

1981-2011

平与上

《每周文摘》三十年集萃

每周文摘报社 编

健康学得到

面的健康。

了身体健康外，还应包括心理健康与社会交往方

不生不病不等于健康。健康的新标准除



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

海峡文艺出版社

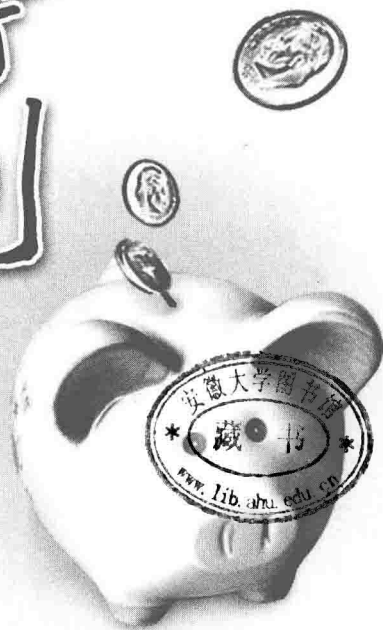
HaiXia Literature & Art Publishing House

尘与土

《每周文摘》三十年集萃

每周文摘报社 编

健康学到



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

海峡文艺出版社
HAIKUA LITERATURE & ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

健康学得到/《每周文摘》报社编. —福州:福建科学技术出版社,2011.6

(尘与土:《每周文摘》30年集萃)

ISBN 978-7-5335-3920-7

I. ①健… II. ①每… III. ①养生(中医)一文
集②保健一文集 IV. ①R212-53②R161-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 112270 号

健康学得到

每周文摘报社 编

责任编辑 李长青 李英

出版发行 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社 海峡文艺出版社

社 址 福州市东水路 76 号 15 层 邮编 350001

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行(集团)有限责任公司

印 刷 福州德安彩色印刷有限公司 邮编 350008

开 本 787×1092 毫米 1/16

字 数 290 千字

印 张 14

版 次 2011 年 6 月第 1 版

印 次 2011 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5335-3920-7

定 价 32.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换



名誉主编：蔡小伟 梁建平 翁庆华

主 编：陈冬青

副 主 编：丁晓峰 叶崇正

编 委：陈冬青 丁晓峰 叶崇正

林正端 张臣灿

序

蔡小伟

摆在面前的是厚厚的三摞样稿，这是每周文摘报社的同志送来的，为纪念《每周文摘》创刊三十周年从历年出版的《每周文摘》中精心摘编的合集，希望我为这套书作序。

这套书有三本，书名分别是《宽窄都是路》、《没人在意你》、《健康学得会》，书名都是大白话，一看没有太多修饰，细一琢磨却别有一番意味，挺有嚼头的。

约略翻读一二后，竟不舍释卷，在阅读了全书的大部分内容后，有三方面让人印象深刻。

一是贴近时代、贴近生活。作为《每周文摘》出版三十年的摘编合集，选题与所处时代、生活是否贴近、对味甚为关键。可喜的是，书中选编的随笔杂感等文章话题贴切、取材广泛，对社会公众感兴趣的大小事件和问题，如道德伦理、世相随感、励志修身、新人新事、新问题、新思潮乃至新时尚，能从社会生活的多个层面反映时代的进程，从身边世态百相中的小事提炼选题，将来自现实生活的、人们切身感受到的、生动具体的素材端到读者面前，以诚相待，说事论理，充满了趣味性和知识性。所摘文章大多不长，算得上短小精悍，不一定篇篇都微言大义，但至少可以说是耐人寻味，方寸之间，仍有小韵味，大胸怀；仍见小趣味，大手笔。

二是令人感奋。我个人一直认为，报纸不仅是集纳信息的新闻纸，更应当是能够解释现象、引导舆论、表达立场看法的有思想的观点纸。全书不猎奇求异，不迎合、不媚俗，在事实选择、思想深度、价值判断等诸多方面讲求品位，于纷繁复杂的社会世相中，将积极的、正义的、向上的内容化为老百姓喜欢的理趣，把道理说得精辟、透彻、深刻，或增长知识、开阔视野，或激浊扬清、陶冶情操，或净化心灵、优化风气，在析事明理中强调生命的价值、人的尊严、生存的韧性和爱的力量，

那些独到的感触、深邃的哲理催人深思、给人启迪和教益，字里行间充溢着文摘报人那份以人为本的人文精神和深深的人文情怀。

三是好看。大凡读者喜爱的优秀作品都是神形兼备，文字活泼但不轻浮，叙事翔实但不啰嗦，重视细节但不渲染，度的把握十分到位。书中摘编的文章笔触朴实，多从小处入手，不求华丽宏大但是言之有物，或感悟人生，针砭时弊，于一事中提炼出一定的哲理，剖析出其理性的力量；或抒情写意，立意隽永，文风精练优美；或幽默诙谐，三言两语，却妙趣横生；或平铺直叙，朋友间拉家常般地娓娓道来，没有丝毫造作，不见一点雕琢。评析之间流淌而出的丝丝暖意，饱含了编者们的真切情感，读起来令人更感轻松、亲切，不觉得累。

这自然是一套好书了。好在哪里？好在题材广泛、形式鲜活、文笔灵巧、篇幅短小，更好在有文化品味，有思想见识，有力透纸背的那份社会责任感。我为这套书的付梓出版感到由衷的高兴。抚卷长思，知其功夫在书外。在书中，我们看到了编者们在题材选择上的操守、在张扬人性和爱的力量上的责任、在行文格调分寸上的准确拿捏。而这些，不正是《每周文摘》三十年来所秉持的精神和风骨吗！

《每周文摘》正式创刊于1981年，她的前身是创办于1977年的内部刊物《报刊动态》，可以说与改革开放同步，也是改革开放解放思想的产物。三十年来，《每周文摘》坚持与时代同步、与读者同心的办报理念，倡导“正义、责任、良知”的核心价值观，坚持敏锐而不偏激、理性而不盲从、贴近而不媚俗，在不断创新和对社会责任的担当中，形成了独特的风格，体现了一种精神，也打响了自身的品牌价值。要办好一张报纸不容易，要三十年持续办好一张报纸更是不容易。我想，文风亲切，贴近读者，坚持主流社会价值观，紧跟时代的步伐，是《每周文摘》的活力所在；一代又一代文摘报人的传承坚守与开拓创新，则是《每周文摘》一纸风行全国三十年的原因了。

这套书总的名字是《尘与土》，书名借用了岳飞《满江红》中的名句“三十功名尘与土”，既感念于报人们三十年来不曾停歇的劳作与追求的艰辛，更表明了每周文摘报社谦卑、不自矜的态度。是啊，三十年不是结束，而是新的开始。只要坚守三十年来的风骨与精神，相信《每周文摘》会越走越远，越走越好。

谨以此文为序，并祝愿《每周文摘》越办越好。

（作者系中共福建省委宣传部副部长，福建日报报业集团党组书记、社长）

目录

养生保健

科学养生新观念	(3)
一天里的“四季养生”	(4)
健康作息时间表	(5)
“治未病” 科学养生悄然兴起	(6)
从坐立卧行视看养生五戒	(7)
找准你的养生穴	(8)
八种日常方法助你强壮骨骼	(10)
五种动作增进人体五脏健康	(11)
按摩五大部位 有助防治疾病	(11)
身体器官健身操	(12)
美女公认最耗脂十大运动	(13)
冬季锻炼八项注意	(14)
八个数字让你保持好身材	(14)
中年人健康工程的加减乘除	(15)
美国专家推荐自测健康公式	(16)
运动塑身十大误区	(16)
有利于长高的运动	(17)
退休后运动八建议	(18)
办公室里的养生秘笈	(19)
电脑族的“五禽戏”	(20)

生活中的最佳时间	(21)
家庭应备哪些药	(22)
家庭保健应急预案	(22)
专家教您自身排毒法	(23)
水能治病保健康	(24)
日常护肾五要点	(25)
四季适饮什么茶	(26)
“长寿穴”要常“侍候”	(27)
睡眠六忌	(27)
睡眠不够怎么补	(28)
睡觉常流口水暗示肾虚气虚	(28)
警惕病理性鼾症	(29)
生活习惯与预防脱发	(29)
脸部按摩醒肤术	(30)
眼睛瑜伽	(31)
消除眼肿四法	(31)
妙招减眼袋	(32)
四招保护喉咙	(32)
快速止鼻血三法	(33)
怎样消除口臭	(33)
皮肤破损怎样选用消毒药水	(34)
适量献血可增强造血功能	(34)
对付轻微不适小窍门	(35)
晨含姜片益处多	(36)
“六少”养生度苦夏	(36)
冬季注意冬藏	(37)
八招加快你的新陈代谢	(37)
五大原则教你轻松“戒口”	(38)
青少年应注意选择零食	(38)
女人要健美 一天八件事	(39)
女性保健要把握时机	(40)
孕妇日常生活九不宜	(41)
孕妇有哪些饮食禁忌	(42)

晒黑晒伤怎么办	(42)
自我诊断七种关节炎	(43)
长寿始于脚	(44)
腹胀的自我疗法	(44)
教你自疗脂肪肝	(45)
七种口腔问题自己治	(46)
小动作防止“大心病”	(47)
洗澡帮你解病痛	(47)
轻松解决“空调综合征”	(49)
冰箱助你家中冷疗	(49)
热水袋的保健妙用	(50)
中暑的急救措施	(50)
出游记牢七种病急救法	(51)
急性腰扭伤自疗法	(52)
几招帮你缓解颈肩疼痛	(52)
家庭烧烫伤的应急处理	(53)

饮食调理

养生入口 九条建议	(57)
食物配对 营养加倍	(57)
科学选择食物 清除体内“废物”	(59)
吃前需妥善处理的十种食物	(60)
早餐要吃热食保护胃气	(61)
晚餐最健康的吃法	(62)
新型蔬菜营养又保健	(62)
对症吃水果	(63)
吃水果也有禁忌	(64)
“五味”均衡可养生	(65)
饮食限脂八法	(65)
防衰抗老食谱	(67)
脾胃损伤 饮食调养	(68)
御寒进食有讲究	(68)
胃病患者不宜“少食多餐”	(69)

公鸡母鸡食疗功效不同	(70)
五谷杂粮的最佳健康吃法	(70)
外出就餐谨记十招	(71)
中国人饮食习惯的九大缺陷	(73)
十种垃圾食品最有害	(73)
喝酒不吃饭 当心高血压	(74)
春天吃点野菜好	(75)
夏日最佳饮食	(76)
冬季食冷可降“火”	(76)
“三高”患者谨记“3-5-7”饮食原则	(77)
最有效的五种排毒减肥食品	(78)
常吃四种粥有利血管软化	(79)
心脏要健康,多吃五种食物	(79)
预防痛风饮食三多三少	(80)
糖尿病患者主餐外的饮食可选啥	(80)
八种食物可疏通血管防硬化	(81)
运动饮食有“三个注意”	(82)
女性贫血经典食疗方	(83)
“异味”食物对女性好处多	(83)
职业女性必吃的六种抗衰食物	(84)
吸烟人群的三个护肺食疗法	(85)
食疗对付孩子“伤食”	(85)
四种食品帮你降低胆固醇	(86)
给含胆固醇食物排个队	(87)
含碘食物有助防治少白头	(87)
溃疡病人宜多吃荤	(88)
常吃发酵食品抗衰老	(88)
辨别食物的寒性和热性	(89)
不可用水果代替正餐	(90)
考生“卸压”饮食	(91)
红枣药膳巧治三大顽疾	(91)
醋泡食物好处多	(92)
常吃凉拌菜不长痘	(93)

低血压的家庭食疗方	(93)
血小板减少食疗方	(94)
喝芹菜粥防空调病	(95)
芹菜红枣汤防治动脉硬化	(95)
糖尿病人的食品交换法	(95)
鳝鱼是天然降糖良药	(96)

疾病预防

专家推荐防病保健十二招	(99)
你该如何正确判断大病小病	(100)
春季警惕五种呼吸道传染病	(101)
警惕貌似“春困”的五种病	(103)
警惕身体十四个危险信号	(103)
夏天不该做的十件事	(105)
夏日如何防治热伤风	(106)
怎样预防空调引发的各种病痛	(107)
秋天最该留神这些疾病	(108)
金秋谨防“气象病”	(109)
不生病有十大秘诀	(110)
身体“故障”的九个信号	(111)
持续疲劳三个月要引起警惕	(112)
口有异味警惕哪些疾病	(113)
口味变化可能是疾病预警	(114)
九种感冒症状需警惕	(115)
哪些发热是病重的信号	(115)
警惕“无痛作案”的疾病	(116)
餐后感觉能测病	(117)
恶心呕吐 细查原因	(118)
舌苔:预示人体健康	(118)
血脂偏高要注意些什么	(119)
儿童白血病早期七大症状	(120)
警惕淋巴结的报警信号	(120)
“啤酒肚”能导致十五种病	(121)

双脚“发胖”是疾病征兆	(122)
常流鼻血需做相关检查	(123)
多种“信号”为颈椎病报警	(123)
请保护好自已的“命穴”	(124)
肾脏保健常识	(125)
防便秘的五大要素	(126)
防治腰椎病宜多游泳	(126)
常拍打五部位可防高温病	(127)
六招可预防人禽流感	(128)
老年人几种常见疾病的征兆	(129)
如何自查判断高血脂	(129)
高血压危险信号应及早知道	(130)

导诊寻医

看病时怎样挂号选科室	(133)
就诊时该如何与医生交谈	(134)
开药前后应对医生说的事儿	(135)
如何看懂医生处方	(136)
专家破解人体“疾病密码”	(137)
不同年龄段体检重点查什么	(138)
B超、CT、MRI 各检查什么病	(139)
就医导诊:正确看待血脂化验单	(140)
专家教你读懂报告中癌变信号	(141)
看病的十二窍门	(142)
哪些病适合看中医	(143)
看中医前有五个忌讳	(144)
五种病征须立即就医	(144)
隐藏在一些疾病背后的大问题	(145)
血小板减少的危险	(146)
高甘油三酯血症三对策	(146)
血糖升高不一定是糖尿病	(147)
长期低血压怎么办	(148)
高血脂会引发哪些病	(148)

轻度高血压要不要治疗	(149)
中年人血脂应控制在什么水平	(150)
扁桃体常发炎,是否要切除	(151)
结核病你需要知道什么	(152)
中年人出现胸痛应及时就医	(153)
心脏健康有密码	(154)
为什么会出现心律失常	(155)
六信号警惕脑肿瘤	(156)
短暂性脑缺血发作是怎么回事	(156)
痔疮都要手术吗	(157)
少尿大多是重病信号	(158)
乙肝治疗的两个关键环节	(158)
有的“小三阳”比“大三阳”危险	(159)
肾功能不全者如何保肾	(160)
肾囊肿要不要治疗	(160)
五大“杀手”威胁男性健康	(161)
四类疾病婚前必查	(162)

科学用药

日常用药的十大误区	(165)
十种药品与食物有冲突	(166)
影响人体的药物有哪些	(167)
警惕交叉用药引发过敏	(167)
吃药不可随意改吃法	(168)
警惕无效用药	(169)
婴儿需禁用或慎用的药	(170)
儿童慎用四类药品	(170)
孕妇用药原则	(171)
老年人用药的“五先五后”	(171)
服药的禁忌	(172)
如何正确地使用消毒药	(172)
如何选用治感冒的中成药	(173)
“红眼病”如何选用眼药水	(174)

防暑用药有讲究	(174)
感冒后久咳不愈如何用药	(175)
中年人别常服镇痛药	(176)
消炎药不等于抗菌药	(176)
服用新药该问五个问题	(177)
长期服药怎样克服副作用	(177)
如何判断自己是否该停药	(178)
谷维素用途广	(179)
穿心莲作用多	(180)
桑菊感冒片新用	(180)
巧用云南白药	(181)
巧用藿香正气水	(182)
伤湿止痛膏的妙用	(183)
红霉素软膏治六种小病	(184)
“双黄连”外用	(184)
冬虫夏草 体虚才能吃	(185)
心律失常不妨用“双素”	(186)
维生素家族用途一览	(186)
六招避免药物“打架”	(187)
抗生素使用八原则	(188)
五类药物伤眼睛	(189)
盆腔炎切忌乱服抗生素	(189)
降压药不宜常换	(190)
降暑“两水”慎替用	(191)
“肝肾功能不全者慎用”咋理解	(192)
中医中的急救“三宝”	(192)
中药与糖不相容	(193)
服中成药也需用药引	(193)
脂肪肝服用中药效果好	(194)
服用西药也要忌口	(195)
分清复方与复合	(195)
预防流感不应滥用板蓝根	(196)

验方偏方

对付感冒的十二种偏方	(199)
偏方治燥咳七则	(200)
润肺止咳罗汉果	(200)
三个偏方应对小儿感冒	(201)
单味中药妙治暑热	(201)
薏苡仁治皮肤粗糙	(202)
治腋臭小验方	(202)
芥末治脚裂口	(203)
鲜姜去疤痕	(203)
姜矾水治手脱皮	(203)
大蒜芋头外敷治疔痈	(204)
治疗皮肤湿疹六个偏方	(204)
治疗牙痛的十二个小验方	(205)
野菊花冰块治青春痘	(205)
杜仲米酒除耳鸣	(206)
灯芯花苦瓜汤防治红眼病	(206)
去黑眼圈简易食疗方	(206)
醋泡黑豆可改善视力	(207)
八个小秘方治“脚气”	(207)
乳腺增生可以多吃丝瓜	(208)

养生保健

Yang Sheng Bao Jian



