

醫療保健連結

目次

腫瘤防治	腦部 失智症	眼部	口耳鼻喉	肺部呼吸道
心血管膽固醇	肝膽	胃腸	腎臟泌尿	糖尿病
攝護腺	夜尿	睡眠	巴金森氏症	中暑
免疫力	內分泌	筋骨關節	增肌減脂	防老壽命
保健	料理	三餐	食物	蔬菜
水果	飲水飲料	生活安全	廚房安全	食品安全
用藥安全	旅遊安全	居家衛生	公共衛生	兩性性病
婦產科	小兒科	流感新冠肺炎	細菌病毒	精神科
貧血	過敏	禦寒	結石	異物侵入
皮膚	外傷	蘇丹紅	生活須知	

腫瘤防治

- [癌症連 40 年奪十大死因之首 營養師推 12 種防癌食物](#)
- [他喜愛喝 1 物竟罹食道癌 醫：台灣 47% 人口小心](#)
- [每年逾萬名婦女罹乳癌 這類食物每天都要吃！2 地雷少碰](#)
- [眼窩痛竟是癌症轉移！ 醫生提醒：台灣年輕乳癌復發率高](#)
- [五歲女童竟被發現肝癌末期！ 醫生警告：這 9 種零食，別再給孩子亂吃了！](#)
- [大腸癌年奪 6 千命 醫推「1 招」大降 35% 死亡率（糞便潛血檢查）](#)
- [李坤城大腸癌逝 出現「8 症狀」快就醫 嚴重恐已末期](#)
- [男性注意！造成尿失禁 5 大原因 當心 1 癌症找上門（攝護腺癌）](#)
- [睪丸癌早期無症狀！醫教 4 步驟自我檢查：不對稱要小心](#)
- [吃飯出現「1 症狀」別輕忽！專家：恐是癌症警訊](#)
- [吞保健品養生小心了！醫點名「1 營養素藥丸」反致癌](#)
- [這種累是罹癌警訊！ 3 癌症最易疲倦 伴隨 6 症狀快就醫](#)
- [3 癌症死亡率攀升！ 醫揭 1 恐怖共同點：早期無症狀 攝護腺癌、胰臟癌及卵巢癌](#)
- [3 癌症專找壯年男！醫揭危險特徵 雄性禿風險飆高 咽喉癌、食道癌或胃癌](#)
- [不是飲食「1 行為」大增腸癌風險！還讓人發胖](#)
- [不菸酒卻罹癌王！男忽略 4 警訊 1 徵兆是早期唯一症狀](#)
- [便便有黏液正常嗎？醫曝「4 原因」：這款是罹癌](#)

- 他吃不胖又肚痛 一照是癌王高危險群！「1習慣」是元凶
- 脖子摸到腫塊以為感冒！一查竟是癌 醫揭4警覺徵兆 甲狀腺癌
- 1沉默器官慎防癌變！4可能成因曝 尿液揪出危險信號 腎臟
- 吃飯少配這種魚 台大醫：罹癌機率高6倍 鹹魚、醬菜、榨菜、醃蘿蔔及一些發酵食物
- 不菸酒仍罹癌 全因喝豆漿1習慣釀禍 熱豆漿
- 避開「這食物」可保命 研究：少吃一點就大降43%食道癌風險
- 1烹飪方式恐吃毒！小心罹癌機率增 醫曝5招避險
- 3習慣害罹大腸癌！醫加碼曝這些危險因子也要注意
- 大腸癌靠1招挽救9成存活率 出現6症狀快去做檢查
- 不吃藥降膽固醇！醫分享5招「1類食物還能防癌」
- 不喝酒卻長巨大肝腫瘤！醫揪早餐1禍根：一級致癌物
- 男性常吃1物要當心！研究揭罹大腸癌風險增3成
- 不菸不酒卻罹患食道癌 天冷「1飲食習慣」風險最高
- 沉默殺手是它！男罹癌毫無症狀 醫驚「看不出來」
- 僅次大腸癌卻沒人知 醫曝「1超兇癌症」：發現已晚期 胃腸道基質瘤
- 喉嚨卡卡恐是警訊 營養師揭食道癌7大高危險族群
- 12歲男童罹肺癌晚期 3大生活習慣曝光 母親超自責
- 肺癌成新國病！早期7徵兆小心了 每天3動作減少危害
- 肺癌穩居頭號殺手！營養師點名5大護肺營養素、2類食物少碰
- 三陰性乳癌惡性度高 健保給付不全病友難承受
- 三陰性乳癌惡性度高 醫師建議一定要做這件事
- 6癌症是吃出來的 沒喝酒卻長肝腫瘤 致病禍首曝光
- 肝癌危險指數大揭秘！驚！7成癌變與它有關
- 施明德肝癌逝世！專家：多吃4食物降風險 生大蒜也有效
- 張燕清肝癌過世！醫示警7大風險因子 3危險指標注意了
- 喉嚨卡卡恐是警訊 營養師揭食道癌7大高危險族群
- 少了一款營養素 「早發性大腸癌」找上門 這4種食物有解
- 她無徵兆卻罹膽囊癌！6症狀是警訊 醫嘆：往往來不及
- 7旬翁患去勢抗性攝護腺癌轉移骨骼 醫推「鐳223治療」延壽命
- 8現象恐是男性罹癌警訊 背痛最常被輕忽
- 專家激推日常6大食物防癌！番茄這樣吃更好
- 27歲OL常放屁被診斷第3期大腸癌 醫喊6症狀要注意
- 年輕人罹癌3年增6.5% 少年郎最常得的癌是它
- 男罹腎臟癌不自知！早期幾乎無症狀 8高危險族群當心了
- 喝酒臉紅罹食道癌風險增40倍 譚敦慈：補充2營養可預防
- 作家小彤罹胰臟癌 醫示警6大徵兆 高危險族群小心了
- 抗癌4類食物不要碰！人參、未去皮水果都NG
- 中年男注意！年紀越大越易罹這癌 3食物大增風險 高脂肪、高蛋白

質、高膽固醇食物

- 她肚子微痛不在意 竟罹癌王！「不是劇痛」反危險
- 每年1.6萬人罹大腸癌 「1現象」是警訊！很多人忽略 排便習慣改變
- 家族內2男罹胃癌、3女患乳癌 醫揭恐怖關聯性
- 癌症與飲食
- 癌症飲食 3原則！癌症不能吃的食物、可以吃的水果一次看
- 薑黃素與癌症
- 薑黃粉防癌、抗發炎又增強免疫力！但有5種人千萬別吃
- 30歲男連咳2個月 竟是淋巴癌3期 醫：6警訊要注意
- 60歲男腹痛急就診 醫一照驚「右邊腎臟被吃光」
- 英媒：腸癌患者每天喝2到4杯咖啡 復發機率大大降低
- 29歲男年吃300次外送 腹痛才知罹癌 胃切2/3

- 譚敦慈一家也吃炸雞、麻辣鍋 但必配2碗東西排毒
- 凱特王妃罹癌 醫曝：50歲前最易得2種癌 10症狀一次看（大腸癌、乳癌）
- 1天4杯咖啡降75%肝癌風險 醫：選這款才有效（輕中烘焙咖啡豆）
- 25歲女腹痛竟罹「癌王」 醫喊4症狀快做這檢查
- 不只無痛血尿是膀胱癌徵兆！醫：2特徵沒血尿也要警覺膀胱癌
- 9個月子宮內膜癌消失 名醫曝抗癌成功秘辛 吃十字花科類蔬菜如綠花椰、白花椰、大小白菜、青江菜等
- 不抽菸、沒不適 男健檢竟肺腺癌4期 月花20萬續命
- 48歲女3期乳癌憂復發 醫教吃2物 抑癌又控三高（山藥、黃豆）
- 35歲男大腸癌3期轉移了 醫嘆：與愛吃2肉品有關 紅肉及加工肉品
- 女吃培根半年 大腸腺瘤1顆變10顆 醫：還有人吃直銷益生菌出事
- 肝癌男常吃地瓜葉 搭配治療8腫瘤全消 醫：葉子營養高10倍 地瓜葉
- 末期腸癌男天天吃菇 搭配治療未復發 醫曝關鍵
- 健保如賭博1/癌婦申請標靶藥遭拒 每月10萬藥費壓垮全家
- 健保如賭博2/每種病只補助「一種療程」 民代痛批：像下好離手的博弈
- 偏鄉癌友治療路遙遙！小薰分享偏鄉就醫太辛苦 尋求幫助獲補助
- 請給癌友求生的區間車（防癌保險）
- 投保癌症險 保障範圍、限制先看清
- 《金融》罹癌風險提高 宏泰人壽：投保癌症險留心這些事

腦部 失智症

- [常忘東忘西？哈佛專家曝每天必吃5食物增強腦力](#)
- [50歲男記憶力突喪失 醫揪1因素恐害失智：很多人不願改](#)
- [研究揭1部位發炎會危害全身 恐增失智風險！很多人忽略](#)
- [50萬人研究：做1事降35%失智機率 還可防中風](#)
- [5飲食習慣逆轉腦退化！專家：每天喝咖啡也有幫助](#)
- [研究曝「1活動」最紓壓！降低心跳數 還活化大腦](#)
- [長期吃素竟失智！一驗原來是它惹禍 醫揭3營養素要多補](#)
- [不是讀書！新研究曝「1常見動作」大降43%失智風險 上網](#)
- [20多歲OL秒忘老闆交代 醫曝「類失智」3原因](#)
- [未滿65歲注意！睡前2個小動作 失智風險差很大](#)

眼部

- [抗藍光鏡片有效否？研究解答了 可助5類人保住視力](#)
- [開完白內障竟長出台灣島？原來是「後白內障」5秒解決](#)
- [乾眼症4招可改善 2動作隨時可做](#)
- [青光眼不可逆！眼壓高成危險因子 醫：居家量測是關鍵](#)
- [小三生喊「眼睛好乾」乾眼症年增10% 3人就有1人中](#)

口耳鼻喉

- [口臭4原因曝恐身體發警訊！若合併5症狀小心腎臟病](#)
- [牙齒易卡菜渣恐藏4警訊！醫：別以為剔完就沒事](#)
- [避開4食物以防牙敏感 醫：最後1款很多人不知道](#)
- [「吃飽馬上刷牙」錯了 醫列4迷思：重點不是刷牙齒](#)
- [牙膏泡泡越多越好？醫給答案 破解常見4迷思](#)
- [90%的人都錯了 醫曝「正確牙線用法」：不是放進去就好](#)
- [他耳鳴好不了 一照竟是「1恐怖病變」：會害中風、喪命](#)
- [日常流鼻血、刷牙出血沒關係？醫示警當心是「類血友病」](#)
- [流鼻血是警訊！婦頭暈10多年驚懼罕病 醫：長期有3症狀要注意](#)
- [口臭藏健康警訊！中醫曝7異味要注意 按4穴道有解](#)
- [鹽水漱口治喉嚨痛 醫曝5招超管用](#)
- [過年易免疫力下降 告別喉嚨痛 醫教5招](#)
- [1天吃5顆奇異果嘴破好得快？醫：補充這個更有效](#)
- [嘴巴破洞好不了 醫教「換一物」連口臭也消失](#)
- [他牙痛沒在管 2天後釀一重病險死 醫：很多人都中！](#)
- [喉嚨痛吃藥半年擺盪效 醫伸手一挖：「長骨刺了」](#)

- [嘴破別急著喝椰子水、抹口內膏 醫：3類人恐更慘](#)
- [流鼻血怎麼辦？3步驟止血，流鼻血原因、4狀況要就醫](#)
- [頭皮發麻2年「以為要中風」 就醫竟是1器官發炎](#)
- [聲音沙啞最忌「1方式」說話 喝錯水害喉嚨腫更大](#)

肺部呼吸道

- [30歲「天選之人」中鏢虛咳2個月 醫：咳嗽分5種治療方式大不同](#)
- [黴漿菌疫情升溫「感染多久會痊癒？」 6大QA一次看](#)
- [47歲女久咳易喘 懼1病存活率比癌症低 6高危族群當心](#)
- [黴漿菌疫情升溫「感染多久會痊癒？」 6大QA一次看](#)
- [全民酷酷掃3／中醫教授私房運動秘招 「金剛蹲」5分鐘如跑1公里](#)
- [51歲男戒菸成功肺卻驚見腫塊！不是肺癌...是這疾病](#)

心血管 膽固醇

- [哈佛認證11種「降膽固醇食物」 每周吃它2次能護心](#)
- [吃清淡膽固醇仍超標 竟是2平民美食釀禍！護心血管4招曝](#)
- [男常吃1物心梗險喪命！譚敦慈靠4食物讓膽固醇沒紅字](#)
- [吃咖哩好處多！薑黃降膽固醇防失智 但3種人不適合](#)
- [研究曝「1手部動作」能大降血壓 效果等於1顆藥](#)
- [預防靜脈曲張、膝蓋痛 醫師教你3種運動](#)
- [調查揭男性更常蹲廁所！醫示警勿超過「1時間」恐有3危害](#)
- [不是精緻糖！研究曝「1甜物」害血糖飆 還增心梗風險](#)
- [不是白袍症 1習慣害他血壓飆200 醫怒：不改會猝死](#)
- [他膽固醇過高吃1食物 3個月降回標準值](#)
- [他嚴重血管鈣化 被判「等死」！只靠1飲食就大逆轉](#)
- [咖啡竟害膽固醇飆 研究揭「1沖泡法」最能保護心血管](#)
- [10種水果助降血壓！香蕉也入列 但1族群不適合吃](#)
- [晚上睡覺咳不停！50歲婦腳還有1症狀 醫揪出「嚴重心臟衰竭」](#)
- [她忽略1事膽固醇爆表 一照「急性心梗」！醫嚇傻：險猝死](#)
- [高血壓難察覺 這些症狀當心！恐第1次發作就中風](#)
- [心肌梗塞2徵兆注意了！醫示警：1部位保暖很多人忽略](#)
- [心肌梗塞搶救黃金時間曝！醫：想保命4件事不要做](#)
- [不是雞蛋！4類食物害膽固醇飆高 恐高血壓、腦中風](#)
- [冬天手腳冰冷藏警訊！醫揭4大成因：恐心梗前兆](#)
- [每天吃「這零食」控糖又降體脂肪 遠離心血管疾病](#)
- [男性注意！醫揭心因性猝死好發3時機 6徵兆小心了](#)
- [哈佛點名8大超級食物 有助降膽固醇 還能穩定血壓](#)

- [高蛋白質、低熱量！醫大推1常見食材：可穩定血壓](#)
- [天冷「凍」未條心血管疾病別來找！醫師教「護心」妙招](#)
- [研究曝每天減少1物攝取量 降血壓效果相當於吃藥](#)
- [不吃藥降血壓！專家推「1飲食法」8周就見效](#)
- [心梗患者爆炸壯漢也倒地 加護病房全滿 醫：4症狀速就醫](#)
- [心梗發作只有2招能保命 網傳自救法全錯：大力咳嗽沒用](#)
- [防心梗可吃4食物！專家點名「1蔬菜」降血管氧化傷害](#)
- [降血壓又顧關節！水果C王好處多 清洗2動作害營養流失](#)
- [逆轉高血壓！醫曝6招 有機會免一輩子吃藥](#)
- [高血壓患者最常犯1錯誤！醫示警：恐併發心梗和中風](#)
- [半年靠吃1物讓膽固醇恢復標準！醫揭關鍵好處：防腦中風](#)
- [打臉數十年研究？這款代糖恐增中風4風險 專家要2類人避開](#)
- [官方認證冬季最強9款食補 這3種魚護心血管](#)
- [張誌家猝逝！心肌梗塞年輕化 專家推6類護心食材](#)
- [張誌家傳酒後心肌梗塞亡 醫提醒3族群要當心](#)
- [膽固醇高少吃雞蛋？專家給正解 4類人不要超過1顆](#)
- [小心吃出高血壓 5款食物藏高鈉地雷 1常見配料上榜](#)
- [膽固醇高別再怪雞蛋、海鮮！血管堵塞「真兇」是它 4大刮油食物告訴你](#)

肝膽

- [50歲男肝功能良好 做1事得猛爆性肝炎 醫：很多人不信](#)
- [最新健檢報告曝！83%台人有1病 嚴重會罹癌](#)
- [她頻喊累 抽血一驗「肝指數飆2000」 2情況是生病了](#)
- [不只酒精 醫曝「毀肝4習慣」：1常見飲品害肝硬化](#)
- [每天工作12小時 他「2年來睡不飽」 一健檢就癌末](#)
- [營養師推5大護肝好食物 優質蛋白質助肝臟修復](#)
- [3類天然護肝食物！研究：常喝3飲品 肝纖維化機率較低](#)
- [最傷肝不是熬夜 醫揭2行為更關鍵 小心沉默器官癌變](#)
- [張洪量愛妻肝病逝 營養師：多吃6類食材可保肝](#)
- [膽結石愛找4族群 醫：許多人罹病不自知](#)

胃腸

- [14招擊退胃食道逆流 營養師：向左側睡能舒緩胃酸](#)
- [10種神級排便食物曝 「1帶皮水果」纖維等於2碗高麗菜](#)
- [網傳到書店、圖書館會想大便？醫指關鍵，建立「大便好所在」6招助排便！](#)

- [大便黏馬桶是大腸癌前兆？醫揭真相：出現6症狀快檢查](#)
- [排便不順多吃蔬菜還水果？醫教1招判斷：看糞便型態就知](#)
- [大腸息肉恐惡化成癌！他1舉動自救 這類人35歲就要篩檢](#)
- [不是香蕉！研究曝「1水果」比瀉藥更通便 還可護腸胃](#)
- [全台525萬人便秘！5行業最容易卡關 正常排便頻率曝](#)
- [3成國人有「這一級致癌菌」 醫喊：趁早除菌以保命（幽門螺旋桿菌）](#)
- [起床「做1事」便意湧現 醫揭關鍵：在7分鐘完事](#)
- [不只甜食 緩解胃食道逆流 醫曝別碰6類NG食物](#)
- [胃食道逆流「宜忌水果清單」一次看！ 營養師推吃對2款能護胃](#)
- [護心又防癌！專家大推「1甜品」天冷喝超暖胃](#)
- [飽餐一頓「火燒心」 腸胃科醫師：吃這水果神效勝服藥](#)
- [吃完飯就想「便便」正常嗎？醫師：2大重點要注意](#)
- [久坐水腫又便秘 營養師：吃1物變瘦兼通腸](#)
- [排便不要看手機竟和大腦有關 醫曝順暢5技巧](#)
- [專家激推便秘吃3水果 1顆芭樂=9碗高麗菜（芭樂、火龍果與奇異果）](#)

腎臟泌尿

- [50歲男偶爾血壓高 做1事害急性腎衰竭 慘淪終身洗腎](#)
- [腎臟病飲食吃什麼？可吃4類食物、蔬果，不可吃的食物5大禁忌](#)
- [肌酸酐過高暗示腎功能異常！肌酸酐多少要洗腎？正常值是多少？看這篇就懂](#)
- [他腎病後改吃魚「1吃法」害病情惡化 醫：嚴重可致癌](#)
- [不是肌肉拉傷 醫揭腰痛4原因：2症狀表示腎壞了](#)
- [200萬台人腎衰竭 醫曝自救之道：「1類物質」可救腎](#)
- [不是攝護腺肥大 夜尿恐因「1器官」壞了！早就醫可治好](#)
- [蛋白質吃多恐傷腎 研究曝「這款」最能放心吃 還可護腎](#)
- [泡沫尿是腎臟病警訊？5狀況免擔心、2徵兆才要警覺](#)
- [不只滴滴答答 醫曝「4情況」快開刀！再晚恐洗腎](#)
- [男性注意！造成尿失禁5大原因 當心1癌症找上門](#)
- [泡沫尿是腎臟病警訊？5狀況免擔心、2徵兆才要警覺](#)
- [28歲女健檢「腎臟像80歲」 醫：吃1款常見藥害的](#)
- [傳「吃一碗泡麵肝要解毒32天」衛福部揭2真相解危，加1料幫助排鈉](#)
- [小便後尿液帶紅色 醫曝4大原因 1情況恐懼癌](#)
- [不是吃太鹹！天天「超商2食物」果腹 20歲男4個月後洗腎 麵包](#)
- [不鹹卻高鈉！5款常見飲品竟是傷腎、尿路結石大地雷](#)

- 日喝1茶飲當心退火不成反洗腎 醫點名禁忌族群 魚腥草
- 多吃高蛋白就能長肌肉？ 少關鍵1事恐讓腎臟增負擔
- 洗腎不用一輩子？醫點出事實 3招提早發現腎臟病
- 10款傷腎食物卻不自知！冠軍是「國民美食」很多人愛（早餐穀物；蔥花肉鬆捲、奶酥麵包；燒餅油條；鍋貼；肉鬆、肉乾與香腸；鐵板麵；三寶飯；炸雞排；日式拉麵；珍珠奶茶。）
- 維他命C吃2年 婦急性腎衰竭 醫推黑咖啡「逆轉腎」
- 6旬婦腎功能急遽衰退 做了32次這治療「逆轉腎」
- 200萬人腎衰竭 醫曝4護腎食物：1聖品喝錯超傷身
- 吃錯時間＝無效護腎！醫揭「4法寶」腎衰竭風險↓：體內廢物全被吃掉
- 5款食物恐害慘泌尿道 咖啡也中了 醫曝1事必做
- 台灣洗腎人口世界第一！江守山：腸腎軸益生菌可照顧腎臟健康
- 非吃太鹹！台灣洗腎率世界第一 醫示警「1類食物」超傷腎
- 婦靠1招逆轉腎功能 連血壓也下降 醫揭3大好處（每天泡15分熱水澡）
- 再不戒，比別人早洗腎！5大隱藏版傷腎魔王，第1名「台灣之光」上榜
- 腎不好別碰1水果！恐神經中毒致命 正常人吃也要注意
- 早餐護腎4招 黑咖啡效果勝拿鐵 醫揭關鍵好處
- 很多人犯！醫示警咖啡「1喝法」恐傷腎 曝6食物護腎（黑咖啡、酸櫻桃、開心果、100%黑巧克力或純可可、薑黃、白開水）

糖尿病

- 200萬人有糖尿病 最新研究曝「多吃1物」大降風險57%
- 妙齡女突成糖尿病患 「1養生行為」釀禍 很多人都中
- 他日喝2杯「這飲品」 水腫急掛診 醫嘆：得洗腎一輩子
- 45歲女糖尿病前期 靠1飲食法4個月後血糖都正常
- 不是喝甜品！研究曝「睡覺1習慣」大增糖尿病風險
- 飯後血糖飆190 醫實證「做1事」後降一半：效果超越藥物
- 糖友別怕吃藥 台大醫：不只穩血糖更能護心臟
- 嘴裡飄「這味」要注意！糖尿病5徵兆速就醫
- 糖尿病怎預防？醫曝研究：多吃3物「少碰這種肉」 紅肉
- 常見15款甜湯熱量排行出爐 最肥的竟是它
- 飯後喝1飲品血糖飆破200 專家：這類飲料不甜更要注意
- 1蔬菜泡水喝 醫驚「1個月就降血糖」專家這樣說
- 他飯後多吃1物「血糖飆破500」 醫曝穩糖關鍵
- 最簡單降血糖秘訣！3餐後做1事研究認證超有效

- [穩血糖又防發胖 專家授吃飯3技巧 進食順序有差](#)
- [糖尿病患頻尿道炎 免治馬桶竟是神器 醫揭原因](#)
- [睡覺2習慣恐害糖尿病 專家：很多人忽略](#)
- [澱粉太少血糖會不穩！專家推8種替換吃法 6地雷少碰](#)
- [糖尿病患年增16萬！醫授控糖3招 飯後1件事最有效](#)
- [降血糖每餐前5口先吃這1物 6招讓血糖乖乖](#)
- [穩血糖1營養素超重要 吃花椰菜、苦瓜、牛肉能補充](#)
- [醫大推降血糖必吃「3食物」控糖還能防發胖](#)
- [糖尿病上身7症狀 醫曝做1事超有效：逆轉病情](#)
- [防糖尿病併發症 血糖監測最關鍵](#)
- [吃麵包擔心血糖飆 專家教2招：升糖指數降4成](#)
- [一堆人搞錯！醫曝5種「假蔬菜」吃多血糖飆（馬鈴薯、地瓜、南瓜、芋頭與蓮藕）](#)

攝護腺

- [不只攝護腺肥大 夜尿5大原因曝：做1運動可改善](#)
- [排尿沒異常 體檢才發現攝護腺癌轉移 醫：逾50歲必做2件事](#)
- [預防攝護腺癌3大飲食重點！1周至少要吃它超過2碗](#)
- [攝護腺肥大「每個男人都有」 恐腎衰竭 6症狀快就醫](#)
- [攝護腺肥大吃4類食物最好！小心鋅過量癌化風險恐增](#)
- [攝護腺肥大嚴重恐傷腎！醫授5招預防：3物要避開](#)
- [攝護腺發炎常見5原因！醫示警男性排尿後要多1動作](#)
- [攝護腺肥大會惡化成癌症嗎？出現7症狀別輕忽](#)
- [不是香蕉！醫曝2水果讓人好睡 還可保養攝護腺 番茄、奇異果](#)
- [英王查爾斯也中標！4症狀攝護腺危險了、5大地雷飲食別碰](#)
- [不是攝護腺肥大 夜尿恐因「1器官」壞了！恐怖下場曝](#)
- [攝護腺發炎常見5原因！醫示警男性排尿後要多1動作](#)
- [攝護腺癌3高危險因子曝！初期沒症狀「與肥大無關」](#)

夜尿

- [不只攝護腺肥大 夜尿5大原因曝：做1運動可改善](#)
- [夜尿超過這次數是警訊！醫揪出現3大症狀快檢查](#)
- [她夜尿5次 戒這飲品不藥而癒 醫曝吃3物也會頻尿](#)

睡眠

- [晚上睡不好？專家曝午休4大壞習慣要改](#)

- [趕快改！紐約大學揭8大常見睡眠迷思全都錯](#)
- [影》還在數羊救失眠？軍隊秘技讓你2分鐘睡死 網讚：100%有效](#)
- [B群到底提神還助眠？很多人吃錯 營養師曝1款超好睡](#)

巴金森氏症

- [41歲確診巴金森氏症 靠這興趣讓手指靈活 與病共處20年](#)
- [巴金森病手抖3年！治療3小時大幅緩解 原發性顫抖也適用](#)
- [巴金森症早期不易發現！出現5症狀要警覺：不只有顫抖](#)

中暑

- [冷氣房待久感到頭暈疲憊 小心是這病症找上門](#)

免疫力

- [不是中風！1常見病毒害他嘴歪了 劇痛連嗎啡都沒用](#)

內分泌

- [60歲男胸悶吃不下 情緒超低落！竟是缺1激素害的](#)

筋骨關節

- [補鈣別只再喝牛奶 營養師推5食物 它還能抗氧化](#)
- [防骨鬆補鈣還不夠 醫推「1營養素」：蛋黃、香菇都有](#)
- [滑手機的姿勢都錯了 專家搖頭曝正解](#)
- [男性快戒1習慣 會害坐骨神經痛！還讓腰更累](#)
- [「鈣中之王」是它！含量達牛奶22倍 還有維生素D助吸收](#)
- [學會「孟式地板律動」躺著就能緩解背痛！延長脊椎 疏通筋膜經過兩個月實測還能長高兩公分！](#)
- [32歲女把肋骨咳斷 患骨質疏鬆 竟是愛美惹的禍](#)
- [大家都錯了 腰痛非因姿勢不良！做好「2事」可避免](#)
- [防骨鬆只補鈣不夠！這營養素很關鍵 醫推可吃4種魚](#)
- [預防骨鬆別只補鈣！專家曝「3營養素」也不可缺](#)
- [大家都錯了 醫曝「腳扭傷必做5件事」：速做這事以免後悔](#)
- [骨鬆狂補鈣都沒效！醫揪3大飲食地雷：喝豆漿也錯了](#)
- [小心補鈣做白工！醫：防骨鬆2類食物少碰為妙 高鈉、高磷食物](#)
- [他吃鈣片10年竟骨鬆 醫曝健骨「3要素」缺一不可](#)

- 她常吃1物 不到50歲就骨鬆 醫曝3傷骨食物一堆人愛
- 愛吃燙青菜「營養雙失」醫示警：骨鬆找上門
- 預防膝蓋退化怎麼吃？醫推4食物強化骨骼、抗發炎 鮭魚、堅果、菠菜、綠茶
- 膝關節一年要用100萬次！4族群護膝要注意 久坐久站都很傷
- 顧關節必吃4營養！芭樂、鯖魚都入列 3地雷食物勿踩 鈣質、維生素D、C及Omega-3脂肪酸
- 跳《科目三》還沒登台恐先進醫院 醫：超出關節極限
- 不是跑步！醫推4運動強化關節超有效 只花半小時就夠
- 預防骨質疏鬆做4種運動才有效！騎腳踏車、游泳都錯了
- 我們都錯了 防骨折不能只靠維生素D+鈣 「這2事」更重要
- 冬天護骨4食物！1水果入列 還對攝護腺、精子有好處
- 採買年貨久站鬧腿酸？一圖看懂3大營養素改善鐵腿問題
- 80歲嬪學女兒做深蹲 下秒悲劇了 專家揭6款長者運動
- 春天正當時 吃對食物「關節不卡」花椰菜草莓入列 鯖魚、花椰菜、草莓與綠茶
- 喝咖啡害骨鬆？專家解答 做到3件事不怕鈣流失
- 痛到無法抬手 醫授4招緩解五十肩 一條毛巾就有效
- 固骨本4食物！醫推吃酪梨潤滑關節 還促鈣吸收（秋葵、栗子、南瓜酪梨）

增肌減脂

- 怕肌少症狂補蛋白質 少做1事反害不能走：很多人不知道
- 運動前「吃1類碳水」能增肌減脂 醫曝菜單：燃脂超有效
- 大家都錯了！低強度運動最能燃脂 醫推4款超有效
- 醫激推「1運動」神級好 不只增肌還能防失智
- 4大減重隱藏地雷曝光 1類飲品不太甜熱量卻超高
- 外食族必看 「6種減脂好物」曝：嘴饞就喝2飲品
- 他運動反得肌少症 專家曝「少1動作」害人越來越虛
- 168斷食還是胖？專家推5秘訣可狂瘦：不用戒澱粉
- 不是少吃多動！研究曝1事就能避免肥胖 還防糖尿病
- 很多人不知！「5個時刻」肌肉最易流失 解方一次看
- 一天兩餐體脂仍破表！愛吃2物害的 6大NG飲食習慣快戒除
- 她沒病卻腰背、膝蓋劇痛 「1習慣」害的！不改後果慘 肥胖
- 肌少症有5徵兆！肌少症症狀檢測，飲食運動改善肌少症
- 防肌少症不只吃夠蛋白質 研究揭1營養素也關鍵
- 韓研究：吃泡菜「可降11%肥胖風險」 每天最佳攝取量曝
- 「防肌少症要多吃蛋白質」藏1誤解 醫揭關鍵因素：少它不行

- [肌少症超傷身 研究曝「1處」越粗 心血管風險越低](#)
- [陳俊翰罹罕病 SMA「注射劑史上最貴」！生前呼籲全給付](#)
- [罕病律師陳俊翰過世享年40歲！民進黨證實了：疑似感冒引起併發症](#)
- [65歲後先吃菜也錯？改掉5種「短壽飲食」遠離失智肌少](#)

防老壽命

- [10秒測十年內死亡風險 研究有驚人結果](#)
- [每天運動30分鐘才能長壽？專家曝這點更重要](#)
- [吃出長壽！中年「1改變」多活至少8年 老人也有效](#)
- [整合「抗老延壽」秘訣 專家指點生活5大關鍵改變](#)
- [忘東忘西、腰痠背痛 專家點名6大類營養素抗初老](#)
- [抗老怎麼吃 專家揭4飲食秘訣 3餐範例曝 富含抗氧化劑、低GI飲食、高纖維及控制發炎的食物](#)
- [更年期必練！生髮體操3招改善頭髮稀疏，專家認證1關鍵還有助抗癌](#)

保健

- [不是運動！炎夏1動作能流汗排毒 可防心梗、失智（熱療法 桑拿）](#)
- [B群「5大隱藏版功效」曝！醫：嘴破要吃這1款 各種維他命B功用](#)

料理

- [洗菜加小蘇打粉超NG！最佳方式曝 1步驟錯恐吞農藥](#)
- [婆媽愛用1物洗菜 專家喊千萬不要：越洗越毒](#)
- [水煮蛋剝完像狗啃 蛋商曝1招 殼整片脫落超光滑](#)
- [男吃一大盤炒菠菜釀「急性腎損傷」 醫揭2原因：餘生都得洗腎](#)
- [餐包回烤慘變「大腸癌美食」 主婦教2招：口感像剛出爐](#)
- [烹調鮭魚前少一動作 譚敦慈：重金屬恐全吃下肚](#)
- [調味料怎麼保存不結塊？一票婆媽曝「簡單1方法」：方便又用很久](#)

三餐

- [早餐必吃1營養素！學者曝3大好處：影響整天食慾](#)
- [用餐順序很重要！第1口應是它 營養師籲「8分飽就要停」](#)
- [餐前別喝湯！減重30公斤醫曝用餐順序：不再復胖](#)
- [40歲男爽嗆3物 腹劇痛掛急診 醫：嚴重會喪命（高油 啤酒 胰](#)

臟炎)

- 外食族小心過多添加物 營養師曝5招排毒 增強身體代謝
- 早餐這組合「降血壓、膽固醇」 營養師：補鈣又有蛋白質
- 研究曝「1機制」害人難戒零食 醫揭這招立馬顯效
- 4飲食習慣害免疫力降低 精製糖最恐怖 吃下2小時免疫躺平
- 外食族2地雷不要碰 營養師：掌握5訣竅也能健康吃

食物

- 我們都錯了 糙米未必養生！醫：5類人吃白飯才健康
- 台式早餐避雷4要點 營養師：3類食物別碰
- 慢性發炎可致癌 專家曝6食物預防：黑胡椒也行
- 不是精製糖！這物害他發胖水腫 心梗風險狂飆
- 2類食物不害血糖飆 卻更傷身！大增心梗、糖尿病風險
- 醫實證「吃1健康食物」血糖飆174 急喊：還會釀脂肪肝
- 吃咖哩好處多！薑黃降膽固醇防失智 但3種人不適合
- 適量脂肪能預防糖尿病！醫推「4種油」促進代謝（橄欖油、苦茶油、椰子油、紫蘇油）
- 健檢注意1數字！過高會釀發炎 醫嘆：最後慘罹癌王（三酸甘油酯）
- 研究曝「1類食物」超傷大腦 害人中風又失智
- 萬油之王是它！醫激推：護心血管、防失智還抗癌
- 譚敦慈曝吃海鮮「3不原則」 鮭魚多1步重金屬少40%
- 缺鎂恐致骨鬆又傷心！專家推3類食物 堅果也上榜
- 堅果吃對補蛋白質又護心！專家勸「這種」不要碰
- 沖繩人瑞最愛吃10種食物！它抗氧化力比藍莓高150倍
- 吃魚有益心血管 醫點名：這2款藏隱憂恐反效果
- 吃魚護腦還有6好處 專家建議1周至少攝取量
- 這款魚全身是寶！1部位藏4大營養價值：鋅含量高
- 「超級海鮮」名單曝！營養師揭這2款 補蛋白質還治乾眼
- 雞佛「雄風營養素」超多 吃過頭當心2危機
- 6食物助穩定血壓 1超級蔬菜入列 提升免疫又防癌
- 燕麥可降膽固醇 專家提醒：1吃法小心反效果
- 調節膽固醇又護膚 專家大推1超強抗老食物 食用注意2事
- 過年「最神」零食！醫：減少頻尿、降血壓
- 過年5種高鈉零食少吃為妙 醫示警：恐傷腎又傷心
- 4款糖毒食物少吃 醫：恐腎臟病、失智 麵包也中了（糕餅麵包、高溫烹飪料理、油炸料理及高糖飲料）
- 吃太鹹恐傷腎、失智！6類高鹽陷阱食物曝 零卡果凍也中（調理包

- 泡麵 火鍋湯底 醬菜 豆乳醬)
- 吃起來不鹹卻高鈉！地雷食物清單曝 1 常見配菜也中
 - 黑、白豆漿誰營養？專家解答 1 維生素差了40倍
 - 不鹹卻高鈉 專家點名8款食物 吃多恐傷腎、血壓飆
 - 蛋黃顏色越紅越營養？小心吃下恐是致癌物
 - 鱸魚又稱開刀魚？確有其事
 - 助眠又增強記憶力 吃這款魚減少失智風險5倍 鱸魚
 - 哈佛研究曝「1油晶」助長壽 大降心梗、失智風險 橄欖油
 - 堅果類功效一次看「減重神器」這3種 核桃最護心 南瓜子、開心果與杏仁果 核桃
 - 想提神不用靠咖啡！5天然食物超醒腦：1類水果上榜
 - 這2種豆其實是澱粉！營養價值曝 蛋白質、纖維大勝白飯
 - 補蛋白質又低脂肪！醫推3款減重聖品 還能降死亡率
 - 吃多恐傷腎 4款湯藏高鹽陷阱 專家：3種調味料也少加（牛肉湯、排骨酥湯、酸辣湯和泡麵 烏醋、辣椒醬、酸菜）
 - 吃豆腐防骨鬆又護心 搭配這些食物反害健康（柿子、花生、甘草、高鈣食品）
 - 吃豬腳補膠原蛋白錯了！專家曝3種攝取來源最好（豆魚蛋肉類、蔬菜水果和保健食品）
 - 黃仁勳愛吃1美食小心藏高鈉地雷 專家推搭配3物助排出（高鉀水果如香蕉、菠菜、奇異果）
 - 海魚助眠又健腦 營養師：2款魚最強大（秋刀魚、鮭魚）
 - 吃完會快樂的12種食物 雞蛋也在列
 - 「1超級食物」護眼、防癌又清腸 最營養吃法曝（地瓜）
 - 豆漿4大好處不只高蛋白！醫曝研究能預防3種癌症
 - 122歲人瑞每周吃 巧克力護心健腦 85%是關鍵
 - 吃1支熱狗短命36分鐘 美研究點名6大折壽食物 熱狗、醃肉、雞蛋三明治、起司漢堡、培根、含糖飲料

蔬菜

- 外食族必看！這蔬菜超級養生 醫曝4好處：防癌又護血管（青花菜）
- 綠花椰菜穩血壓又防癌！醫提醒4種人小心吃
- 十字花科有8大營養價值 因這元素成超級食物 3族群不宜食用
- 地瓜葉降膽固醇助排便！搭配它增強鐵吸收 1種人小心吃
- 豆芽菜抗老化又防癌 「這款」最營養：比青花椰還強
- 不是所有蔬菜都能生吃 6食物必煮 沒熟恐腹瀉
- 她多蔬果卻心梗 醫揪「1觀念」害的！不改恐喪命

- [醫大推地瓜是好澱粉！曝1特點很多人不知道](#)
- [地瓜防癌、排毒又強腎 醫：配1食物恐害胃出血](#)
- [這蔬菜超養生！醫讚4好處：抗癌、控血糖還防失智（洋蔥）](#)
- [這國民蔬菜超營養 專家讚5功效：防癌、降血壓又護心臟 小白菜](#)
- [不只綠花椰！醫推8款「排毒蔬菜」還可防大腸癌](#)
- [胡蘿蔔保鮮要直立放 和3蔬果一起恐「加速老化」](#)
- [醫激推這款「平民蔬菜」她吃3個月逆轉腎病 防6癌症](#)
- [生吃好還是煮熟好？這5種蔬菜答案令人意外](#)
- [杏鮑菇高蛋白又穩血壓 出現2狀態就別吃了](#)
- [富含蛋白質！杏鮑菇4大好處曝 這樣煮最能保營養](#)
- [青江菜降血壓又健骨！專家曝1料理方式最能保營養](#)
- [高鈣又富含蛋白質！「長壽菜」5大好處曝 2種人小心吃 莧菜](#)
- [買高麗菜別再拍打！菜販教4招挑選「脆口又甜」](#)
- [黑木耳降膽固醇又護心！但3種人食用要注意](#)
- [1蔬菜是「肝臟清道夫」專家大推養肝5食物](#)
- [高麗菜能抑制5種癌！醫：1做法還可緩解膝關節疼痛](#)
- [花椰菜上的黑點是發霉？專家：出現「2狀況」別吃](#)
- [農藥零檢出 台灣最乾淨蔬菜 這10種上榜](#)
- [蔬菜農藥殘留排行榜出爐 第1名超常吃 不合格率逾2成](#)
- [「超級蔬菜」太猛！抑制癌細胞生長 還護眼顧骨骼](#)
- [「國民天菜」穩血糖、降腸癌風險 4族群攝取要注意（甲狀腺低下、腎功能不佳、易脹氣與需低渣飲食者）](#)
- [蔬菜膳食纖維前10名曝光 不僅助排便還能穩血糖](#)
- [吃生蒜頭抗疲勞 切碎最有效 專家：1類人要煮熟](#)
- [麵攤常見燙青菜混身是寶 穩血壓降血糖 還防黃斑部病變 地瓜葉](#)
- [花椰菜防癌還降血壓 醫：選對時間吃效果更佳](#)
- [芹菜抗發炎、降血壓又補水！但很多人都吃錯了](#)

水果

- [研究曝「1高脂水果」可護心、防癌 還不讓人發胖](#)
- [水果熱量排行曝 香蕉只排第3！冠軍是它「比西瓜肥3倍」](#)
- [蘋果帶皮吃維生素E多4倍！專家教1切法最能保營養](#)
- [專家認證6食物促進性慾！1水果入列有助改善高血壓](#)
- [夏季水果熱量排行曝！最低不是芭樂 這款能治陽痿（紅西瓜）](#)
- [空腹運動反害發胖 醫激推「1水果」最能增肌減脂](#)
- [1水果顧心臟又強免疫力！醫提食用禁忌要注意](#)
- [香蕉老是放到爛？譚敦慈授保存秘訣 1招表皮不易變黑](#)
- [吃蘋果別再削皮！防癌、降膽固醇又穩糖 5大功效曝](#)

- [終於等到這水果 醫讚4好處：防心梗還抗老化 鳳梨](#)
- [「最髒水果」草莓奪冠 專家曝入口前3件事很重要](#)
- [「超夯水果」能降失智風險！12周研究：還預防憂鬱](#)
- [調節血壓又促消化 醫大推1高鉀水果 挑選要看2重點](#)
- [水果纖維第一名不是柳丁 冠軍顧腸胃還可排毒](#)
- [腎結石地雷食物曝 豆漿、堅果、藍莓都中（各種食物草酸的含量表）](#)
- [這水果超狂！醫實證「解便秘更止腹瀉」：天然抗生素 鳳梨](#)
- [穩血壓又消腫 8款高鉀水果曝 腎不好小心吃](#)
- [水梨助排鈉又降血脂 1招吃進更多抗氧化好幫手](#)
- [鈉平衡器！香蕉穩血壓 專家：2情況不要吃 糖尿病患、空腹時、腎功能不良者](#)
- [多吃水果有益健康？醫：1情況絕對不要碰（感冒、糖尿病、高血壓等慢性病與肥胖）](#)

飲水飲料

- [不是咖啡！「1飲料」可提高腦力 讓人專注又放鬆](#)
- [不是咖啡！研究曝「這飲品」喝1個月就可降血糖 還可護腸道](#)
- [不只咖啡有咖啡因 含量排行榜曝光！茶類冠軍竟是它](#)
- [咖啡喝錯不只越來越累！超慘後果曝 4物提神更有效（優質蛋白質、喝水、茶及柑橘類水果）](#)
- [天天喝1飲品 35歲男「肝臟一片白」罹重度脂肪肝 含糖手搖飲](#)
- [咖啡是天使或惡魔？健康利弊一文掌握 這4種人最好別碰](#)
- [喝茶「抗衰老」 萬人研究曝每日最佳飲用量](#)
- [「咖啡喝多」害心臟衰竭？醫曝最新研究解答了](#)
- [很多人都喝錯了！這款奶其實沒有奶 蛋白質還超低 燕麥奶](#)
- [喝水有5訣竅 喝得巧助排毒還能減肥](#)
- [不只控血糖！吃醋4好處曝 醫揭最佳飲用時機](#)
- [全日本第二長壽縣最愛喝「這飲料」5癌症也少上門！4個好命習慣公開](#)
- [抗老又解疲勞 醫大推1飲品好處多 最佳飲用時機曝（綠茶）](#)
- [蔬果汁聰明喝 營養師推薦 6大健康款 減重選這杯](#)
- [喝茶降3高 一款還可降血糖 醫揭最佳飲用量](#)
- [別等口渴才補充！醫授4招秒判斷「水喝得夠不夠」](#)
- [喝1款咖啡胖死 專家：比全糖珍奶熱量高2成（各種飲料的熱量）](#)
- [喝紅茶勿配1零食 醫示警：恐致肝癌病變 花生](#)
- [92歲張忠謀5養生秘訣曝 早餐必喝1飲品](#)

生活安全

- [元旦前兩波冷空氣報到！醫師曝「2種取暖方式」要人命](#)
- [天冷洗澡慎防一氧化碳中毒 金門消防提醒熱水器「安裝5要原則」](#)
- [訂餐不要讓外送員送上樓 知情人曝黑幕：太危險](#)
- [國中生遭割頸命危！醫曝搶救關鍵：找到噴血點大力壓到底](#)
- [3家電吃電凶 1錯誤用法恐釀災！台電揭4招安全又省電](#)
- [台中潭子一家3口一氧化碳中毒 父女嘔吐、母親口齒不清](#)
- [女店員遭移工強抱！妹子曝1聚集地：讀書4年不敢逗留](#)
- [住家火警發生「這2地方」最常發生！119呼籲裝住警器降低風險損害](#)
- [家長要注意！TikTok吸「肉豆蔻粉」風潮 少年模仿吸食遭緊急送醫](#)
- [電扶梯的危險在哪裡？ 20秒的影片讓你心驚驚！](#)

廚房安全

- [做錯會害命！不沾鍋最忌4事項 以防毒素吃下肚](#)
- [熱鍋沖水易致癌？醫解答：搭配「2動作」洗鍋最安全](#)
- [別貪圖方便！婆媽洗碗1習慣動作要不得 食藥署：嚴重恐皮膚炎](#)
- [毒素排不出恐致癌，吸管、不沾鍋別這樣用！4種日用品「防毒秘招」大公開](#)

食品安全

- [防毒素入侵 譚敦慈堅持3飲食原則：絕不自製「這1物」](#)
- [水果發霉切掉繼續吃？專家曝恐怖下場：不要捨不得](#)
- [「每天都在中毒」 醫揭：生活中常見5種毒 外食族注意2物（吸入毒、黴菌毒、清潔化學毒、加熱與容器毒及經皮毒）](#)
- [稀飯「1成分」出包 整鍋淪毒藥！全家15人送醫不治](#)
- [中市稽查醃漬菜品2件不合格 這家是累犯加重罰](#)
- [很多人都做錯！譚敦慈：這樣洗菜越洗越毒](#)
- [台糖豬肉含瘦肉精「西布特羅」毒物醫師：僅1方法能排出體外](#)
- [日本每年有300人因年糕窒息身亡 這2類人格外留意](#)
- [摘自家菜煮食誤把「水仙當蒜苗」 兩夫妻中毒嘔吐慘送醫](#)
- [蝦味先「香辣口味」用了蘇丹紅 北市衛生局緊急通知下架](#)
- [不是草莓！水果農藥殘留排行榜出爐 連3年冠軍都是它 百香果 西瓜 木瓜 荔枝 草莓](#)
- [吃到蘇丹紅加工製品怎麼辦？毒物專家顏宗海建議多吃「2種食物」](#)
- [吃到蘇丹紅該怎麼辦？顏宗海解答：多吃「這1物」加速代謝](#)

- 漢堡肉、火鍋料恐藏1地雷 常吃傷心又傷腎
- 鮪魚、馬鈴薯吃錯都可能中毒！盤點常見食物中毒原因，這2種毒素加熱也除不掉
- 疾病風險大增！營養師曝「6大超毒食物」早餐人氣品項竟上榜
- 中市稽查醃漬菜品2件不合格 這家是累犯加重罰
- 吃「小林製藥紅麴保健品」致2人洗腎 食藥署：未進口台灣
- 譚敦慈絕不碰1食物！恐怖下場曝 授最安全吃法（不吃生食）
- 紅麴降膽固醇錠驚致腎病 小林製藥回收 食藥署示警
- 這款日本酒摻問題紅麴！財政部示警「切勿飲用」 防引發腎病
- 國人最愛3大保健食品 專家示警：吃錯沒效還恐傷肝、損肌肉
- 2動作防食物中毒 醫提醒：熱菜別等涼才放冰箱
- 吃6款魚小心組織胺中毒 醫：煮熟仍會發作 1招預防（鯖魚、鮪魚、鰹魚等鯖魚科類，以及鬼頭刀、秋刀魚、沙丁魚等）
- 營養師：食物煮熟 2小時吃完 手部傷口包紮好 夏天炎熱防食物中毒 3要素
- 擔心食安？美廚師絕不買好市多「這12種食物」
- 少吃可能有添加化學物質的街頭小吃，如 1. 臭豆腐：可能添加硫化鈉、硫酸亞鐵，傷消化道、肝臟。2. 糖葫蘆：可能添加工業顏料、明膠、糖精，傷身。3. 鐵板魷魚：可能添加雙氧水、甲醛，傷身。4. 無骨雞爪：可能添加甲醛、活鹼，傷身。

用藥安全

- 「這5組保健食品」不要一起吃 營養師：效果大打折扣
- 吃藥後1小時內別碰「4食物」 第1點很多人不當一回事
- 柚子和6藥物一起吃恐中毒 專家：3類人也別碰
- 吃紅麴降膽固醇 最忌「1動作」 醫示警：會傷肝敗腎
- 婚戒戴不下就醫想減肥 驗血結果肝、腎全壞掉 1事害的
- 痠痛貼布搞到腎衰竭 醫：一類人嚴禁使用
- 維他命開封後瓶內2物快丟 保存4原則一次看

旅遊安全

- 瑞芳爬山「11人遭虎頭蜂螫」4重傷 1男跌落10公尺邊坡
- 瑞芳踏青虎頭蜂攻擊 釀2死9人輕重傷 專家提醒保命4大守則
- 出國護照被偷不要慌！旅遊達人1招神救援：3小時就拿到
- 女房客入住飯店問1句 櫃台秒愣！知情人讚：警覺性高

居家衛生

- [一堆人用錯！菜瓜布海綿不是拿來刷碗 官方揭真正用途](#)
- [毛巾擦完不是晾乾就好 專家曝2動作愈洗愈髒](#)
- [羽絨衣怎麼洗？家事達人曝「烘乾加1物」：快乾又蓬鬆](#)
- [男子狂咳3個月吃藥也不好：中西醫都試了 病因是廁所馬桶邊「一圈黑黑」](#)
- [清洗衣機「撈出整坨海苔」內行曝1招最有效：洗完像全新](#)
- [電鍋做完美水煮蛋 營養師曝1招：沒退冰也不破殼](#)
- [廚房油汙超難清 家事達人曝1招：用水沖就亮晶晶](#)
- [年過40散發「老人味」醫：多吃6食物 衣服材質也要挑](#)
- [37歲正妹莫名癡呆忘記名字 真相大白驚見家裡長滿超毒生物](#)
- [水壺洗錯害她送急診？女大生嚇壞：讓我「中毒」數星期](#)
- [內褲洗錯害私處發炎 醫曝正確方式：別用弱酸性洗劑](#)

公共衛生

- [北部女染食腦變形蟲亡！醫曝8大症狀 3NG行為要避免](#)
- [清馬桶別用漂白水！內行曝1物便宜又好用：一刷秒潔白](#)
- [馬桶黃漬難清？內行推1神物 免刷秒除陳年尿垢](#)
- [空姐揭密「機艙5大細菌窩」 榜首不是廁所](#)
- [猴痘症狀一次看！醫師教戰「預防4招」 傳染途徑全曝光](#)
- [高雄出現今年首例漢他個案 他徒手抓老鼠遭感染](#)

兩性性病

- [妙齡女母胎單身、愛乾淨卻得菜花 醫曝一物共用超危險](#)
- [泡湯、游泳會被傳染菜花？泌尿科醫：1情況機率高](#)
- [獨《國中生偷吃火辣女大生 小雞雞流綠汁向爸媽求救](#)
- [網友性侵增 青少年受害最多](#)
- [男友舌頭長菜花稱便當不乾淨 她上網求解 醫：1行為害的](#)

婦產科

- [有這些症狀小心卵巢早衰 專家：吃對5營養素助延緩老化](#)
- [一直都做錯！月經痛吃甜食反雪上加霜 改吃6類食物](#)
- [輕熟女因病不孕 求助中醫調理重現「生」機](#)
- [不是只有巧克力管用 營養師：5類食物助緩解生理痛](#)

小兒科

- [3病毒肆虐！急診醫曝「很多兒童高燒」最久燒1周](#)
- [今年最小！7歲女童打疫苗仍染流感 腦病變不治](#)
- [孩子「4症狀中1」恐非普通感冒 醫：嚴重需住ICU](#)
- [新生嬰兒尿尿有異味 竟是泌尿道感染](#)

流感 新冠肺炎

- [跨年後悲劇了！新冠重症、死亡創新高 單周38死](#)
- [獨家》急診半數都發燒！60歲男才喊不舒服 6小時後肺葉全白亡](#)
- [家長戴兩個口罩防病毒傳播 醫曝這樣做就能降9成風險](#)
- [感冒咳不停 吃6營養素強化免疫力 1物常被忽略](#)

細菌病毒

- [1病毒大軍出現「酒精殺不死」 4類人感染嚴重恐死亡 諾羅病毒](#)
- [腸病毒將進入流行期 9症狀中1恐是重症前兆](#)
- [日本爆發「食人菌」疫情 台大醫：6族群要小心（暴發性A族溶血性鏈球菌）](#)
- [食物中毒「爆5症狀」千萬別拖！醫：嚴重恐休克](#)
- [保命懶人包一次看！米酵菌酸中毒症狀及9高風險食物](#)
- [「米酵菌酸」殺不死只能靠1招對付 醫：中毒1天就恐多重器官衰竭](#)



精神科

- [治療思覺失調症 長效針劑防惡化](#)
- [遠離「收假症候群」 精神科醫師教授身心放鬆秘笈](#)

貧血

- [缺鐵恐心臟衰竭！補鐵食物一次看 它含量大勝豬肝、牛肉](#)
- [貧血光補鐵沒用！醫揭2配套 輕熟女3個月擺脫病西施](#)
- [補鐵吃什麼？含鐵食物排行、缺鐵症狀、鐵質攝取量公開](#)

過敏

- [一吃海鮮就爆癢 恐非過敏是「中毒」！嚴重要就醫](#)

禦寒

- [冬季最強食補9食材 護心吃3款魚 1物鈣含量大勝牛奶](#)
- [寒流來襲防「冷傷害」奪命 注意失溫7警訊 危險飲料別碰](#)
- [天冷40歲男昏迷送急診 醫揭忽略1事：心臟血管負荷不了](#)
- [天冷爆血管一瞬間！專家推日常多吃3物「通血路」](#)
- [全台急凍5天！內科OHCA 共379人 心血管疾病患者長者居多](#)
- [立冬養身食譜公開！飲食採遠3白、近3黑 進補暖胃禦寒](#)
- [大雪養生！醫推1茶飲溫腎臟精 按3穴位強化免疫](#)
- [洗完澡踏出浴室少一動作，男頭痛欲裂竟中風！冬天洗熱水澡遵循5步驟](#)
- [第1名不是薑茶！寒流喝這杯最熱 身體爆暖1小時](#)
- [手腳冰冷「像冰棒」 吃10種食物養暖爐體質 保證好眠](#)
- [天冷防猝死 醫示警洗澡2事很重要：水溫太高毋湯](#)
- [「6種發熱食物」吃了暖超快 紅茶大蒜黑巧讓你自帶暖爐](#)

結石

- [女大生吃完火鍋痛到歪腰 醫揪結石：做7事免中招](#)
- [他狂吃1點心腹痛半個月 就醫驚見結石險「腸穿孔」](#)
- [腎臟結石震不碎讓她好困擾 用這招終結頑強結石](#)
- [當心！手搖飲當水喝 20歲妙齡女腎臟竟長300多顆結石](#)
- [9歲童腹痛 開刀取出56顆結石 竟是被媽媽愛心菜單害慘](#)
- [「血尿半年」不管險病變 醫：每10人就有1人中鏢](#)
- [腎結石地雷食物曝 豆漿、堅果、藍莓都中（各種食物草酸的含量表）](#)
- [腎結石地雷食物一次看 蘋果柑橘巧克力全都中](#)
- [4款高鈉地雷年菜 吃多恐泌尿道結石 冷凍生鮮也中鏢](#)
- [1種人腎結石機率高5倍 醫點名7款高草酸食物少吃（菠菜、巧克力、杏仁、甜菜、茶、秋葵和咖啡）](#)

異物侵入

- [獨／夾破耳內蟑螂小小蟲爆出 醫師教你兩招除耳內異物](#)
- [被4.4cm魚刺穿胃又扎肝 名主持人險死 醫：卡到立即做一事](#)

皮膚

- [莫名疲勞又痠痛恐是慢性發炎 醫揭抹1物最快見效（潤膚乳液）](#)

- [青春痘別輕忽！男大生拖延治療 化膿長滿臉](#)

外傷

- [消除瘀青用藥怎麼選？醫授去瘀4要訣 先熱敷錯了](#)
- [傷口不易癒合 醫教吃「海洋牛奶」還可降壞膽固醇（牡蠣、文蛤等帶殼海鮮）](#)
- [燙傷後冰敷是錯的 醫曝恐怖下場 4NG行為一次看](#)

蘇丹紅

- [23款毒調味料一次看！蘇丹紅流竄 胡椒、咖哩粉都中鏢](#)
- [白胡椒粉加蘇丹紅2原因曝 專家：買這1種最安心](#)
- [這調味料含「蘇丹紅」 眾人怕爆：哪家做菜不加？](#)
- [蘇丹紅動物實驗會致肝癌、膀胱癌 自保懶人包一次看](#)
- [用蘇丹紅最多的是「棕櫚油」 專家示警：泡麵、冰淇淋常使用](#)
- [蘇丹紅恐誘發膀胱癌、氣喘 醫：多吃3水果 睡覺要關燈](#)

生活須知

- [羽絨衣怕洗壞 UNIQLO 公布正確洗法 蓬鬆不變形](#)

安心專線： 1925

張老師專線： 1980

生命線協談專線：1995

性侵害案件： 110、113

婦女救援基金會：02-2555-8595

現代婦女基金會 性侵害防治服務專線：02-7728-5098 分機 7

<http://www.taconet.com.tw/denqa/denq17b.htm>