



## ◎ 保健紅不讓，全家安康

在資訊爆炸的年代中，網路的誕生添增訊息的多元化與便捷性，而醫學保健知識的散播與吸取，更較過去快速與氾濫，身為數位時代的民眾，對於醫療保健居家護理等基本常識的認識，遂成為維護健康不可或缺的本能。

台北醫學大學出版中心有鑑於此，為讓現代民眾能更方便獲取正確的醫學保健知識及居家護理技能，與國內知名書商華成出版社合作，結合台北醫學大學附設醫院及萬芳醫院之優秀醫護同仁，共同撰稿，編著此冊健康叢書，並命名為《保健紅不讓》，以期預防保健全壘打，全家大小安康又快活！

本書共分五大單元八十多篇文章，包括：

### 一、聽，身體在說話

針對身體最常顯現的各種現象，如「天啊！怎麼會掉頭髮？」，「嘴巴歪斜、流口水」，舉凡便秘、紅眼睛、體臭、打呼等現象，提出身體的警訊與預防之道。

### 二、張口健康吃

針對平常坊間流傳有關吃的問題，提出正確的觀念與做法，如「藥可以和牛奶併服嗎？」，「吃素會不會營養不良？」……等。



### 三、健康起步走

針對坊間流傳的偏方，提出正確的新知與方法，如「打針的效果比吃藥好」「口交不會感染性病？性病只在性器官出現症狀？」……等。

### 四、保健一線間

針對我們平常對專有的醫學疑惑，提出正確的說明與建議，如「避孕藥嗎？——RU-486 一次 OK？」，「藝術？叛逆？談刺青」……等。

### 五、健康大整合

針對健康環境和自身息息相關的觀點，提出專業的訊息與保健之道，例如「人家住安養院就是不孝嗎？」，「定期健康檢查，生活有保障！」……等。

本書從企劃、溝通、撰稿、文編、美編、印製等過程，共歷經八個多月，華成出版社的合作與全力支持，也要感謝北醫大學附設醫院護理部楊勤熒主任、醫院護理部高靖秋主任的協調與尋求撰稿者，及參與本書撰稿的醫護同仁，最謝本出版中心沈育兆小姐的全程投入，北醫大學許重義校長、附設醫院吳志雄、萬芳醫院邱文達院長的推薦序，因為在大家的協助與支持下，本書得以順利付梓。期待本書能帶給讀者健康快樂，幸福美滿。

台北醫學大學出版中心主任 鄭信忠