

《荷塘醫話：醫藥保健新知篇》 總目錄提要 - 2

101	用心吃，救地球：1天有3次機會改善健康、改變地球	98. 1/2	152	支氣管擴張劑 勿過度依賴	98. 1/1
102	工業國人民 65%疾病與飲食有關	98. 1/9	153	骨質疏鬆西藥，可能導致顎骨、齒槽骨壞死	98. 1/8
103	多吃肉，對地球的7大負面影響	98. 1/16	154	銀杏減緩腦退化？美臨床研究推翻固腦神效	98. 1/15
104	最新飲食健康標準(2006年)：哈佛飲食金字塔	98. 1/23	155	貧血症狀莫輕忽：胸悶、心悸、走路喘…	99. 1/22
105	為什麼您該慶幸自己是雜種？	98. 2/6	156	2種止痛藥(Percocet、Vicodin)傷肝 美FDA籲禁用	99. 1/29
106	基因突變，南亞人易得心臟病	98. 2/13	157	感冒糖漿過量 當心肝、腎衰竭	99. 2/05
107	1天1杯紅酒，不僅需當心肝腸癌，亦增乳癌等風險	98. 2/20	158	痛風傷心 心血管死亡率高1倍	99. 2/12
108	夫妻臉是模仿來的	98. 2/27	159	抗憂鬱藥 僅對嚴重患者有效	99. 2/26
109	小朋友睡得少 長大後易肥胖	98. 3.06	160	日夜輪班族 代謝症候群風險 3.5 倍	99. 3/05
110	戰腎，台灣新國病：洗腎、尿毒症發生率世界第一	98. 3/13	161	想健胃？少吃乳製品！常食用牛奶、優酪乳，腸胃狀況會惡化	99. 3/12
111	值夜班得乳癌 丹麥首創國賠	98. 3/20	162	嗜脂益生菌是啥咪？本來無此物，何來減肥說	99. 3/19
112	戀愛墳墓讓人變胖	98. 3/27	163	歐盟禁售 台灣確是最熱門的減肥西藥：諾美婷	99. 3/26
113	大豆吃太多 女性恐致肝癌	98. 4/3	164	藥不得 小心骨本流失	99. 4/02
114	缺乏維他命B12 吃全素的女性 易生缺陷兒	98. 4/10	165	吃食物挑對時間 胖瘦差很大	99. 4/09
115	老爸生小孩 智商較低	98. 4/17	166	你真的需要吃維他命嗎？	99. 4/16
116	睡午覺 增加老人糖尿病風險	98. 4/24	167	芬蘭政府研究：巔覆維他命的功效	99. 4/23
117	睡太少或太多，均易發胖	98. 5/1	168	英國最新研究：補充魚油未必有助健腦	99. 4/30
118	尿酸危害血管 即使不發作痛風也會要人命	98. 5/8	169	糖尿病慎用「維生素B療法」，反加速腎惡化 心臟病、中風率高	99. 5/7
119	享瘦的秘訣：一夜好眠	98. 5/15	170	長期服類固醇 易心臟功能受損、關節骨頭壞死	99. 5/14
120	子宮頸癌疫苗沒告訴妳的事	98. 5/22	171	綜合維他命 吃多傷身	99. 5/21
121	兒童吃止痛西藥退燒 長大後氣喘機率高	98. 5/29	172	小孩長不高 環境荷爾蒙惹的禍	99. 5/28
122	發燒會燒壞腦子？	98. 6/05	173	地中海式飲食 非適用每個人！	99. 6/4
123	廣泛閱讀比精讀好	98. 6/12	174	男性荷爾蒙 助長肝癌風險	99. 6/11
124	作白日夢有助解決問題	98. 6/19	175	燕麥、牛奶一起吃 會少鈣	99. 6/18
125	台灣人口老化快速，養生保健、抗衰老，中醫優於西醫	98. 6/26	176	濫用維他命、保健食品 當心要你命	99. 6/25
126	更年期補充植物性荷爾蒙，除豆類外，還有五穀…	98. 7/03	177	悶熱、久擦類固醇 易患毛囊炎	99. 7/2
127	連3天失眠 罹糖尿病風險增	98. 7/10	178	欲改善皮膚癢西藥反愈用愈癢；常用抗生素治瘡癤易生抗藥性	99. 7/9
128	吃飯7分飽，讓您活更久	98. 7/17	179	咖啡喝太多 易良性乳房病變	99. 7/16
129	孕婦最佳睡姿：左側睡	98. 7/24	180	女人：別喝太多茶！防類風濕關節炎、貧血	99. 7/23
130	致命肺栓塞 置換膝關節、髖關節的隱形殺手	98. 7/31	181	荷蘭研究：適量茶與咖啡降低心臟病風險？ 二尖瓣脫垂患者 宜禁菸、酒、咖啡	99. 7/30
131	基礎代謝率(BMR)決定熱量囤積與否	98. 8/07	182	年少狂喝酒 老來易骨鬆 酒精下肚 1小時內 缺血性中風機率高 2.3 倍	99. 8/6
132	5歲以下兒童服用克流感 風險大過療效	98. 8/14	183	褐色脂肪細胞加速燃燒熱量，沖冷水刺激無助減	99. 8/13
133	人工代糖 無助減重 反會增重	98. 8/21	184	手指皮紋不能預測未來成就	99. 8/20
134	流感疫苗怎麼打最有效？	98. 8/28	185	止痛藥除增加心臟病發作風險，亦恐增中風風險	99. 8/27
135	紅斑性狼瘡為自體免疫疾病 忌食苜蓿芽、紫錐花	98. 9/4	186	二手菸引發基因異常	99. 9/3
136	創意來自1萬小時的練習	98. 9/11	187	台灣痛風人數亦居世界之冠，且漸年輕化	99. 9/10
137	美食上腦 跟毒品效果一樣：棕櫚酸會直達腦部，抑制飽食中樞	98. 9/18	188	3種減肥西藥都有副作用	99. 9/17
138	再論深層靜脈栓塞：置換膝關節、髖關節術後不動致命傷	98. 9/25	189	慈濟研究：染幽門螺旋桿菌合併代謝症候群 易罹大腸癌	99. 9/24
139	搶救村莊，更要搶救心靈：大腦會不斷依外界刺激改變神經迴路	98. 10/2	190	心肌梗塞患者 較易腦中風	99. 10/1
140	心絞痛前兆是悶不是痛：左胸前整片、非單點的悶及壓迫感	98. 10/9	191	睡太少 甩不掉體脂肪	99. 10/8
141	青壯年最普遍的新文明病：甲狀腺亢進	98. 10/16	192	魚油吃太多 易罹大腸癌	99. 10/15
142	9個步驟向周公預約成功：利用睡前5分鐘，加速成功	98.10/23	193	開燈睡覺 容易發胖	99.10/22
143	兒童每天吃甜食 長大易現暴力犯罪	98.10/30	194	果糖並不比其他糖類健康	99.10/29
144	認識狂牛病(新型庫賈氏病)	98. 11/6	195	果糖易誘發胰臟癌細胞分化增殖	99. 11/5
145	再論狂牛病-1：不吃牛肉、甚至吃素也可能感染！	98.11/13	196	壓力滋養乳癌細胞！	99. 11/12
146	再論狂牛病-2：普利昂蛋白變異後無法啟動免疫系統	98.11/20	197	父母 BRCA 突變基因 易罹乳癌	99. 11/19
147	再論狂牛病-3：揭開美國牛飼養秘辛及其五大危機	98.11/27	198	孕婦吃止痛藥 恐傷男嬰生育力	99. 11/26
148	再論狂牛病-4：食人族有抗庫賈氏基因？	98.12/04	199	為何冬天易痛風發作	99. 12/3
149	一滴酒精即可喚醒記憶 酒癮病患欲罷不能	98.12/11	200	高血糖致心腎病、中風率高	99. 12/10
150	短命基因，來自父系遺傳：精子傳遞的基因可能對平均壽命有負面影響	98.12/18			
151	電腦斷層檢查 致癌率升高	98.12/25			