

# 《荷塘醫話：醫藥保健新知篇》 總目錄提要 - 1

1	停止補充荷爾蒙·美乳癌病例大減	95.12/27	51	新型抗憂鬱症西藥的副作用：血清素風暴症	96.12/21
2	多食穀類和魚·患氣喘機率低	96. 1/4	52	素食對健康大大有益？	96.12/28
3	攝護腺肥大，富含鋅的南瓜子非萬靈丹	96. 1/12	53	何以吃巧克力會讓人心情變好？	97. 1/4
4	反覆泌尿系感染，巴金森氏症可能從懷孕期種下禍根	96. 1/19	54	咖啡因對人體的傷害，可謂「寅吃卯糧」	97. 1/11
5	嗜食肥甘，易致注意力缺失過動症	96. 1/26	55	牛奶不適合人體的 7 大理由	97. 1/18
6	男性精液恐使子宮頸癌惡化 現行子宮頸癌疫苗，僅預防 70% 的人類乳突病毒	96. 2/2	56	代謝型態有 3 種，60% 肥胖屬第二型	97. 1/25
7	痛風患者，也能吃豆製品	96. 2/9	57	60% 的肥胖，屬第二型代謝	97. 2/1
8	戒菸 20 年，罹肺癌風險常人 2 倍	96. 2/16	58	再論「萬病之源」：酸性體質	97. 2/15
9	清潔劑壬基酚成精子殺手，愛打手機精子少四成	96. 2/23	59	第二型糖尿病的預防和成因	97. 2/22
10	多喝牛奶，小心猛長痘痘！	96. 3/2	60	優質澱粉：未精製的複雜碳水化合物粗食	97. 2/29
11	異位性皮膚炎藥膏，易致皮膚癌 節食·減重及碳酸飲料，成骨質殺手	96. 3/9	61	糖尿病似中醫消渴症，慢性併發症更值得關切	97. 3/7
12	常服止痛藥，易使血壓高	96. 3/16	62	糖尿病的飲食原則：黃豆為主食首選	97. 3/14
13	肥胖，與腸道細菌分布有關	96. 3/23	63	什麼是壞零食？	97. 3/21
14	孕婦多吃海鮮，小孩智商較高	96. 3/30	64	什麼是好零食？	97. 3/28
15	吃燒烤肉類，比吸菸更易致大腸直腸癌	96. 4/6	65	如何降低膽固醇、三酸甘油酯？	97. 4/3
16	多囊性卵巢，中醫治療新突破	96. 4/13	66	念珠菌感染' 禁食甜食及含糖、含黴菌食物	97. 4/11
17	手術化療，易致癌細胞擴散惡化	96. 4/20	67	預防痛風的低普林飲食：蛋白質不可過量	97. 4/18
18	動物性蛋白過高，骨鬆症元凶	96. 4/27	68	何謂發炎疾病？	97. 4/25
19	動物性食品，健康殺手	96. 5/4	69	遠離發炎疾病' 矯正酸性體質	97. 5/2
20	丹麥研究：服維他命 A、E、β 胡蘿蔔素有害	96. 5/11	70	皮脂腺分泌皮脂，每天洗頭' 頭皮更油	97. 5/9
21	植入血管支架，不比用藥效果好	96. 5/18	71	定期吞服合成維他命 A，死亡風險多 16%	97. 5/16
22	孕婦牛肉吃太多，兒子易不孕	96. 5/25	72	鮮艷零食吃多了，幼兒恐過動	97. 5/23
23	吃檳榔不加料，照樣會致癌	96. 6/1	73	台北人 80% 有慢性食物過敏症	97. 5/30
24	FTO 基因作怪，果然有人天生易胖	96. 6/8	74	測試過敏原' 採低敏飲食：避開 7 大過敏原	97. 6/6
25	吸菸及二手菸，易罹子宮頸癌	96. 6/15	75	神奇的植物營養素有千萬種	97. 6/13
26	不孕求子，中醫藥調養補孕氣	96. 6/22	76	聯合國踢爆自然養生法暢銷書作者吳永志	97. 6/20
27	少吃酸，健康很簡單	96. 6/29	77	父母學歷越高 過敏兒越多	97. 6/20
28	《吃對水果不生病》？水果仍宜飯後食用	96. 7/6	78	銀杏葉萃取物之保健食品 常吃易缺血性中風	97. 7/4
29	又濕又熱，也會中暑：中醫消暑有道	96. 7/20	79	華人特有基因變異，易罹巴金森氏症	97. 7/11
30	重申過動兒聰明飲食：少甜食·拒油炸	96. 7/27	80	預防老年失智症：中年以前，多動腦存腦本	97. 7/18
31	益生菌能治過敏嗎？療效待證實	96. 8/3	81	天麻、何首烏、紅麴：證實可預防老年失智症	97. 7/25
32	胃痛吃稀飯，不利胃酸過多的潰瘍患者	96. 8/10	82	紅麴山藥更能降血脂' 預防老年失智症	97. 8/1
33	母親得乳癌，兒子易患攝護腺肥大	96. 8/17	83	生機飲食治癌？醫師戮破迷思	97. 8/8
34	維他命過量也會中毒，空腹吞服，無油吸收差	96. 8/24	84	市售飲料含糖量高，台灣兒童飲用居世界第 2	97. 8/15
35	天下雜誌 376 期，癌症新解：中醫為什麼突然翻紅？	96. 8/31	85	喝牛奶可預防骨質疏鬆嗎？	97. 8/22
36	WNK4 基因，造成遺傳性高血壓，40 歲後必發病	96. 9/7	86	牛奶喝越多，罹乳癌機率高！	97. 8/29
37	腦血管 JAM-1 蛋白質，原發性高血壓禍首	96. 9/14	87	暴露二手菸環境 少女痛經風險加倍	97. 9/5
38	夏日呷涼消暑，小心脂肪肝上身	96. 9/21	88	認識西藥止痛劑：分 3 類	97. 9/12
39	西洋梨型肥臀女，易罹脂肪肝	96. 9/28	89	止痛藥腎病	97. 9/19
40	漢方零食安心吃：防中暑糖果，日本熱賣	96. 10/5	90	普拿疼的部份中間代謝產物，具肝毒害	97. 9/26
41	「糖」是合法的毒藥，糖癮如同酒癮、毒癮、菸癮	96. 10/12	91	部份止痛藥有肝毒害 如：含 Nimesulide 類 COX-2	97. 10/3
42	「升糖負擔」比「升糖指數」重要	96. 10/19	92	三論酸鹼體質-1：化學上、營養學上酸鹼定義不同	97. 10/10
43	油脂三害：精製·氫化·氧化	96. 10/26	93	三論酸鹼體質-2：酵素多需弱鹼環境方可運作	97. 10/17
44	氫化植物油(反式脂肪酸)，健康頭號殺手	96. 11/2	94	三論酸鹼體質-3：酸性體質 9 大族群之一：甜食族	97. 10/24
45	如何選好油(一)：不飽和脂肪酸比飽和好？	96. 11/9	95	三論酸鹼體質-4：酸性體質 9 大族群之二：肉食族	97. 10/31
46	如何選好油(二)：好的前列腺素可抗發炎	96. 11/16	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
47	如何選好油(三)：豬油含花生四烯酸、月桂酸	96. 11/23	97	三論酸鹼體質-6：酸性體質 9 大族群之五：高壓族	97. 11/14
48	何謂自由基？少吃高膽固醇食物？	96. 11/30	98	三論酸鹼體質-7：酸性體質 9 大族群之六、七：久坐、電腦族及毒來毒往族	97. 11/21
49	優質蛋白質：氨基酸完整、近人類比例	96. 12/7	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
50	大腦中血清素不足，易患憂鬱症	96. 12/14	100	天下雜誌 412 期 自然療癒正火紅	97. 12/26

