

荷塘醫話：醫藥保健新知篇(四)-2 目錄

106	基因突變 南亞人易得心臟病(全球死因之冠) 佔全球心臟病患 60%，印度總人口 4% 心臟蛋白質 MYBPC3 少 25 個鹼基	2F 書報架 文件夾中 98. 2/13	120	子宮頸癌疫苗沒告訴你的事 戮破藥商「打 3 針，護一生」宣傳 第 1 劑適用未發生性行為前的 12~13 歲女生 效期僅 5 年；已感染即白打，無治療作用 僅預防 4 型人類乳突病毒，仍有 30~40% 罹癌率 精液中的前列腺素 會加速子宮頸癌惡化 兒童吃止痛西藥退燒 長大後氣喘機率高 1 歲服用 6~7 歲引發氣喘機率高 46% 若提高劑量 更高達 3 倍 適度發燒可強化免疫系統 退燒分階段 中藥退燒 有效、副作用少	2F 書報架 文件夾中 98. 5/22
107	1天1杯紅酒 不僅需當心肝腸罹癌 亦 Y 乳癌，口腔、咽喉、食道癌風險 建議 1 天酒量：男 < 20~30 g 女減半	" 98. 2/20	121	發燒會燒壞腦子？ 適度發燒可增強免疫功能 罹敗血症動物服退燒藥 死亡率反增 發燒是生物生病的本能反應 並有煞車調控機制 頂多燒壞肌肉、腎臟，不會燒壞腦子	" 98. 5/29
108	夫妻臉是模仿來的 大腦前葉運動皮質區的鏡像神經元 被自動活化，不需經意識，並傳訊情緒中心 自閉兒社會功能缺失，即源於此 和好人在一起，壞人也能漸漸改邪歸正	" 98. 2/27	122	廣泛閱讀比精讀好 中英文：讀 1 本教課書是不夠的 大腦神經迴路連接的強弱： 取決於出現的頻率與活化的強弱 生字反覆在不同情境中出現 大腦會自動組織、歸納成熟字，記憶	" 98. 6/05
109	小朋友睡得少 長大後易肥胖 因破壞刺激食慾與抑制食慾荷爾蒙的平衡 即便成年後睡眠時數正常或延長 仍胖 5~12 歲應睡足 11 hr 青少年 8.5~9.5 hr	" 98. 3/06	123	作白日夢有助解決問題 大腦深層的預設網路：在胡思亂想時越活躍 ，反更努力思考以解決問題 人生有 1/3 清醒時間都在胡思亂想	" 98. 6/12
110	戰腎 台灣新國病 洗腎人數比例、尿毒症發生率世界第一： 500 多萬人洗腎，每天新增 23 人；96% 不知有腎病	" 98. 3/13	124	台灣人口老化快速 65 歲以上、超過 7% 即屬高齡化社會 目前 10%，超過 14% 即屬超級老人社會 從 7% 14%：法國歷經 125 年，瑞典 80 年 美國 65 年，台灣 20 幾年間即將達到 養生保健、抗衰老，中醫優於西醫	" 98. 6/19
111	值夜班得乳癌 丹麥首創國賠 睡眠不規律會抑制褪黑激素分泌 聯合國已將值夜班列為罹癌風險之一	" 98. 3/20	125	更年期補充植物性荷爾蒙 除豆類(黃豆、黑豆、紅豆)外，還有五穀雜糧(玉米、燕麥、大麥)，綠色花椰菜、芹菜、苜蓿、茄子、大蒜、甘藷、牛蒡、櫻桃、蘋果、木瓜，及熟地、當歸、山藥...等	" 98. 6/26
112	戀愛墳墓讓人變胖 結婚讓男性增重 2.18 Kg 女 2.35 經濟學家：節約成本、不再約會 無動機為悅己者容 結婚越久 男女體重越接近 社會學家：胖先生或胖太太對婚姻滿意度較高	" 98. 3/27	126	吃飯 7 分飽，讓您活更久 美國最新研究：飲食及藥物具延壽潛力 未控制熱量攝取，老化快 3 倍 新藥雷帕黴素可抑制細胞內訊息傳遞 ，延緩老化，但會抑制免疫，造成嚴重感染 中醫：提昇免疫力、抗衰老是強項	" 98. 7/03
113	大豆吃太多 女性恐致肝癌 大豆異黃酮雖可降低乳癌風險 過食反提高肝癌罹患率 2~3 倍 應從飲食中適度攝取為宜	" 98. 4/03	127	孕婦最佳睡姿：左側睡 回心的下腔靜脈，由左、右髂總靜脈上行至 第 5 腰椎處匯合而成，沿腹主動脈右側上行， 穿過橫膈的腔靜脈孔注入右心房 右側臥會妨礙回心血流而水腫、高血壓 亦不宜平躺，背痛、痔瘡	" 98. 7/10
114	缺乏維他命 B12 吃全素的女性 易生缺陷兒 B12 過低：生脊柱裂兒的機率高 2.5 倍 B12 缺乏：則高 5 倍 脊柱裂：肌肉無力、感覺缺失，腸道、膀胱控制障礙...	" 98. 4/10	128		" 98. 7/17
115	老爸生小孩 智商較低 熟齡媽生小孩 智商反較高 精子分裂次數多 基因易出錯 小孩易患精神分裂、自閉症、閱讀困難、癲癇、侏儒症	" 98. 4/17	129		1F 掛號處 2F 近診間 公佈欄上 98. 7/24
116	睡午覺 增加老人糖尿病風險 短暫入睡即醒，會使荷爾蒙與身體機制活絡 ，阻止胰島素利用率 但不及夜間睡眠受干擾、體重過重、家族史、 年過 40 影響大	" 98. 4/24			
117	睡太少或太多，均易發胖 (每天睡眠 < 6 小時或 > 9 小時) 一天睡足 7~8 小時才剛好	" 98. 5/01			
118	尿酸危害血管 即使不發作痛風也會要人命 尿酸會直接攻擊血管內皮細胞 ，損傷血管功能，早發性動脈硬化	" 98. 5/08			
119	享瘦的秘訣：一夜好眠 台灣 1/3 的人有睡眠障礙 晚上睡不好 更易餓 白天會多吃 550 卡的食物 應積極治療睡眠障礙 釜底抽薪	" 98. 5/15			