

你的生命活力—從自由基談起

作者：林天送

出版年月：1996年6月

出版地：台北

出版社：健康世界雜誌社

導讀：

近年來諸多的生物醫學研究進展中，已經證實自由基對人體的許多功能與運作具有極大的影響力。從分子結構的層次來說，化學鍵是由兩個電子相配合而形成的，而許多的原子經由化學鍵的連結，才能變成無數的化合物。而所謂的自由基即是一個化學單元(原子、分子或離子)，在某種特殊情況下，可能會帶有不成對的單獨電子時，就成為活性較高、穩定度低的自由基。自由基的種類相當多，但由於活性較高、穩定度低，故不容易測量，尤其是人體裡的自由基更是不容易獲得正確的定量、定性的測驗。自由基存在的構想是在1900年由美國化學家甘布(Gomberg)首先提出，而其真正存在的證明則是直到1929年才被二位德國化學家彭實(Paneth)和何斐芝(Hofeditz)獲得實驗證實。

本書《你的生命活力—從自由基談起》作者在探討自由基的基礎醫學研究過程中，領會到人的生命活力與體內的自由基息息相關。因為自由基具有氧化作用，能促使細胞老化，引發免疫系統的失調，帶來許多的疑難雜症。人的活力是多元性的，不但要有健康的生理機制，也得有明朗愉快的心理條件，才能活得有樂趣。所以本書的前半段所敘述的是自由基與抗氧化物質對生理的種種機制；而後半段則討論心理的細節，從運動說起、談睡眠、談男女之情與身心的平衡。

本書內容概分為十二個部分，共有三十五篇文章，包括第一部分「自由基與預防醫學」，內容敘述：自由基與預防保養醫學、人體自由基的種類、疾病與老化的起因；第二部分「自由基的新寵兒一氧化氮」，內容敘述：一氧化氮所扮演的角色，及其與免疫系統的關係；第三部分「氧自由基的形態」，內容敘述：氧自由基促使細胞的老化與死亡、羥自由基是毒性極高的破壞份子。

第四部分「氧、羥自由基與疾病」，內容敘述：氧化壓力帶來的傷害與疾病、

腦中風與心臟病、白內障與糖尿病；第五部分「自由基、免疫系統與疑難雜症」，內容敘述：免疫系統的失調、探討前列腺素與免疫反應；第六部分「抗氧化物質」，內容敘述：抗氧化酶、飲食抗氧化物質、水溶性抗氧化物質維生素C、脂溶性抗氧化物質維生素E。

第七部分「飲食營養的選擇」，內容敘述：理想的金字塔行的膳食、肉食與素食；第八部分「健身運動」，內容敘述：適當的運動、運動傷害、運動的質與量；第九部分「睡眠百態」，內容敘述：睡眠中的腦波形態、失眠的種類與起因、如何克服失眠。

第十部分「性激素與親情」，內容敘述：骨質疏鬆症、更年期、性機能的促進、愛情與親情；第十一部分「遺傳與家庭健康譜」，內容敘述：遺傳與疾病、家庭健康資料的整理、胃潰瘍與遺傳；第十二部分「身心平衡、享受生命活力」，內容敘述：心靈的寄託與宗教醫治、放鬆心情與身心平衡。

自由基對人體的健康扮演相當重要的角色。生物醫學的研究是日新月異，其發展也將是一日千里；如果能繼續研究抗氧化物質如何解除氧氣自由基危害的詳細機制，那麼人類將更能夠排除疾病、增強生命活力而延長壽命。《你的生命活力—從自由基談起》是為了任何想要追求加強生命活力的人所寫的。本書內容豐富，作者用平易近人的語言，引領讀者展讀這趟新的保健觀念之生命科學之旅—自由基病理學。作者在本書中特別提及，當讀者讀到書中的一些學術專有名詞及英文字句時，千萬不要丟下來不看，因為那將會使讀者失去重建生命活力的良機。學術名詞作者會詳細解釋說明；而英文字眼只是一種對照的表達方式，有助於讓某些讀者如想進一步去了解時，得以查閱有關之英文資料。至於有時會出現的化學符號或方程式，只是引導有化學基礎者，如何將簡單的化學概念應用到人體身上；看不懂這些化學相關符號或方程式，並不會漏掉多少作者想要傳達的訊息。只要讀者能將書中所吸收和領悟的概念應用到自己身上，就有機會保持和增進自我的生命活力。

【翁瑞霖】