

# 【 目 錄 】

珍愛生命，投資健康 —— 健康不下垂 10

文／行政院衛生署國民健康局局長林秀娟

自序 —— 活力久久、健康飛揚 文／謝瀛華 12

談器官下垂前先言抗老化 · 抗老激素面面觀 15

環境與心理是影響老化的重要因子 16

抗老激素減少是老化的關鍵之一 17

隨便補充抗老化激素，小心副作用 18

生長激素帶來長壽抗老的希望？ 20

男性回春妙藥睪固酮存在風險 21

動情激素可防痴呆、抗老化？ 22

器官為何會下垂？ 26

人類直立行走後的意外瑕疵 27

循環系統負擔倍增，五臟六腑移了位 28

**老是睡眼惺忪的眼瞼下垂！** 34

眼瞼下垂的定義 35

眼瞼下垂的種類 36

眼瞼下垂的治療 38

眼瞼下垂術後併發症 39

重症肌無力症眼瞼下垂營養觀 39

**美麗雙峰不再挺的乳房下垂！** 42

乳房下垂的定義 43

乳房下垂的原因與治療 44

生產後的乳房下垂問題 46

產後乳腺炎的防治 47

產後胸部再發育的復健與保健 48

乾瘦女性小心胃下垂來找碴 52

什麼是胃下垂？ 53

睡前吃太飽增加腹部壓力 54

胃下垂病人的飲食原則 56

胃下垂所造成的便秘如何解決？ 58

飲食療法外的小妙方 58

子宮下垂都是生育的代價？ 60

懷孕是造成子宮下垂的主因 61

子宮下垂的治療方法 63

子宮下垂的運動療法 65

預防子宮下垂的保健方法 67

腎臟「趴趴走」的腎下垂 70

瘦即是美，小心「游離腎」纏身 71

輕微腎下垂，想辦法胖一點可改善 73

腎下垂發無預警，腰酸是重要指標 74

腎下垂的治療方法 75

腎下垂術後的護理 76

**有損形體美的臀部下垂！** 78

臀腰腿美不美，一體成形才美 79

臀部要穠纖合度，從飲食與運動著手 80

美臀法則一：美臀飲食 82

美臀法則二：美臀運動 84

美臀法則三：美臀水療 84

美臀法則四：美臀按摩 85

**膀胱下滑壓出的尿失禁** 87

糟了！怎麼又漏尿了！ 88

膀胱往下滑，拖垮了尿道 90

凱格爾改善排尿同時找回性福 92

“小弟弟”垂頭喪氣話陽痿 95

老化導致“小弟弟”垂垂？ 96

慢性病是扼殺“性福”的元兇 97

疾病造成性功能障礙 99

藥物營養治療改善陽痿 100

助性藥物重振雄風 102

你真的有陽痿嗎？勃起功能評估DIY 107

**骨密度值下垂的骨質疏鬆症 111**

何謂骨質疏鬆症？ 112

骨質疏鬆發生率與嚴重性 113

預防三寶：鈣質、運動、日光浴 114

如何從飲食中增加鈣質的補充 115

含鈣量高的食物一覽表 117

惱人三低症心情也下垂 119

什麼是「三低症」？ 120

中老年人憂鬱症如何治療 122

治療憂鬱症的營養療法 124

中老年人憂鬱症如何自我預防 125

五種巴〇術，讓人舒暢快樂 128

憂鬱症自我檢測表 129

腦力與身心齊下垂的「腦」疲勞 133

腦疲勞與身心病息息相關 134

腦疲勞的症狀與風險 135

歷史驗證腦疲勞對健康的危害 137

做好腦保健掌握腦力與健康 138

增進健康、延緩老化 141

飲食與營養的問題	143
運動對性興奮有直接的影響	144
生活壓力令人沮喪與憂鬱	144
菸、酒、藥癮三惡催人老	145
<b>附錄：養生還是養死？</b>	<b>146</b>
自我保健才是「拚經濟」的基礎	147
何謂真正的健康？	147
如何促進健康，避免器官下垂？	148
讓健康檢查成爲全民運動	149
定期健康檢查的標準	152
up up 波波操六部曲	155
提臀操三部曲	158