

小世界 2019-06-07

記者 陳秉緯、趙翊絜、李柝／採訪報導

保健資訊瘋傳 內容農場文不可信

在現今高齡化社會，如何活得健康長久成為大眾在意的事情之一，而網路資訊發達，賺取點閱率的内容農場層出不窮，發布的訊息從奇聞異事到健康資訊無奇不有，其中「長壽」議題更是熱門，像是「長壽 5 法則」、「長壽必做 6 件事」等文章，在沒有醫生和專業學者證實的情況下，其正確性都有待商榷。

網路中常見「睡到自然醒」及「每天大笑讓身體更健康」等標題的文章，雙和醫院家醫科醫師葉睿儒認為，這兩個標題並不是很準確。當沒有充足的睡眠，身體的代謝能力會隨之下降，如此一來容易引發慢性病，也會造成注意力變差，換句話說，睡眠品質才是關鍵。

葉睿儒進一步說明，大笑可以訓練肺活量、強健心臟功能，並且促使腦內啡分泌使人心情愉悅、代謝正常，增加交感神經、副交感神經之間的平衡穩定度，降低自律，神經失調的發生機率，因此大笑可以讓身體更健康是讓他認同的觀點。而同樣跟睡眠有關，網路上廣為流傳的「人要睡滿八小時能長壽」的說法，葉睿儒則認為，長壽跟睡眠時間並沒有絕對關係，人類每天所需的熟睡時間都差不多，只要睡滿五個小時以上，身體就能得到足夠的休息，有無八個小時並沒有太大差異，睡眠時間甚至隨年紀增長，慢慢減少，「只要睡的飽、起床後精神狀況良好，就沒什麼問題了。」

面對消息來源不充分的健康資訊，葉睿儒認為，因為民眾不了解相關專業領域，很難辨識訊息的真偽，尤其碰到只提供單面觀點或特定治療方法，甚至順勢推銷某種健康產品的内容農場文時，民眾很容易輕信，因此他建議，直接去洽詢醫師是最快的方式，在面對健康問題時，應諮詢專業建議比較妥當。