀魚等食用，不但降低汞污染風險，且同樣能攝取到魚的營養。
3. 重金屬污染多存在脂肪組織裡，因此少吃魚皮、內臟和魚卵。
4. 選購魚罐頭時，建議挑選小型魚類，以大、小型魚類做為考量，例如罐裝鮪魚，標明輕鮪魚（light tuna）的，含汞量低；標明白鮪魚（white tuna）的，含汞量較高。
5. 不固定在同一家魚販購買，且買不同的魚類輪流吃，有助分散風險。

高湯塊、風味調味粉的鮮味迷思



鼎王麻辣鍋被爆料，湯底原料非天然，而是由「雞湯塊」調味，引起全台譁然；也喚醒大眾對高湯塊、風味調味粉的注目。這個提升湯品、菜餚鮮美滋味的方便調味料，不但是大小餐館也是許多家庭廚房的料理好幫手。到底雞湯塊是雞熬出來的？還是合成的？吃多了會影響健康嗎？健康促進管理師吳淑慧為您解析。

高湯塊、風味調味粉的魅力

過去廚師要燒好菜會先花好幾十個小時熬好一鍋高湯，但在講求效率及成本的現今社會，「雞湯塊、雞粉」就可以讓料理瞬間升級，美味上桌，使得各式高湯塊、風味調味料應運而生。

高湯塊、風味調味粉「鮮味」哪裡來？

高湯塊和風味調味粉的製作，基本上應該是用香菇蒂或豬骨、雞骨架、魚、干貝、海帶等天然原料，再添加一些酵素，提煉出鮮味。目前市面上的高湯塊、風味調味料的鮮味主要成份來自麩胺酸鈉(即俗稱的味精)、核苷酸，這些物質會刺激舌尖上的味蕾，創造出酸、甜、苦、鹹之外的第五味——「鮮」味。

專家眼中的高湯、風味調味料出了什麼問題？

1. 標榜雞湯塊，「雞」卻不是主角

一般人看到外包裝的圖樣，認為看到雞就是用雞熬出來的。事實上，多數市售雞湯塊含的雞成份並未如消費者想像的。根據食品衛生管理法施行細則規定，食品內含兩種以上內容物時，標示順序「應依其含量多寡由高至低標示之」。通常天然食材原料平均排在第4～第6位之間，含量並不高，所以不可期待雞湯塊是雞肉、雞骨頭熬出的。

2. 鈉含量太高

鹽經常排名在產品標示的首位，可見鹽含量



之高；令人擔心的是，料理時還會額外再添加鹽調味，更增加了鈉的攝取量。通常，還原高湯依照比例加水後，每100CC的湯約含1克的鹽，若再加上食鹽調味，三餐下來很容易就超過世界衛生組織WHO最新公布的標準，成人每日食鹽應低於5克。

3.成分複雜，標示不明

市面上的高湯塊、調味粉，主要鮮味來源類似味精、高鮮味精，但成分卻複雜許多，有些添加物採用合併標示，消費者根本看不出詳細的成份。

吃高湯塊、風味調味粉可能引發的健康風險

1.味蕾被誘導：長期仰賴雞湯塊、雞粉、味精等調味，一旦養成重口味的飲食習慣，從此誤認這種人工口味才是食物的原味。

2.誘發「中國餐館症候群」：吃進含味精成分的高湯或菜餚，體內麩胺酸濃度突然升高，使體內胺基酸代謝不平衡，體質敏感的人容易引發「中國餐館症候群」，輕者出現口渴、背部頸部緊繃，嚴重者感覺頭暈、頭痛、發熱、心悸、呼吸急促、全身無力等不適症狀。不過這種影響是暫時性的，多喝水幫助代謝，約2小時就可復原。

3.增加心血管疾病、腎臟病風險：長期鈉攝取過量，增加高血壓、心臟病、動脈硬化、中風、腎臟病，甚至胃癌等疾病的罹患機率。

最安全的提味調味料是DIY高湯，鮮甜又安全

若能自己熬煮高湯，不但材料全來自天然，少了人工添加劑的毒害，且含鈉風險也低了許多。可以熬煮湯頭(香菇雞湯、蜆精湯、干貝大骨湯、海帶大骨湯及蔬食湯等)，倒入製冰盒做成高湯冰磚，一週做一次，供應7天烹調使用。

如果沒時間自己熬煮美味雞湯或大骨湯，可在烹調中加入玉米或蕃茄、香菇、磨菇、乳酪、洋蔥等具有獨特甘甜味的蔬果，也能增添料

理的鮮味，不必再仰賴提鮮味的高湯塊、調味粉了。

如何聰明選擇 鮮味調味劑



- 1.很多雞粉、高湯塊的成份太複雜，若未清楚標示，儘量不購買。
- 2.購買前先檢視成份標示，最好挑選天然食材（鯉魚粉、干貝粉、香菇粉、蔬果粉等）較多的產品，並且天然食材排序越前面，表示產品的天然含量較高；如果天然食材擺在倒數，表示含量是很少的，不要看外包裝放了雞或豬或魚就誤認是雞肉雞骨或豬骨或魚熬出來的。
- 3.挑選鈉含量較少的產品，多數產品排在最前的成份是鹽，要慎選。
- 4.不要長期購買同一品牌同一類型的產品，有助於風險的分散。
- 5.可以改用風險較低的高鮮味精來取代，根據世界衛生組織WHO、歐洲食品科學委員會SCF證實，味精的主要成份麩胺酸鈉是安全的，並且味精的鈉含量較低些，不過也是要注意適量食用。
- 6.如果在料理中已經加了提味產品，放鹽就要減量。
- 7.不宜餐餐食用，避免產生依賴性，一旦缺了這些提味就食不下嚥。
- 8.如果料理品嚐的味道比較重，吃起來假假的，跟原味差距很大，就要懷疑是添加人工的高湯或風味調味料了。
- 9.餐後若感覺異常口渴或背頸部緊繃、頭暈、全身無力等不適症狀，就要警覺吃了添加人工的高湯或風味調味料了。

到底「體罰」對孩童是利？是弊？

美國研究 被打大的孩童恐將成暴力小子

有些父母感嘆，現代的孩子好難管教，難到真的要如古人所云「棒打出孝子」！美國研究團隊證實，家長在孩子幼小時，如果經常施予體罰，不但孩子是越來越管教不住，更要小心養出暴力小子。

美國杜蘭大學公共衛生及熱帶醫療學院歷經7年研究調查，認為「撻打」是導致孩童將來暴力行為的一個嚴重因素。

體罰在孩童身上衍生哪些後遺症

調查發現，從3歲起就遭挨打的幼兒，在5歲時會比未曾被打過的孩童，容易變得任性、違抗、予取予求，容易感到挫敗、發脾氣、爭辯或叫喊、破壞東西、毆打及欺負他人或虐待小動物等。被打次數越多，機率就越高。

研究認為，體罰樹立了壞榜樣，讓孩童認為「攻擊行為」是解決問題的方法。因此，美國兒科學會呼籲，任何情況下都不要打孩童，避免越打越糟，更難管教，且增加攻擊行為，激

發日後成為暴力份子。

專家提供比體罰更有效的管教方式

建議使用「暫停」來代替體罰，不要用肢體或言語交戰，避免負面情緒反射；而是冷靜下來，短時間內避開與孩子有任何正面或負面的互動，讓孩子思考與反省，進而讓之瞭解這樣處理的動機。經過溝通，讓孩童自知犯了什麼錯，懂得改善不再犯錯；而不是一謂懲罰，反而打出更多、更嚴重的問題。唯有讓孩童在家中及學校有充分的安全感，才能讓他們身心健長；並且醫學證實，不用體罰來對待孩子的父母，快樂指數較高，對雙方皆好！





日本新研究 男性“頂上禿”是心臟病的高危險群 維護心臟健康要提早！



日本東京大學歷經15年的追蹤研究，認為禿頭的男性罹患心臟病的風險高，並且「頂上禿」比「額頭禿」明顯，罹患心臟病的機率比一般男性高出32%。就算還未進入罹患心血管疾病的年齡，「少年男」若頂上禿，也要與中老年人一樣，提早慎防心臟病來敲門！

本研究並未找出男性頂上禿容易罹患心臟病的理由，但根據其他相關研究結果顯示，人體在男性荷爾蒙增加及胰島素阻抗、血管發炎等因素之下，容易誘發大量落髮；而這些因素也正是引發心臟病發生的其中原因。

如果跟「肥胖、高血壓、高血脂、抽菸等

因素」相比，「頂上禿」與心臟的關係，算是心臟病中致病因子的小咖。不過，還是可以做為警訊，提醒要及早關心心臟健康，做好心臟相關的健康檢查及維護心臟健康的飲食、生活與運動習慣。CH



7項防癌黃金守則 降低2成罹癌風險

《美國臨床營養學刊》刊登最新防癌健康促進研究結果「7項防癌黃金守則」，認為可以降低2成罹癌機率。此研究由美國癌症研究機構與世界癌症研究中心共同歷經6年的長期觀察，認為從日常生活的習慣培養，可降低罹癌風險。

7項防癌黃金守則

防癌守則1：保持好身材 但不可瘦到皮包骨或像紙片人，而是要讓體重維持在健康範圍內。

防癌守則2：做運動 每天至少要讓自己的身體活動或運動30分鐘。

防癌守則3：低脂、低糖、高纖維飲食 對於高脂肪、含糖加工食物及低纖食物要限制攝取量，並避開喝含糖飲料。

防癌守則4：天天5蔬果，多吃穀物類 吃各式各樣的蔬菜、水果、全麥、豆類。

防癌守則5：少吃紅肉 一週吃紅肉（牛、豬、羊）控制在500克以內，並少食或避食

加工過的肉製品，例如火腿、培根等。

防癌守則6：少喝酒 酒精量控制在男性一天2份、女性減半。

防癌守則7：親自哺乳 婦女生產後，要親自哺乳至少6個月。

以上1~4項防癌守則是防癌的黃金關鍵，換言之，「多蔬果、少紅肉、做運動、維持標準體重」是防癌的重大原則，並且蔬果的攝取量多寡會影響癌症的發生。防癌守則7的女性哺乳，排名進入防癌黃金守則；研究認為，不但可降低10%癌症死亡率，更能降低17%罹患循環系統疾病的風險。CH



過度運動、穿鞋不當 小心阿基里斯腱受傷

阿基里斯腱 (Achilles Tendon)又稱跟腱，俗稱腳筋，位於小腿後側，是人體最強壯的肌腱，也是踮腳、走路、抬腳的最重要肌腱，如果受傷了，不但走路、站立困難，更要花漫長時間治療復健，不得不慎！

阿基里斯腱每天擔負著很辛苦的工作，平時走路時承受身體3.9倍重量，跑步時更達7.7倍。以60公斤的人來說，走路時阿基里斯腱背負約234公斤重量，跑步時更高達462公斤。很容易在長期損耗或承受太大壓力之下，引發阿基里斯腱發炎，造成腫脹，甚至「啪」一聲斷裂了！

哪些人是阿基里斯腱受傷的高危險群

做劇烈運動(打籃球、網球、羽球、桌球等)需

要跳殺或救球的人、平日不運動專挑週休假日劇烈運動的「假日運動愛好者」，尤其是30～50歲的年輕男性，是阿基里斯腱發炎及斷裂的高危險群。此外，小腿肌力不足或過度緊繩的人、長時間穿高跟鞋的OL、經常爬山或走下坡路的中老年人及扁平族、需要踮腳的跳芭蕾舞或社交舞者，以上族群都是阿基里斯腱受傷的高危險群，要更加小心預防。

預防阿基里斯腱受傷的健康準備



- 1. 運動前後做好暖身伸展：**做激烈運動之前，先做好暖身拉筋；運動後要做伸展操，有助增進肌腱柔軟度，避免疲乏。
 - 2. 運動量要適度：**不宜過度做劇烈運動，運動時間也不宜過久，要採漸進式增加運動強度及時間，並且運動過後要適度休息。
 - 3. 慎選運動場所：**不要在堅硬或不平的地面或是過陡的斜坡上做運動，避免造成肌腱負擔。
 - 4. 強化肌力訓練：**加強小腿後跟肌腱的肌肉訓練，以強化肌腱，尤其是高跟鞋族群，可以早晚拉一拉小腿後肌群，防止阿基里斯腱縮短。
 - 5. 戴護踝護具防護：**運動時戴上護踝護具，降低拉扯強度，預防意外受傷、斷裂。
 - 6. 矯正下肢潛在的不良結構：**例如矯正扁平足，可以透過足部護具(足墊)，減少阿基里斯腱的壓力，避免受傷。
 - 7. 慎選一雙好鞋及足部護具：**選擇合宜的有跟鞋(非高跟鞋)及足部護具(足墊)，降低腳跟受傷。**CH**
- 足部健康服務02-2509-3272轉分機263

愛穿高跟鞋、平底娃娃鞋 阿基里斯腱最受害

「高跟鞋、無跟的平底娃娃鞋」

是現代OL流行的時尚鞋，但高跟鞋造成阿基里斯腱縮短，一旦改穿無跟平底鞋走太多路，會對腳跟產生壓力，使後腳跟的阿基里斯腱被反覆性拉長，引發發炎和疼痛。尤其是肥胖、BMI值超過25的OL，更要小心阿基里斯腱因穿無跟平底鞋而受傷。

建議走路、逛街時，選擇有適度高度鞋跟的鞋，搭上足部護具(足墊)，以免造成阿基里斯腱受傷。



舒活透氣護腰墊 背樂健

舒活透氣護腰墊，讓背部輕鬆無負擔

特點：

- ★可適用於任何椅子。
- ★通風設計。
- ★百分百台灣製造。
- ★榮獲美國、台灣、及中國大陸等專利。
- ★百分百可回收利用材質，實用又環保。



原價1980元讀者享優惠請洽詢

添加遠紅外線負離子

世醫股份有限公司 服務專線02-25093272轉263施小姐

好康等你來！
立即掃瞄
享多種優惠





“長期照護險”防長壽帶來的失能危機

每個人都會害怕「老了失能」需要被人照護，一旦失能苦了自己也連累家人。根據經建會統計，國人65歲以上銀髮族，有40%在身故前住進護理之家。因此，及早規劃好「長期照護險」，預防失能帶來的生活品質及經濟影響。

台灣失能人口攀升，女性更不能輕忽

根據經建會統計報告指出，台灣失能人數推估，從民國100年的44萬多人，到民國125年增加至1百多萬人(詳見表一)。其中女性從25萬多人達到71萬多人，比男性嚴重，提醒女性對長期照護保險的規劃，要更加趁早！

中壯年、高齡族群都需面對失能危機

根據經建會報告(詳見表二)，台灣65歲以上失能人數推估，從民國100年的33萬多人到民國125年的95萬多人，成長近3倍。失能也不是65歲以上銀髮族的專利，因為40~64歲的失能人數也佔居不少，所以進入40歲就必需及早規劃與投保長期照護險。

一生中的照護費用需要數百萬以上，你準備好了嗎？

根據統計，國人的失能平均年齡約在73歲開始，約8~10年需要被人照護，每月的照護花費需要約2~7萬元。換算下來，一年需要24萬~84萬元的基本看護費，8~10年下來總計高達192萬~840萬元，是一筆不小金額，不是每個家庭或個人可以負擔的。

哪些人比一般人更需要長期照護保險？

若你是下列6種類型的人，請及早規劃長期照護險——

- 1.抱獨身主義者(恐將來無配偶、子女照護)。
- 2.頂客族(恐將來無後代子孫照護)。
- 3.家族有中風、心臟病、失智症等慢性疾病的人(久病拖累家人，甚至久病無孝子)。

4.習慣過獨立生活的人(不想老後成為子女的負擔)。

5.打算終身過優質生活的人(不想老後生活品質有落差)。

6.經濟條件良好的人(有足夠財力投保)。

比較各家商品，選擇合適的「長期照護保險」

民國106年起，政府推行的「長期照護險」預估將強制上路，勢必帶動商業性「長期照護險」在市場上熱賣。每家保險公司商品的給付內容、比例、項目與條件限制上有些差異，不妨透過保險專業人員說明，協助自己及家人做最適合的長期照護保險規劃。CH

表一 台灣失能人數推估分析

資料來源：經建會

年份(民國)	100年	105年	110年	115年	120年	125年
男 性	190,454	219,188	245,975	278,584	318,847	367,903
女 性	258,074	323,084	395,367	479,957	581,647	710,918
總 計	448,528	542,271	641,342	758,541	900,494	1,078,821
佔國比例	1.9%	2.3%	2.7%	3.4%	3.8%	4.6%

表二 台灣失能人數推估分析

資料來源：經建會

年份(民國)	100年	105年	110年	115年	120年	125年
85歲以上	107,475	152,491	185,556	225,116	246,493	342,542
75~84歲	146,101	165,912	185,112	231,124	339,204	419,959
65~74歲	81,789	99,739	143,697	176,243	191,047	193,982
40~64歲	88,916	101,634	103,459	107,097	106,162	106,308



立即掃描，上網預約！

2014 健檢專案

健康 A+



好健康・好活力・好幸福

健康 A+ 專案

Health Examination

3A 健康促進專案 3,980

提供身體基本機能等狀況初步篩檢，進而有助於新陳代謝症候群疾病的早期發現，早期預防。

檢驗項目		檢驗項目	
1 一般檢查-(身高、體重、血壓、視力、辨色力、聽力)		18 胰臟功能檢查(澱粉酶)	
2 眼壓檢測		19 類風濕性關節炎(RA)	
3 腰圍(新陳代謝高危險群指標)		20 甲狀腺素 T4	
4 尿液十項檢查		21 α-胎兒蛋白(AFP)	
5 血液常規十七項檢查		22 癌胚胎抗原(CEA)	
6 肝功能七項檢查		23 B型肝炎表面抗原、表面抗體檢查(定量)	
7 臟功能檢查(總膽紅素、直接膽紅素)		24 酒精性肝炎 r-GT - 男性	
8 腎功能檢查(血中尿素氮、肌酐酸)		25 婦科超音波(子宮、卵巢) 檢查-女性	
9 腎絲球過濾率(e-GFR)		26 腹部超音波(肝、膽、胰、脾、腎) 檢查	
10 痛風檢查(尿酸)		27 體脂肪檢測	

11 三酸甘油酯		28 肺功能檢測	
12 膽固醇		29 心電圖檢測-靜態	
13 低密度脂蛋白膽固醇		30 胸部X光	
14 高密度脂蛋白膽固醇		31 營養諮詢	
15 心肌梗塞檢查-乳酸脫氫酶(LDH)、肌酸磷激酶(CK)		32 內科檢查	
16 動脈硬化指數(Risk Factor)		33 “健康促進服務卡” 使用一年 內容：請參考體檢活動內容	
17 空腹血糖			



5A健康活力專案 5,980

日常生活的工作形態，越趨於靜態，壓力也越來越重。長期下來，身體代謝也變慢，容易引發心血管疾病及慢性病。適合檢查對象：長期熬夜、應酬、疲倦、體重過重、外食族者。

檢驗項目		檢驗項目	
1 含 3A 專案 1-33 項		38 一氧化碳檢查	
34 高敏感度 C 反應蛋白(HS-CRP)		39 碳13 幽門螺旋桿菌呼氣檢測 或 上腸胃道攝影 二擇一	
35 鈣離子(Ca)・無機磷(P)		40 非侵入性動脈硬化儀 動脈阻塞性指數(右側) 動脈阻塞性指數(左側) 動脈彈性指數(右側) 動脈彈性指數(左側)	
36糞便檢查-免疫定量法		41 足部生物力學檢測	
37 腹部X光			

6A仕女專案 6,980

女性邁入更年期前後，荷爾蒙逐漸下降，使得身體機能轉變，罹患心血管疾病、肥胖症、糖尿病、骨質疏鬆的機率上升，也更擔心子宮、乳房的病變。

檢驗項目		檢驗項目	
1 含 3A 專案 1-33 項		36 X光雙能譜骨密儀髋關節(左側)	
34 女性荷爾蒙 5 項 黃體素 progesterone · 泌乳激素 prolactin · 濃泡激素 FSH · 黃體生成激素 LH · 雌激素 E2		37 鐵蛋白	
35 乳房超音波			

8A防癌專案 8,980

惡性腫瘤是台灣國人十大死因的頭號殺手，提醒 40 歲以上的人，每年要定期做癌症檢查。篩檢內容：肝、肺、胰臟、卵巢、子宮內膜、乳房、前列腺、大腸、直腸、胃、鼻咽及鱗狀細胞腫瘤因子等。

檢驗項目		檢驗項目	
1 含 3A、5A 專案 1-41 項		51 腫瘤抗原 15-3(CA15-3) - 女性	
42 細胞角質素(Cyfra21-1)		52 攝護腺特異性抗原(PSA) - 男性	
43 神經元特異性烯醇化酶(NSE)		53 游離攝護腺特異性抗原(Free-PSA) - 男性	
44 鱗狀上皮細胞癌抗原(SCC)		54 骨質密度超音波	
45 細毛膜促性腺激素(Beta - HCG)		55 腰椎 X 光(側)	
46 醣質抗原 19-9(CA19-9)		56 身體適能檢測	
47 腫瘤抗原 72-4(CA72-4)		57 健康管家-健走服務	
48 甲狀腺球蛋白(Thyroglobulin)		58 新陳代謝症候群照護方案	
49 EB 病毒免疫球蛋白			
50 腫瘤抗原 12-5(CA125) - 女性			



體檢活動內容

- ① 運動服乙套。
- ② 健康促進服務卡使用一年
內容：
 - i-Care健康促進服務網使用一年。
 - 啟新世界雜誌電子版一年期。
 - 專屬個人【健康祕書】協助醫療諮詢、轉診服務。
- ③ 提供精緻餐點乙份(素食者請事先告知)



特殊檢查加選區

*以上為專業檢查項目及收費金額之建議，健檢後仍需隨時注意身體狀況，如果身體上有任何不適症狀，仍然需針對各部位尋求專科醫師進一步診治。

項目	檢測內容	專案價
攝護腺超音波【男性】	攝護腺超音波【男性】	700
X光雙能譜骨密儀	饒關節(左側)、腰椎	單部位\$800 雙部位\$1,500
心血管疾病專案	1.頸動脈超音波 2.同半胱胺酸(Homocysteine) 3.脂蛋白(a) (Lipoprotein (a))	2,500
甲狀腺疾病專案	1.甲狀腺超音波 2.甲狀腺刺激素(TSH) 3.三碘甲狀腺素(T3) 4.游離甲狀腺素-Free-T4	1,200
女性乳房疾病專案	1.乳房超音波 2.乳房攝影檢查	1,500
女性子宮頸疾病專案	1.人類乳突DNA(HPV DNA) 2.薄層子宮頸抹片	2,200
女性賀爾蒙分析	1.黃體素progesterone 2.泌乳激素prolactin 3.濾泡激素FSH 4.黃體生成激素 LH 5.雌激素 E2	1,600
特異性過敏原檢測套組	過敏原檢測：塵蟎類、海鮮類、黴菌類、花粉類.....等 40 項。	2,000
新陳代謝症候群照護方案	針對腰圍、血糖、血壓、血脂肪提供三個月後複檢及照護管理，並配合健康動能儀壹台及健走服務。(配戴活力動能儀壹台及健走服務)	1,000



2014 健檢專案

健康 A+



啓新診所

醫學健康促進中心

www.ch.com.tw

好健康・好活力・好幸福



3A 健康促進專案

項目共33項 **3980**

提供身體基本機能等狀況初步篩檢，進而有助於新陳代謝症候群疾病的早期發現，早期預防。

5A 健康活力專案

項目共41項 **5980**

日常生活的工作形態，越趨於靜態，壓力也越來越重。長期下來，身體代謝也變慢，容易引發心血管疾病及慢性病。適合檢查對象：長期熬夜、應酬、疲倦、體重過重、外食族者。

6A 仕女專案

項目共37項 **6980**

女性邁入更年期前後，荷爾蒙逐漸下降，使得身體機能轉變，罹患心血管疾病、肥胖症、糖尿病、骨質疏鬆的機率上升，也更擔心子宮、乳房的病變。

8A 防癌專案

項目共58項 **8980**

惡性腫瘤是台灣國人十大死因的頭號殺手，提醒40歲以上的人，每年要定期做癌症檢查。篩檢內容：肝、肺、胰臟、卵巢、子宮內膜、乳房、前列腺、大腸、直腸、胃、鼻咽及鱗狀細胞腫瘤因子等



活動日期:103年1~5月週一至週六

網路預約：www.ch.com.tw

預約專線：(02)2507-0723分機106.131.138

免付費電話:0800-221-964

團體客戶洽詢:(02)2507-0723分機188

體檢活動內容含健康促進服務卡使用一年

◆i-Care健康促進服務網使用一年

◆啟新世界雜誌電子版一年期

◆專屬個人【健康祕書】協助醫療諮詢、轉診服務