

《無病時代》

图书基本信息

书名：《無病時代》

13位ISBN编号：9789865956271

10位ISBN编号：9865956276

出版时间：2012-12-4

出版社：漫遊者文化

作者：David B. Agus

页数：367

译者：陳婷君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《無病時代》

內容概要

全新的人體系統觀，顛覆長年觀念的最新研究發現！

改變我們「看病」的方式，修正你「自我保健」的常識，

讓人人找到適合個人體質的療癒之道，

健康地生活，優雅地老去！

這不是自然療法！只是要改變你對健康與疾病的認知，以及你從今以後吃藥、打針、開刀等「看醫生」的方法！

大衛·阿格斯博士，美國極富盛名的南加大凱克醫學院教授，也是南加大西城癌症中心暨應用分子醫學中心主任。身為背景最正統的現代醫學頂尖醫師暨研究人員，這是他從世界的現代醫學重鎮發出的，最誠實、最無畏的呼籲！

在本書中，他重新解釋了傳統健康與疾病觀念上的偏誤，帶領讀者回頭審視現代醫學發展至今對「健康」的認知，放棄繼續迷信許多實際上正在傷害我們、折損我們生命的神話。

但這些宣言與建議並非絕對的，也不能一體適用，而這正是本書作者大聲疾呼「個人化醫療」的基礎。我們每個人帶著不同遺傳因子（DNA）出生、在不同環境因素影響下成長，因此所謂的健康，不該有放諸四海皆準的答案，而我們對自己身體做的每一件事都有交換作用，系統中的每個單位都在相互影響。

關於健康，唯一的答案，就是真正瞭解我們的身體，跟醫師開誠布公討論，從自己的價值體系出發做抉擇，量身定做一套適合個人體質的療法，才能真正拯救自己免於病痛。

作者簡介

大衛·阿格斯博士 Dr. David B. Agus

南加州大學凱克醫學院醫學教授（Keck School of Medicine）。南加州大學西城癌症中心（USC Westside Cancer Center）暨應用分子醫學中心的主任。

主要研究蛋白質體學和基因組學在癌症研究中的應用，並致力於開發癌症新療法。他從普林斯頓大學獲得本科學位，之後又在賓夕法尼亞大學獲得醫學博士學位。

書籍目錄

前言：來自邊緣的筆記

0-1 人體與健康的系統觀

0-2 腫瘤：自毀前程的事業？或是，自我的冒險？

0-3 本書內容：建立你自己的「健康風格」

第一篇 定義自身健康的科學與藝術

個人健康清單問卷

第一章 健康是什麼？

1-0 是DNA主宰了我們的健康嗎？

1-1 無法逃避的數據：頑強的癌症帶給我們的警訊

1-2 萬病之王：癌症是所有疾病的代表

· 醫學的災難：遺忘了身體是完整的系統

1-3 落入傳染病思考模式的遺傳學

· 癌症與傳染病大不同

· 源遠流長的癌症歷史告訴了我們什麼？

· 失控的細胞：從分子圖看癌的活動

· 癌的突變速度，超過治療時建立模型的速度

1-4 蛋白質的力量：影響我們體內細胞的對話

1-5 伽利略的天才：讓我們試著繪出人體的完整地圖

第二章 預防勝於治療

2-0 這些健康的建議都適合你嗎？

2-1 接受交換

· 發炎：提供身體警訊，更適合的生物標記

· 另一個交換作用的例子：人類生長激素

2-2 我們跟以前不一樣了

· 體重：預防策略中的重要指標

· 系統與微系統：建立個人健康指標的參考值

2-3 界定你的個人指標

2-4 先當自己的醫生

· 觀察你的問題：關鍵是你的醫生是誰

· 判斷你的問題：知道何時要治療

· 你的醫生要尊重你的健康價值體系

2-5 建立你的基準

· 建立各種健康清單，不要隱藏資訊

· 關心與自己相關的醫學新研究：以阿斯匹靈為例

2-6 有這種應用程式嗎？ 數位化的完整病歷

第三章 遺傳不能決定一切

3-0 瞭解族譜是預防特定遺傳疾病的最佳途徑

3-1 考慮遺傳檢定，評估你自己的疾病風險

· 解讀基因密碼的遺傳指示

· 遺傳標記SNP：遺傳指示中的變異

· 客製化藥物療法

· 基因檢測改變了我的一生

· 我個人的基因數據

3-2 先天與後天：基因與環境

第四章 改變人體系統環境

4-0 環境影響遺傳

· 蛋（胚胎）的培育環境

- 人體的子宮環境
- 單一藥物對人體系統產生的環境
- 4-1 我們需要更多培養皿之外的人體醫療案例
 - 人體比培養皿的研究複雜多了
 - 一個大腸癌藥物治癒腦癌的例子
 - 環法自行車選手的抗癌例子
 - 更有勇氣接受實驗性的醫療
- 4-2 醫療上的灰色地帶
 - 何謂成功的醫療？消滅疾病？或是延長壽命？
 - 兩個案例
 - 新一代療法的目標：有效改變動態的人體環境
- 4-3 人體外在環境的宏觀角度
- 第五章 遺傳不及後天養成
 - DNA的弱點
 - 蛋白質的力量
 - 5-1 達爾文對人類DNA的理解錯在哪裡？
 - 遺傳學之父孟德爾發現DNA：生物學中最偉大的成功理論之一
 - 達爾文對遺傳的錯解：混和理論
 - 為DNA定序蔚為風潮
 - 我們能從DNA定序中讀出什麼人體訊息？
 - 5-2 蛋白質：生命與健康的最小單位
 - 蛋白質是生命與健康的核心
 - 找出方法分析蛋白質，就能完美探測我們的身體
 - 5-3 蛋白質體學的力量
 - 蛋白質體學研究的困難與挑戰
 - 各種科學與科技的結盟
 - 蛋白質體學的應用：瞭解人體內發生了什麼，提供更好的治療方式
 - 5-4 複雜系統的醫學
 - 從治療到預防的轉向
 - 複合系統醫學是描繪組織內各種元素互動的關係
 - 5-5 未來的你：個人化治療
 - 對「你」而言，這是最適合的
 - 藥物客製化
- 第二篇 健康風格的要素
- 第六章 資訊時代之惡
 - 小心相關研究與主張 別被恐嚇騙倒
 - 6-0 神奇的維生素D？
 - 6-1 從新聞頭條到健康警訊
 - 維生素D的新聞熱潮
 - 維生素D的另一種試驗結果
 - 6-2 從報導的字裡行間找出弦外之音
 - 維生素D充滿矛盾的訊息
 - 有效研究維生素D的難度：分辨「有關聯」與「因果關係」
 - 期待更多維生素D的研究
 - 6-3 恆定控制總在你體內進行
 - 人體內建的恆定調節功能
 - 維生素D也會自我體內調節嗎？
 - 6-4 膚色與體內維生素D含量的複雜關係
 - 6-5 適者生存

- 演化保護的是生育能力，而非其他
- 人類應該用自然的過程攝取維生素D
- 6-6 那麼，我們到底需要多少維生素D呢？
 - 維生素D攝取過量是否有害？
- 6-7 身體內建的神奇科技
- 6-8 那麼，其他「藥物」呢？
- 第七章 健康是否有捷徑？
 - 重新思考營養品和維生素的需求
- 7-0 壞血病與維生素C
- 7-1 維生素C的矛盾研究與腫瘤的關係
 - 維生素C進入細胞的途徑
 - 維生素C是抗氧化劑，卻也是腫瘤喜歡的糖果？
 - 腫瘤周遭有很多發炎組織、葡萄糖、以及維生素C運轉體
- 7-2 合成維生素的捷徑
 - 身體所需的各種維生素，需要通過飲食攝取才足夠
 - 誰才需要服用維生素？
 - 請吃真正的「食物」
- 7-3 抗「抗氧化劑」
 - 正常的氧化與適當的自由基對人體有益
 - 氧化產生自由基
 - 過度的氧化導致自由基過量，才會產生問題
 - 小心，別讓過量的維生素擾亂了身體的脆弱平衡
- 7-4 對維生素效益的期待與證據不成比例
 - 對維生素的過度期待
 - 維生素C完全相反的另一面功能：強化氧化
 - 未來療法的研究重點：在提倡與抑制氧化壓力之間的平衡
 - 互相矛盾的研究：再以維生素E為例
- 7-5 複雜人體中永遠的矛盾
 - 服用一種藥物，就會影響整個系統
 - 維生素E與 胡蘿蔔素提高罹癌風險？
 - 抗氧化維生素營養品可能對健康有負面的影響
- 第八章 「新鮮」的謬論 暗藏於「在地市場」的危險
- 8-0 綜合維生素的神話
 - 天然營養品比維生素藥丸可靠嗎？
 - 氧化壓力是不是慢性疾病與老化的主因？
 - 番茄或茄紅素也無法抗癌
- 8-1 取得平衡，什麼都吃一點
- 8-2 冷凍食物比不新鮮的食物營養高
 - 蔬果被摘取後的解降過程影響了營養的保持
- 冷凍魚也比不新鮮的魚有營養
- 8-3 丟掉榨汁機、食物攪拌機
 - 立即氧化的果菜汁
 - 降解產物失去了營養，是否也多了其它的副作用
- 8-4 解開微生物群落之謎
 - 消化道裡的細菌與健康息息相關
 - 消化道細菌的三種類型
- 8-5 腸也有知覺：營養需要健康的消化道
 - 腸是我們的第二個腦袋，也是人體內最大的感覺器官
 - 腦與腸之間的網路構成了身體地圖

第九章 發炎的致命性與應對措施

美式足球員和修女給我們的啟示

9-0 一切都要從發炎開始談起

- 不舒服的鞋子讓你提早十年心臟病發作
- 你所不知道的發炎
- 發炎就是氧化壓力

9-1 當你的工作有害健康時

- 職業的風險還包括了工作讓你發炎的機率
- 美式足球員的風險是一堆隱藏的發炎
- 長期發炎增加了心血管與癌症的風險

9-2 從發炎到毀滅

- 慢性發炎會讓DNA修補小舖暫時歇業
- 重複頭部創傷的發炎增加了自殺的機率？

9-3 著名的修女研究與失智症

- 腦部衰退的原因到底有哪些？
- 由生活經驗創造出更優秀的腦袋
- 保護腦部免於有害的炎症入侵

9-4 為何現在討厭的流感會在多年後產生問題

- 炎症最容易突襲人體的條件：對抗感冒或流感
- 降血脂藥與嫩精：對抗流感造成後續炎症的例外
- 流感疫苗的功效不止預防流感？甚至會減少所有急病的死亡風險？
- 還是換雙好鞋子吧！

第十章 動起來才能活得好 久坐危害你的健康

10-0 運動吧！

10-1 運動：唯一證實過的青春泉源

不相信自己有時間運動的人，遲早會找時間生病

- 坐著不動的司機與走來走去的車掌：運動量與心血管疾病風險
- 運動是身體的天然保護機制
- 休閒活動的概念

10-2 運動生理學起飛

- 運動生理學
- 運動與新陳代謝的關係：運動不只有益心血管疾病
- 越老越要動
- 運動能逆轉老化嗎？

10-3 抽菸跟久坐的相同點為何（即使你不抽菸也一樣）

- 全面綜合的運動
- 每日短暫的運動與長時間運動一樣有效
- 把運動分散為短時間運動，可以預防久坐的傷害
- 久坐更容易影響女性
- 即使有運動的人，都不能避免久坐的危險
- 我們一定要動，而且要常動
- 開始設計你自己的運動計畫吧
- 幾個額外的線索

第三篇 未來的你，健康的你

第十二章 高科技健康

電玩世界的虛擬實境與知識

有一天可能會拯救我們的性命

12-0 運用高科技的世界

- 血液是健康檢測的最佳起點
- 多餘：身體系統的備份計畫？

12-1 丟掉診斷範例

- 個人化醫療沒有標準的範本
- 人體內的各種微生物群落
- 保持身體系統穩定，就能保持健康

12-2 虛擬實境

- 人體系統的輸入與輸出
- 建立虛擬腫瘤，幫助研究癌症控制

12-3 醫學與我們的未來面貌

- 未來的醫學像電玩
- 未來的醫生像氣象預報員
- 未來的我們應該像行銷人員，常問：如何達到最大銷售值（健康值）？

第十三章 給予與接受 分享個人的醫護資訊

13-0 「個資隱私權」與「個人身體系統」

- 搜索引擎預知流感大爆發
- 及早發現，快速反應：谷歌搜尋比疾病控制與預防中心還快的意義
- 讓世界分享你的「系統」

13-1 新的健康照護改革

13-2 動機的力量

- 合作：從病患做起
- 戴爾健康計畫
- 資訊科技是否也可以改變醫學？

第十四章 無所事事的藝術 尊敬身體的自然修復力量

結論-1 人、鼠和總開關之間：我們必須要死亡嗎？我希望的最後紀錄

- 我們能控制身體的總開關嗎？
- 能終結疾病的兩個基本信念
- 預防醫學的力量
- 創新能拯救健康與健保

結論-2 爭取你自己健康的權利

《無病時代》

精彩短评

- 1、有两个概念,读后印象深刻:一是视身体为系统,逐渐从局部到整体性过渡,感觉与中医理念不谋而合;二是视预防为重,以基因、蛋白质体学等前沿医学概念为媒介,让生命观得到另一种新诠释。
- 2、:无

《無病時代》

精彩书评

1、寫得很好的一本書。它的好，不僅是它敘述了當代醫學在基因定序、蛋白質體學與高科技運用等尖端領域的發展，更重要的，是作者在講述這些內容時，所注重的科學實證精神與嚴謹推論態度。這本書的內容，相較一般常見的醫學健康類書籍，顯得更有內涵且深具說服力。它不只呈現了現代醫學發展的最新現況，也融合了身體系統平衡觀的東方概念，比起去年的暢銷書【真原醫】，我覺得這本書更值得一讀。

《無病時代》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com