

# 荷塘醫話：醫藥保健新知篇(一) 目錄

1	停止補充荷爾蒙·美乳癌病例大減	95.12/27	17	手術化療' 誘生 B 型轉化生長因子 易致癌細胞擴散惡化 (附：完稿後新增之相關剪報 1 頁)	96. 4/20
2	多食穀類和魚·患氣喘機率低 氣喘·過敏·鼻竇炎 環環相扣 突發胸悶·胸痛·難以治癒的咳嗽 不可輕忽	96. 1/4	18	動物性蛋白過高 (牛奶·肉類·蛋) 骨鬆症元凶 泡麵·堅果亦應少吃	96. 4/27
3	攝護腺肥大·攝護腺炎·攝護腺癌 富含鋅的南瓜子 非萬靈丹 除中、西醫對症治療外 抗自由基的葡萄汁(連皮帶籽) 或可輔助	96. 1/12	19	動物性食品 (牛奶·肉類·蛋) 健康殺手 易致癌症·心血管疾病·糖尿病·骨鬆症	96. 5/4
4	常反覆泌尿生殖系感染的準媽媽 勿以為「十女九帶」 看似稀鬆平常 巴金森氏症可能從懷孕期種下禍根	96. 1/19	20	丹麥研究 有此一說 服維他命 A、E、β 胡蘿蔔素 有害 雖有人質疑 但過量仍會中毒	96. 5/11
5	嗜食肥甘 易致注意力缺失過動症 至青春期 更易患憂鬱症 中醫可幫幫忙 炸雞排·薯條·巧克力 是萬病之源 母親吸菸 可能生過動兒 環境鉛量高 亦可導致 (附：完稿後新增之相關剪報 2 頁)	96. 1/26	21	植入血管支架 不比用藥效果好 中藥亦可改善冠狀血循 (附：完稿後新增之相關剪報 2 頁)	96. 5/18
6	男性精液恐使子宮頸癌惡化 現行子宮頸癌疫苗 僅可預防(非治療)9~26 歲婦女 70%的人類乳突病毒(第 6,11,16,18 型)感染 治療型子宮頸癌 DNA 疫苗 尚待人體實驗 (附：完稿後新增之相關剪報 2 頁)	96. 2/2	22	孕婦牛肉吃太多 兒子易不孕 殘留激素 影響性荷爾蒙 阻礙睪丸發育 造成精蟲數少	96. 5/25
7	痛風患者 也能吃豆製品 Vit. C·少量紅酒·低脂乳品 反可降尿酸 但代謝功能差者 仍宜減量 積極減肥 少吃蝦貝·魚·肉	96. 2/9	23	吃檳榔不加料 照樣會致癌 檳榔子是第一類致癌物(對人類有致癌性) 所含檳榔鹼·檳榔素 會產生亞硝酸胺 多酚會抑制膠原蛋白酶 使黏膜下纖維化 並釋放自由基 造成癌變	96. 6/1
8	戒菸 20 年 罹肺癌風險 常人 2 倍 每 8.4 分鐘 就有 1 人罹癌 (附：完稿後新增之相關剪報 1 頁)	96. 2/16	24	FTO 基因作怪 果然有人天生易胖 該基因 亦是糖尿病·心臟病危險因子	96. 6/8
9	清潔劑壬基酚 成精子殺手 男人愛打手機 精子少四成	96. 2/23	25	吸菸及二手菸 易罹子宮頸癌 機率高 3~4 倍 僅次於人類乳突病毒	96. 6/15
10	多喝牛奶 小心猛長痘痘! 類胰島素生長因子(IGF-1)比男性荷爾蒙更刺激角質細胞 增生' 毛孔角化' 皮脂腺分泌之油脂更難排出皮膚外	96. 3/2	26	不孕求子 中醫藥調養 補孕氣 食療·藥膳 亦可輔助 (附：相關剪報 1 頁)	96. 6/22
11	異位性皮膚炎藥膏 易致皮膚癌 長期節食·過度減重及 碳酸飲料(可樂·汽水) 成骨質殺手	96. 3/9	27	少吃酸 健康很鹹單 酸鹼性取決代謝後之成分	96. 6/29
12	非類固醇消炎止痛藥易使血壓高 1 星期服 6~7 天普拿疼 高血壓多 36% 阻礙血管平滑肌擴張 使鈉瀦留' BP"	96. 3/16	28	《吃對水果不生病》? 水果仍宜飯後食用 免伐傷脾胃生發之氣 且無法取代蔬菜與正餐 (附：相關剪報 1 頁)	96. 7/6
13	肥胖 與腸道細菌分布有關 腸內厚壁菌門多於擬桿菌門 更有效吸收食物中的熱量' 肥胖	96. 3/23	29	又濕又熱 也會中暑 不僅酷暑·密閉悶熱·冷氣下 中醫消暑有道 (附：相關剪報 1 頁)	96. 7/20
14	孕婦多吃海鮮 小孩智商較高 高智商小孩 長大易成素食者	96. 3/30			
15	吃燒烤肉類 比吸菸更易致大腸直腸癌 但菸中 3,000 餘種毒物 致他癌風險 更高於燒烤	96. 4/6			
16	多囊性卵巢 中醫治療新突破 依「陰極轉陽」理論 治療已見效	96. 4/13			

