

“中国十大周报品牌”，“中国十强行业媒体”《健康时报》真诚奉献
权威、实用的健康保健丛书

浓缩2009年《健康时报》精华文章
全年精选 经典巨献！

健康时报

[2009年精华本]

秋

健康时报社◎编



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问



机械工业出版社
China Machine Press

机械工业出版社
China Machine Press

本书是《健康时报》2009 年度秋季（7~9 月）出版刊物的精华选集，内容包括了健康知识、新闻大盘点、年度热门养生、医疗专家访谈，浓缩了本季度精华文章，综合了关于养生、饮食、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、男性、老人等各个人群，所选文章集中体现了知识性、服务性、实用性。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

健康时报 2009 年精华本·秋/健康时报社编. —北京：机械工业出版社，2010.8

ISBN 978-7-111-31298-7

I. 健… II. 健… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 133543 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：蒋桂霞 版式：刘永青

北京京北印刷有限公司印刷

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

210mm×285mm·22 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-31298-7

定价：38.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：（010）88379210；88361066

购书热线：（010）68326294；88379649；68995259

投稿热线：（010）88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

目 录

第一篇

健康时讯篇

第1章 健康民生 / 2

1.1 健康焦点 / 2

- “阿斯巴甜”真的致癌吗? / 2
- 当领导的读读黄帝内经 / 2
- “协和化妆品”满天飞 / 3
- 绵竹地震我们没有慌 / 4
- 退休也要激情万丈 / 5
- 辐照食品别藏着掖着 / 6
- “中南海”烟盒问题一箩筐 / 7
- 初榨橄榄油标识有点乱 / 8
- 铜可抑制甲感病毒 / 9
- 7岁开始学外语最好 / 9
- 8旬老人最了解心脏病 / 9
- 74天夺回两亿元 / 10
- 家庭医学科很新鲜 / 12
- “刁氏正脊”可治眩晕 / 12
- 杭州人被迫爱上无腰裙 / 13
- 阳光早餐七年沧桑路 / 13
- 去头屑每年花掉国人上百亿 / 14
- 青岛痛风全国第一 / 14
- “取消乙肝体检”真相 / 15
- 没几个人能看懂营养标签 / 16
- 二手房需换新空调 / 16
- 和老人聊聊保健 / 17
- 留意孩子不自主抽动 / 17
- 成都人的肠道最不健康 / 18
- MSN能让口气熏人 / 18
- 七成体检者放弃便常规 / 18
- 电话预约挂号有窍门 / 19
- 年轻不等于心脑血管就健康 / 20
- 裤拉链导致男性病高发? / 20
- 乙肝携带者拿到“健康证” / 21

- 两岁女孩竟“乳房发育” / 22
- “三围人士”易得脂肪肝 / 23
- H型高血压专害中国人 / 23
- 美国最新研究称:练瑜伽能祛腰痛 / 24
- 八角茴香炖猪肉不防甲流 / 24
- 日本老人爱吃裙带菜 / 24
- 都市兴起“晨型人” / 24
- 美国:无烟餐厅更赚钱 / 24
- 美国最新研究发现:“二手烟”会致脂肪肝 / 25
- 番禺人为何“心病”少 / 25
- 川崎病治疗关键在第一周 / 25

1.2 健康讲堂 / 25

- “三把椅”毁了现代人健康 / 25
- 法国妈妈爱给宝宝吃西红柿 / 25
- 特设宫颈癌读片中心 / 26
- 暑假别逼着孩子“练三伏” / 26
- 甲减合并血脂异常易被误诊 / 26
- 甲减可防可控 / 27
- 汽车空调温度别太低 / 27
- 长期胃不适要看心理科 / 27
- 七把尺子量健康 / 27
- 上海山药卖得比肉还贵 / 28
- 看日食别超10分钟 / 28
- 探秘世界四大长寿水源地 / 29
- 杭州人喝壶清茶要2000元 / 31
- 汉堡里为啥只夹生菜? / 31
- 去哪儿做试管婴儿? / 31
- 夏天饮水机要一月一洗 / 32
- 男人三伏天多嗑点瓜子 / 33
- 鱼头农药残留量最高 / 33
- 科技人员易患三慢病 / 33
- 三种夏季水果忍忍再吃 / 34
- 淡盐水敷眼防治红眼病 / 34
- 玉米是“天下第一主食” / 34
- 有机食品并非更营养 / 34
- 孩子发烧别捂汗 / 35
- 家有宝贝 慎用驱蚊水 / 35
- 初秋多吃葡萄能排毒 / 35
- “红军餐”很健康 / 35
- 男人压力大吃几颗鲜枣 / 36
- 红、白鸡蛋哪个更营养? / 36

防晒霜能引发老年痴呆? / 36

中国人最缺紫色食物 / 36

驱虫后喝点酸奶 / 37

“天下第一菜”营养很均衡 / 37

跟着总理学坐姿 / 37

每天要吃“大气维生素” / 38

常用漱口水可防咽炎 / 38

干家务防老年痴呆 / 38

香港人爱吃七谷面包 / 39

刷牙方法比牙膏更重要 / 39

换季时便秘会加重 / 39

一周晒 40 分钟太阳防骨松 / 39

第2章 健康秀场 / 41

希拉里为何平地摔骨折? / 41

巴菲特午餐不健康 / 41

葛存壮:我儿子没有焦虑症 / 41

巴马长寿又有新发现 / 42

杰克逊曾爱吃罗汉上素 / 44

邢质斌教你走职场 / 44

我也想把儿子带来 / 44

季羨林的晚年生活 / 45

听王洁实侃养生 / 46

看看奥巴马是怎么戒烟的 / 48

杰克逊的机械舞能健身 / 49

施瓦辛格健身有“心字诀” / 50

萨科奇跑步怎会突然晕倒 / 50

王洁实的纳豆缘 / 50

网坛金花郑洁最爱皮蛋瘦肉粥 / 52

我在美国参加减肥比赛 / 52

刘嘉玲偏爱猪肝汤 / 53

高胜美:吃辣椒也护肤 / 53

陈德容的懒人美容法 / 54

《建国大业》主演都是“健身迷” / 54

姚明信赖“水疗”健身 / 56

姜昆“一二三四五”健身法 / 56

李玟:美臀要靠动起来 / 56

赵雅芝的生活健身法 / 57

冯远征:洗车也是健身 / 57

郭兰英喜欢脚心运动 / 57

第三篇

健康实战篇

第3章 养生有方 / 60

吃枸杞也能补充维生素 C / 60

夏季常吃些山楂干 / 60

贴脚心防咳嗽 / 60

儿童饮食按“周”安排 / 60

更女除烦喝干麦大枣汤 / 60

湿床单裹身能救人 / 61

偏头疼检查一下牙齿 / 61

小暑节气吃三宝 / 61

护眼用“一式两招” / 61

中午防暑喝“台医凉茶” / 62

肠胃不适捏“前命门” / 62

头脑发热先除心火 / 62

吃草菇可以驱铅 / 62

口腔上火别急着吃西瓜 / 62

体检时别忽视耳鼻咽喉 / 62

护颈椎,多穿带领衣服 / 63

国医大师爱吃薏苡仁 / 63

勾脚尖能促睡眠 / 63

吃菠萝有助疏通血管 / 63

每天五粒花生强健肠道 / 64

暑假出游带上西洋参 / 64

补血党参配大枣 / 64

海带绿豆汤能防痄子 / 64

量血压听诊器放哪里 / 64

花生豆浆能养肝 / 65

三伏贴也可健脾 / 65

口腔有溃疡上点鸡蛋黄 / 65

流鼻血,吃点莲藕 / 65

孕妇防痄子多喝点淡茶 / 65

绿豆汤熬 10 分钟最消暑 / 66

高良姜能暖胃 / 66

赤小豆能养心 / 66

吐酸水吃点黑芝麻 / 66

暑天便秘用南瓜小米 / 66

夏吃羊肉也能驱寒解毒 / 66

大暑节气用“二香” / 66
睡不好泡杯酸枣仁水 / 67
伏天吃点牛羊肉 / 67
吸脂茶趁着夏天喝 / 67
常喝黄芪水精力足 / 67
感冒初期别吃西瓜 / 68
除烦热喝绿茶加石韦 / 68
黄豆芽能除湿 / 68
吃西瓜腹泻喝碗莲子汤 / 68
肝火旺常吃陈皮 / 68
菱角生吃解渴熟吃健脾 / 69
老人可适量服些花粉 / 69
入秋健身吃把杏仁 / 69
有口气喝点桂花茶 / 69
吃萝卜干能健骨 / 69
给名贵食材找“替身” / 70
静养 10 分钟补心肾 / 71
喝菊花加些“养生料” / 71
中秋前喝青茶 / 72
脱水食物易上火 / 72
患类风湿热天也要保暖 / 72
空调吹面瘫半个月会治愈 / 72
腿脚不利索拔拔气罐 / 72
夏天犯困动动手指 / 73
冬病夏治不只是贴药膏 / 73
陪老人聊天有助控压 / 73
坐久了头晕,练练下蹲 / 73
四季都能敷贴中药 / 73
脚背上有个出气筒 / 74
吃毛豆能补脑 / 74
橘子越甜越护心 / 74
吃葡萄能护肺 / 74
骨质不好慎推拿 / 74
心脏不好别刻意向右睡 / 75
正确推腹才能排三浊 / 75
晚上睡觉要摘戒指 / 75
长途飞行前别喝“送行酒” / 75
电脑族常按 3 个放松穴 / 76
初秋常按暖胃穴 / 76
刮痧,别强求出痧 / 76
开车前别吃得太过 / 76

纯棉衣服最不防晒 / 77
看眉毛,看出健康问题 / 77
巧妙缓解哺乳期便秘 / 77
快感冒时拍拍后背 / 77
敲敲打打缓解便秘 / 78
白露时节常搓搓耳朵 / 78
点点手腕入睡更快 / 78
嗓子疼招招指尖 / 79
大黄也是“养生宝” / 79
秋分养肺吃“二红” / 79

第 4 章 吃出健康 / 80

夏天多吃冻豆腐 / 80
青芹比白芹更解暑 / 80
夏季少喝维 C 饮料 / 80
夏天最好吃蘸菜 / 80
口蘑含钙胜牛奶 / 80
啃骨头别丢软骨 / 80
吃黑巧克力让你更机敏 / 81
怕胖喝“四绿汁” / 81
成人每天 1 个鸡蛋不会升高胆固醇 / 81
上海人坐月子喝黄鳝汤 / 81
选茶饮料,先找茶多酚 / 81
桑拿天喝点鲤鱼汤 / 82
你适合吃荷藕的哪部分 / 82
血脂高最好吃清炖肉 / 82
多种菜一起炒营养更好 / 82
蒸米饭时放点杂豆 / 82
夏天真不能吃山药? / 83
吃玉米油可降胆固醇 / 83
给爸妈身边备个红糖罐 / 83
美国人喝茶爱加柠檬片 / 83
每天来碗炸酱面 / 84
茶叶夏天要冷藏 / 84
吃玉米挑颜色黄的 / 84
黄豆泡三天再做豆浆 / 84
吃黄瓜皮能加快排毒 / 85
熬粳米粥加些海带丝 / 85
老烟民多吃黄豆能护肺 / 85
蘑菇可以当成牛肉吃 / 85
兔肉是最好的红肉 / 86

做海鲜多放点葱 / 86
 两款最好的清热粥 / 86
 玉米应该连须吃 / 86
 6 种蔬菜最解肉腻 / 86
 降血脂,每天三五颗核桃 / 87
 预防感冒喝些西红柿汤 / 87
 入秋来道瘦肉汤 / 87
 “咬秋”多吃瓜 / 87
 补维生素 C 一天 10 颗鲜枣 / 87
 扇贝烤着吃最营养 / 88
 眼睛疲劳常吃河虾 / 88
 圣女果是护眼小零食 / 88
 秋天出游带瓶柠檬茶 / 88
 东北乱炖特别补血 / 88
 荞麦香蕉也防感冒 / 89
 辅食要喂得稠一点 / 89
 用豆浆做窝头 / 89
 吃蓝莓可提高视力 / 90
 毛豆煮得越久越营养 / 90
 男人要多吃西兰花 / 90
 “黑皮香蕉”最排毒 / 90
 口蘑补钙好吸收 / 91
 换季喝点无花果汤 / 91
 快炒油菜最保营养 / 91
 炒扁豆放蒜蓉能解毒 / 91
 豆腐配鸡汁更营养 / 91
 橄榄油也能炒菜 / 91
 炸鱼最好用菜籽油 / 92
 吃出聪明的大脑 / 92
 蜂蜜,早晨吃更提精神 / 92
 秋天该喝点果醋了 / 92
 换季吃南瓜防感冒 / 93
 紫甘薯蒸着吃最营养 / 93
 嗓子干吃牛蒡 / 93
 饺子馅晚点放盐 / 93
 鹌鹑蛋胜似补脑丸 / 93
 吃点芋头能安神 / 94
 老人秋天常喝菌汤 / 94
 炒米粥治小儿腹泻 / 94
 常吃核桃莲子可防卵巢早衰 / 94
 空心菜可缓解便秘 / 94

三个必备的烤肉伴侣 / 95
 血压高少吃茴香、茼蒿 / 95
 饭前吃苹果防便秘 / 95
 竹荪是“蘑菇女皇” / 95
 吃海产品补碘更好 / 95
 贫血吃点“内金饼” / 96
 久坐族怎样补维生素 D / 96
 低密度蛋白高吃点糙米 / 96
 自制爆米花才防癌 / 96
 两岁时,多给孩子尝尝鲜 / 96
 腹胀时少喝酸奶 / 96
 沙拉脂肪竟超快餐 / 97
 吃葡萄后别立刻喝水 / 97
 绿茶别和酸奶一起喝 / 97
 夏天拉肚子吃大蒜没用 / 97
 中暑后别吃水果 / 97
 脾虚,少吃萝卜 / 97
 “六月泻”非人人适合 / 97
 叶酸补多了易缺锌 / 98
 儿童冷饮吃多易发阑尾炎 / 98
 维生素 D 补过量会发烧 / 98
 青光眼术后别吃西洋参 / 98
 饭后吃水果并不助消化 / 98
 “趁鲜吃”不一定对 / 99
 膝盖痛不都是关节炎 / 99
 奶白色的汤不要多喝 / 99
 挑食的孩子最缺维生素 B / 99
 睡前还是别喝奶了 / 100
 蓝绿色食物要少吃 / 100
 有肾结石少吃紫葡萄 / 100
 泌尿结石患者少吃香菇 / 100
 喝绿豆汤可防晒伤 / 101
 早餐越热越养胃 / 101
 吃吃煮蚕豆能润肠 / 101
 茶鸡蛋冷藏最多一周 / 101
 上火少吃石榴 / 102
 虾皮含钙高为啥补钙差 / 102
 吃好三餐眼睛更年轻 / 102
 老人天热喝水加点盐 / 103
 吃碘盐前查查尿 / 103
 炒黄豆芽一定要烹醋 / 103

喝红酒前先醒醒酒 / 103
 酸甜苦辣对症吃 / 103
 想长寿一天两顿玉米粥 / 104
 台湾准妈妈要吃四种油 / 104
 常吃猕猴桃改善肺功能 / 104
 喝碗蛋花汤也能润喉 / 104
 防感冒,洗澡冲冲大椎穴 / 105
 鼻塞泡杯蒜茶 / 105
 速食也要“混搭” / 105
 秋天的桂花最养胃 / 105
 对症吃些“心情餐” / 105
 生吃好?熟吃好? / 106
 你会用一次性饭盒吗 / 107
 6种食物能“限盐” / 107
 装假牙后多吃猕猴桃 / 107
 吃水果缓解前列腺炎 / 108
 哈佛专家盯上糙米饭 / 108
 “过敏族”秋天喝麦冬 / 108
 四大食物能护牙 / 108
 天天吃葱脑子灵 / 109
 “水中四仙”正当时 / 109
 核桃营养似母乳 / 109
 两种食物要吃对 / 109
 肝不好吃点蓝莓 / 110
 睡前吃萝卜更养生 / 110
 果汁酸奶可健脑 / 110
 韩国把泥鳅捣碎了吃 / 110
 吃些鱼眼补补脑 / 110
 苹果多嚼几口更排毒 / 110

第5章 健身课堂 / 112

男人40更需健身 / 112
 健身不要依赖机械 / 112
 跑30分帮大肠蠕动 / 112
 自由泳和蝶泳会伤腰 / 112
 女性开车族要多锻炼 / 113
 荷兰走路节一百岁 / 113
 四个细节要注意 / 114
 摇头晃脑健颈健脑 / 114
 锻炼就是很好的休息 / 114
 办公室一族多练腰、背、脊 / 114

夜跑最减“将军肚” / 114
 外国老人的健身招 / 115
 多游泳更长寿 / 115
 体胖老人慎踢毽 / 115
 德国人健身爱“振动” / 115
 转转脚踝也能健身 / 116
 五个动作消耗卡路里 / 116
 有骨质疏松别玩呼啦圈 / 116
 游泳前后怎么吃? / 116
 反向运动锻炼脊柱 / 117
 哮喘患儿运动选游泳 / 117
 坚持慢跑13年的骨科大夫 / 117
 “谈话实验法”把握行走强度 / 118
 蝙蝠板谁都可以玩 / 118
 四大招数强健腹肌 / 119
 男人四十打打网球 / 119
 别追捧“万人迷运动” / 119
 静坐锻炼不简单 / 120
 健美双肩多做哑铃推举 / 120
 运动要穿透气文胸 / 120
 中年人兜里揣个握力圈 / 120
 蹲马步太久易伤膝盖 / 121
 户外运动选绿色太阳镜 / 121
 加强锻炼防疝气 / 121
 早睡早起防秋乏 / 121
 运动量大做个动态心电图 / 122
 多练“横走”能减肚子 / 122
 坐姿不当多做三种运动 / 122
 运动也有“三六九等” / 123
 练扩胸,请站在阳光下 / 123
 专家推荐:老人每天吃1~2次纳豆 / 123
 跑跳运动后别忘做伸展 / 124
 儿童健身按年龄来 / 124
 站立运动更健骨 / 124
 把旅店当成健身房 / 124

第6章 魅力必修课 / 126

6.1 健康修身堂 / 126

每天一把杏仁减肥快 / 126
 产后瘦身莫心急 / 126
 吃反式脂肪最易长肚子 / 126

海带花生护乳不逊木瓜 / 126
 减肥有 6 块绊脚石 / 126
 想减肥每天吃俩鸡蛋 / 127
 盲目减肥也会得脂肪肝 / 127
 女人要有个漂亮的脖子 / 127
 减肥别减出耳鸣 / 127
 常吃奶酪营养又瘦身 / 128
 减肥期间早上吃杂粮 / 128
 山药红豆汤减肥又祛湿 / 128
 4 杯咖啡 = 全天热量需要 / 128
 骨感女性易丢雌激素 / 129
 高蛋白减肥易缺钙 / 129
 产后一年内多做盆底操 / 129

6.2 美颜养成法 / 129

“红鼻子”喝点芦根茶 / 129
 大考之后防“痘痘” / 129
 精油配牛奶护肤效果好 / 129
 敷面膜前先抹点柔肤水 / 130
 按纬度选防晒霜 / 130
 SPF200 防晒霜能用吗? / 130
 感觉累时别做面膜 / 130
 女人美颜睡好“三觉” / 131
 嚼嚼冬瓜籽防晒黑 / 131
 绿茶可修复晒后头发 / 131
 30 岁开始防眼袋 / 131
 黄瓜汁不治晒伤 / 132
 翁虹:早起喝杯柠檬水可护肤 / 132
 纯天然护肤有讲究 / 132
 护发素别冲太干净 / 133
 秋季护肤常吃三文鱼 / 134
 秋天重点护理眼手唇 / 134
 洗脸前先轻拍一点油 / 134
 水:最便宜的化妆品 / 134
 美容爱喝棒骨汤 / 135
 吃芽豆抗衰老 / 135
 祛斑试试红糖面膜 / 136

6.3 健康才美丽 / 136

黑眼圈可能有妇科问题 / 136
 配彩色隐形要到正规医院 / 136
 女人最好侧着睡 / 136
 打肉毒素去正规医院 / 137

压力排不掉易导致闭经 / 137
 准妈妈吃点茯苓酸奶 / 137
 吃药祛痘半年后再怀孕 / 137
 沐浴露不适合洗私处 / 138
 驻颜补气长喝月子汤 / 138
 文胸过紧伤肋骨 / 138
 用流动水洗私处 / 138
 坐月子勤洗澡 / 138
 哺乳姿势错了乳房疼 / 138
 断奶后也有乳头溢液 / 139
 女性易得腰椎失稳症 / 139
 重度雀斑要综合治 / 139
 阴道炎反复要查激素 / 139
 黑眼圈可能是过敏 / 139
 女人最好备三种文胸 / 140
 “高跟鞋族”巧保胃 / 140
 月经头痛可能颈椎问题 / 140
 绝经不适瑜伽有助缓解 / 140
 新妈妈断奶提前做准备 / 140
 五原因诱发女性肾结石 / 141
 私处呵护好习惯 / 141
 节食最伤女人免疫力 / 141
 卫生护垫能不用就不用 / 141

第7章 老幼健康 / 142

7.1 夕阳无限好 / 142

长寿又添“新秘诀” / 142
 老人看电视宜坐八仙椅 / 142
 老人最好背双肩包 / 142
 老人饭后先坐一会儿 / 142
 穿新袜前熨熨袜口 / 143
 孕期少 K 歌 / 143
 留神老年甲减“信号” / 143
 老人当防“街市综合征” / 143
 老人耳痒可擦擦耳道 / 144
 提高听力有窍门 / 144
 常剪纸手指不变形 / 144
 常听广播听力好 / 144
 腿脚不利落先排除帕金森 / 145

7.2 漫漫成长路 / 145

喂宝宝饭准备三把勺 / 145

儿科医生最怕孩子吃凉食 / 145

吮拇指吮成扇形牙 / 145

出门给孩子带啥吃喝? / 146

9岁远视挺正常 / 146

青少年眼干多因看电视导致 / 146

青春期超重先看保健科 / 146

学学婴儿喂养新策略 / 146

飞机上别给宝宝系安全带 / 147

牙齿矫正的三个最佳期 / 147

婴儿房空调28℃以上 / 147

准妈妈多吃“平价菜” / 147

孕早期关键补什么? / 148

孕晚期有哪些饮食重点? / 148

孕期体重多少才合适? / 148

给孩子留个精心时刻 / 148

毛巾、枕巾和孩子分开用 / 149

留意孩子张嘴睡觉 / 149

7岁前游戏就是运动 / 149

宝宝3岁就应刷牙 / 149

八成家长带孩子进异性公厕 / 150

别给孩子买露趾凉鞋 / 150

孕妇中暑别吃仁丹 / 150

留意孩子“破喉咙” / 150

腺样体让孩子频频闹病 / 151

两岁宝宝的3个小秘密 / 151

妈妈来月经还能喂奶吗? / 151

孕妈妈猛补宝宝会贪吃 / 151

宝宝爱做“轮上运动” / 152

幼儿乘机少喂奶 / 152

甲减会让孩子变“笨” / 153

夜间甩头四岁会消失 / 153

孕妇用牙膏选含盐的 / 153

3岁童阴囊肿大 / 153

婴儿睡觉最好平躺 / 153

湿气重,宝宝易生口疮 / 154

睡前吃东西影响长个 / 154

新生宝宝用睡头形吗? / 154

新生儿不困也会打哈欠 / 154

儿童房加湿别超三小时 / 154

发烧时牛奶冲淡点 / 155

产后通便有三个食疗方 / 155

两岁半就该用牙线了 / 155

服药期间多给孩子喝水 / 155

防偏食,家长要结成统一战线 / 156

防小儿秋泻,把好入口关 / 156

宝宝不喝奶反而容易发胖 / 156

第8章 两性空间 / 157

8.1 “性”福手册 / 157

肾虚先看看小指甲 / 157

有氧运动有助于防治ED / 157

6个完美性爱的秘诀 / 157

憋尿不能延长性交时间 / 157

重症肌无力者少过性生活 / 158

ED成为富贵病征兆 / 158

你看得懂这些性暗示吗? / 158

梅雨天,男性注意别发炎 / 158

房事开空调应提前 / 159

夫妻过胖易不孕 / 159

房事后吹风易伤脾肾 / 159

喝米汤也能促生精 / 159

男人夏季多喝滋阴粥 / 160

喝酒能提高女性性趣 / 160

排便通畅保护性功能 / 160

“性趣”不高查甲状腺 / 160

治性病先医心 / 161

过早性生活影响长个子 / 161

别太在意避孕套油脂 / 161

45岁人群性病飙升 / 162

频繁遗精要降火 / 162

多吃燕麦饼,精子更活跃 / 162

常吃烤腰子肾更虚 / 162

女人自慰的4个秘密 / 163

裸睡未必“助性” / 163

防早泄多按揉腰脐 / 163

秋燥可致“性趣”减退 / 163

腰椎间盘突出可致阳痿 / 164

秋天喝果汁能助“性” / 164

男人少吃塑料袋装热食 / 164

经常深蹲可壮阳 / 165

海鲜能壮阳也能伤肾 / 165

精液太浓也会不育 / 165

患 ED 别忘查查血糖 / 165
 两个动作练“性爱肌” / 166
 隐睾症多发于早产儿 / 166
 精索静脉曲张首要化瘀 / 166
 适度性生活可防漏尿 / 166
 ED 患者要查骨质疏松 / 167
 西红柿可增强性活力 / 167
 性爱之后赖赖床 / 167

8.2 知心爱人 / 167

谁都想当“压寨夫人” / 167
 女强人在家别“逞强” / 168
 性感是一种能力 / 168
 初秋是治不育好时机 / 168
 妇科炎症好了再怀孕 / 169
 想当爸爸多吃的食物 / 169
 难当爸爸查查啥? / 169
 女性毛发多当心不孕 / 169
 眼膏也能治包皮龟头炎 / 170
 分段射精能治不育? / 170
 乱用私处洗剂可致不孕症 / 170
 女人多主动,男人更温柔 / 171
 爱她就要“收买”她 / 171
 聪明男人最性感 / 171
 女人想怀孕少吃胡萝卜 / 171

第9章 心灵感悟 / 172

9.1 家和万事兴 / 172

对孩子,要多听少说 / 172
 老夫妻一起学电脑 / 172
 别拿老人当下级 / 172
 如何对付坏脾气宝宝 / 173
 个子越小脾气越大? / 173
 跟心理专家学教孩子 / 173
 家长当好“捧眼” / 174
 孩子被欺负,家长该怎么办 / 174
 和宝宝对话比说话好 / 174
 帮孩子捉住“小哭虫” / 175
 孩子抢玩具怎么办? / 175
 让孩子自己收拾行李 / 175
 和孩子也聊聊工作 / 176
 困了,就让她自己睡 / 176

童年受欺负成年易患心病 / 176
 孩子:晚餐前就规划睡觉时间 / 176
 “放养”的孩子不抑郁 / 176
 六岁前,会混淆幻想和现实 / 177
 常给妻子写点诗 / 177
 男性更年期提早十年 / 177
 唠叨前,先想三个问题 / 177
 4 句话别对老婆说 / 178
 恋爱女人易犯三大错 / 178
 别逼老公认错 / 178
 天热,女性易情绪失控 / 178
 中老年人易“情绪中暑” / 179
 老人就爱说反话 / 179
 多给老人“找麻烦” / 179
 矫正偏食给老人发奖状 / 179
 长寿就要“装聋作哑” / 180

9.2 人在职场 / 180

拒绝做职场“隐形人” / 180
 面试官最讨厌的 4 件事 / 180
 堵车不能堵心 / 181
 三招应对职场更年期 / 181
 下班后要整理办公桌 / 181
 四招“管理”老板 / 181
 年轻人别太“好面子” / 182
 少拿“减压”当借口 / 182
 想成功,抓紧行动 / 182
 说服别人怎么说? / 183
 说出别人的优点 / 183
 别把下属当敌人 / 183

9.3 养心之道 / 184

你对自恋有多少误解? / 184
 做游戏学心理学 / 184
 交朋友别有羊群心理 / 184
 嫉妒攀比容易生病 / 185
 被电视剧吓出的心病 / 185
 和老公讨论工作有三要点 / 185
 轻松应对爱挑毛病的婆婆 / 185
 人生要到位而不越位 / 186
 66 天养成一个习惯 / 186
 太亲密多因缺乏安全感 / 186
 9 种情况可能是强迫症 / 186

眼睛要多“往下看” / 186
 越焦虑越容易分心 / 187
 背古诗预防“开学恐惧症” / 187
 四种心理要不得 / 187
 陌生人之间别瞎叫“美女” / 188
 别给自己设框框 / 188
 为啥男人自杀的多? / 188
 别小看了焦虑障碍 / 189
 大一新生易患三种心病 / 189
 宣泄室真有必要吗? / 190
 把自己看得无能一点 / 190

第10章 健康百科 / 191

10.1 做自己的保健医生 / 191

冰疗可能引起头痛 / 191
 夏天要防手机皮炎 / 191
 文身竟也文出心脏病 / 191
 爱打呼噜更易阳痿 / 191
 白内障:早期要复查 / 191
 做仰卧起坐少得妇科病 / 192
 脑梗患者别用凉枕 / 192
 偶尔鼻塞无需治疗 / 192
 风寒感冒吃点淡豆豉 / 192
 家庭主妇护眼要重细节 / 192
 乳房不对称早排查侧弯 / 193
 眼睑红肿要查血管瘤 / 193
 别把川崎病当感冒治 / 193
 “绣女”要防颈椎病 / 193
 哮喘患者乘机要备足药 / 193
 胃肠不适和胆胰有关 / 194
 风湿试试“长蛇灸” / 194
 心律不齐少乘机 / 194
 “三伏贴”为啥没效果? / 194
 血脂高提防突发腿肿 / 195
 祛白内障别担心天热 / 195
 患葡萄膜炎会口腔溃疡 / 195
 牙科医生的全家护牙经 / 195
 心脏不好尤其要防腹泻 / 196
 坐沙发吃零食易得胆结石 / 197
 防结石别整宿开空调 / 197
 伤口恢复期多补维生素 / 197

按感冒治,按胃病养 / 197
 咳嗽别忘查胃食道 / 198
 食醋巧治皮肤病 / 198
 怕冷的人适合冬病夏治 / 198
 贴肚子也能催眠 / 198
 黄连香油糊治舔嘴疮 / 198
 伏天治冻疮效果好 / 198
 防鼻窦气压伤勤按鼻 / 199
 防乙脑疫苗最有效 / 199
 补肾多灸关元穴 / 199
 二便不畅要常排查疝气 / 199
 正确洗手能除99%病菌 / 199
 戴了眼镜视力还下降? / 200
 按年龄挑体检项目 / 200
 挺直腰,一年就能纠正含背 / 200
 多动是预防前列腺炎的最好方法 / 201
 适合“夏治”的寒症 / 201
 催吐、导泻两小时是分界点 / 201
 学车族多按按颈椎 / 201

10.2 打造健康环境 / 201

合格装饰也会带来室内污染 / 201
 少和椅子亲密接触 / 201
 飞机起降别让幼儿睡觉 / 202
 空调房放些吊兰、绿萝 / 202
 卧室别选香樟木家具 / 202
 女人开车别用玫瑰香水 / 202
 别把树脂眼镜放车里 / 203
 家装慎选亮白瓷砖 / 203
 实木家具不一定健康 / 203
 开快车要防耳受伤 / 203
 腰不好硬床上铺软垫 / 204
 实习标贴左上方更醒目 / 204
 有车族应做“免疫体检” / 204
 家居死角清洁全攻略 / 204
 久开空调容易眼干涩 / 205
 夏季乘机需防空调病 / 205
 空调房3小时要开窗 / 205
 汽车坐垫别选“麻将席” / 205
 凉席最好一周晒一次 / 206
 驾驶座:后倾“一拳”最护腰 / 206
 塑形枕不是用来睡觉的 / 206

坐办公室最容易痛风 / 206
腰不好少坐太师椅 / 207
找个阴凉地儿晒晒太阳 / 207
户外玩得久体温会升高 / 207

10.3 给健康支招 / 208

人缘差会引起腰痛 / 208
“白骨精”要闭目养神 / 208
上下班途中,多喝水 / 208
游完泳耳朵喷几滴白醋 / 208
吃解暑药时擦擦身 / 208
蚊虫叮咬擦藿香正气水 / 209
饮用桶装水要“断七招二” / 209
“招虫蔬菜”农药更多 / 209
商用手机最好坐着打字 / 209
蚊虫叮咬慎用花露水 / 209
喝牛奶咖啡易有口气 / 210
想清爽,用热毛巾擦身 / 210
艾叶熬水能止痒 / 210
4个不知道要知道 / 210
牙刷一个半月换一次 / 210
中暑后不能猛喝水 / 211
吃冷饮小心“冰淇淋头痛” / 211
压力大,人易胖 / 211
控食欲,可延寿 / 211
吃冷饮最好选下午 / 211
古铜色皮肤并不健康 / 211
眼病能引起歪脖子 / 212
湿热天头痛洗个澡 / 212
戴牙套一天刷4次牙 / 212
狗狗也要用皮肤药 / 213
雨天行走要防湿疹 / 213
海南水果餐很开胃 / 213
扛暑热,吃点童子鸡 / 213
睡前一杯水结石低一半 / 214
防汗臭,少辣食 / 214
“摘眼镜”前别只测度数 / 214
西瓜最好不要晚上吃 / 214
太阳镜别戴太重的 / 214
常染发补点维生素B / 215
中暑了刮刮颈和背 / 215
普通牙刷改做正畸牙刷 / 215

夏季腹泻时喝水别太多 / 215
汗蒸后不洗澡更润肤 / 215
冷藏食物保鲜盒最好 / 216
矿泉水瓶不要“再利用” / 216
天热也要热水泡脚 / 216
饭后K歌等两小时 / 217
啤酒肚会加重腰痛 / 217
进屋之后先擦汗 / 217
吃粗粮防牙不齐 / 217
金银花挑松软的 / 217
干燥剂开封就丢掉 / 218
晚上10点大脑最灵活 / 218
爆米花并不是有害食品 / 218
乘飞机时多喝柠檬水 / 218
男人防脱发常吃些芹菜 / 218
贫血饭后少喝茶 / 218
食物坏了,蒸煮也不能消毒 / 219
核桃仁可缓解倒牙 / 219
吃工作餐后来根香蕉 / 219
防关节痛给睡衣打打补丁 / 219
荞麦皮枕头别装太满 / 219
痛风患者喝点苏打水 / 220
睡觉流口水吃点红薯 / 220
咸阳男女老少爱足疗 / 220
皮肤不好别用节能灯 / 220
晨起敲脚提神醒脑 / 221
看鼻子知健康 / 221
隔三差五泡泡澡 / 221
蜇伤后要立即自救 / 221
吃得太咸也会感冒 / 221
月饼不要“二次加工” / 222
吃粗粮后多喝点水 / 222
解酒汤喝多反伤肝 / 222
秋燥常按“下火穴” / 222
抹防晒霜也不要暴晒 / 223
吃完醉虾也不能开车 / 223
洗淋浴时先“躲一躲” / 223
养护紫砂只泡一种茶 / 223
中药护腰带在家就能做 / 223
“感冒虫”多拍拍胳膊 / 223
嗓子难受背上拔拔罐 / 224

自己做点止咳蜜膏 / 224
 出远门备双大号鞋 / 224
 马拉松晚餐是长胖陷阱 / 224
 男士别当“餐桌清道夫” / 225
 出游少穿纯棉衣服 / 225
 洗碗后用柠檬擦手 / 225
 入秋别用洁面湿巾 / 225
 防感冒,洗澡冲冲大椎穴 / 225
 热水泡脚比按摩鞋效果好 / 226

第11章 名家坐堂 / 227

老中医消暑有小窍门 / 227
 喝酒后别做足疗 / 227
 吃甜杏仁媲美喝牛奶 / 227
 到底要不要“贴秋膘”? / 227
 酗酒要防神经系统病变 / 228
 看指甲知健康 / 228
 戒烟该不该用戒烟药 / 228
 看电视打瞌睡警惕脑缺氧 / 228
 儿童性早熟怎么治 / 229
 夜尿多不是尿道炎 / 229
 角膜塑型镜不适合青少年 / 229
 挑钙片别看钙盐含量 / 229
 孩子总尿床查查脊椎 / 229
 在家吸氧多少适合 / 229
 腰椎不好试试倒步走 / 230
 患类风湿热天也要保暖 / 230
 空调吹面瘫半个月会治愈 / 230
 红眼病症状好了也别停药 / 230
 多晒太阳能治银屑病吗 / 230
 润肺美容吃甜杏仁 / 230
 牙齿窝沟封闭 3 岁就能做 / 230
 脊柱侧弯早手术不影响长个 / 231
 旅途劳累多吃海带 / 231
 耳朵患病不宜游泳 / 231
 近视术不理想能修补 / 231
 吃海鲜过敏可吃紫苏叶 / 231
 颈椎疼可去医院戴颈围 / 231
 体检时胖人要查尿酸 / 231
 抹护发素别超 3 分钟 / 232
 一周岁没长牙快就医 / 232
 按摩眼眶能防针眼复发 / 232
 针灸能缓解打嗝 / 232

补铁时要多吃蛋白质 / 232
 贴敷时适当动一动 / 232
 菠菜是养肝能手 / 232
 外出穿皮革高帮鞋 / 232
 挑鲜百合看底部凹处 / 233
 智齿不用着急拔 / 233
 开空调屋里放盆水 / 233
 患胃食管反流少弯腰 / 233
 初次血压高别急着吃药 / 233
 鲜芦荟别直接贴脸 / 233
 多喝水能缓解眼干 / 233
 痔疮夏季易高发 / 234
 老年人每周吃两次海带 / 234
 反复感冒喝点黄芪党参汤 / 234
 脚裂口温水泡脚再涂药 / 234
 防皮肤痒洗澡少用沐浴液 / 234
 脾胃差别吃珍珠粉 / 234
 戴假牙为何出现口腔溃疡 / 234
 入秋进补前要“把个脉” / 235
 前列腺炎吃药至少要一个月 / 235
 老人健身多踮踮脚 / 235
 经期偏头痛晒太阳 / 235
 洗牙能去除口臭 / 235
 老人便秘吃点核桃仁 / 235
 咽疼可能喉头水肿 / 236
 有龋齿用含氟牙膏 / 236
 散瞳能判断假性近视 / 236
 胆不好要选植物油 / 236
 恒牙总不长要拍片子 / 236
 有瘢痕半年后再做整形 / 236
 先心病 3 岁前最易发现 / 236
 卷心菜含钙多 / 237
 治脱发不能用生姜抹头发 / 237

第三篇 医疗药械篇

第12章 常见病调养 / 240

12.1 心脑血管疾病 / 240
 天热每天都要测血压 / 240

- 调脂降压吃凉拌三丝 / 240
- 脑供血不足服些归脾丸 / 240
- 高血压患者要查肾功能 / 240
- 颈动脉斑块有中风危险 / 240
- 北京卒中复发率近三成 / 241
- 防中风注意“5个突然” / 241
- 心衰发作时一定要端坐 / 241
- 防冠心病三餐比例有讲究 / 241
- “恭喜你没分到房子!” / 242
- 剧烈胸痛快查CT / 242
- 有心绞痛别仅服心痛定 / 242
- 吃坚果能减少患心脏病几率 / 242
- 帕金森患者吃点蚕豆 / 243
- 老人夏季多喝白开水 / 243
- 血压高喝点生脉粥 / 243
- 心脏病运动首选快走 / 243
- 糖尿病人要常查心脏 / 243
- 两个穴位常按捏 / 244
- 突然走不动可能是心衰 / 244
- 血压高还是少饮酒 / 244
- 冠心病做啥检查 / 244
- 天热,调整好降压药 / 245
- 饮食:防心衰要控水和盐 / 245
- 运动:心脏不好别练瑜伽 / 245
- 给脱缰的心脏安个笼头 / 245
- 小腿酸疼可能是血管问题 / 245
- 植入起搏器后:3个月检查一次 / 246
- 别急着给中风患者服药 / 246
- 适量运动≠低量运动 / 246
- 冠心病半年做次IVUS / 246
- 孕期要做超声筛查 / 247
- 一个月内睡觉要平卧 / 247
- 要查肝功能和血CK / 247
- 旅行前查查心肺功能 / 247
- 烟雾病早期表现像中风 / 247
- 水要多次少饮 / 248
- 摸脉搏能测食物过敏 / 248
- 45~60岁男性心脏易受伤 / 248
- 每天“三个半小时”可预防心脏病引发的猝死 / 248
- 腿脚肿别轻易按摩 / 248
- 吃葡萄、吃醋有助降压 / 248
- 眼睛红肿要查恶性高血压 / 249
- 吃翅果油能降血脂 / 249
- 躺着不动也会心绞痛 / 249
- 心肺复苏100次/分最佳 / 249
- 6招降低高血压风险 / 250
- 出汗少了会胸闷 / 250
- 中年人要防主动脉夹层 / 250
- 做个心电图早发现房颤 / 250
- 头痛不能判断血压高低 / 250
- 血压不能降得过快 / 251
- 喝牛奶减少中风几率 / 251
- 心脏神经症会“伪装” / 251
- “核素显像”查心脏病并发症 / 251
- 心血管不好别喝纯净水 / 251
- 打圈按摩来除脂肪肝 / 252
- 每天喝橙汁护心脏 / 252
- 生吃大蒜对心脏更有益 / 252
- 心脏不好睡前少喝水 / 252
- 换季时多留意头痛 / 252
- 坚持六条可降心衰风险 / 252
- 给心脏装个急救室 / 253
- 控制好三大高危因素 / 253
- 心脏也会出现不适感 / 254
- 老人心衰常见四大伪装 / 254
- 防中风傍晚锻炼效果好 / 254
- 半年查次超声心动图 / 254
- 心梗不止发生于“三高”人群 / 254
- 提重物时要防中风 / 255
- 别在清晨运动 / 255
- 手术选DBS / 255
- 不少高血压患者“盐敏感” / 256
- 看“脸色”自查冠心病 / 256
- 易忽视的中风先兆 / 256
- 孩子爱感冒要看心内科 / 256
- 半年查次血清总胆红素 / 256
- 低血压同样能引起供血不足 / 257
- 护心喝杯石榴汁 / 257
- 腹泻也会造成心梗 / 257
- 突然腿肿做血管超声 / 257
- 心电图检查时注意啥 / 257

微创封堵术治房间隔缺损 / 258

晨练前吃点甜食 / 258

心脏体检要查三样 / 258

睡前数吴茱萸稳血压 / 258

血压控制差易患动脉瘤 / 258

心脏病患者:要经常吃点土豆 / 259

心梗患者:1 小时内溶栓效果最佳 / 259

吃素烩三菇能降压 / 259

继发性高血压别忘查肾上腺 / 259

血压高, 仁月查尿尿 / 259

先心手术有两个时段 / 260

心脏不好喝淡茶 / 260

老年痴呆的早期信号 / 260

秋后, 心脏病病人吃板栗 / 260

支架术后半年做次造影 / 260

“三高” 都该查微量白蛋白尿 / 261

降血脂吃粗糙型燕麦 / 261

突发眩晕查查 AICA / 261

血压低按按百会穴 / 261

治房颤应强化降压 / 261

高血脂患者: 吃鳄梨增加好胆固醇 / 262

高血压患者: 频打哈欠是中风信号 / 262

常吃开心果对心脏有益 / 262

老人要防无痛心梗 / 262

和心脏病专家学护心 / 262

12.2 糖尿病 / 263

糖尿病患者夏天喝点鲜蘑汤 / 263

糖友夏季多吃点大蒜 / 263

低血糖严重吃块馒头 / 263

黄色蔬果有助降糖 / 263

多吃豇豆防高血糖 / 264

三款药膳改善糖尿病足 / 264

糖友多吃点鱼腥草 / 264

常吃蘑菇降血黏 / 264

吃主食用手量量 / 265

防“秋老虎” 喝太子参茶 / 265

吃点芦笋降饥饿感 / 265

初秋饮食宜生津润燥 / 266

糖友别喝纯净水 / 266

糖友饮食列好计算公式 / 266

糖尿病肾病每日组合餐 / 266

糖友少吃菜籽油 / 267

糖友适量吃些芥蓝 / 267

杂粮吃出花样来 / 267

吃葡萄要“点数” / 267

中老年糖友出游带瓶酸奶 / 267

14 患者曾用错血糖仪 / 268

微创介入让糖友免截肢 / 268

早注射胰岛素保护胰岛功能 / 268

缓释降糖药别掰开吃 / 268

糖友多补充 B 族维生素 / 269

手术前戴泵最安全 / 269

胰岛素不能冷冻 / 269

有些胰岛素用前摇 10 下 / 269

打胰岛素别捏紧肉 / 269

打胰岛素别离肚脐太近 / 270

重复用针头有三害 / 270

“带泵” 别怕皮肤感染 / 270

3 个月查一次胰腺 / 271

注射胰岛素时间要机动 / 271

糖友补钙怎么补? / 271

夏季运动数数脉搏 / 271

糖友多做做这些游戏 / 271

糖尿病运动 8 注意 / 272

新糖友每天踮踮脚尖 / 272

下棋较真血糖易波动 / 272

糖友运动“1、3、5、7” / 273

糖友运动别穿高帮鞋 / 273

糖友玩健身器有三怕 / 273

多晒内裤防尿路感染 / 273

有蚁走感防周围神经病变 / 273

腹泻要防低血糖 / 274

8 个要点预防糖尿病肾病 / 274

新糖友做四检查 / 274

每天都要检查足部 / 274

5 年以上定期查尿蛋白 / 275

饥饿难忍立刻检测血糖 / 275

孕期 24 周开始查血糖 / 275

老年糖友降糖要求别太严 / 275

查眼能查出肾脏病变 / 276

气温超 30℃ 每天多查血糖 / 276

夜间脚痛提示糖尿病足 / 276

吃得太咸也易患糖尿病 / 276

皮肤瘙痒提示阴虚 / 276

睡前也要测血糖 / 277

糖友看病常记十件事 / 277

耳神经敏感听力易受损 / 277

牙病治不好,赶紧查血糖 / 277

糖友皮肤缘何早衰老 / 278

糖友头晕警惕脑血栓 / 278

糖友要把“护心”当回事 / 278

胖糖尿病妇女易尿失禁 / 278

洗完脚用吹风机吹吹 / 278

糖友泡澡更易被烫伤 / 279

下床时最容易摔倒 / 279

餐后半小时再午睡 / 279

糖友夏天最好睡草席 / 279

口臭、口干查查糖尿病 / 280

糖友最怕二手烟 / 280

感冒后进食热量不要变 / 280

腿不好用粗盐做热敷 / 280

睡眠少于 8 小时易患糖尿病 / 281

糖友加班备点“糖” / 281

洗脚水中加点盐 / 281

糖友不能秋冻 / 281

糖友记住“45678” / 281

“糖娃娃”需要四关注 / 282

感冒后喝汤加泡脚 / 282

糖友穿衣别裹太紧 / 282

足浴不能代替日常洗脚 / 282

“脾气坏”易得糖尿病 / 282

女糖友癌症发病率降低 / 283

防治糖尿病有“三字经” / 283

12.3 癌症 / 283

胡萝卜整根煮更防癌 / 283

吃出来的甲状腺癌 / 284

放化疗后喝点黄芪水 / 284

肝癌患者秋天多喝粥 / 284

细胞疗法前两小时多喝水 / 285

吃素能降低患癌风险 / 285

三类食物搭配易致癌 / 285

5 种饮品助消暑 / 285

乳癌患者饮食分阶段进行 / 286

胃癌术后以流食为主 / 286

消化道肿瘤患者别吃凉食 / 286

食欲不佳吃点山楂片 / 286

肿瘤患者吃参有讲究 / 286

防癌多吃点豆腐 / 287

患白血病常吃三道菜 / 287

搭对食物,减少厌食 / 287

鼻咽癌患者多吃无花果 / 288

防乳腺癌常吃 7 类食物 / 288

患肿瘤夏季饮食宜清淡 / 288

有的靶向药餐后别忙喝水 / 288

防癌,啤酒不能喝太多 / 289

癌症患者宜“三高”饮食 / 289

癌症便秘时吃点无花果 / 289

尿血时喝两种汁 / 289

岳红得癌后常喝粥和汤 / 290

吃药能预防乳腺癌吗? / 290

肿瘤患者试试芳香疗法 / 290

肿瘤患者术后慎用凉席 / 291

防癌,别把体质变酸 / 291

52 种植物能致癌? / 291

九成肿瘤是人为造成 / 291

吃鱼翅抗癌不可取 / 292

防肠癌避免四诱因 / 292

喝 1 杯葡萄酒皮肤损害少 2/3 / 292

防癌体检查什么? / 293

用鼠标代替手术刀 / 293

“3 懒”诱发癌症 / 293

17 岁前有性生活易患癌 / 294

无规律胃痛当心胃癌 / 294

切了胆囊易诱发大肠癌变 / 294

做完热疗等汗消了再走 / 294

全脑放疗一次难见效 / 295

乳癌术后至少化疗半年 / 295

生物导弹击溃晚期肺癌 / 295

口腔癌术后可能要整形 / 295

插尿管里为何会有血? / 295

放疗仅需 2~3 分钟 / 295

骨髓移植越早越好 / 296

绿激光 15 分钟除膀胱癌 / 296

“锁孔”里除松果体肿瘤 / 296