

荷塘醫話：醫藥保健新知篇(六) 目錄提要

202	食道壁沾胃酸， 微量 也氣喘；肺也有 味覺 ，有助治氣喘	99. 12/24	229	運動可刺激 幹細胞轉化減脂 、壯骨，並 增造血力	100.9/16
203	交通 空污 乳癌 、 血癌 風險 倍增	99. 12/31	230	陽痿 恐是 心臟病前兆 ；為人父後， 睪固酮 分泌即驟減	100.9/23
204	長期吃 安眠藥 傷記憶力 ， 睡眠不足 心臟病、 中風 風險 倍增	100.1/7	231	嗜脂腸道菌 ：是 壞菌 、 非益生菌 ， 不會 讓您瘦	100.9/30
205	吃 葉黃素 真能 顧目睛 ?	100.1/14	232	小睡 長存大量 記憶 ； 適度 做夢，有助 提升學習效率	100.10/7
206	吸幾口菸 DNA 瞬間 受損 致癌	100.1/21	233		100.10/14
207	反覆 減 、 增重 更難 拒絕 美食	100.1/28	234		100.10/21
208	天寒地凍有助 減肥 ， 棕色脂肪細胞 加速 燃燒 熱量	100.2/11	235		100.10/28
209	吃 垃圾食物 孩子 智商 較低 負面 效應恐 影響 一生	100.2/18	236		100.11/4
210	喝 低卡 汽水， 中風 率仍高 61% ； 咖哩 有助 腦細胞 再生	100.2/25	237		100.11/11
211	別讓小孩 濫用 退燒藥	100.3/4	238		100.11/18
212	髒 空氣刺激 血栓 、 發炎 ，引爆 心臟病 ，亦增 罹癌 風險	100.3/11	239		100.11/25
213	多吃 大蒜 、 洋蔥 、 韭菜 可 預防 退化性關節炎(髖關節、膝蓋及脊椎)	100.3/18	240		100.12/2
214	您 減 對了嗎？ 您減的是 脂肪 ，還是 肌肉 ?	100. 6/3	241		100.12/9
215	減重 勿碰 碳水化合物 ?適量可 加速 新陳代謝， 抑制 飢餓感	100.6/10	242		100.12/16
216	脂 去、 脂 又回， 白抽 !?! 美研究：手術 1 年後，會在他處 長回	100.6/17	243		100.12/23
217	餓 到發慌 反而 難瘦	100.6/24	244		100.12/30
218	嗜飲 綠茶 腎臟 病患易 高血鉀	100.7/1	245		101.1/7
219	猛吃 水果 暴肥 、 血脂 飆	100.7/8	246		101.1/14
220	節食 快速 減肥 只 脫水 、 減肌肉 ， 脂肪 猶在	100.7/15	247		101.1/21
221	水桶腰 當心 小中風 ， 腰粗 比 肥胖 更危險	100.7/22	248		101.1/28
222	天然 中藥 多有 雙向 調節功能	100.7/29	249		101.2/4
223	吃 高脂 食物 傷腦筋	100.8/5	250		101.2/11
224	同半胱氨酸 濃度 高 易 中風	100.8/12	251		101.2/18
225	改善 失眠 ，請試著 不補眠 ； 睡眠 不連續，恐 損 記憶力	100.8/19	252		101.2/25
226	皮膚 搔癢確可 視覺 傳染； 壓力 亦會使 皮膚 應變惡化	100.8/26	253		101.3/4
227	夏日 高溫 慎防 心肌梗塞	100.9/2	254		101.3/11
228	坐 愈久 命 愈短	100.9/9	255		101.3/18