

- 保健紅不讓，全家安康
- 健康生活就由居家做起

鄭信忠

高靖秋、楊勤榮

一壘安打——聽，身體在說話



- 天啊！怎麼會掉頭髮？ 虞秀紅
- 頭痛欲裂！頭痛是不是病？ 張青蕙
- 甩掉黑眼圈 何曉玲、秦麗美
- 小白兔的眼睛——談紅眼症 范文燁
- 老是打呼怎麼辦？ 趙月紅
- 嘴巴歪斜、流口水 鍾春枝
- 清新好口氣 呂宜蓉
- 牙齒痛 呂宜蓉
- 久咳不癒 林美良
- 發燒、喉嚨痛——染 SARS 了嗎？ 楊勤榮
- 頸部僵硬 蔣霞雲
- 體香動人？——談狐臭 張光灑
- 心中小鹿亂撞？——你認識心律不整嗎？ 楊素月
- 手脚僵硬、不自覺的顫動——談帕金森氏症 王佩麟

• 指甲的保健	陳美娟	51
• 骨 刺	吳麗彬	54
• 陰部的保養與清潔	楊佳惠	57
• 陽 痿	蘇芳王	60
• 黃金先生趕快走！——談便秘	何曉玲、陳美芳	63
• 腹瀉不止	鍾春枝	66
• 尿濁濁的……該怎麼辦？	劉鐘琪	69
• 怎麼回事？大便有血！	陳美芳	72
• 站起來就兩眼昏花，我怎麼了？	游麗芬	75
• 癌症一定會死嗎？	鄭允宜	77
• 好煩，我有憂鬱症嗎？	許秋芬	80
• 失眠的心聲	許秋芬	82

二壘安打——張口健康吃



• 為什麼口味變重了？	廖淑貞	86
• 吃維生素（維他命）有用嗎？	陳秀芬	88
• 健康食品健康嗎？可和藥物湊合著吃嗎？	張靜怡	91
• 藥物可以和牛奶併服嗎？	王怡文	94

- 補東補西重要嗎？藥膳有用嗎？
- 吃素會不會營養不良？
- 多吃糖會引起糖尿病嗎？
- 吃豆製品會引起尿酸高嗎？
- 吃蘋果會便秘？
- 喝高鈣牛奶會預防骨質疏鬆症？
- 老年人可以喝代糖飲料嗎？
- 吃水果比喝果汁好？
- 養成喝咖啡、喝茶的習慣好不好？
- 橄欖油可多吃嗎？
- 香雞排（油炸品）如何危害身體？
- 鹽巴洗去農藥？
- 味精吃多會傷腎？
- 哇沙米可以殺菌嗎？
- 巧克力可以緩解經痛嗎？
- 香腸與養樂多真的不能一起吃嗎？
- 菠菜+豆腐=結石？

林桂美

趙美珍

楊勤熒

江慧珍、吳瓊珍

嚴玉琳

劉又禕

廖淑貞

楊勤熒

廖珮君

林秀純

林秀純

徐惠娟

劉秋芬

楊舒琴

黃美惠

林美良

黃琳瑯

三壘安打——健康起步走



- | | | |
|-----------------------------|---------|-----|
| • 中風只會有一次？ | 王月棉 | 138 |
| • 血壓高就是高血壓嗎？ | 李秋珠 | 141 |
| • 視力模糊，自己買眼藥水來點就好？ | 黃琳珺、林麗容 | 143 |
| • 流鼻血仰頭好還是俯身好？ | 趙月紅 | 146 |
| • 肩膀痛=五十肩？ | 王佩麟 | 149 |
| • 老人斑，別理它？ | 曲天尚 | 152 |
| • 黑青、扭到應該熱敷還是冰敷？ | 何燕妮 | 154 |
| • 男人不會得骨質疏鬆？ | 林曉萍 | 157 |
| • 蘭尾可以特意或順便割除嗎？ | 倪承華 | 159 |
| • 口交不會感染性病？
性病只在性器官出現症狀？ | 陳鈺培 | 162 |
| • 出門在外，先忍一忍吧！——談憋尿 | 楊勤熒 | 164 |
| • 香港腳穿過的襪子
可以和家人的衣服一起洗嗎？ | 陳鈺培 | 166 |
| • 雞眼可以自己割嗎？ | 倪承華 | 168 |
| • 發燒真危險？ | 鍾麗英 | 170 |
| • 發燒怎麼辦？ | 王錦雲 | 173 |

· 注射流感疫苗是否就百毒不侵？

范文煒

· 瘦！就是健康嗎？

簡心穎

· 西藥吃多，身體會變虛嗎？

吳瓊珍

· 抗生素不可以常吃嗎？

黃錦鳳

· 高血壓的用藥迷思

游麗芬

· 打針的效果比吃藥好？

楊勤榮

· 打點滴能補充元氣嗎？

蔡鈺婷

· 穿高跟鞋有害健康？

姚曉茜

· 如何避免腸病毒上身？

——正確的洗手方法

戴仲宜

· 感冒了，多蓋被子讓汗流一流就好？

——杜絕感冒的法則

林慧雯

界外球——保健一線間



· 避孕藥安全嗎？——RU-486 一次 OK？

吳珍珠

· 孕婦可以染頭髮嗎？

陳秀珍

· 餵母乳，老了會下垂？

翁純瑩

· 飯後一根菸，快樂似神仙？

湯海芬

- 藝術？叛逆？——談刺青（紋身） 陳錦珠 213
- 在身體上打洞！ 張明利 215
- 年紀大走不動，躺著就好？ 劉又禕 218

全壘打——健康大整合



- 洗髮精、沐浴乳會致癌？ 徐惠娟 222
- 電腦輻射線會致癌嗎？ 楊舒琴 224
- 有必要買殺菌家電嗎？ 江雪黛 226
- 運動與免疫力 何雲仙 228
- 讓老人家住安養院就是不孝嗎？ 韓善襄 231
- 安寧就是等死嗎？ 鄭允宜 234
- 多看幾家醫院才不會吃虧？
大醫院的醫生比較好嗎？ 曲天尚 237
- 定期健康檢查，生活有保障！ 潘秀琪 239