

“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

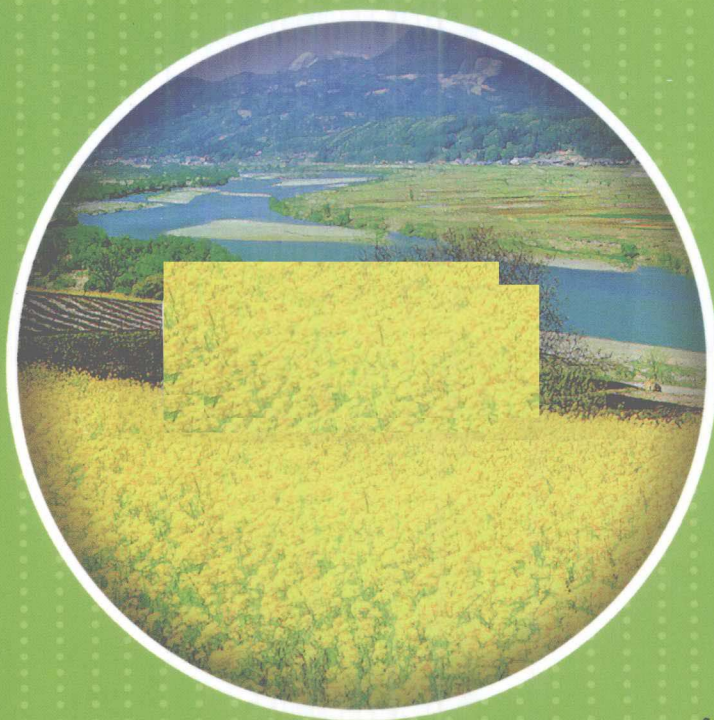
浓缩2009年《健康时报》精华文章
全年精选 经典巨献！

健康时报

「2009年精华本」

春

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

健康时报

2009年精华本

春

健康时报社◎编



机械工业出版社
China Machine Press

本书是《健康时报》2009 年度春季（1~3 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·春/健康时报社编. —北京：机械工业出版社，2010. 10

ISBN 978-7-111-31716-6

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 170390 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：胡智辉 版式：刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

210mm×285mm·22 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-31716-6

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

机械工业出版社
China Machine Press

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

20年,他战胜了肺癌 / 2
 百家强势媒体携手共议2008年健康大事 / 4
 拯救“极限糖尿病人” / 5
 医疗机构应互认体检结果 / 6
 儿童用药量比成人还大 / 7
 医药电视广告陷阱太多 / 8
 气管异物,花生第一 / 9
 乱补钙也会患肾结石 / 10
 新食品标签要盯紧四处 / 11
 合格文具很难找 / 11
 40岁:妇科肿瘤开始高发 / 12
 让孩子午餐慢下来 / 13
 不吃奶粉宝宝还得肾结石? / 14
 装镍铬烤瓷牙装出肾病? / 14
 预防肾病从幼儿园开始 / 15
 7种女性洗剂有问题 / 17
 茶包敷眼孵出六条虫 / 17
 “芬达”杀虫剂超标300倍 / 17
 “一洗黑”产品多含致癌物 / 17
 四种违规食用油被曝光 / 17
 羽绒服仅3成合格 / 17
 德芙巧克力吃出虫 / 17
 蜜饯仅六成合格 / 18
 14种不合格药品被曝光 / 18
 花生酱食品有危险 / 18
 婴儿过度保暖会“中暑” / 18
 毛巾合格率不足两成 / 18
 提前进入食物中毒预警 / 18
 “多美滋”致53婴儿结石 / 19
 五大“超咸”零食要少吃 / 19

1.2 健康讲堂 / 19

打太极拳能延缓老年痴呆 / 19
 吃东西也要看天气预报 / 19
 吃狗肉每周10人看急诊 / 20
 癌症患者应“带瘤善存” / 20
 新餐具先用醋泡一泡 / 20
 练“易筋经”走路腿有劲 / 21
 突然戒酒有害健康 / 21
 微波炉是妊娠异常高危因素 / 22
 “调胃口”可治冠心病 / 22
 “三手烟”最伤孩子 / 22
 儿童晒太阳可防近视 / 23
 多蹲少坐更利健康 / 23
 补维C,红薯比叶菜还强 / 23
 颜色越深、越鲜艳的食物越抗衰老 / 24
 空调最脏的不是过滤网 / 24
 新HIV感染者9成不自知 / 24
 寒假拒绝“电视孩儿” / 25
 香港人喝“爸爸汤”消啤酒肚 / 25
 急诊别忘带断牙 / 25
 泡温泉最好找个单间 / 26
 跑步机是膝关节杀手? / 26
 成人也要当心脑膜炎 / 27
 九成访者其实是恐艾 / 27
 中国人吃豆太少了 / 27
 30多岁眼花不新鲜 / 28
 眼进沙最好用水冲 / 28
 6岁前刷牙别用含氟牙膏 / 28
 5分钟治好干眼症 / 29
 肥胖也会传染? / 29
 户外行走学学小狗 / 30
 孩子未满8个月也应防麻疹 / 30
 OMP对健康无害 / 30
 跌伤乌青不可揉 / 31
 儿童该戴眼镜就得戴 / 31
 坐姿不当也会导致失眠 / 31
 大蒜让男人长精神 / 32
 炒完菜,油烟机再开5分钟 / 32
 吃核桃怎能吃出挂沟炎? / 32
 补钙:运动比饮食更有效 / 33
 孩子玩具要常清洗 / 33

做近视手术得看报考专业 / 33
 上海大肠癌发病全国第一 / 34
 台湾洗肾病人世界第一 / 34
 六类最佳食物优先吃 / 35
 中药渣是泡脚的好材料 / 35
 健康可不是变魔术 / 36
 厨房十大急救好帮手 / 36
 脖子太粗易患心脏病 / 37
 医生, 请给手机消毒 / 37
 35 岁以下, 男人也要防缺钙 / 38
 菠菜是心脏“保护神” / 38
 胆固醇过低爱郁闷 / 38
 轻松“打一针”腰背不再痛 / 39
 开车疲劳五大早期表现 / 39
 拧开水龙头先放放水 / 39
 葡萄酒补钙只能是配角 / 40
 吃豌豆防便秘更有效 / 40

第2章 健康秀场 / 41

家庭主妇也是职业: 奥巴马夫人甘当“妈咪总司令” / 41
 奥巴马每周锻炼 6 天 / 42
 不会跑步的萨科齐 / 42
 跟李连杰学健身 / 43
 白岩松节目被毙也很坦然 / 43
 奥巴马每周两顿玉米粥 / 44
 村上春树爱跑步 / 44
 希拉里也和婆婆同住 / 45
 奥巴马分享夫妻恩爱秘诀 / 45
 陈慧琳孕期频出错 / 45
 刘德华用长跑练气 / 46

第三篇

健康实战篇

第3章 养生有方 / 48

3.1 中医食疗 / 48

人体能自产“长生酒” / 48
 养颜喝些保元汤 / 48

吃大餐时喝杯山楂酒 / 48
 梨菇汤可暖胃 / 49
 常喝核桃山药粥 / 49
 酒后试试“五行解酒方” / 49
 体质不好喝碗五行汤 / 50
 如何鉴别藏红花 / 50
 玫瑰茶未必能养颜 / 50
 春天少吃辣能防感冒 / 50
 潮汕人一生中的保健方 / 50
 老中医的私家小吃 / 52
 胃不好少吃山楂 / 52
 跟古人学喝花椒酒 / 53
 芝麻花能消痰子 / 53
 二至丸能乌发 / 53
 在家就能做的开胃药 / 53
 推荐三种蜂蜜药茶 / 54
 常吃黄精能健齿 / 54
 教您判断食物寒热 / 54
 小茴香能防痛经 / 54

3.2 中医杂谈 / 55

找穴位有窍门 / 55
 频繁落枕当心是气虚 / 55
 给疲劳的眼睛做“桑拿” / 55
 扎手掌可治腰扭伤 / 56
 鼻子塞药治耳鸣 / 56
 按摩赶走“三九纹” / 56
 家里保健试试拔气罐 / 57
 养生: 常按“灵龟八穴” / 57
 中医教您怎么“治未病” / 58
 中医教您以“睡”制“困” / 58
 火罐抵挡“花粉症” / 59
 哪种口味会伤害脏腑 / 59
 酒后, 用中药给肝做急救 / 59
 肥胖者多做“滚动操” / 59
 每天点点“不老穴” / 60
 走动的火罐更保健 / 60
 鼻炎试试中药熏蒸 / 60
 经常转腰能强肾 / 61
 起床后做个“醒脑操” / 61
 鼻子不爽可按 6 个穴 / 61
 下班后练站桩解乏 / 61

“吃饱了撑的”热敷紫苏 / 62
防感冒练练蹲马步 / 62
护膝盖多变换坐姿 / 62
梳头动作快点好 / 62
脾胃好才睡得好 / 63
气不顺时刮刮痧 / 63
中医让你“面如桃花” / 63
“梳肚子”清肠又减腹 / 63
春天养生盯住俩地儿 / 64
春季宜少吃发性食物 / 64

第4章 吃出健康 / 65

金枪鱼：天下第一鱼 / 65
橘皮泡水喝不用担心农药残留 / 66
一日三餐不用太讲究 / 66
每天二两菠菜强壮骨骼 / 66
金花菜蔬菜中含硒第一 / 67
喝酸奶可缓解过敏性鼻炎 / 67
降血脂吃点金针菇 / 67
松子有保护肠胃作用 / 67
年夜饭要用好“厨房四宝” / 67
鳗鱼是“水中人参” / 68
三种瓜子营养不同 / 68
腐竹是豆制品营养冠军 / 68
给红肉四大罪状平反 / 69
结晶的蜂蜜能吃吗 / 69
冬天痛经喝碗醪糟汤 / 70
反式脂肪的3个秘密 / 70
十大贴身零食挑着吃 / 70
养生汤圆挑着吃 / 71
外国人眼中的“中式垃圾食品” / 72
喝生土豆汁稳血压 / 72
晨练之前吃个苹果 / 73
吃猕猴桃嚼嚼籽 / 73
解酒喝点猕猴桃汁 / 73
识别受污染的鱼 / 73
多喝番茄汁助发育 / 74
台湾人吃米蛋糕对抗过敏 / 74
女性便秘试试紫菜芝麻饭 / 74
早春多吃三种菜 / 74
吃葡萄别吐葡萄籽 / 75

多吃芦笋、苡仁可防癌 / 75
眼神不好来点“山珍海味” / 75
春天清热吃点茄子泥 / 75
榛子，你首选的“健骨坚果” / 76
2月菜心赛过白菜 / 76
哪些食品可能含甲醛 / 76
罐头水果也很“新鲜” / 77
吃饭顺序记住几个“先后” / 77
春天的带鱼营养高 / 77
怎样烹调有利碘的吸收 / 78
每天吃菠菜 让你更年轻 / 78
北方人春天少吃辣 / 78
成人不必喝高钙奶粉 / 79
抗菌蔬菜生吃好 / 79
魔芋帮身体解毒 / 79
鸡头鸭头易让孩子性早熟 / 80
全脂牛奶能“护胃” / 80
四种果蔬皮最好别吃 / 80
饮食安全六原则 / 80
豇豆：补肾的豆中上品 / 81
排酸肉：买回家别冷冻 / 81
绿叶菜：买回家别平放 / 81
便秘试试土豆蜂蜜汁 / 82
孩子补钙前做个测试 / 82
春天宜吃三种黑色食品 / 82
裙带菜可排毒 / 82
吃糙米防治脚气病 / 82
吃李子可延缓衰老 / 83
买橄榄油选深色瓶 / 83
“洋苹果”中看不中吃 / 83
哪些食物是发物 / 84
吃烤肉配木瓜汁，解毒 / 84
珍珠笋凉拌最好，养胃 / 84
莜面营养高，粮中居首位 / 84
三种食物要常吃 / 84
有些蔬菜也含盐 / 85
小白菜营养价值最高 / 85
红酒泡菠菜防痔疮 / 86
燕麦最好煮着吃 / 86
红得发紫的食物更健康 / 86
飞行员必吃的一道菜 / 86
吃甘蓝能养眼 / 87

儿童少吃春笋 / 87
 晚春抓紧吃“长江四鲜” / 87
 沿海城市的人不用补碘 / 88
 每天吃根胡萝卜保护肺 / 88
 瘦人怎样才能长胖 / 88
 吃莲子也能固齿乌发 / 89
 吃素六原则 / 89
 吃清蒸鲈鱼最补脑子 / 89
 羊肉配孜然不上火 / 89
 餐后吃甜品伤胰腺 / 90
 白萝卜皮也补钙 / 90
 竹笋炖肉能消痰 / 90
 紫皮洋葱营养最高 / 90
 阳春三月多吃三种豆 / 91
 酒类属于“最不放心食品” / 91
 三种食物吃出好关节 / 91
 罐装浓汤营养很差 / 92
 多吃鱼吃掉坏脾气 / 92
 榴莲配山竹好吃不上火 / 92
 咖喱配鸡肉吃更健康 / 92
 看着脸色挑食物 / 93
 维生素 C 没那么怕热 / 93
 果冻里含有果汁吗 / 94
 感冒吃些啥要看发病期 / 94
 不同的牙痛吃不同的饭 / 94
 罐头鱼含钙是鲜鱼 10 倍 / 95
 外国人感冒都吃啥 / 95
 清淡饮食七原则 / 95
 食物排毒效果更好 / 95
 养胃需记 12345 / 96
 苹果能抑制乳腺癌 / 96

第5章 健身课堂 / 97

为什么站着说话不腰痛 / 97
 谈话困难时要减运动量 / 97
 白领常练练扩胸 / 97
 脚后跟痛用毛巾拉伸 / 97
 咏春拳火了! / 98
 中午锻炼能提高工作效率 / 98
 结伴跑步能促进大脑健康 / 98
 常揉搓双手护关节 / 98

关节病人要练肌肉 / 99
 关节不适别练动感单车 / 99
 蹦床 1 小时消耗 1 罐可乐 / 99
 多练练脚趾抓毛巾 / 100
 什么才叫科学锻炼 / 100
 “猫冬”就要慢运动 / 101
 做仰卧起坐后背别挨地 / 101
 哑铃飞鸟可防胸下垂 / 101
 猫在家里先运动颈椎 / 101
 久坐时收收胃和臀 / 102
 平常不运动 健身别太猛 / 102
 每天运动 20 个 1 分钟 / 103
 晚饭后两小时瘦身快 / 103
 增强腹肌能预防背痛 / 103
 想靠游泳减肥? 难! / 104
 女人练劲要细水长流 / 104
 35 岁跳 30 厘米才健康 / 104
 快跑练肌肉, 慢跑才瘦腿 / 104
 每周锻炼 7 分钟好过 3 小时 / 105
 户外运动让人“开窍” / 105
 30 分钟跳绳同慢跑 90 分钟 / 105
 佛山推手成为健身新时尚 / 105
 骑车锻炼不能只靠蹬 / 106
 久坐不动者更适合轻运动 / 106
 跳跃运动别单脚着地 / 106
 运动前做心肺试验 / 106
 跳肚皮舞最练关节 / 107
 1 分钟走 100 步以上才健身 / 107
 五个发胖期如何运动 / 107
 游泳后最饿, 慢跑最减肥 / 108
 减肚子别急着做仰卧起坐 / 108
 增强骨质跑步好过举重 / 108
 缓解晨僵多做拉伸运动 / 109

第6章 魅力必修课 / 110

6.1 健康修身堂 / 110
 想减肥试试这四招 / 110
 吃减肥药需医生指导 / 110
 减肥茶不要空腹喝 / 110
 吃木瓜可以丰胸吗 / 110
 减肥学学 1234 法则 / 111

燕麦海苔,我的减肥功臣 / 111

太阳晒得少也易发胖 / 112

吃对食用油照样能减肥 / 112

减肥期补充蛋白质提高抵抗力 / 112

女性减肥首选举重 / 112

6.2 美丽养成法 / 112

冬天用茶渣敷敷眼 / 112

护好女人“第二脸” / 113

冬天户外运动也要防晒 / 113

别让护肤品挡了维生素 / 113

年轻美白多年老斑增多 / 114

皮肤每周也得“断食”一天 / 114

“主妇手”要少洗手 / 114

“胶原蛋白”不能改善肤质 / 115

10分钟检验卸妆效果 / 115

6.3 健康才美丽 / 115

经期女性少喝苦丁茶 / 115

三个时期常摸摸脖子 / 115

多次流产保胎前先查染色体 / 116

妇科病别总靠“缓解” / 116

多做背伸防“抱仔手” / 116

美国妇女35岁开始更年期保健 / 116

少女初潮晚当心“幼稚子宫” / 116

我国妇女“更年”最焦虑 / 117

试内衣小心染上皮肤病 / 117

催乳师大都不靠谱 / 117

孕妇戴隐形眼镜三成出问题 / 117

产后12周闲聊防抑郁 / 118

成年女性要备一把乳房浴刷 / 118

城市育龄女性更缺铁 / 118

静止心跳每分钟超76次要小心 / 118

守住“底线”最好侧卧 / 118

给身体“排毒”反而要多吃 / 119

坐小月子少吃萝卜山楂 / 119

久坐会得宫颈病 / 119

外阴痒试试毛巾冷敷 / 120

“健康”女性宫颈糜烂占首位 / 120

经期注意保健 / 120

迎风流泪偏爱女性 / 120

中国女性比美国人蹲得多 / 121

孕期频繁偏头疼要注意 / 121

经期要配“专用内裤” / 121

月经乱套要上医院 / 122

治“多囊”别等到怀不上孕 / 122

第7章 老幼健康 / 123

7.1 夕阳无限好 / 123

护腰,每天都有小动作 / 123

想健康,先控制好体重 / 124

足跟痛不都是骨刺惹祸 / 125

核桃可除肾结石 / 125

60岁后要写排尿日记 / 125

腰下垫枕好处多 / 126

给老人买一个足浴桶 / 126

胃肠病总看不到可能是心病 / 126

咽喉咳嗽先食疗 / 127

腰背疼痛常晾晒床垫 / 127

老人便秘先纠正偏食 / 127

10分钟找齐看病材料 / 127

肩颈痛试试风寒砂 / 128

植发3个月内不要剧烈运动 / 128

鱼籽和鱼脑可防痴呆 / 128

老人起床前先热身 / 128

关节疼痛练练八节功 / 129

防落枕最好用元宝枕 / 129

颈椎病可致排尿不畅 / 129

腰痛当心带状疱疹 / 130

到固定的医院做CT / 130

旋转手臂可抑制脑萎缩 / 130

冬虫夏草不是万能补药 / 130

干燥季节护鼻润喉有窍门 / 131

老人晨练不能逞强 / 131

走路快头就晕查查颈动脉 / 131

脑供血不足别静养 / 132

上火了要提防大病 / 132

做善事减轻病痛 / 132

退休后先查查心肺功能 / 132

皮肤瘙痒查个肝功能 / 133

老人便秘要综合治理 / 133

7.2 漫漫成长路 / 133

宝宝发烧喝点金橘汁 / 133

宝宝护牙多吃洋葱、香菇等益牙食物 / 134

8个月就患“星期一综合征” / 134

孩子成绩差查查打鼾 / 134

脾气倔更容易吞异物 / 135

宝宝鼻子天生不通气 / 135

一岁半前易对柑橘过敏 / 135

宝宝发育口诀 / 136

给宝宝选个放心餐具 / 136

抱3个月宝宝坐坐转椅 / 137

哮喘：出门前戴上口罩 / 137

学游泳，6~9岁最佳 / 137

爱挑食可能是过敏 / 138

按摩治疗“泪汪汪” / 138

添加剂容易引起紫癜 / 138

一岁后饭量会减小 / 138

说话晚是“贵人语迟”？ / 139

周岁以内别趴着睡 / 139

孩子吃饭少喝汤 / 140

儿童腰痛可能是脊柱病变 / 140

肠胃紊乱的孩子脸色差 / 140

宝宝玩耍要防“久坐” / 140

3个月宝宝最好竖着抱 / 141

父母高孩子未必高 / 141

蹲坐咳嗽可防晕厥 / 141

“地包天”4岁半开始治 / 141

肚子痛，试试开塞露 / 141

老咳嗽会不会变哮喘 / 142

小宝宝头上的奶痂不能洗？ / 142

小儿溃疡易修复 / 142

尿床是个遗传病 / 143

跟“小儿王”学望诊 / 143

常备“三丸”调内热 / 144

唇裂治疗提前至出生后5天 / 144

两岁后，每年至少长5厘米 / 144

频繁换台重伤孩子视力 / 145

聋儿康复就靠第一年 / 145

小孩没有风寒感冒？ / 145

宝宝春捂到何时 / 146

孩子撞伤头别忘查听力 / 146

沙土皮炎开始多发 / 146

三岁说不准3、7要查 / 146

第8章 两性空间 / 147

8.1 “性”福手册 / 147

男人别给自己定性目标 / 147

小心切错了前列腺 / 147

保护前列腺，躺着最好 / 147

41~45岁是ED高危年龄段 / 148

太瘦会导致生殖系统受损 / 148

传染病一块浴巾就够 / 148

60岁性功能严重衰退是病态 / 148

前列腺炎每周3次性生活 / 148

夫妻没有爱情就不要有性 / 149

钩钩食指也能壮阳 / 149

想要孩子的男人别吃心痛定 / 150

吃韩国料理改善性生活 / 150

胡萝卜吃多了小心不孕？ / 150

春节后性能力会下降 / 150

前列腺检测前三天别骑车 / 151

南方喝汤北方吃羊 / 151

不育症治疗最好选夏季 / 151

新婚早泄改改性爱时间 / 152

改装单车座保护性能力 / 152

温和运动让前列腺受益 / 152

剖腹产后更要做好避孕 / 152

前戏长要防生殖感染 / 153

牙周炎可能会激活艾滋病毒 / 153

男人用香皂洗澡会伤精？ / 153

妻子“过敏”要立即蹲下 / 153

女性包皮过长也扫“性” / 153

每天用木棍敲敲后背 / 154

中年女性练3个月PC肌 / 154

洗澡时搓搓腹股沟 / 154

“败性食物”没那么吓人 / 154

别让前列腺“过劳” / 155

莫名早泄查查甲状腺 / 155

老夫老妻了你还“碰”她吗 / 155

男人养肾常叩齿 / 156

阴茎异常勃起要查血象 / 156

性功能不好查查腰椎 / 156

多梳头可疏通尿路 / 157

中年人别在意“临门一脚” / 157
看男科最易出4类错 / 157
别把早泄当成病 / 159
莫做前列腺疾病“二手患者” / 159

8.2 知心爱人 / 159

女人要常给语言“化妆” / 159
当婚姻出“小三儿”时 / 160
性沉默成“十大床上恶习”之首 / 160
婚姻越咨询越离婚? / 160
可以吃醋但别打翻醋坛子 / 161
相看两厌试试 3×3 / 161
爱情快餐女人慎用 / 162
半数夫妻过节爱吵架 / 162
婚后一年三大挑战 / 163
男人不要喝“闷醋” / 163
别让朋友破坏了婚姻 / 164
夫妻争吵要讲策略 / 164

第9章 心灵感悟 / 165

9.1 家和万事兴 / 165

端茶倒水满足不了老人 / 165
女人抱怨要有技巧 / 165
和老人说话要慢半拍 / 165
给孩子长大的机会 / 166
女人间别乱出馊主意 / 166
美国专家教您育儿经 / 167
教育孩子要用“心语” / 167
别让女儿成为情爱弱智 / 168
不要和老人失约 / 168
和宝宝说话别用奶味语言 / 169
每周用半小时互换角色 / 169
在孩子面前刷新自己 / 169
孩子最怕听十句话 / 170
拣有分量的话只说一遍 / 170

9.2 人在职场 / 170

职场人要学会守口如瓶 / 170
七成白领遭遇冷暴力 / 171
年底,员工警惕自信缺失 / 172
勤奋工作者更健康快乐 / 172
你能等到吃第二块糖吗 / 173
与坏消息保持距离 / 173

职场新人别只看回报率 / 173
拍马屁是缺乏安全感 / 174
办公室里别“伪装真诚” / 174
你的能见度是多少米 / 175
职场当羊不如当狼 / 175
谁是你的职场贵人 / 175
人际交往别“越位” / 176
五招让老板不裁你 / 176
老板和员工不做死对头 / 177

9.3 养心之道 / 178

5种解压法未必真解压 / 178
嗜赌也是心理疾病 / 178
从众心理让人失去创造力 / 179
心理学家的3分钟息怒法 / 179
记忆也可以随心选择 / 179
快走可以疗养忧伤 / 179
想不开可能脑部受损 / 180
蓝色让工作更具创造性 / 180
6个不用担心的心理问题 / 180
你想做大海中的哪一个 / 180
猜猜她为何要穿黑风衣 / 181
孩童时不幸,终生易忧郁 / 181
心情不爽时就写几笔 / 181
别用短信代替当面沟通 / 181
心理学中的“意念自杀” / 182

第10章 健康百科 / 183

10.1 做自己的保健医生 / 183

嘴里起泡来杯青汁饮料 / 183
橄榄缓解嗓子难受 / 183
打嗝也能按回去 / 183
每年1500人被瓶塞伤眼 / 183
新年,让饮食改变性格缺陷 / 184
家长记个过敏日记 / 184
学生眼镜最好年年换 / 184
紫外光漂白牙齿伤害眼睛和皮肤 / 185
别用吸氧来减压 / 185
3成国人患“口腔感冒” / 185
“辐射面罩”管用吗 / 186
抓头解疲劳也要得法 / 186
35岁后主动测眼压 / 186

剃须太勤有“剃刀肿块” / 187
 隐形眼镜要看“含水量” / 187
 家里按摩“有学问” / 187
 牙线 C 字形除牙菌斑 / 187
 初戴隐形选好中心厚度 / 188
 洗桑拿冷热反复更排毒 / 188
 “肾护理”不可信 / 188
 手足长癣搽生大蒜 / 189

10.2 打造健康环境 / 189

枕头应该“一拳高” / 189
 时尚矮家具最伤腰椎 / 189
 穿暖鞋防胀气 / 189
 红木家具怎么用 / 190
 混用清洁剂会释放有毒气体 / 190
 高枕头易“鬼压身” / 191
 一次性纸杯最不卫生 / 191
 “醉饭”驾车很危险 / 192
 “小墩子”不宜久坐 / 192

10.3 给健康支招 / 192

冬季羊绒衫尽量少干洗 / 192
 频繁换洗发水易秃顶 / 192
 新杂志别急着看 / 193
 多吃韭菜有助增高 / 193
 止痒戴块琥珀试试 / 193
 有“痔”之士换把藤椅 / 194
 腰痛了也查查骨盆 / 194
 风湿能引起眼睛不适 / 195
 疼痛时试试深呼吸 / 195

第11章 名家坐堂 / 196

冬季户外运动选上午 / 196
 手术能否治疗精神疾病 / 196
 缓解胃痛吃点姜 / 196
 孩子多汗喝点糯米红枣粥 / 197
 对视不会染上红眼病 / 197
 种植牙使用年限长 / 197
 感冒后耳闷要查听力 / 198
 患胃溃疡胃部要保暖 / 198
 胎儿写真别乱做 / 198
 “耸肩抬头”护颈椎 / 198
 先兆流产别强行保胎 / 199
 新生儿要每天洗头 / 199

手足发麻查查颈椎 / 200
 激光脱毛不破坏汗腺 / 200
 吃五种食物能暖胃 / 200
 手足开裂用中药熏泡 / 201
 毛发移植只需 3 小时 / 201
 祛火妙招 / 201
 儿童“卷舌头”怎么办 / 201
 患风湿喝薏仁粥可消肿 / 202
 化疗后喝点阿胶枸杞水 / 202
 失眠按按涌泉穴 / 202
 男性 18 岁以后才能种牙 / 203
 葱爆肉换成洋葱爆肉 / 203
 “再制奶酪”有营养吗 / 203
 豆渣怎样才算熟 / 203
 喝勺蜂蜜防过敏 / 204
 查弱视，家里备张视力表 / 204
 用含氧漂白剂给洗衣机洗澡 / 204
 包皮术后不用多次换药 / 204
 宝宝吃手 4 岁看医生 / 205
 孕妈妈 13 周可以做 B 超 / 205
 春天，正是孩子长个儿时 / 205
 看清前列腺病 / 206
 腰不好也能练扎马步 / 207
 初春眼睛要补水 / 207
 修复缺失牙有三种方法 / 208
 中年后乳房增大不是病 / 208
 产妇吃红糖最好 10 天 / 208
 腰不好还可以练倒走 / 208
 牙齿冷光美白效果好 / 209
 乱打耳孔，小心长出肉疙瘩 / 209
 患结膜炎要做内液膜修复 / 210
 失语不是脑血栓后遗症 / 210
 血压低不等于休克 / 210
 清肺热吃点“江南人参” / 210
 春季做个肝功检查 / 211
 淡盐水外敷防皮炎 / 211
 结膜炎别自行用眼药水 / 212
 肝囊肿不会变成癌 / 213
 种牙后每天要用漱口水 / 213
 糖友踏青防昆虫叮咬 / 213
 小儿咳嗽吃点麦冬 / 213
 查不孕经期前一周去看门诊 / 214
 掉了牙，越忍越坏事 / 214

儿童牙颌畸形尽早治 / 214

儿童腮帮痛小心腮腺炎 / 215

慢性肾炎患者能妊娠吗 / 215

宝宝红屁股用茶水洗洗 / 215

生育太晚易患乳腺癌 / 215

男人应该多吃“籽” / 216

紫癜初期吃点面片汤 / 216

隆胸, 如何选医院 / 217

成人也可做牙齿正畸 / 217

常拍手背防老年斑 / 217

助听器长期不用取出电池 / 218

多吃莴笋防治口腔溃疡 / 218

眼睛干补点维生素 A / 218

除四环素牙选全瓷贴面 / 219

运动后应喝含矿物质饮料 / 219

皮肤发黄可能是消化不良 / 219

透析后少吃花生 / 219

什么样的肿块最危险 / 219

孩子满月后做听力筛查 / 220

有哮喘不妨吃点豆制品 / 220

春天要多吃通气蔬菜 / 221

从血液入手治血管病 / 221

睡不好喝碗黄鱼羹 / 222

过敏性哮喘试试食疗法 / 222

糖尿病早期可能没症状 / 222

口腔溃疡用盐水漱口 / 223

儿童矫正牙齿赶在 11 岁前 / 223

眼睛不舒服吃点猪肝 / 223

产后一周可以练提肛 / 223

家务劳动不能替代锻炼 / 223

打太极拳膝盖位置别超脚尖 / 223

宝宝学走路时踢踢皮球 / 224

老人皮肤瘙痒抹点蜂胶 / 224

心脏不好别改作息时 / 224

经期不适睡前喝点蜂蜜 / 224

孩子配镜看座位情况 / 224

包皮不是必须割 / 224

两个月宝宝要练抬头 / 224

配隐形眼镜要测基弧 / 225

乙肝准爸爸会传给孩子吗 / 225

中风后肢体康复不能硬扳 / 225

节食别靠不吃早饭 / 225

患高血压多吃大豆蛋白 / 225

宝宝喘粗气要就诊吗 / 225

关节刚开始疼选外用 / 225

冠心病人行走大甩手臂 / 226

感冒到底能不能喝鸡汤 / 226

产妇喝姜汤小半碗就行 / 226

热敷可缓解老花眼 / 226

工作累时也要戴腰围 / 226

糖友饭后 1 小时再游泳 / 226

怀孕前气虚可吃莲子 / 227

气管不好用苏叶泡泡脚 / 227

吃完草莓别马上刷牙 / 227

下蹲有助缓解骶尾疼 / 227

减肥可以吃点代糖类 / 227

假牙变色用牙托净泡泡 / 228

腋臭中老年后会消失 / 228

风寒感冒喝扁豆茯苓汤 / 228

祛湿用扁豆玉米煲汤 / 228

呼吸不好适合吃银耳 / 228

中耳炎不妨做做鼓膜按摩 / 228

富含叶酸蔬菜要吃新鲜的 / 228

恶心呕吐要查尿常规 / 229

紫癜的孩子要查过敏原 / 229

子宫肌瘤补激素要复查 / 229

孕前 6 个月打风疹疫苗 / 229

1.5 型糖尿病定期查胰岛 / 229

宝宝头几周别急加配方奶 / 229

大油脸别用防过敏护肤品 / 229

中风后康复要三个月 / 230

家养的芦荟别直接涂皮肤 / 230

隆胸后选宽大的乳罩 / 230

患胆结石不能吃油腻食物吗 / 230

第三篇 医疗药械篇

第 12 章 常见病调养 / 232

- #### 12.1 心脑血管疾病 / 232
- 心脏不好溜达溜达 / 232
 - 血压骤增查查肾动脉 / 232

急救中风病人别掐人中 / 232

防动脉硬化吃含铬食物 / 232

吃核桃有助心脏保健 / 233

中药降压一样会反弹 / 233

老人喝红茶防中风 / 233

卒中患者尽早主动性训练 / 233

戒烟可降低冠心病风险 / 233

冠心病患者：蔬菜蒸着吃好 / 234

心脏病患者：冬季洗澡别过频 / 234

血压高要防脑出血 / 234

心脏病病人盯紧天气预报 / 234

溶栓别过 3~6 小时 / 235

常吃柠檬好降压 / 235

动手手指防老年性痴呆 / 235

突然腹痛当心心梗 / 235

9 种人易患脂肪肝 / 236

黑木耳是“食品阿司匹林” / 236

肾上腺病能引发高血压 / 236

完全吃素对心脏不利 / 237

支架术后吃点田七羊肉汤 / 237

别用力排便 / 237

三个月查一次 / 237

晨起喝白开水 / 237

每日测压两次 / 237

常吃白面包易患心脏病 / 238

动脉硬化者降脂有标准 / 238

年关将至，老人要防中风 / 238

有心脑血管病要查血糖 / 238

我们对自己的心律关注过多少 / 239

老人心律失常别盲目吃药 / 239

高血压患者运动坚持 357 / 239

吃荤后喝茶易患脂肪肝 / 239

治高血压先分清类型 / 240

耸肩晃头防中风 / 240

天冷，要防主动脉夹层 / 240

起床，老人要慢几分钟 / 241

房颤危害不亚于冠心病 / 241

血脂高常喝红曲粥 / 241

有些高血压不用终生服药 / 241

老人要防体位性低血压 / 242

冬季，给心脏多保暖 / 242

吃鱼油不能软化血管 / 242

胆固醇高必须马上戒烟 / 242

喝茉莉花茶可调压 / 243

心肌缺血是怎么回事 / 243

动脉硬化患者：两天吃一个鸡蛋 / 243

冠心病患者：洗澡水温与体温相当 / 243

高血压患者：没有症状也应治疗 / 244

换季“点穴”降血压 / 244

偶发早搏无需治疗 / 244

老人初春小心倒春寒 / 244

服药选清晨和午睡前 / 245

降脂药副作用并不大 / 245

冠心病病人早春喝安心茶 / 245

青年：长期高血压血管易变脆 / 245

老年：防动脉硬化要控收缩压 / 246

两种情况立刻就医 / 246

冷水浇头易爆血管 / 246

上午 9 点易犯心绞痛 / 246

测血压注意姿势和时间 / 246

冠心病病人备好五种中药 / 247

早期康复选运动平板 / 247

降血脂吃点杨桃 / 247

老人早晨容易“眼中风” / 247

治恶性心律失常 CRT-D 效果佳 / 248

常吃木瓜能软化血管 / 248

血压应低于 135/85mmHg / 248

常半夜胸闷睡前吃合心爽 / 249

香蕉可防中风 / 249

不当锻炼引发了心绞痛 / 249

睡眠时胸痛危险更大 / 249

血压不稳别服阿司匹林 / 250

心脏病患者慎做 CT 扫描 / 250

5 分硬币缓解心绞痛 / 250

老人心衰易被误诊气管炎 / 250

降压药有助防痴呆 / 250

高血压便秘常喝银耳羹 / 251

老人腿抽筋查查动脉 / 251

新术式治好主动脉夹层 / 251

心血管病人要常吃山药 / 251

愤怒情绪会使心律紊乱 / 252

防动脉硬化多喝硬水 / 252

春食菠菜能降压 / 252
 心梗患者睡前喝杯水 / 253
 中风, 别太指望放血救命 / 253
 睡觉流口水可能是中风先兆 / 253
 心跳过快弹弹腋窝 / 253
 别怕运动时血压升高 / 254
 常喝荞麦藕节汤 / 254
 用药前先评估心功能 / 254
 餐桌上的“降脂三菜” / 254
 要做胰岛素释放试验 / 254
 心脏病可以“听”出来 / 255
 感冒也能引发心梗 / 255
 吃强心药别追最佳时间 / 255
 根治房颤首选射频消融 / 255
 13 岁男孩患上深静脉血栓 / 256
 防中风多吃点土豆 / 256
 粗糙燕麦更护心 / 256
 防心血管病不查血黏度 / 256
 血压高应查查肾 / 257
 春季吃点陈皮桃仁粥 / 257
 别轻视孕期高血压 / 257
 服降压药“效不更方” / 257
 中风患者: 常用木梳梳足底 / 258
 安除颤器可防心脏猝死 / 258
 年轻人也会得脂肪肝 / 258
 我国脑卒中患者溶栓不及时 / 259
 血压高, 别用淡盐水漱口 / 259
 调血脂, 鱼油制剂不管用 / 259
 常吃芹菜好处多 / 259
 查动脉健康只需 5 分钟 / 260
 猪肉与豆类一起吃 / 260
 防误差要注意四点 / 260
 胸痛也许不是心脏问题 / 260

12.2 癌症 / 260

肠息肉并非都癌变 / 260
 可清除化疗残留癌细胞 / 261
 骨头上也长淋巴瘤 / 261
 年龄超 50 岁不建议移植 / 261
 术后 2~3 年乳癌最易复发 / 261
 规范化治疗乳癌很关键 / 262
 多数子宫肌瘤不用做手术 / 263

骨转移可用放疗改善症状 / 263
 肝癌大肿块优先考虑手术 / 263
 喉全切后学学“食道语” / 263
 可治疗多种恶性肿瘤 / 263
 CT 查不出早期大肠癌 / 264
 乳腺癌术后半年 1 次骨扫描 / 264
 早期胃癌 5 年生存率达 90% / 264
 吃烧烤喝杯梨汁能防癌 / 264
 八成癌痛可以控制 / 265
 乳房受外伤貌似“假乳癌” / 265
 查基因可发现早期胃癌 / 265
 B 细胞淋巴瘤易侵袭中枢神经 / 265
 治疗脂肪肉瘤以手术为主 / 265
 过年了, 肿瘤患者吃点啥 / 266
 放疗也能治癌痛 / 267
 有助消除癌性腹水 / 267
 有些肺癌不咳嗽不胸痛 / 268
 中医辅助治疗改善患者体质 / 268
 坚持复查防膀胱癌复发 / 268
 两厘米息肉就可能癌变 / 268
 不住院也能切肿瘤 / 269
 开设肿瘤心理咨询门诊 / 269
 体检加个肾脏超声检查 / 269
 小胖墩长大易得癌 / 269
 每天 10 份果蔬减少乳癌复发 / 269
 别专挑抗癌食物吃 / 270
 春天肿瘤易复发 / 270
 一侧乳房有肿块, 另一侧必查 / 270
 90% 胰腺癌患者不适合手术 / 271
 儿童体检要有防癌意识 / 271
 “三联法”治疗脑肿瘤 / 271
 腹腔镜下切胰腺肿瘤 / 271
 化疗期间体重不能掉 / 271
 一滴血提早预测鼻咽癌 / 272
 胃大部切除后血象有异常 / 272
 治乳腺癌有四种疗法 / 272
 熟睡时摸摸孩子肚子 / 272
 新模式提高肠癌疗效 / 273
 防大肠癌先翻翻“家谱” / 273
 治结直肠癌前先查基因 / 273
 对照三联症排查胆囊癌 / 273

芳香化酶抑制剂绝经后使用 / 274
 晚期鼻咽癌辅助营养支持治疗 / 274
 化疗也要分时辰 / 274
 体重超标需防胰腺癌 / 274
 腹腔镜切肿瘤，脖子不留疤 / 275
 三维精确放疗除胸水 / 275
 B 超为何查不到胃癌复发 / 275
 5 厘米以下肝血管瘤不用处理 / 275
 早期胰腺癌酷似胃病 / 275
 患癌儿童，父亲多是烟民 / 276
 易误诊为高血压的肿瘤 / 276
 化疗前先看口腔医生 / 276
 三招延缓前列腺癌进展 / 277
 大肠癌易转移到肝脏 / 277
 体检时，加个肾脏 B 超 / 277
 肠癌术后多吃红薯、香蕉 / 277
 眼前发黑提防颅内肿瘤 / 278
 患胰腺癌：常吃两道菜 / 278
 肝癌患者：多吃绿叶菜 / 278
 肝癌爱找中年男性 / 278
 生命不再倒计时 / 279
 肿块两周不消查查癌 / 279
 经常低烧排查淋巴瘤 / 279
 左右结肠癌症状不一样 / 280
 比医生早两年发现乳癌 / 280
 偏方巧除化疗不适 / 280
 如何运用内分泌治疗 / 281
 查膀胱癌有无膀胱镜 / 281
 新疗法切肿瘤保留肛门 / 282
 大肠癌筛查分年龄进行 / 282
 “三位一体”疗法缩小病灶 / 282
 从鼻腔切除颅内肿瘤 / 282
 烫出来的食道癌 / 282
 胸水难消进行胸膜固定术 / 283
 淋巴瘤首次治疗很关键 / 283

12.3 糖尿病 / 283

胰岛素“暖和了”打针不痛 / 283
 孕妈妈 7 个月查血糖 / 284
 胖人首选二甲双胍 / 284
 血糖小于 7.8 能“喝一口” / 284
 坏情绪会让血糖升高 / 284

老人降血糖可防记忆丧失 / 285
 胖子补铁先查血色素 / 285
 天气冷并发症易捣乱 / 285
 胖孩子多吃点黑面包 / 286
 磺脲类和双胍类药能一起吃 / 286
 心脏病：女性比男性难治 / 287
 脂肪肝：有氧锻炼能预防 / 287
 糖友开春做三项检查 / 287
 小便有泡沫未必是蛋白尿 / 287
 血糖和尿糖不同步挺正常 / 288
 老人脚痛可能源于糖尿病 / 288
 胖人练练有氧和抗阻力训练 / 288
 防糖尿病剧烈运动七分钟 / 288
 针灸可调糖耐量受损 / 289
 运动后第二天会出现低血糖 / 289
 刚得糖尿病要查 C-肽 / 289
 糖友点菜有技巧 / 290
 甜食与主食要一起吃 / 290
 测血糖，定期还是不定期 / 290
 糖尿病人“带病长寿”治疗方案 / 291
 防病先减“游泳圈” / 291
 饥饿基因是糖尿病源头 / 291
 糖友平时看看舌头 / 291
 并发肾病，多吃清蒸鱼 / 292
 一半准糖尿病都有救 / 292
 竹荪适合做淡汤 / 292
 打胰岛素看餐前血糖 / 293
 骨折盲目进补诱发糖尿病 / 293
 有将军肚每年查个尿 / 293
 尿频尿急查查血糖 / 293
 降糖，每周剧烈运动 7 分钟 / 294
 服药半年是标准线 / 294
 做汤多放白木耳 / 294
 干红能调节血糖 / 294
 体检时最好别停药 / 295
 总熬夜易得糖尿病 / 295
 调胰岛素看看餐前尿糖 / 295
 测血糖，记住 5678 / 295

第 13 章 药械备忘 / 297

孕妇别吃西瓜霜润喉片 / 297

- 实现精确“种牙” / 297
- 适合鼻炎老病号 / 297
- 贴“小湿布”修复伤口 / 297
- 氯霉素眼药常用会失效 / 298
- 皮炎和皮癣不可混用药 / 298
- 酸奶缓解“抗生素腹泻” / 298
- 阿司匹林诱发胃溃疡 / 298
- 失眠别吃短效安眠药 / 298
- 解酒药不保肝 / 299
- 照照鼻腔减轻鼻塞 / 299
- 初戴助听器时间别太长 / 299
- 胃药不换着吃当心排尿异常 / 300
- 冬用滴耳液多捂捂药瓶 / 300
- 服丹参片时吃些香蕉 / 300
- 初用降压药做个监测记录 / 301
- 留好药方，可查肝损害原因 / 301
- 抗生素滥用恶果凸显 / 301
- 出行必备4类药 / 302
- 打一针就能治类风湿 / 303
- 换膏药别马上贴第二张 / 303
- 医生最怕两类患者 / 303
- 儿童用药误区错在家长 / 304
- 用胃黏膜保护剂别喝牛奶 / 304
- 杞菊地黄丸可护眼 / 304
- 节后消化不良吃丸药 / 304
- 几分钱药治好罕见遗传病 / 305
- 春天药箱备抗过敏药 / 305
- 利尿剂吃出冠心病 / 305
- 两周后查查眼压 / 306
- 计划外疫苗适量打 / 306
- 有种失眠不要吃药 / 306
- 肝不好四类药别吃 / 306
- 春燥别忙用润喉片 / 307
- 皮肤痒别急着抹药膏 / 307
- 吃药期间写排尿日记 / 308
- 复方甘草片少吃为好 / 308
- 处方与药品说明书不符咋办 / 308
- 安全停药试试“三方法” / 309
- 防过敏提前1个月吃药 / 309
- 服抗痛风药多喝点水 / 309
- 舌下含药可快速降压 / 309
- 对症选用抗感冒药 / 310
- 耳朵贴药调理肠胃 / 310
- 国外药店难买避孕药 / 310
- 咽炎伴发烧才能用抗生素 / 310
- 被误解的空腹用药 / 311
- 孩子戴助听器先培训家长 / 311
- 老人按时服药4窍门 / 311
- 开车前4小时别吃药 / 312
- CT造影用药需做过敏试验 / 312
- 鱼肝油丸吃吃停停 / 312
- 吃完退热药多喝水 / 312
- 乙肝首次用药稳准狠 / 313
- 显微植发一次性治脱发 / 313
- 老年人少用新药 / 313
- 失眠了吃不吃安眠药 / 313
- 吃维生素C别喝牛奶 / 314
- 常打鼾查查心脏 / 315
- 不要站着点通鼻液 / 315
- 速效救心丸有效期一年 / 315
- 多数人不会吃润喉片 / 316
- “春困”在药上找找原因 / 316
- 服感冒药不能乱加量 / 316
- 眼有血丝少点药水 / 316
- 咨询用药带上仨物件 / 317
- 乙肝患者多吃维生素A和K / 317
- 减肥药吃出肝损害 / 317
- 治湿疹按“干湿”用药 / 317

第14章 诊疗新知 / 319

- 搭桥和肺切除同台手术 / 319
- 交联法治疗圆锥角膜 / 319
- 晕厥抽搐并非都是癫痫 / 319
- 精神不好也会让手干裂 / 319
- 猫抓病打完疫苗还得观察 / 320
- 有种哮喘可根治 / 320
- 测睡眠不用绑机器 / 320
- 肺纤维化不是都没治 / 321
- 结肠炎常复发应尽早手术 / 321
- 耳穴贴压法减肥效果好 / 321
- 恶心呕吐看看颈椎 / 321
- 腹式呼吸助排痰 / 322

小肠炎发现便血原因 / 322

热水袋能抢救煤气中毒 / 322

“桃花癣”应查肠道寄生虫 / 322

爬楼气喘做个肺功能检查 / 322

眼出血可能与动脉硬化有关 / 323

胸口疼可能是心理导致 / 323

术前一周补锌 / 323

近视术后要防回退现象 / 324

体检前运动过量转氨酶易高 / 324

反流病人做好健康日记 / 324

冻存年轻卵子为将来受孕 / 324

首例复杂肾肿瘤手术成功 / 325

联合免疫治儿童再障 / 325

大部分腰疼不需手术 / 325

脊柱手术安全性很高 / 325

引产术对健康影响大 / 326

双子宫妇女喜获宝宝 / 326

近视激光术可能造成干眼症 / 326

7 分钟治好 5 年便秘 / 326

慢性咽炎可行雾化治疗 / 327

成功实施自体肝移植 / 327

反复便血小心克罗恩氏病 / 327

定期尿常规可查隐匿性肾炎 / 327

难听清 4、7、9 可能听力减退 / 327

400 个小毛囊撑起塌陷头皮 / 328

腰酸腿疼的不开刀疗法 / 328

像戴眼镜一样戴助听器 / 329

创阴茎再造新术式 / 329

尿味重不一定是上火 / 329

新法摘“啤酒瓶底” / 330

老年人易发腹股沟疝 / 330

扭脚要防后遗症 / 330

不安腿最爱夜间折磨人 / 331

眩晕看看耳鼻喉科 / 331

怪病让人二十多年不长个儿 / 331

丙肝患者发现多到晚期 / 331

白领女性多发脂溢性皮炎 / 332

上眼皮松小心重病 / 332

青光眼分急性和慢性 / 332

莫名晕厥困扰老汉 7 年 / 332

有脂肪肝每两个月要复查 / 333