

# 荷塘醫話：醫藥保健新知篇(四) 目錄提要

83	生機飲食治癌? 醫師戮破迷思	97. 8/8	117	睡太少或太多, 均易發胖	98. 5/1
84	市售飲料含糖量高, 台灣兒童飲用居世界第 2	97. 8/15	118	尿酸危害血管 即使不發作痛風也會要人命	98. 5/8
85	喝牛奶可預防骨質疏鬆嗎?	97. 8/22	119	享瘦的秘訣: 一夜好眠	98. 5/15
86	牛奶喝越多, 罹乳癌機率越高!	97. 8/29	120	子宮頸癌疫苗沒告訴妳的事	98. 5/22
87	暴露二手菸環境 少女痛經風險加倍	97. 9/5	121	兒童吃止痛西藥退燒 長大後氣喘機率高	98. 5/29
88	認識西藥止痛劑: 分 3 類	97. 9/12	122	發燒會燒壞腦子?	98. 6/05
89	止痛藥腎病	97. 9/19	123	廣泛閱讀比精讀好	98. 6/12
90	普拿疼的部份中間代謝產物, 具肝毒害	97. 9/26	124	作白日夢有助解決問題	98. 6/19
91	部份止痛藥有肝毒害 如: 含 Nimesulide 類 COX-2	97. 10/3	125	台灣人口老化快速, 養生保健、抗衰老, 中醫優於西醫	98. 6/26
92	三論酸鹼體質-1: 化學上、營養學上酸鹼定義不同	97. 10/10	126	更年期補充植物性荷爾蒙, 除豆類外, 還有五穀...	98. 7/03
93	三論酸鹼體質-2: 酵素多需弱鹼環境方可運作	97. 10/17	127	連 3 天失眠 罹糖尿病風險增	98. 7/10
94	三論酸鹼體質-3: 酸性體質 9 大族群之一: 甜食族	97.10/24	128	吃飯 7 分飽, 讓您活更久	98. 7/17
95	三論酸鹼體質-4: 酸性體質 9 大族群之二: 肉食族	97. 10/31	129	孕婦最佳睡姿: 左側睡	98. 7/24
96	三論酸鹼體質-5: 酸性體質 9 大族群之三、四: 不吃蔬果、外食族	97. 11/7	130	致命肺栓塞 置換膝關節、髖關節的隱形殺手	98. 7/31
97	三論酸鹼體質-6: 酸性體質 9 大族群之五: 高壓族	97. 11/14	131	基礎代謝率(BMR)決定熱量囤積與否	98. 8/07
98	三論酸鹼體質-7: 酸性體質 9 大族群之六、七: 久坐、電腦族及毒來毒住族	97. 11/21	132	5 歲以下兒童服用克流感 風險大過療效	98. 8/14
99	三論酸鹼體質-8: 酸性體質 9 大族群之八、九: 有病在身族、及時享樂族	97. 11/28	133	人工代糖 無助減重 反會增重	98. 8/21
100	天下雜誌 412 期 自然療癒正火紅	97. 12/26	134	流感疫苗怎麼打最有效?	98. 8/28
101	用心吃, 救地球: 1天有 3 次機會改善健康、改變地球	98. 01/02	135	紅斑性狼瘡為自體免疫疾病 忌食苜蓿芽、紫錐花	98. 9/4
102	工業國人民 65% 疾病與飲食有關	98. 1/9	136	創意來自 1 萬小時的練習	98. 9/11
103	多吃肉, 對地球的 7 大負面影響	98. 1/16	137	美食上腦 跟毒品效果一樣: 棕櫚酸會直達腦部, 抑制飽食中樞	98. 9/18
104	最新飲食健康標準(2006年): 哈佛飲食金字塔	98. 1/23	138	再論深層靜脈栓塞: 置換膝關節、髖關節術後不動致命傷	98. 9/25
105	為什麼您該慶幸自己是雜種?	98. 2/6	139	搶救村莊, 更要搶救心靈: 大腦會不斷依外界刺激改變神經迴路	98. 10/2
106	基因突變, 南亞人易得心臟病	98. 2/13	140	心絞痛前兆是悶不是痛: 左胸前整片、非單點的悶及壓迫感	98. 10/9
107	1天1杯紅酒, 不僅需當心肝腸罹癌, 亦增乳癌等風險	98. 2/20	141	青壯年最普遍的新文明病: 甲狀腺亢進	98. 10/16
108	夫妻臉是模仿來的	98. 2/27	142	9 個步驟向周公預約成功: 利用睡前 5 分鐘, 加速成功	98.10/23
109	小朋友睡得少 長大後易肥胖	98. 3.06	143	兒童每天吃甜食 長大易現暴力犯罪	98.10/30
110	戰腎, 台灣新國病: 洗腎、尿毒症發生率世界第一	98. 3/13	144	認識狂牛病(新型庫賈氏病)	98. 11/6
111	值夜班得乳癌 丹麥首創國賠	98. 3/20	145	再論狂牛病-1: 不吃牛肉、甚至吃素也可能感染!	98.11/13
112	戀愛墳墓讓人變胖	98. 3/27	146	再論狂牛病-2: 普利昂蛋白變異後無法啟動免疫系統	98.11/20
113	大豆吃太多 女性恐致肝癌	98. 4/3	147	再論狂牛病-3: 揭開美國牛飼養秘辛及其五大危機	98.11/27
114	缺乏維他命 B12 吃全素的女性 易生缺陷兒	98. 4/10	148	再論狂牛病-4: 食人族有抗庫賈氏基因?	98.12/04
115	老爸生小孩 智商較低	98. 4/17	149	一滴酒精即可喚醒記憶 酒癮病患欲罷不能	98.12/11
116	睡午覺 增加老人糖尿病風險	98. 4/24			