

# 荷塘醫話：醫藥保健新知篇(三) 目錄提要

58	再論「萬病之源」：酸性體質	97. 2/15	71	定期吞服合成維他命A，死亡風險多16%	97. 5/16
59	第二型糖尿病的預防和成因	97. 2/22	72	鮮艷零食吃多了，幼兒恐過動	97. 5/23
60	優質澱粉：未精製的複雜碳水化合物粗食	97. 2/29	73	台北人80%有慢性食物過敏症	97. 5/30
61	糖尿病似中醫消渴症，諸多慢性併發症更值得關切	97. 3/7	74	測試過敏原，採低敏飲食：避開7大過敏原	97. 6/6
62	糖尿病的飲食原則：黃豆為主食首選	97. 3/14	75	神奇的植物營養素有千萬種	97. 6/13
63	什麼是壞零食？	97. 3/21	76	聯合國踢爆自然養生法暢銷書作者吳永志	97. 6/20
64	什麼是好零食？	97. 3/28	77	父母學歷越高，過敏兒越多	97. 6/27
65	如何降低膽固醇、三酸甘油酯？	97. 4/3	78	銀杏葉萃取物之保健食品，常吃易缺血性中風	97. 7/4
66	念珠菌感染，禁食甜食及含糖、含黴菌食物	97. 4/11	79	華人特有基因變異，易罹巴金森氏症	97. 7/11
67	預防痛風的低普林飲食：蛋白質不可過量	97. 4/18	80	預防老年失智症：中年以前，多動腦存腦本	97. 7/18
68	何謂發炎疾病？	97. 4/25	81	天麻、何首烏、紅麴：證實可預防老年失智症	97. 7/25
69	遠離發炎疾病，矯正酸性體質	97. 5/2	82	紅麴山藥更能降血脂，預防老年失智症	97. 8/1
70	皮脂腺分泌皮脂，每天洗頭，頭皮更油	97. 5/9			