

日期：11/10(六)

主題：九成的藥不用吃：37年耳鼻喉科醫師的不生病體質修護秘訣

講師：羅仕寬

大多數的藥都是不存在於自然界，也是不存在於我們體內的化合物，而且藥物進入人體時的作用是全身性的，絕不會只針對特定的部位。藥物本身並不是不好，重點於不當使用，只有在必要的時候才用藥，就能夠減藥。

台灣醫療過度與藥物濫用問題日趨嚴重，大眾必須要對自己的病痛負起責任，從根本調整自己的心態、觀念和生活，而不是把健康問題丟給醫生，然後大把大把的藥物往肚子裡吞。

本活動藉由專業的醫師，特別針對隨手可及的成藥、用藥過度、長期用藥、吃藥才安心的民眾，分享藥物作用、副作用與平日的保健秘訣，從平日開始養生，才能脫離「藥罐子」！

關鍵字：藥性(西醫)、藥效、藥材

項次	資源類型	書名	作者	出版者	出版年	索書號
1	一般圖書	365日日食材&藥膳事典：中醫教你用200種日常食材/藥材+300道料理對症食療，節氣調養，改變體質	陳潮宗	常常生活文創	2019	BH 413.98 7533
2	一般圖書	養生名醫教你居家養肺，從此不過敏、遠離肺癌	楊力	深石數位	2018	BH 415.46 4640
3	一般圖書	中西醫結合藥性論：從中醫談西藥	吳宗修	文興	2018	418.18 2632
4	一般圖書	別讓孩子變成藥罐子：韓國權威中醫教你不用藥養孩子	金孝珍	平安	2017	428 8041
5	一般圖書	正確吃藥，病才會好：啟動人體自癒力，養成一輩子不服藥的5個好習慣	宇多川久美子	世茂	2017	418.74 3228
6	一般圖書	高齡者食品與用藥安全	余嬪	教育部	2015	411.3 8043
7	一般圖書	這樣吃藥，成功控制高血壓	曼恩	原水文化	2014	415.382 M282
8	一般圖書	寶貝家庭健康手帖：健康飲食與正確用藥	行政院衛生署	衛生署	2012	411.3 2172
9	一般圖書	就是藥健康：你不可不知的正確用藥常識	中華民國藥師公會全國聯合會	紅螞蟻	2010	418.8 5476
10	一般圖書	日常百藥自療大全	高尚炯	天佑智訊	2008	414.3 0099
11	一般圖書	不可忽視的用藥危機：我最怕你吃錯藥	謝瀛華	天佑智訊	2007	418.8 0434
12	一般圖書	趣談藥用植物	洪心容	文興	2004	414.31 3433 v.1
13	一般圖書	認識藥物副作用	龔千芳	書泉	2001	418.2 0124 c.1
14	一般圖書	精神藥物之副作用	王躬仁	茂昌	1984	418.21 1022
15	一般圖書	最近新藥全集	吳家鏡	正言	1975	418.2 2638 v.1 c.3
16	電子書	認識西藥吃對藥	陳信安	知青頻道	2011	418.2 7523
17	電子書	正確吃藥：銀髮族最常問藥師的100個問題	莊美華	時報	2011	418.8022 4484
18	電子書	中草藥健康事典	田中孝治	漢宇國際文化	2007	414.3 6543 c.1
19	電子書	中草藥健康事典	田中孝治	漢宇國際文化	2007	414.3 6543 c.1
20	電子書	中草藥精華與應用	蘇三稜	元氣齋	2001	414.3 4412 v.1 c.1