



2015 肝病新知

楊賢馨教授

永綦教育基金會
肝病防治互助小組

2015年1月31日



咖啡減少死亡率風險

- 63,275 middle-aged and older Singapore Chinese subjects between 1993 and 1998
- 每天兩杯或更多杯咖啡減少了66%的死亡率風險（風險比 HR= 0.34，95%可信區間 CI= 0.14-0.81）

咖啡減少死亡率風險

- 咖啡攝入量和非病毒性肝炎相關肝硬化死亡率成反比關係
- 咖啡攝入量與B型肝炎肝硬化死亡率沒有相關
- 紅茶、綠茶、水果汁或軟性飲料與肝硬化死亡風險沒有相關

我們在上如何體驗自己

讓健康的控制權交還給我們自己

- 認知偏見經常將我們導向錯誤的方向
- 我們很容易被似是而非的理念誤導
- 心不在焉的時候，人們思路和行為很容易被細微的「觸發刺激」所操縱

Bruce Grierson 紐約時報 2015年1月4日

我們在上如何體驗自己

讓健康的控制權交還給我們自己

- 血糖水平會按照受試者的預期上升或者下降
- 健康疾病在更大程度上植根於我們的思想 and 心情
- 多留點心，始終察覺到身邊可以把握的選擇，將能充分發揮自己的潛能，並改善自己的健康

Bruce Grierson 紐約時報 2015年1月4日