**108學年度第1學期通識講座記錄**

講次：第4講

講題：我為什麼不快樂

講者：林知遠老師

時間：2019/10/18（五）Am10:20 ~12:00

地點：圖書資訊館 1F 湖畔講堂

記錄：楊蘊辰

* 情商（EQ）= 基因+修身養性。
* 正常人比人格違常更難搞。
* 「亞健康」：並不夠成疾病診斷上的不健康，但也不算真正健康（e.g.經常性感到容易疲倦）。
* 長壽的關鍵不在基因，而在健康－長壽的人大多快樂，心情的影響很大。
* 同卵雙生的雙胞胎，皆患精神分裂症（現稱思覺失調症）的機率是50%、躁鬱症的機率是75%。
* 憂鬱症的評斷標準：**連續超過一個月**，每天鬱鬱寡歡，提不起勁。
* 憂鬱症常常伴隨精神官能症，總是焦慮卻弄不清原因，比躁鬱症、精神分裂症更普遍，也更不容易被發現。
* 精神分裂症的好發年齡為15-20歲，躁鬱症為20-25歲，憂鬱症在30歲以後。
* 人體內腸道菌叢的數目遠大於身上所有人體細胞的總和，約100兆個微生物，加總起來甚至大於皮膚面積、比大腦和心臟還重。
* 血清素是精神疾病的主要傳導物質。
* 我們的飲食習慣正在破壞腸道菌叢的多樣性、穩定性和復原力，嚴重的甚至會導致憂鬱、焦慮、肥胖、自閉、失智等。

→愈健康的人，腸道菌種愈多。

* 好的空氣（氧）是最好的抗癌因子。
* 造成pm2.5最大的因素不是火力發電廠，而是汽機車廢氣，所以不要在都市裡慢跑，會吸進太多廢氣，反而愈跑愈不健康。
* 「糖」是全世界成癮最嚴重的毒品，甚至比大麻、古柯鹼的危害更大。
* 雞蛋是最原生的膽固醇來源，而非脂肪轉換而成的。