

目錄

前奏曲：那個沒有名字的病

序幕：被忽略的開場

第一部 攪亂一切的冠狀病毒

1.21 世紀人類公敵：冠狀病毒

2.新型冠狀病毒，哪裡來的？

3.變異株：病毒演化的過去與未來

4.改變遊戲規則的 Omicron

5.病毒與你：病毒嗜好你的哪個細胞

6.剪不斷，理還亂的長新冠

第二部 抵禦新冠病毒的曙光

7.與生俱來的免疫反應

8.疫苗，假冒的入侵者

9.提升疫苗反應的秘訣

10.新冠 mRNA 疫苗的美麗與哀愁

第三部 守好這一局，開啟防衛行動

11.四道防線，守住健康

12.非得接受的綜合免疫，焉知非福

13.重複感染與疫情在地化

14.評估防疫成效：死亡率、超額死亡、死亡位移

第四部 新防疫未來式

15.飲食與運動，關乎新冠重症機率！

16.人類的朋友：益生菌與益生元

17.缺乏維生素 D？現在就補上！

18.重新審視人類正在經歷的另一個大流行：肥胖

19.新冠疫情揪出人類長期的隱型殺手：空氣污染

20.正面交鋒新冠高風險因子：年齡

終曲：疫後新世界