

後疫情閱讀：一個醫生的觀點

曾興隆 財團法人台北仁濟院附設仁濟醫院副院長／財團法人書田泌尿科眼科診所皮膚科特約副院長

Covid-19 疫情已延燒一年多，臺灣雖有賴政府和全民的努力，目前是世界少數仍可正常生活的地方，但民眾仍應避免戶外集會群聚。疫情當下，多出來的家居時間該怎麼利用？身為醫生，我經常建議病人說，如果平常太忙沒時間，正好可以利用這段時間好好閱讀；只要你有興趣、只要你喜歡，閱讀都可以舒緩疫情所帶來的苦悶與封閉。以我個人的經驗，特別推薦以下幾種類型的讀物：

法律知識普及讀物

臺灣不少人有過被詐騙的經驗。追根究底，可能還是民眾普遍缺乏法律素養。我們可以趁這段時間去找法律相關書籍，但不建議看《六法全書》，那是天書，留給相關專業人士熟讀，你我只要看看具備法律基本知識，最好附有個案判例的法律普及書就好。看看個案的判決說明，我們可以瞭解法官為何會做出這樣的判決，有些個案我們也可能有機會碰到，也許有朝一日要面對。如果你熟悉判例，你會在第一時間就做出正確的選擇，確保自己的安全、保障自己的權益。這類書在太平期間我們都不會想讀，但在不安的疫情時代，卻反而會激起我們的危機意識。

數位科技的應用工具書

疫情時期人們被迫要學習使用網路科技，目前有不少會議已改為視訊會議，相信即便疫情過後，這種「居家辦公」或異地「遠距辦公」的線上工作模式，應仍會持續下去。不論您是基層員工還是高階主管，都應該趁這機會閱讀網路及數位相關的工具書，藉此學習各種數位媒體和科技的操作，為疫情過後的個人職能加值。疫情迫使人們更依賴數位工具，這類書也是不得不讀的。

食品營養及養生保健書

疫情蔓延，客人害怕外食，餐廳生意自然受到影響。也有人收入驟減，為減少各種開支，選擇在家自己做飯，這其實是個不錯的方法。市面上存在各種烹煮食物的料理書籍，網路上也可以很方便找到教你如何做菜的方法。喜歡下廚的朋友，可以找各種料理專書深入閱讀，以做出各式美味料理。

談到料理，談到吃，身為醫師，我不得不說，吃；不只是吃，要怎麼吃？其實都是有學問的。用餐時要先吃什麼才正確？怎麼吃才健康？隔多久再進食？專家建議：可以先吃肉、吃菜、最後

才吃飯。吃東西的先後順序，會影響人體健康，一開始就吃大量的白飯，有些人的血糖值，立即飆升至好幾百。研究發現，先吃魚肉類主食、青菜，喝完湯再吃飯，血糖就不會飆高。吃飯時間有正確間隔也對健康有益，不少研究發現，間隔十幾個小時再用下一餐，是有益身體健康的。另外，每一餐都不要吃太多太飽，七分飽就好。

吃什麼東西也是很重要，醫生一般都建議民眾少鹽、少糖、少油、少肉、多吃蔬菜水果，這個建議是有修正的必要，吃太鹹易罹患高血壓，吃太多糖易得糖尿病，但少油飲食也可能會造成問題。你我身體的器官細胞，其中細胞膜主要是由脂肪組成，身體的內分泌系統分泌的各種荷爾蒙，也都是由脂肪轉化而來的，你我的大腦主要成分也是脂肪，長期少油飲食，身體是會出現各種問題的。吃水果也得注意，臺灣水果普遍都太甜，吃多了也是有礙健康的。我有一位同事晚上不吃飯，只吃水果，結果是腰圍越來越大，最後竟出現脂肪肝。吃太多水果就會攝取太多糖，尤其是果糖會轉化為脂肪，肚皮當然是越變越大。不少人到了某個年紀就出現肌少症，少運動又少吃蛋白質，就是主要原因之一。

關於食品營養、食材料理方式與健康的關係，都是專門的學問。平時我們可能只是上網讀幾篇相關文章，但網路文章良莠不齊，其實不妨趁疫情期間，挑幾本專業好書，有系統、有脈絡的吸收這部分的知識，將終身受用。



老子的哲學

王邦雄 著

東大 / 10911/258 面 / 21 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789571932279/121

本書著重於討論老子在人類生命、生活實踐、政治理想、精神價值等面向的哲學反思。第一章從介紹老子身世之謎以及《道德經》成書年代這則懸案開始，進而於第二章從時代背景、思想淵源與地域色彩等進路闡述老子的哲學理論。第三章討論生命的有限性，第四章則詳述如何從有限生命過渡到無限的實踐進路，第五章分析老子的治世理念與政治理想，而第六章最終回歸價值評估以及其歷史意義，深刻討論精神生命與藝術美感共同交織的諸多價值。（東大）



墨子閒詁箋等七種

張純一 撰；（清）馬國翰 輯

世界 / 10908/580 面 / 21 公分 / 780 元 / 平裝
ISBN 9789570605877/121

閒詁意為夾於正文間的註解，箋則為經傳之注釋。張純一校訂歷來《墨子》版本，並參酌當時墨學研究者如梁啟超、蔡元培、樂調甫之見解，逐條訂正孫詒讓《墨子閒詁》引用諸書之誤，加上其授課講義，匯為《墨子閒詁箋》，是民國時期墨學研究的代表著作之一。本書並收錄張氏《晏子春秋校注》，以及清代馬國翰輯佚所得之《墨家佚書輯本五種》。（世界）

運動健康知識書

大家都知道多運動有益身心健康，該怎麼做才對？運動是可以改善心血管疾病，可以防止老化、增加免疫力。但運動還是要有正確的方法，先熱身拉筋，接著該怎麼進行動作，這些都有運動專書可以參考，做對了，是可以減少運動傷害，助益不少。運動可以鍛鍊身體、伸展肌肉，不少人想要利用運動來達到瘦身減肥目的，卻發覺效果有限，其實瘦身的手段除了運動外，還是要控制飲食、少吃碳水化合物、少喝含糖飲料。

目前已經很清楚「糖」，才是血管疾病的元兇。糖攝取過量會導致糖尿病，造成體重過重，還可能衍生其他意想不到的問題；包括老年痴呆症。很多人很在意體重及BMI指數，不少人把BMI壓低至18，自以為是健康長壽的秘訣。發表於期刊Lancet Diabetes and Endocrinology的研究指出，BMI太高或是太低，死亡率反而是升高的。最好的情況就是BMI保持在20至30以內，BMI低於18及高於30幾死亡率反而是往上升高。別那麼斤斤計較自己的BMI指數，維持在20至30以內是最理想的。

現代人聞癌色變，每年公布的確診數不斷增加。環境污染、飲食習慣、個人體質、遺傳基因突變等，都是罹癌的重要原因。網路上常常出現許多告訴你怎麼吃，吃什麼東西可以預防癌症，有很多都是假消息，別太相信，除了就醫診斷外，還是要參考較專業較權威的醫療書籍為宜。

跟運動相關的健康知識會隨著醫學研究的進

步而隨時更新，讀者可挑選出版年份較新，作者較具專業資歷的著作來閱讀。

經濟金融趨勢財經書

最近疫情嚴峻，全球股市反而是持續大漲、頻頻創新高，這是甚麼原因呢？我們如果趁疫情期間多閱讀一些財經書籍，就知道這一切都是因為全球資金浮濫的緣故。至少我們可以研判，股市不至於一夕崩盤，但經濟還是會衰退。後疫情時代全球經濟到底會怎麼樣？情況撲朔迷離，一切實在很難說。全球經濟要回到過去，恐怕需要花更多時間，但也有些東西是可能永遠回不去了。有不少老闆發現在疫情期間，員工在家裡上班，反而少花費很多辦公差旅支出，通勤及溝通時間也降低不少，以後某些行業也很可能會留在家裡上班。

全球各地不斷的發生封城措施，時間過長是否會出現經濟危機？尤其美中貿易摩擦所引發的廠商外移潮，在疫情開始時才發現有可能會出現製造業斷鏈問題。譬如說全世界都高度依賴原料藥製造大國中國大陸及印度，甚至於口罩及各類防護設施物質也都有類似的危機，這也是疫情所暴露出來的全球化問題，值得各國深刻面對思考。

疫情導致全球實體經濟、實體通路的沒落，而另類經濟、不同商業模式卻不斷崛起，慢慢取代原有的模式，網路消費市場越來越大，這是改變不了的趨勢。實體經濟的一蹶不振，影響將非

常深遠，有不少人因此失業，中小企業主也會失去事業，就連房東也因為店面需求不振而受到重大影響。各國的中產階級越來越少，造成貧富懸殊問題加劇。社會賴以維持穩定的機制一旦失去平衡，也可能引發社會的動盪不安。

面對這種鉅變，世事難以預料，此刻我們更需要廣泛閱讀各類經濟金融趨勢相關著作，才能有助於我們拓展自己的思考格局。多閱讀才能夠獲得更多的知識，深入閱讀，才能夠掌握經濟、產業的發展走向。深入了解疫情後的世界發展趨勢，趁早掌握或洞悉未來的潮流方向，你才有機會提前布局，當你比別人早一步掌握知識，比別人早一步出手，機會就肯定是你的。

後疫情時代世界會怎樣發展下去？人類是否應該要有所反省？經歷過這次疫情，我感受到前所未有的對知識的渴望，身為一位醫生，我仍然覺得人類所知有限，人們永遠應該心存謙虛感恩！疫情期間或許大家行動受限感到不便，但我還是要建議大家轉化這些受限的時間，變成自我提升的閱讀好時光，享受心靈的成長，或許就是我在面對下一個變局時所能做的最好準備！



馬克思

洪謙德 著

東大 / 10912/480 面 / 21 公分 / 480 元 / 平裝
ISBN 9789571932392/147

本書將馬克思其人以及其哲學理論分為三大部分處理：第一部分介紹馬克思的生平與革命志業，第二部分討論馬克思哲學理論的重要觀念以及思想，第三部分則反思馬克思主義在當代的影響、演變與展望。本書一方面批判「正統馬克思主義」過份推崇馬克思主義作為科學社會主義的宿命，二方面展示「西方馬克思主義」與「新馬克思主義」所懷抱之烏托邦願景，強調馬克思主義啟發人類解放意識、重視人類主體能動性與創造性之精神。（東大）



用藝術力突破商業瓶頸

增村岳史 著；楊明綺 譯

典藏藝術家庭 / 10909/206 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9789579057714/176

素描就是一種邏輯。無中生有，才能創造商機。藝術與科學，感性與技術並非對立，甚至是相輔相成的。藝術力可以強化感知，去理解他人並發現、面對、解決問題，不僅運用於商品設計、工業科技設計，甚至還能活絡房市、地價、促進地方繁榮，好比活用設計力將原本廢棄的工業區改造成文創園區等，不僅能改善治安問題，還能改造環境。本書共有七章，從釋義到實例，作者以其商業豐富人脈與授課經驗提要說明，條理分明地連接起讀者們的左腦與右腦。（典藏藝術家庭）