

《台灣十大死因與防治》-閱讀與反思

閱讀動機：我會想讀這本書的主要因為想探討及知道如何預防十大死因和防治方法，其實書裡並不侷限於文明病，也有關於慢性病和肺炎等常出現於生活當中的一些疾病，每個都會介紹疾病的成因和如何預防有什麼症狀如何治療都寫得很仔細，所以我認為這是一本相當實用的科普書籍，內容也很豐富。另一個原因是可以認識到自己有沒有做到一些不應該做的行為或壞習慣，也希望可以透過這本書來約束自己來養成良好的習慣，不管是運動或飲食、和作息甚至是心理層面，希望能養成自律的習慣，畢竟所有問題都不是一朝一夕造成的，目的是想讓自己有一個健康的身體，能夠無憂無慮得享受人生。

閱讀所得到的收穫：其實現在已經有許多團體、協會甚至衛生所都在推動癌症篩檢，有的還是免費的，大家都可以定期去檢查看看，也不需要太擔心。我覺得遠離疾病最主要的原因，還是少抽菸、喝酒，不要熬夜，作息正常，身體不舒服就去看醫生，其實整本書不管是哪一個章節都給我很大的收穫，畢竟已經成年了，也要學著認識自己的身體、照顧自己，多認識一些病症也不是一件壞事，在緊急的時候才會知道要如何處理。還有大家平常想到十大死因可能都是覺得一定是生病，其實書裡也有講到心理方面的疾病，這也是我比較感興趣的章節，因為我也算比較多愁善感的人，可能我也曾經有這樣的問題，想要看看能否在書裡找到解答，我覺得這跟身體健康一樣重要，身、心裡都健康才是一個健康的人。這本書把病症講解得非常詳細，一層一層的抽絲剝繭，但他不會把它說得很嚴重，反而會告訴你如何遠離和治癒，所以我也覺得大家有空可以

去看一下這本書，因為她的內容和想表達的地方跟市面上大多健康相關的書不太一樣，蠻新鮮的。

反思：我覺得大家都可以去注意一下親戚有沒有甚麼遺傳性的疾病，像是我的爸爸他們家族的血糖都有過高的現象、和我媽媽有膽固醇過高的問題，那你就從現在開始盡量控制一下自己的飲食習慣，像少喝含糖飲料、少吃肉、不要吃太多海鮮，這些都是我可以去做的，避免之後有其他的問題。還有雖然書上都把病症說明得很清楚，但我認為還是不要自己當醫生，如果都很久了卻沒有好或很不舒服等情況，都要趕快去醫院檢查身體，聽取專業醫師的建議。我認為我還可以改進的是睡眠時間以及吃飯時間，我平常在休假日的時候可能會很晚睡又很晚起床，這樣其實是很傷身體的，你如果晚睡的話又可能會導致你吃飯時間也不正常，我試試一個例子，我可能睡到中午 12 點起床，然後早餐跟午餐就一起吃，這就是不太好的一個行為；如果作息時間相差太大可能造成你的免疫系統就比較差，除了生病以外也可能會比較容易長痘痘之類的，所以我認為養成一個習慣比較重要，沒個人的身體狀況都不一樣，大家都應該要找到自己的生理時鐘養成好習慣。還有均衡飲食，因為平常家裡都會煮飯，加上第一次自己住外面，我的家人時常提醒我每天都要吃到菜，不要太常吃一些油炸食品，或零食餅乾，對身體不好。最後我覺得我還是有許多問題做的不好要去改進，或許有些問題我還沒有發現，但還是要保持自律的精神，改競自己的壞習慣，給自己一個健康的身體。

參考文獻：陳建宇(1999)。台灣十大死因與防治。聯經出版。