

# 《健康时报精华本》

## 图书基本信息

书名：《健康时报精华本》

13位ISBN编号：9787111403272

10位ISBN编号：7111403274

出版时间：2013-1

出版社：机械工业出版社

作者：健康时报社

页数：227

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。每走过一年，《健康时报》总是硕果累累，刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章。但由于报纸不易保存的特点，不能满足读者对健康保健知识长久收藏和经常翻阅的需求。为将“中国人的健康顾问”做到家，《健康时报》将持续推出精华本。精华本以保留报纸原始风貌和内容精华为宗旨进行编排，去除了广告和时效性较强的新闻时讯类内容，囊括了报纸中实用的、权威的生活保健知识和医药资讯。在编辑过程中有三点说明：1.从2010年起，每两个月结集形成一册精华本（由于编排中的一些特殊需求，2011年为三个月结集一册），按报纸出版的总期数排序。2.受访专家及作者（包括本报记者）身份保留文章刊发时的身份，不再做更新。3.《健康时报2009年精华本》（四册）已于2010年出版，需要者可联系健康时报社或机械工业出版社华章公司购买。报纸创刊后到2009年之前的精华本，其编辑出版将视读者需求再行决定。特别说明的是，精华本只是“健康时报系列丛书”中的一个品种，该丛书还将推出诸如生活常见病问答、心血管疾病防治、癌症防治、糖尿病防治等品种，系统开发过去十多年积累的内容“财富”。我们欢迎并期待广大读者持续关注，并及时提出宝贵意见和建议。与此同时，编排过程中的问题和疏漏在所难免，还望广大读者多多包涵并及时指正，我们为此深表敬意和谢意！“健康时报系列丛书”编委会 2012年8月

# 《健康时报精华本》

## 内容概要

健康时报社编著的《健康时报精华本（总第694-707期）》是《健康时报》出版刊物的精华选集，《健康时报精华本（总第694-707期）》内容包括《健康时报》2010年1~2月（总第694~707期）的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了这两个月的精华文章，综合了关于养生、饮食、心理、医药等各方面的健康知识，以及当时关注的健康新闻焦点，针对女性、儿童、老人等各种人群，所选文章集中体现了知识性、服务性与实用性。

## 书籍目录

前言 第一篇 健康生活篇第1章 新闻·调查 / 2 “老胃病”离山楂远一点 / 2 胖人锻炼，最好别选健身房 / 2 孩子吃坚果先捣碎 / 2 新年养生第一招 / 2 男人别忘了喝红糖水 / 3 “非油炸”不一定健康 / 3 上海营养学家聊“吃” / 4 节前打响24小时“保胃战” / 5 防近视：每年做次屈光检测 / 5 别再用勺子倒药喝 / 6 保暖：膝盖最需呵护 / 6 防寒：跺脚加击掌 / 6 多吃石榴可预防乳癌 / 6 少看电视能缓解失眠 / 6 工作让人更健康 / 6 看电影注意3d综合征 / 7 给孩子喂饭注意“h原则” / 7 我用催眠术治“心病” / 7 防癌：一早一晚最关键 / 8 春运：防控甲流的关键战役 / 9 自行诊病隐患多 / 9 化妆品过敏先查过敏原 / 9 我国高血压患者突破2亿 / 10 养生多泡泡“酸温泉” / 10 炒河粉成了冠军食品 / 10 放烟花也要防铊中毒 / 11 冬季痛经会加重 / 11 脑梗治疗难在哪儿 / 11 健康来自好习惯 / 12 蒙娜丽莎胆固醇偏高？ / 14 曾流行的中南海健康诀 / 15 35岁成为人生新坎儿 / 15 中国富豪很注重健康生活 / 16 北京儿童医院新设矮小门诊 / 16 感冒食疗要对症 / 16 芒果有助防乳腺癌 / 17 护肝牢记双40要诀 / 17 体检加项肾脏b超 / 17 体检前少吃豆制品 / 17 片和滴丸一样吗 / 18 小便后做做“会阴按压” / 18 “坐以待毙”不是吓唬人 / 18 中国剖腹产率世界第一 / 19 剧烈运动后要少吃辣 / 19 “高压豆浆”营养更好吸收 / 20 不粘锅只适合蒸煮炖 / 20 喷一喷终生没龋齿 / 20 常查尿可早发现慢性肾病 / 21 光脚跑步更健康 / 21 10大不良健康习惯 / 21 补钙，晒太阳要适度 / 21 50岁后每年做个记忆体检 / 22 荞麦营养能打90分 / 22 糖尿病体型一量即知 / 22 美白产品最易引发汞中毒 / 23 孕前3个月，最需防牙龈炎 / 23 摄入糖分有助减少冲动 / 23 过多表扬不利孩子成长 / 23 认识交警未必是好事 / 23 30岁：“卵子内存”将耗尽 / 24 “七天”是个健康周期 / 24 孩子最易患“春运病” / 24 吃完粗粮更要多喝水 / 25 男人防肺癌多吃豆 / 25 假期，别让孩子“干”了眼 / 25 男人60，比的是健康 / 26 健康就是“争蜂吃醋不怕苦” / 26 与烟民同住也致癌 / 26 院长偷偷倒掉剩饭 / 27 “鼾小孩”查查扁桃体 / 27 春节，前列腺最遭罪 / 27 心梗后需心理陪护 / 28 第2章 饮食 / 30 冬藕最养人 / 30 扭伤后少吃酸甜食物 / 30 猪蹄美容还要多吃果蔬 / 30 晚冬多吃点南瓜 / 30 饮食文章爱打架怎么办 / 31 过节聚餐的三个准备 / 31 加班吃顿鳗鱼餐 / 31 吃烤鸭要点鸭架汤 / 31 首长的晚餐食谱 / 32 两类人少吃高纤食物 / 32 自泡豆芽营养又安全 / 32 冬天主食新三样 / 32 少林师傅给我讲茶道 / 33 台湾人拿梅子当零食 / 33 水果也能烤着吃 / 33 绿叶菜保鲜放张纸 / 34 涮火锅别少了“薯” / 34 买全麦食品看配料表第一项 / 34 葱叶营养胜葱白 / 34 解腻食物挑着用 / 34 散装腐乳吃前蒸一蒸 / 35 厨师为啥爱用大蒜水 / 35 吃得太多怎么办 / 35 椰汁热饮成冬季新宠 / 35 别给饮食太多约束 / 36 野生鱼未必就是安全鱼 / 36 把核桃粉当米粥伴侣 / 36 羊肉串吃多了会骨松 / 37 孔子的冬季饮食 / 37 自己在家做苹果醋 / 37 如何挡住零食诱惑 / 37 小茴香是养胃好调料 / 38 腌肉咸点没关系 / 38 腊八粥喝出新意来 / 38 “徐州杂粮饼”很营养 / 38 好皮肤可以吃出来 / 39 烤肉时离火隔三指 / 39 冬天三多防骨松 / 39 谁是“睡前兴奋剂” / 39 午餐吃辣配点甜食 / 40 羊肉巧吃更滋补 / 40 四招摆脱“冰棒族” / 40 四类人应多吃奶酪 / 40 养胃应该这样吃 / 41 两种垃圾食品可以吃一点 / 41 吃小橘子也要悠着点 / 41 自制橘皮酱润眼睛 / 42 做豆浆别少了米 / 42 补血还要补叶酸 / 42 冬天把萝卜当水果吃 / 42 腊肉煮着吃，健康 / 43 圆白菜打汁喝，护肤 / 43 贾母为啥偏选杏仁茶 / 43 冬天多吃点萝卜 / 43 新加坡的美味之旅 / 44 哪款家常汤更营养 / 45 减盐小窍门：就餐再放盐 / 45 羊肉莜面顶饱又暖身 / 45 海参最好别空腹吃 / 45 专家的纳豆吃法 / 45 澳门女人离不开四物汤 / 46 吃掉“小尴尬” / 46 过年，三大零食要少吃 / 46 “烂姜不烂味”说法错误 / 47 喝果蔬饮料影响排毒 / 47 春节前后饮食小技巧 / 47 年饭吃出健康来 / 48 紫薯的三种新吃法 / 48 四招帮猪肉降脂 / 49 木瓜是个美容果 / 49 常吃洋葱好处多 / 49 营养专家如何吃粗粮 / 50 空腹别吃三类饮食 / 51 黑豆是“豆中之王” / 51 初春多喝两款汤 / 51 黑皮花生最好煮着吃 / 51 第3章 生活 / 52 干冷天别忘护眼 / 52 孩子的秋衣翻过来穿 / 52 新年逛街的健康小细节 / 52 穿紧身裤配上长款大衣 / 52 老人便干试试龙眼膏 / 53 两类人不宜做激光近视手术 / 53 别强迫自己适应眼镜 / 54 好习惯带来好身体 / 54 女性学学“三类人” / 55 给自己选个健康礼包 / 55 减盐炒菜不妨加点酱 / 55 小寒大寒多睡一小时 / 56 看年龄治痘痘 / 56 吃火锅别超晚8点 / 56 咳嗽初期，偏方挺管用 / 56 停经早喝粳米粥 / 57 山楂水加点枸杞酸甜可口 / 57 山楂每天只吃10个 / 57 股骨头坏死中期换关节 / 57 感冒痊愈后煮煮毛巾 / 57 大冷天增加赖床时间 / 58 睡眠充足可减腹部脂肪 / 58 给孩子营造睡前气氛 / 58 冬天别把孩子“五花大绑” / 58 长时间看电视有害健康 / 58 父母个高，孩子未必是小巨人 / 59 搬重物让腰肌先紧张 / 59 我是先刷牙再喝水 / 59 孕期不一定要左侧卧 / 59 侧卧能改善打呼噜 / 60 “三高”已是糖尿病中期 / 60 生吃熟吃有门道 / 61 膀胱是否“多动”能自测 / 61 儿童口角炎 多吃绿叶菜 / 61 啥样坐姿对腰有益 / 61 补血不妨多吃红色食物 / 62 男人也照照镜子 / 62 “红豆热敷包”挺健康 /

62 鞋底增料走路稳 / 62 自带午餐减体重 / 63 降温天在家做三件事 / 63 名中医的便宜养生方 / 63 俄罗斯准妈妈博物馆做胎教 / 63 解冻疮，温水加点啤酒泡手脚 / 64 马桶按钮每天都要消毒 / 64 按摩金三角助性欲 / 64 糖友每日饮食12345 / 64 心态好，得癌症也能长寿 / 65 崴脚后冷敷要赶早 / 65 吃核桃最好现砸现吃 / 66 戴假牙要多练练咀嚼 / 66 更年期要防风湿病 / 66 女孩子要吃点扣肉 / 66 跟百岁寿星学保养 / 66 剪指甲也有小讲究 / 67 出门前先在楼道里站站 / 67 早上摩擦鼻梁一分钟 / 67 脚跟易裂，穿双宽松鞋 / 67 小儿口角炎先分型 / 67 培养孩子刷牙的习惯 / 68 产后抑郁挺正常 / 68 体质弱，别参加反季节旅游 / 68 离取暖器太近，会烘出黑斑 / 68 辣椒汤维c含量高 / 69 豆煮着吃，营养好吸收 / 69 吃出一个好脾气 / 69 鲫鱼最好冬天吃 / 70 酒和胡萝卜能一起吃吗 / 70 感冒后头疼查查耳鼻喉 / 70 什么情况下要补血 / 70 苹果片适合下午吃 / 70 累了解乏别听耳麦 / 71 当心墙壁冷辐射 / 71 减皮损，卸妆再烫发 / 71 防过敏，热水洗床单 / 71 增强家人交流治网瘾 / 72 减少上网时间防胃病 / 72 拿把钥匙防静电 / 72 骨折后饮食要分段 / 72 吃维c果蔬眼睛亮 / 73 肚子胀，肚脐边抹薄荷 / 73 早餐奶要配面包喝 / 73 高龄也能做心脏手术 / 73 儿童家具颜色越淡越好 / 74 睡前蹬腿好处多 / 74 有病别自作聪明 / 74 解酒煲汤放点鸡骨草 / 75 每周找条新路线回家 / 75 花苞头不适合天天扎 / 75 加速走增燃脂肪 / 75 嚼口香糖减压力 / 75 孩子不吃药咋办 / 75 孩子吃药时注意水温 / 76 萧蔷：护肤秘诀是睡觉 / 76 被子晒后过两天再用 / 76 经期关节要保暖 / 76 有些菜要挑“红外套” / 77 假期游玩学走旅游步 / 77 便秘常喝紫菜汤 / 77 男人要像车一样保养 / 77 减肥试试水果泡酒 / 78 颈椎不好，车上别打盹 / 78 腿抽筋做做足浴 / 78 早餐后20分钟练排便 / 79 病腿要省着用 / 79 当个“帕客”挺健康 / 79 常开车打打高尔夫 / 79 浴室脚垫常更换 / 79 换手刷牙防牙损 / 80 泡温泉时蹬蹬腿 / 80 爸爸带大的孩子更聪明 / 80 拿根牙签挑柴鸡蛋 / 80 拐杖选“四条腿”的 / 80 不吃早餐会有口气 / 81 孩子长个儿牢记745 / 81 快乐是由心而生的 / 81 深呼吸后主动咳几声 / 82 泡脚，早晨好还是晚上好 / 82 更年期女性勤叩齿 / 82 扁平足选底硬的鞋 / 82 洗枕套不如晒枕芯 / 82 穿高跟鞋勤按按肩 / 83 脚部垫高防抽筋 / 83 餐后笔记助减肥 / 83 洗澡后吹吹耳道 / 83 宝宝立春后吃点小药膳 / 83 立春后捂上半个月 / 84 “浮小麦”可防盗汗 / 84 困倦时背背歌谣 / 84 海参清炖最滋补 / 84 防感冒喝凉白开 / 85 早上起床先“开七窍” / 85 母子沟通有学问 / 85 生吃绿叶菜补叶酸 / 85 煮一煮，让生活更健康 / 86 尿酸高，睡前喝杯水 / 86 高靴子选宽松一些 / 86 降压药别凭感觉吃 / 86 虎年养盆“虎家植物” / 86 装修五六年是道坎儿 / 87 整理收藏品，戴上手套 / 87 碳酸钙牙膏早上用更合适 / 87 节前最好洗次牙 / 87 老人手劲省着用 / 88 “冷热澡”别在晚上洗 / 88 用电吹风时闭上眼睛 / 88 k歌前喝温水，唱后饮蜜水 / 88 我向妈妈要表扬 / 88 立春后要吃“五辛” / 89 咳嗽超两周要拍胸片 / 89 多吃动物肝脏可润肤 / 90 按按虎口防感冒 / 90 贴暖宝为啥皮肤起小泡 / 90 胃不好酒后腹痛侧卧 / 90 “商场暴走”悠着点 / 90 吴孟超养生有五句话 / 90 节后再搞次扫除 / 91 腰不好游泳别超半小时 / 92 核桃每次吃两颗 / 92第4章 心理 / 93 办公桌上摆本笑脸台历 / 93 心里郁闷，查查睡眠 / 93 不要用哈哈镜看自己 / 93 别被工作磨得浮躁 / 94 以毒攻毒消紧张 / 94 想家是一种自我疗伤 / 94 口干也是焦虑症表现 / 95 别让早教变成心理虐待 / 95 母乳喂养，宝宝心理更健康 / 95 6岁前，男孩不宜上学 / 95 做好人 / 95 拖延使压力更大 / 96 沉默男人易患心病 / 96 忧虑时就让自己忙起来 / 97 常吃加工食品让人抑郁 / 97 越简单离幸福越近 / 97 研究生就业心理有“槛” / 98 适度暴露，有利于人际交往 / 98 拍照时大声喊“茄子” / 98 不良情绪杀伤免疫力 / 98 年底，职场倦怠易爆发 / 98 早产儿长大易抑郁 / 99 父母紧张情绪可传染子女 / 99 焦虑症引发“奇怪疼痛” / 99 疯狂购物是一种疗伤 / 99 烦恼的另一面就是幸福 / 99 两类人退休最孤独 / 100 体罚可能影响孩子智商 / 101 静坐能缓解年底焦虑 / 101 每个人都可能得抑郁症 / 101 中年人最容易丢失自我 / 101 单身贵族易群体性焦虑 / 102 入职前做个心理体检 / 102第5章 中医 / 103 对症服用六味地黄丸 / 103 颈椎累，练练三招式 / 104 泡脚加几片橘皮睡得香 / 104 胡桃仁饼是御寒小零食 / 104 爱过敏喝喝五味子茶 / 104 吃人参治好暖气 / 104 喝枸杞水会上火 / 105 大寒前后多用桂圆暖心 / 105 三叉神经痛因“火”而起 / 105 冬天防燥常备杏仁 / 105 搓掌心阻击“鼠标手” / 106 嘴唇红艳并非健康 / 106 泡脚后刷刷脚心 / 106 进补之前先健脾 / 106 大寒做艾灸，抗冻 / 107 米醋泡黑豆，补肾 / 107 冬季做做“健康灸” / 107 “仨作料”防冻疮 / 107 温补：北方南方各不同 / 107 喝绿茶加点萝卜丝 / 108 现代人多“内伤” / 108 爱感冒多是气虚体质 / 108 眼睛干煮点酒枣 / 108 服膏方不适要就医 / 108 脾虚者别服胖大海 / 109 中药不一定自己煎 / 109 内脏也能按摩 / 109 怕便秘，吃羊肉加水萝卜 / 109 受风寒，泡脚水里加艾叶 / 110 皮肤有问题少吃桂圆 / 110 坐姿不正也伤胃 / 110 “灭火”常备大白菜 / 110 刮刮上臂也润肠 / 111 吃排毒药见好就收 / 111 健脾，白术搭配鸡内金 / 111 重伤风不能马上发汗 / 111 开春先办5件事 / 111 “弹穴”缓解颈背酸疼 / 112 乳腺有问题也可吃膏方 / 112 腰痛，对着痛点艾灸 / 112 驱寒，姜汤里加苏叶 / 112 四个部位要“春捂” / 113 常吃“黑粉”长黑发 /

113 缓解牙痛，梨汁配冰糖 / 113 滋润嗓子，苦丁加蜂蜜 / 113 挠挠胳膊窝护心肺 / 113 眼睛“超负”会伤血 / 114 养胃，边泡脚边踩石 / 114 跟孙思邈学长寿 / 114 想得太多易上火 / 115 胖学生试试中医调理 / 115 选养胃中药要对症 / 115第6章 两性 / 117 补肾之前看看排尿量 / 117 一起做家务，婚姻更幸福 / 117 女性不孕查查黄体酮 / 117 阴囊潮湿不等于湿疹 / 117 男人多吃全麦食物 / 118 患了ed查查类风湿 / 118 几种女人，男人要远离 / 118 婚后4年性爱最和谐 / 118 噪音也“败性” / 119 阴囊潮湿警示前列腺炎 / 119 蹲式排尿缓解尿液反流 / 119 女人要留心隐性流产 / 119 不育男人查查体重 / 120 用温柔化解男人沉默 / 120 枸杞粥可改善生殖能力 / 120 男人最需要崇拜者 / 120 激情少了？多运动运动 / 121 少男乳腺增生查查性激素 / 121 性生活过早易致不育 / 121 性爱头痛不妨禁欲几天 / 121 频繁宫颈癌检查或致不孕 / 121 性爱前不妨泡泡脚 / 122 中年夫妻试试分床睡 / 122 人流后千万别生气 / 122 男人更应多喝水 / 122 健身后不宜性爱 / 123 女人要学会“被爱情” / 123 腿部不适可能患ed / 123 要嫁就嫁“潜力股” / 124 男人性福的秘密 / 124 性爱后出血查查宫颈 / 124 女性更年期，丈夫学做“垃圾桶” / 124 咽口水也能补肾 / 125 40岁男人吃豆要适量 / 125 性冷淡多是心理因素 / 125 消除疲惫，多伸拉脊背 / 126 增加精力，吃含钾食物 / 126 婚姻就是让爱人上瘾 / 126 五招新年性爱秘方 / 126 想怀孕少吃全麦面包 / 127 节后恢复精力有高招 / 128第7章 健身 / 130 想快乐？做做陆地蛙泳 / 130 幻影椅：靠着墙壁扎马步 / 130 健身没意思？教你四招 / 130 压腿讲究摆、压、揉 / 131 刘翔为啥穿“双色鞋” / 131 换着花样多抬腿 / 131 人到中年跳舞三注意 / 131 倒走能缓解颈椎疼？ / 132 越野行走要学“双枪队” / 132 三样健身器随身带 / 132 健身别“不好意思” / 133 剧烈运动后要防病 / 133 听音乐跑步不疲乏 / 133 中年别做“伤膝运动” / 133 一天四次健身法 / 134 跟甄子丹学学练平衡 / 134 运动后的不良习惯 / 134 古董健身法别丢了 / 134 羽毛球会打就不累 / 135 单腿站立能瘦腿 / 135 隔一小时晃晃肩 / 135 趁着放假爬爬山 / 136 “虎”字里的健身诀 / 136 跟专家学学春季健身招 / 137 每天锻炼10分钟也有效 / 137 腿脚不好也得多运动 / 137 假期归来做做简易瑜伽 / 138第8章 老人 / 139 爱较真的老人易生病 / 139 冬天自制药物护膝 / 139 寒潮来袭出门前量血压 / 139 轻度咳嗽喝罗汉果汁 / 139 冷天出门前暖暖脖子 / 140 生活有规律才能健康 / 140 手拉着手谈话最交心 / 140 关节退化少坐小板凳 / 140 给老伴做保健急不得 / 140 冬天骨头最脆，老人最易骨折 / 141 绝经后胸闷排查冠心病 / 141 户外活动是宽心良药 / 141 慢性疼痛可引发脑萎缩 / 142 让老人常播播新闻 / 142 便秘试试挤压法 / 142 巧煮粗粮更养胃 / 142 接老人小住要注意细节 / 143 每天做做排便操 / 143 瘦老人别睡硬床 / 143 后背夹棍防驼背 / 143 关爱老人要坚持 / 144 给肝火旺老人俩建议 / 144 防脚癣复发需巧杀菌 / 144 试试10秒钟养肺法 / 144 有将军肚常踮脚尖 / 144 叫急救车说清住址 / 145 冬令进补也讲流派 / 145 教“闷葫芦”多聊天 / 145 冬季反复感冒与肾虚有关 / 145 退休了多做做家务 / 146 有慢阻肺少吃羊肉 / 146 小物件给老人添方便 / 146 葱醋蒜爆炒最护胃 / 147 银行排队老人多 / 147 老人爱和儿孙小聚 / 147 橘皮醋花生更助消化 / 148 驼背还可致肺炎 / 148 总结增记忆最健脑 / 148 别给嘶哑的老人敬酒 / 148 协步椅让老人更方便 / 148 骨质增生：没症状不必治 / 148 预防驼背：每天站站军姿 / 149 选理疗仪先问问大夫 / 149 给老人送些智能礼品 / 149 有些乏力可能是心脏问题 / 149 退休了写个情绪日记 / 149 老人难伺候，儿女多理解 / 150 起床前先活动腰 / 150 老人要注意陈旧骨折 / 150 有些老人为何爱“撒谎” / 151第9章 婴幼 / 152 医生老王的养儿心得 / 152 14岁前不许喝镇咳药 / 152 和孩子一起大声笑 / 153 孩子的嘴跟着腿？ / 153 防冻疮多做按摩 / 153 解冻伤喝杯温水 / 153 三个坏习惯影响骨发育 / 153 手心发热可能积食了 / 154 感冒照顾好鼻子 / 154 患带状疱疹需远离儿童 / 155 感冒病菌最爱黏鼻涕 / 155 娃娃少学兔子跳 / 155 孩子写字多用铅笔 / 155 食不言，寝不语 / 155 恒牙出来前吃手没事 / 156 德国：牙科备着小熊糖 / 156 小儿孤独症的11个表现 / 157 独立便便“四字诀” / 157 坚持睡午觉防尿床 / 157 抓住婴儿脑发育关键期 / 157 当笔帽呛进孩子肺里 / 158 4岁是个“健谈年龄” / 159 小孩头凉不生病？ / 159 出生几天后，需频繁喂奶 / 160 屋里太干燥，不利于排痰 / 160 每天50克南瓜子可驱虫 / 160 7岁前缺锌挺正常 / 160 请露出宝宝的双手 / 161 教会孩子不卑不亢 / 161第10章 女性 / 162 35岁的女人最缺什么 / 162 跟“三枪”老板娘学几招 / 163 35岁的女人做什么 / 164 不得妇科病从吃开始 / 165 预防妇科病，衣服别太紧 / 165 35岁的女人怎么打扮 / 166 孕妇过春节五大提醒 / 167 35岁的女人把握什么 / 168 女人过年别忽视保健 / 170 35岁的女人相信什么 / 170第二篇 疾病防治篇第11章 医院·医药 / 174 疫苗不良反应全攻略 / 174 皮肤痒用“油软膏” / 174 用硝酸甘油易出错 / 174 臭氧杀菌功能只用5分钟 / 175 走鸭步可能是颈髓病变 / 175 男孩常怪笑原是脑组织异常 / 175 爱较真当心胃“罢工” / 175 五种腰突可选手术 / 176 患脊柱侧弯要多运动 / 176 治主动脉瘤从大腿根开刀 / 176 切胆囊由三孔变单孔 / 176 有皮损抹完药加层塑料薄膜 / 177 颈椎间盘可置换 / 177 咳嗽超8周疑是哮喘 / 177 10秒内自动除颤 / 177 “扫描仪”可替代肝活检 / 178 口腔也能取结石 /

178 胆囊息肉患者要定期复查 / 178 慢性鼻炎患者做做鼻部摩擦 / 178 主人生病小狗流泪 / 179 65天的胎儿为啥没了 / 179 心血管病患者早植入 / 179 手脚开裂，涂药前别泡热水 / 179 痔疮出血再抹药膏 / 180 八招远离脂肪肝 / 180 关节炎患者：休息关节锻炼肌肉 / 180 耳再造，不会伤肋骨 / 180 应酬前兜里装点胃药 / 181 起搏器，大脑中也能植入 / 181 鼻饲器，使用前后温水冲洗 / 181 “小篮子”碎石更彻底 / 181 胆囊息肉患者：晚餐别吃鸡蛋 / 182 抗生素别名最多 / 182 人工膝关节至少用20年 / 183 关节腔内注射最多别超两次 / 183 治慢阻肺要打“组合拳” / 183 带状疱疹发病3天内治效果好 / 183 三类人要查丙肝抗体 / 183 感冒药也分“轻重” / 184 干咳别用润喉片 / 184 隐形眼镜片也分大小 / 184 药物可致依赖性头疼 / 185 “掉下巴”原来是假牙惹祸 / 185 儿童肠息肉也会变恶性 / 185 眼干，用热毛巾敷双眼 / 185 过节备好几种药 / 185 节日用药纠错 / 186 腰疼原是动脉瘤惹的祸 / 187 干细胞注入肾囊可治肾病 / 187 儿童每年也应查尿常规 / 187 骨髓瘤患者可以喝红酒 / 187 胃溃疡患者：疼痛缓解不能擅自停药 / 188 三类药用法需注意 / 188 口服液太清亮未必好 / 188 50岁后体检要加三项 / 188 吃药避开这5样儿 / 189 肌无力患者别长期用激素 / 189 治溃疡药用后静卧1小时 / 190 三果汁影响降脂药疗效 / 190 保护脊椎做好四点 / 190第12章 心脑血管 / 191 耳聋耳鸣查查脑血管 / 191 莫名喉咙疼看看心内科 / 191 从鼻子看“心病” / 191 每天吃50克紫菜有助降压 / 191 老人活动后腿麻查血管超声 / 192 儿童多运动可减少血脂沉积 / 192 “故意咳嗽”有助心脏健康 / 192 心跳过缓装个起搏器 / 192 辨血管硬化查两项 / 193 吃点梅子降脂软化血管 / 193 要想不早衰 补肾是关键 / 193 “内关”是个急救穴 / 193 扁桃体总发炎会致心肌炎 / 193 反复抽筋要查冠心病 / 194 每日四餐可护心 / 194 四招按摩法缓解心慌 / 194 坏脾气会引起中风 / 194 脸红扑扑注意心脏 / 194 血压低少吃玉米 / 195 冠心病用药aabc / 195 服降压药早上7点最佳 / 195 胃疼心疼巧区分 / 195 全动脉搭桥术远期效果好 / 195 冬天吃橙子健康心血管 / 196 突发静脉血栓要查肿瘤 / 196 降压试试八字按摩法 / 196 防中风，饭后喝杯茶 / 196 冬泳前先做心脏体检 / 196 脊髓梗死查查dwi / 197 心血管病人过冬三注意 / 197 突发面瘫竟是先心病 / 197 急性心梗：急救时要卧床，松领口 / 197 高血压患者别憋尿 / 198 四种症状要防心梗 / 198 喝芙蓉茶降压效果好 / 198 1/3急性心梗患者“心不痛” / 198 黄色蔬菜能抗动脉硬化 / 198 低血压者少穿高领衣服 / 198 降压药也会引起牙周炎 / 198 复方降压药怎么选 / 199 中风心梗爱找知识分子、老干部 / 199 假期防心梗有四招 / 199 血压高别做爆发运动 / 200 烟雾病是种脑血管病 / 200 为102岁老人换心脏起搏器 / 200 降压别求快 / 200 心脏不好经常推推背 / 200 有种面瘫早期不能针灸 / 201 走路难，原来栓子堵血管 / 201 “三步养生法”最护心脏 / 201 血脂异常多喝绿茶 / 202 确诊冠心病慎用造影 / 202 脂肪肝早期多无症状 / 202 心血管病患者别久坐 / 202 运动后牙疼查心脏 / 203第13章 癌症 / 204 补营养前问医生 / 204 乳癌患者需防骨折 / 204 肺癌术后多练习吹气 / 205 大肠癌：术后化疗不能停 / 205 早期胃癌：用内镜切除3天后出院 / 205 鼻咽癌常出现单侧症状 / 205 脸上抹得多，胸前易癌变 / 205 肿瘤患者对症进食 / 206 罕见症状多出自垂体瘤 / 207 面瘫不愈查查腮腺 / 207 上海头颈部肿瘤高发 / 207 肝硬化变肝癌需10~20年 / 208 “双刀”切除罕见气管肿瘤 / 208 防癌每天35克纤维素 / 208 胃癌会家传吗 / 208 治肿瘤中药要熬一小时 / 209 两者很相似，鉴别有难度 / 209 致病原因多，不排除鼻癌 / 209 10分钟查出两毫米病灶 / 209 一半患者缺少营养治疗 / 210 防四大癌注意细节 / 210 肿瘤攀升为儿童第二死因 / 210 “阳性乳腺癌”易复发 / 211 多数肝囊肿不会成肝癌 / 212 体重短期下跌20%排查癌症 / 212 10%胃切除患者可癌变 / 212 听听四大院长的防癌建议 / 212 3个腺体易癌变 / 213 防癌，别把冰箱塞太满 / 214 肿瘤患者初春防感冒 / 214 5种错误沟通方式 / 215 卵巢癌可致腹胀腹泻 / 215第14章 糖尿病 / 216 非“三高”也当心 / 216 运动前备个护牙套 / 216 选择针头也看自身胖瘦 / 216 糖妈妈牙疼要看三个科 / 216 胖子早听糖尿病讲座 / 217 糖友怀孕前别忽略牙检 / 217 老年糖友别过分节食 / 217 青菜代主食也会酸中毒 / 218 吸脂美容不适合糖友 / 218 糖娃娃控糖别太严 / 218 女糖友经期要少吃盐 / 218 吃肉太多对防糖不利 / 219 1型小患者：胰岛素需适当减量 / 219 2型老患者：要考虑使用胰岛素 / 219 防病变检查别怕麻烦 / 219 饭后也会有低血糖症状 / 220 给小患者采血要有技巧 / 220 别太依赖家用血糖仪 / 220 1型小患者每天锻炼1小时 / 220 2型老患者少做腰部运动 / 221 一条腰带筛检糖尿病 / 221 使用胰岛素之前先分类 / 221 蛋白加维c也能防感染 / 221 要吃干粮和肉类 / 221 初用胰岛素，剂量要控好 / 222 防糖提早做准备 / 222 早餐都吃点、少吃点 / 222 用泵选带振动的 / 222 洋葱泡醋能降糖 / 223 胰岛素泵，选便于操作的 / 223 等份食物也不能随意换 / 223 产后血糖严监控 / 223 做家务不能算是运动 / 224 用泵后别不锻炼 / 224 得了糖尿病先查眼睛 / 224 糖妈妈应多自检 / 224 补钙不能只靠食补 / 224 防糖尿病从30岁开始 / 225 糖友的美丽计划 / 225 孕期吃饭看升糖指数 / 226 穴位按摩也可防眼病 / 227





## 章节摘录

养胃应该这样吃（总第700期）你的胃是不是经常闹情绪？——胃胀、胃酸、消化不良……。我想很多人是这样，不然胃药广告也就不会那么多了。营养专家们说，养胃的方法其实很简单，就是“好好吃饭”！浙江省台州医院营养科副主任营养师何晓琴：我在食堂吃饭的次数较多，但肠胃一直挺好。我也没啥小秘方，就是很注意吃饭时间。如果不是特别忙的话，我到点就吃饭，且不乱吃零食。一个可参考的方法是，我会对每天该吃啥食物做到心中有数，且每天不少于5种。此外，热量分配也很重要。早晚餐的热量分别要占全天总热量的30%，午餐要占到40%。因此，我早晚会选择热量较低的蔬菜，还会安排一些杂粮粥或者汤。就是喝汤我也会选择清淡点儿的，能润肠助消化。中午我会选择一份荤菜，配上两份素菜，颜色较深的菜是我所喜欢的，比如茄子、油菜等。西安营养学会秘书长王勇健：最需要注意的是晚餐，我晚上不会吃得太晚，也不会吃得过多。吃得过饱不仅会增加肠胃负担，还会影响第二天早上的胃口。这听起来很简单，但你看看身边的人，大部分人都是早上匆忙吃两口，午饭随便点盒饭，到晚上又会大吃一顿，这就形成恶性循环了。我的早餐一般会选择两个肉包子、两个素包子，再喝杯豆浆或鲜奶。包子有皮有馅儿，蒸的方式也不会让食物太油腻。还可剩个素包子留到上午10点作为加餐。午餐同样尽可能地丰富，最好从家带点水果放到中午吃。中国保健协会营养安全专业委员会会长孙树侠：吃饭时也在思考问题，可能是种错误做法。研究发现，我们的胃其实也是一种“情绪器官”，如果吃东西时情绪紧张，胃会分泌儿茶酸氨，这也会导致血管收缩，胃供血不足，影响食物的消化。虽然我平时也很忙，但吃饭时，我会尽量把繁重的工作暂时放下，保持愉悦来享受每一份美食。这种愉悦感还包括要把进食的节奏放慢些，不能吃得太快，因为吃饭也是一种“工作”，而胃就是那个服务的对象。此外，像那些硬、过辣、过凉的食物也会对胃造成刺激，还是少吃一些为好。总结 对养胃，三位专家共同的高招儿是“按时吃饭”，不要因为工作忙不吃饭、快吃饭和乱吃饭，娇嫩的胃需要娇惯。健康时报实习记者郭聪哲 两种垃圾食品可以吃一点（总第700期、）支持专家：蔡红琳，华中科技大学附属协和医院营养科。除了五谷杂粮、鸡鸭鱼肉，在我们身边还有一些被大多数人称为“垃圾食品”的食物。美国最大的专业女性资讯网站提醒，这些垃圾食品，只要科学吃，吃一点也健康。沙拉：熏肉、炸鸡块、油炸面包丁……由这些食物构成的沙拉可能无法帮你瘦身。但由丰富的蔬菜、营养密集型的坚果（如豆类、杏仁）和味淡油少的调味品组合而成的“黄金沙拉”，则可以成为每天餐饮的必备品。点评：每天饮食中都最好加入一些凉拌菜。应注意的是，做沙拉及一些凉拌菜时最好进行一下“预处理”，比如将菜用水烫一下，这样更卫生，可防止拉肚子。快餐：快餐店只供应薯条和汉堡的年代早已经过去了，只要有一双“慧眼”，你也能在快餐店里享受到如营养汤、蔬菜沙拉之类的健康食品。点评：此外，像粥、汤、羹等一些少油少盐的快餐食品也是比较健康的。吃小橘子也要悠着点（总第700期）前两天家里买了一筐砂糖橘，皮薄味也甜，把它放在客厅的果盘里，看上去非常喜庆。陪客人吃完饭，老公在每个人面前都发了七八个橘子，既解渴又解腻，吃起来真是非常舒爽。大部分客人都是不到五分钟就把面前的一堆吃完了，老公于是又想添上。我说，还是喝杯茶吧，橘子其实吃三个就可以了。客人很是不解，这种小橘子，三个吃下去还真是没感觉。这是为何呢？砂糖橘是冬天里常吃的水果，营养也很丰富。尤其需要“表扬”的是它的维生素C含量。大家所共知的是，冬天多补些维生素C可以提高身体免疫力；预防感冒，还能增强肌肤对寒风的“抵御力”。但事实是，每天吃三个砂糖橘就能满足一个人一天对维生素C的需求量了。如果吃得过多，反而易引起尿结石或者肾结石。而且它热量较高，放在饭后吃也不合适，很容易上火，在冬天容易引发口腔疾病。所以，还不如简简单单，在饭后喝杯热茶，解腻消脂的效果也不错。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明 自制橘皮酱润眼睛（总第701期）今年的冬天气温很低，很多地方都下起大雪。这种情况下，我们的眼睛往往很容易受累。一方面是白雪会反射阳光，刺伤眼睛；另一方面是因为天气冷，大家都减少了户外活动，更多蜗居在家看电视或者上网。所以，每到冬天，我都会建议大家做橘皮酱，作为给眼睛的“犒劳”。现在市面上有各式各样的橘子、橙子、柑子等，很多人都是剥了皮光吃果肉。殊不知，这橘皮里的营养也是相当丰富的，特别是皮中大量的叶黄素、生物类黄酮，凭借其强大的抗氧化作用，可以吸收进入眼球的有害光线，保护位于眼睛深处的视网膜中心部位、掌控视力的黄斑的健康，防止黄斑变性、视力下降以及失明的发生，预防糖尿病人白内障的发生。橘皮酱的做法也不难，买回新鲜的橘子、脐橙或芦柑一共1500克，如果喜欢柠檬，也可以加些鲜柠檬，将水果用水冲洗干净，把果皮上的农药除掉，然后切成小丁状备用；火上放锅烧热，将小丁状的果肉、果皮丁放入锅中用中火煮5分钟；锅中煮

出汁之后，改成小火并放入冰糖，顺着一个方向搅拌，待糖融化最后成黏稠状即可关火；待温度逐渐降低之后，淋入蜂蜜并装瓶密封后放冰箱中保存。橘皮酱的吃法也很多样，你可以将橘皮酱抹在面包或饼干上做加餐食用，也可以用勺舀出一些来，用温水冲泡成橘皮茶喝。健康时报特约专家荀晓霖 做豆浆别少了米（总第701期）早晨起来，可以自制“润”豆浆，即用黄豆、糯米、去核红枣一起打成花色豆浆。糯米和黄豆的营养可以实现互补，除了糯米，也可以用小米代替；同时，加了米的豆浆口感更润滑，也就少了黄豆的涩味，更容易让人接受。公众营养与发展中心王萍 补血还要补叶酸（总第701期）补血不仅仅是吃红枣这些富含铁的食物，还有一种营养素对于补血至关重要，这就是叶酸。叶酸在蛋白质合成以及细胞分裂生长过程中起着非常重要的作用，体内如果缺乏叶酸就会使红细胞成熟过程受阻，从而导致贫血。富含叶酸的食物广泛存在于各种动植物食品中，如绿色蔬菜、坚果、大豆制品、蛋类和鱼类等。中国营养联盟营养讲师徐静 冬天把萝卜当水果吃（总第701期）在大多数城市火车站周边的超市里，一般都会摆信水果。而在山东潍坊火车站，门口摆的全是青萝卜。“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”的俗语，在山东潍坊被发挥得淋漓尽致。提起山东潍坊，大家脑子里可能闪现的都是各式风筝，其实潍坊的青萝卜也是一张城市名片。早在清朝，曾在潍县做过县令的郑板桥就曾留下诗句：“东北人参凤阳梨，难及潍县萝卜皮。”在潍坊火车站旁的小店买根萝卜，伙计会先把外层的薄皮削掉，再将萝卜底部抵住膝盖，自上至下地割开，眨眼间，粗萝卜切成六瓣状，而细一些的萝卜则切成四瓣状，底部都不散开。这样，一根半尺左右的萝卜，乘客拿着就能吃。无论是饭店，还是当地人家里。青萝卜都是潍坊人招待来客必吃的一道菜，且都是生吃。中国保健协会副理事长吴大真教授说，萝卜味腥、甘、微凉。“腥”说明具有发散通气，有排便作用，排便即排毒。“甘”是味道甜。“微凉”说明萝卜有去火作用。冬天容易生疮、大便干燥，多吃萝卜能缓解这些症状。吴教授说，萝卜还能美容，中医讲萝卜归肺经，肺主皮毛，皮毛主要指皮肤，皮肤色泽主要靠肺行气活血。青萝卜因其丰富的营养、青绿的外观和脆爽的口感，更有着“水果萝卜”的美誉，一根半尺长的萝卜，每根要卖三四块钱。看到小店伙计把萝卜皮削掉后，吴大真心疼不已。她说，在火车站由于清洗不方便，只能削皮吃。如果在家吃萝卜千万别把皮去掉，萝卜皮能够促进钙的吸收，这对老年人很有益处。健康时报记者王志胜 P41-42

# 《健康时报精华本》

## 编辑推荐

“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”，全国发行量遥遥领先，连续10年被评为全国最畅销健康生活类报纸之一，期均发行72万份。每期200万人次的读者群体！28位“两院”院士组成的顾问团，100位健康传媒（版块）主编（资深记者），300位知名医院特约记者，700位健康教育专家，为读者提供最权威的健康指导！健康时报社编著的《健康时报精华本（总第694-707期）》涉及饮食、生活、心理、中医、两性、健身、老人、婴幼儿、女性、心脑血管、癌症、糖尿病等疾病防治知识，全方位呵护家人的健康！

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)