

“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

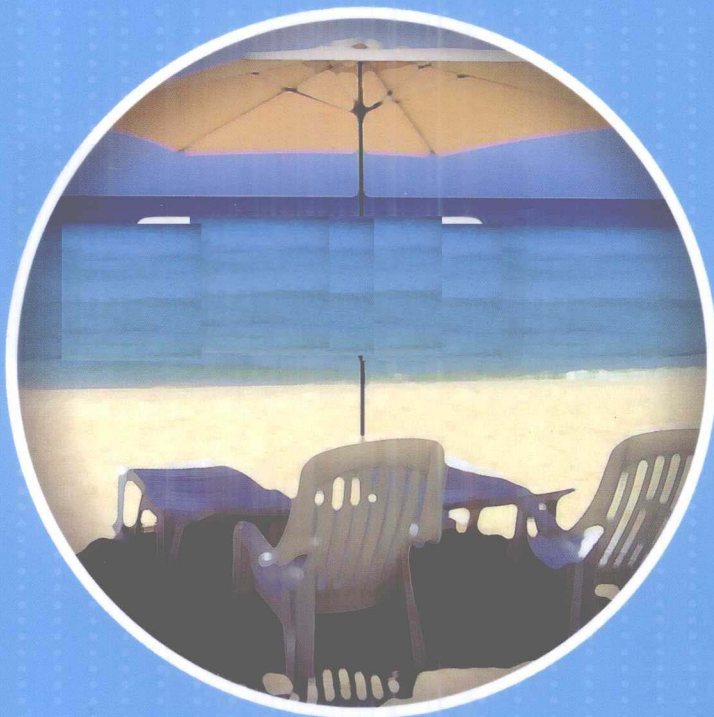
浓缩2009年《健康时报》精华文章
全年精选 经典巨献！

健康时报

「2009年精华本」

夏

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

夏

健康时报社◎编



机械工业出版社
China Machine Press

本书是《健康时报》2009 年度夏季（4~6 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·夏/健康时报社编. —北京：机械工业出版社，2010. 8

ISBN 978-7-111-31606-0

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 161888 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：刘斌 版式设计：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 · 21.75 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-31606-0

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

镍铬烤瓷牙要不要拆除? / 2

喷喷嘴防手足口病 / 2

老年痴呆患者提前 10 岁 / 2

请每天大笑一次 / 2

孕妇要慎吃芦荟食品 / 3

G20 峰会晚宴很简单 / 3

家庭安全有“十大害” / 4

多数人不会正确擤鼻涕 / 4

12 岁是儿童护牙最后一关 / 5

春季赏花宜“远观” / 5

上完厕所回头看一眼 / 5

工作压力大也容易发福 / 6

新桌椅熏倒学生 / 6

一颗草莓含 13 种农药 / 7

日本的膳食宝塔是“陀螺” / 8

肺炎疫苗最好半岁前打 / 8

“脚病”治疗三大误区 / 8

吃面条后跑步能致命? / 8

GerdQ 问卷可自测“烧心” / 9

板蓝根不是救命药 / 9

能作揖就不握手 / 10

北京人刷牙达标率不足一成 / 10

防甲感喝点薄荷粥就行! / 10

脊柱侧弯早发现 / 11

大二女孩骨质不如中年人 / 11

64.1 分我不满意! / 12

韩国人日本人脊柱压力最大 / 12

爬山要有“运动记忆” / 12

洋早餐健康问题仍不少 / 13

今夏别急着开空调 / 13

二手烟让孩子更易过敏 / 14

圣马力诺的男人最长寿 / 14

早产儿“进补”，抓住前 6 个月 / 14

吸烟让抗癌药减效 / 15

“反对党”的心脏爱出事 / 15

外国人看“菠菜配豆腐” / 15

看肚子疼要跑多少科室? / 16

巧用“一灯一水”灭白蚁 / 17

防甲感：肥皂比酒精还管用 / 17

溺水是儿童意外死亡第一因 / 18

“转圈刷牙”更科学 / 19

节食也会导致便秘 / 19

近半数聋儿有望恢复听力 / 19

抓住“两个反射”好排便 / 20

甜饮多喝易致脂肪肝 / 20

结核患者少坐公交 / 20

七成父母对育儿不自信 / 21

八成白领讨厌待办公室 / 22

1.2 健康讲堂 / 22

碳酸饮料喝完要漱口 / 22

吃糖能缓解心情不好 / 22

巴西止咳糖浆里有香芹 / 23

感冒重别光喝板蓝根 / 23

多请“警察”，少引“罪犯” / 23

清明前后少吃凉食 / 24

塑料包装瓶要挑无色的 / 24

吃的最好别放纸上 / 24

喝蜂蜜水要选对时间 / 25

黑色水果最美容 / 25

别给孩子看旧书 / 25

头昏脑涨时握握拳 / 26

老打哈欠多吃点香菇 / 26

五个食物之最要知道 / 26

先吃水果再吃饭 / 27

越瘦，患癌几率越小 / 27

降火药，清热解毒分清吃 / 27

“十个网球”最适合 40 岁的人 / 28

矿物质水要少喝 / 28

打喷嚏别用手捂 / 29

想健康要算好三个周期 / 29

把厕所门关紧一点儿 / 30

哮喘患者用药后漱漱口 / 30
 游泳：夏天最好的锻炼方式 / 31
 中医鼓励多吃红色蔬果 / 31
 捏捏耳朵能护腰椎 / 31
 天越热越要少喝饮料 / 32
 孩子不吃水果多是家长原因 / 32
 能不能喝凉茶要看体质 / 32
 越吃甜食人越累 / 32
 夏天餐桌上别少了扁豆 / 33
 儿童颈椎病症状像扭伤 / 33
 眼睛累了贴片“中药” / 34
 冷冻食品别选带霜的 / 34
 炒菜能炒出“醉油综合征” / 34
 豆浆里的学问 / 35
 防近视先防“电脑虫” / 35
 遮阳伞别当雨伞用 / 36
 心脏不好闻闻“草” / 36
 皮蛋、凉粉是“减智食品”？ / 36
 淡绿茶是排湿能手 / 37

第2章 健康秀场 / 38

俄总统号召锻炼抗危机 / 38
 丘吉尔的早餐不科学 / 38
 华人巨星的健康招儿 / 38
 奥巴马夫人掀起练手臂热 / 40
 高敏：羽毛球比跳水好玩 / 40
 孙燕院士的防癌心得 / 41
 跟着外国元首学健身 / 42

第三篇

健康实战篇

第3章 养生有方 / 46

3.1 中医食疗 / 46

每天唱唱“粥疗歌” / 46
 清肺喝点芦根汤 / 46
 口干舌燥喝点天花粉 / 46
 老营养学家的搭配秘诀 / 46

春天喝熟普洱易上火 / 47
 保肝吃点蜂蜜泡蒜 / 47
 吃仙人掌分清“茎”和“果” / 47
 葛粉是排毒能手 / 48
 苦口族，喝茶加几瓣玫瑰花 / 48
 山药大枣泥很补肾 / 48
 消怒气，试试杏仁 / 48
 喝红豆汤保护敏感皮肤 / 48
 润肠道吃点桃仁饼 / 49
 胸中有火喝杯鸭梨藕汁 / 49
 春天喝杜仲茶体力足 / 49
 美国人钟爱山茱萸 / 49
 阴雨天来个花椒梨 / 49
 槐米茶能止血 / 50
 立夏要吃煮鸡蛋 / 50
 佩兰茶是液体口香糖 / 50
 夏天喝酒加点金银花 / 50
 干咳冲点生芝麻喝 / 51
 五彩山药健脾又减肥 / 51
 眼睛干痒嚼点枸杞子 / 51
 午后犯困，备点西洋参 / 52
 薏米茶抹掉厚舌苔 / 52
 爱吃辣喝点玉竹汤 / 52
 不能把玄明粉当茶喝 / 52
 一杯紫苏茶就能防感冒 / 53
 清火可用夏枯草 / 53
 出虚汗多喝五味子茶 / 53
 夏至要喝“三叶茶” / 53
 白术茶：止泻又通便 / 54
 进出空调房多喝中药茶 / 54
 肚子胀，喝碗马齿苋汤 / 54
 喝点麦芽茶提精神 / 54
 夜梦多 喝粥加樱桃 / 54
 夏吃姜只适合怕冷的人 / 55
 酸甜汤好喝又开胃 / 55

3.2 中医杂谈 / 55

中药泡脚能明目 / 55
 “吐纳功”让你睡得香 / 55
 做蜂疗要选正规医院 / 56
 春天常捏腿和脚 / 56
 坐车头晕可刮刮印堂 / 56

练练唾液洗胃功 / 57
 养护脊椎多磕头 / 57
 醒脑开窍拍拍臀部 / 57
 鼻子塞，刷刷手臂 / 57
 春天晒晒眼睛能补肝 / 58
 每周来次“小辟谷” / 58
 30 分钟拔走热感冒 / 58
 拿捏拇指根 对付嗓干痒 / 59
 常练倒走养脚跟 / 59
 跟乌龟学呼吸 / 59
 久盯电脑多招招合谷 / 59
 找准你的养生穴 / 59
 中药漱口防手足口病 / 61
 劳累时敲敲膀胱经 / 61
 口腔溃疡灸灸肚脐 / 62
 中药泡澡助清火 / 62
 消化不好 早晚拧拧手 / 62
 办公族每天招次小腿 / 62
 身体累了“抖抖肾” / 62
 放松肩背：学驴打滚 / 63
 900℃ 火针“点”走腰痛 / 63
 三叹法养护好身体 / 63
 拍“窝”可防夏天病 / 63
 膝盖累了揉揉犊鼻穴 / 64
 急性乳腺炎试试针灸 / 64
 家人脖子酸 按揉穴位 / 64
 姜汤加醋赶走头屑烦恼 / 64
 胃口不好先减“游泳圈” / 64
 豆浆泡泡手脚能防癣 / 65
 肩膀疼试试黄砂热敷 / 65
 中医帮助解“暑乏” / 65
 夏天养生先看体质 / 66
 火罐可拔走皮肤过敏 / 67
 防骨刺点点 4 个穴 / 67
 1 分钟快乐呼吸法 / 67
 常转脚踝能活血 / 67
 每天刮刮脸 健脾又美容 / 68
 肚子气不顺砸砸“命门” / 68
 夏季清肠多敲腿 / 68
 焦虑时招招手腕 / 68
 “冬病夏治”要防上火 / 69

中药泡澡去湿疹 / 69

第 4 章 吃出健康 / 70

喝蜂蜜香油促排便 / 70
 烤香蕉治便秘效果更好 / 70
 生滚粥最好少喝 / 70
 洗草莓别把蒂摘掉 / 70
 选烤肉酱认准大蒜番茄 / 70
 蕨菜是“山菜之王” / 71
 炒干豆腐渣当茶喝 / 71
 榨果汁别忘放柠檬 / 71
 皮肤干多吃胡萝卜 / 71
 坚持喝黄芪茶可除早搏 / 71
 芒果是最好的明目果 / 72
 选择肉类食物两原则 / 72
 炒西红柿加点醋 / 72
 炖牛肉配萝卜或西红柿 / 72
 早餐吃奶酪精神好 / 72
 吃海鲜喝杯苏打水 / 73
 天气转暖少吃卤味 / 73
 果实越成熟未必越营养 / 73
 白蘑菇在食用菌中含矿物质最多 / 73
 蔬菜生吃熟吃先看颜色 / 73
 做海鲜一定要加柠檬 / 74
 常吃些老抽 / 74
 吃东西别再图酥脆 / 74
 早餐吃红薯更排毒 / 75
 脾气变坏多吃粗粮 / 75
 司机在车里放袋鱼片 / 75
 胡萝卜汁稀释后再喝 / 75
 降脂单靠吃鱼有误区 / 76
 开胃饭前喝杯柠檬水 / 76
 爱感冒吃点炒“双西” / 76
 黄花是个解闷菜 / 76
 等级越高的油越易氧化 / 76
 喝酒脸红吃点白萝卜 / 77
 炖牛肉加果汁可杀菌 / 77
 吃核桃护心比鱼好 / 77
 吃高维 C 水果防过敏 / 77
 “地三鲜”老三样得改改了 / 78
 喝苹果汁能排石 / 78

八宝茶别泡太久 / 78

吃肉时不妨掺点“假” / 78

吃腌制品再配点草莓 / 78

生吃山药有助消化 / 79

熟吃菠萝去油解腻 / 79

多吃深海鱼预防胆结石 / 79

有些原汤不化原食 / 80

橄榄油不容易氧化 / 80

五谷杂粮调理小儿病 / 80

烧饼比油条更“油乎” / 80

推荐三款紫菜汤 / 81

临时充饥豆浆最好 / 81

兔肉是个下火肉 / 81

桑葚可以安神、养颜 / 81

给果皮去蜡用牙膏 / 82

炒菜放点菠萝 / 82

冰冻虾最好别“白灼” / 82

春夏之交多吃丝瓜 / 82

凉菜不要放冰箱 / 83

清喉，蒸点蜜萝卜吃 / 83

冻肉一周内要吃完 / 83

别吃路边切好的水果 / 83

喝酒助眠纯属自欺欺人 / 84

喝维 C 饮料每天别超一瓶 / 84

无花果蘸蜂蜜润肠又解毒 / 84

绿豆汤炖莲藕排骨 / 84

晚餐别吃水煮鱼 / 84

豆浆煮好后再放糖 / 85

餐前该喝什么汤 / 85

空腹时最好喝点粥 / 85

初夏三种水果别猛吃 / 85

空心菜健齿补血 / 86

常吃桂圆能护心 / 86

怕热吃点蕨菜 / 86

鲜柠檬泡茶更营养 / 86

鱼汤加腐竹助补钙 / 86

新妈妈应多吃的水果 / 86

挑好四种炒菜酒 / 87

夏天熬粥放点大麦 / 87

炖肉最好加几粒豆蔻 / 87

吃肝最好搭一道青菜 / 87

体检提前两周就要忌口 / 88

小病小恙的食疗首选 / 88

把核桃加到正餐里吃 / 89

午餐菜认准绿红黄 / 89

早餐时别做“饼干族” / 89

蒸点南瓜消夏火 / 89

铁锅补铁看炒啥菜 / 89

三款汤润体颜 / 90

吃豆腐粗比细好 / 90

夏天也要吃海参 / 90

黑豆可当“解热豆” / 90

三种男人的夏季滋补粥 / 91

别把营养扔掉 / 91

护眼多吃开心果 / 91

拌沙拉加小麦胚芽 / 91

感冒初期少吃西瓜 / 92

吃粽子前先吃水果 / 92

萝卜缨补钙比大豆还强 / 92

有风湿少吃酸咸食物 / 92

早上吃得多 反而能减肥 / 93

每天要吃“三色果” / 93

晨跑后喝碗牛奶玉米糊 / 93

煮鸭汤配点酸萝卜 / 94

夏季餐桌土豆当家 / 94

喝芹菜粥防空调病 / 94

吃咸鸭蛋用辣椒水泡泡 / 94

夏天吃点水果干 / 94

有些茶可以用开水泡 / 95

晚上来碗“杂豆粥” / 95

西瓜是首推的养肝食品 / 95

夏天三种果蔬别冷藏 / 96

牛奶柑橘不是冤家 / 96

怎么吃才能治便秘 / 96

鱼油护心，只防病不治病 / 96

榴莲最多吃“一个拳头” / 96

奶制品最好餐间吃 / 97

拌番茄，蜂蜜比糖好 / 97

不同男人的饮食调养方 / 97

山竹，萼片越多越好吃 / 97

心脏减压吃莴笋 / 98

多吃平菇少感冒 / 98

降血脂必吃的三种果蔬 / 98

三文鱼：降甘油三酯是好手 / 98

去皮鸡肉：可去掉大部分脂肪 / 99

花生：植物固醇打败胆固醇 / 99

摇一摇便知醋好坏 / 99

排毒早餐别少了燕麦 / 99

菠菜焯一下吃更护眼 / 100

晚餐只吃西瓜容易长胖 / 100

心情不好喝绿茶 / 100

吃东西最好选“中等价位” / 100

戒烟求助白萝卜 / 100

红茶煮茶蛋最好吃 / 101

食用油也要吃糖点的 / 101

香瓜比西瓜有营养 / 101

巧克力不是耐饿食物 / 101

果珍还是少喝为妙 / 102

夏季火锅一周最多一次 / 102

绿豆汤不要冰镇喝 / 102

酱肉和大蒜搭配吃 / 102

第5章 健身课堂 / 103

用力打哈欠可锻炼骨盆 / 103

听音乐让跑步更轻松 / 103

睡前伸展防抽筋 / 103

把锻炼融入工作 / 103

春季运动有三种 / 103

暴走走掉了失眠 / 104

长跑后容易腹泻 / 104

压力大做做“静运动” / 105

教你练出“牛仔裤体型” / 105

常健身就得多吃土豆 / 105

慢跑5分钟再拉伸 / 106

足踝易扭伤，长穿高帮鞋 / 106

打网球要带香蕉 / 106

运动后喝杯豆浆 / 106

饮料漱口补体力 / 106

27岁：运动关键年 / 107

游泳前先清除耳垢 / 107

女人最缺负重锻炼 / 107

一副扑克牌让健身更有趣 / 108

健身是个“副产品” / 108

夏天运动如何穿衣? / 108

脖子不动也能锻炼 / 108

夏天健身效果好 / 108

变着花样儿跳起来! / 109

运动超1小时降低免疫力 / 110

运动喝可乐易致脱水 / 110

两成运动者缺铁 / 110

中年男人多“跳动” / 110

健身前先学4个礼仪 / 111

运动时别喝果汁 / 111

纯爷们也要练瑜伽 / 111

骑车锻炼找上下坡多的路 / 111

游泳后给“四处”消毒 / 112

疲惫时别做剧烈健身 / 112

中年男人也该跳跳绳 / 112

第6章 魅力必修课 / 114

6.1 健康修身堂 / 114

常低头伏案小心双下巴 / 114

“三点式”走路练就气质女人 / 114

减肚腩点点3个穴 / 114

想减肥就坐公交车 / 114

小心鼠标让你骨盆歪斜 / 114

两招消灭“鸡大腿” / 115

吸烟会破坏你的乳沟 / 115

瘦脸带可能绷出肿眼泡 / 115

6.2 美颜养成法 / 115

纹眉会让皮肤早衰 / 115

白菜叶敷脸可抗痘 / 116

“胶原蛋白”没那么神 / 116

橘皮去角质冷热水淡斑 / 116

晒后立即美白易过敏 / 116

擦香水最好用无名指 / 117

红血丝别用磨砂膏 / 117

夏天防晒用丝瓜水 / 117

用化妆品每天不超3种 / 117

芝麻也有增白作用 / 118

防晒霜别用隔年的 / 118

夏季一周做两次眼膜 / 118

6.3 健康才美丽 / 118

留意乳房上的“污渍” / 118

不孕查查甲状腺 / 119
 白带少易患阴道炎 / 119
 手镯手链别戴右手 / 119
 买口红用戒指试“毒性” / 119
 穿高跟鞋多抻脚趾 / 120
 年过四十仰头要小心 / 120
 有妇科炎症别选“药流” / 120
 大肠也要“补补水” / 121
 白领更年期有可能提前 / 121
 绝经了要查查血脂 / 121
 清洁卫生间戴个护目镜 / 122
 有子宫肌瘤要定期检查 / 122
 赶走异味，要对症找办法 / 122
 失眠是女性衰老信号 / 122
 月经期别做按摩 / 123
 常给女孩查查脊柱 / 123

第7章 老幼健康 / 124

7.1 夕阳无限好 / 124

让老人多捡捡“便宜” / 124
 夜尿多，要查肾动脉 / 124
 慢阻肺老人做做氧疗 / 124
 急性腰扭伤，睡睡硬板床 / 125
 老当益壮基于服“老” / 125
 选手杖有6个窍门 / 125
 巧用健身器治慢性病 / 126
 脉管炎患者最怕受凉 / 126
 轻微眩晕更要引起重视 / 126
 体瘦老人要娇气些 / 126
 老人护腰要先养胃 / 127
 漱口水适合老人、孩子用 / 127
 腿脚不使把移动椅子 / 128
 照顾老人有窍门 / 128
 让老人吃药打打亲情牌 / 128
 老人唠叨怎么办? / 129
 老人最好选薄牛皮腰带 / 129
 像小孩一样大声朗读 / 129
 膝盖发软怎么办? / 130
 耳鸣，多听听滴水声 / 130
 画画让老人有成就感 / 131

7.2 漫漫成长路 / 131

适合宝宝的两款野菜 / 131
 肚里有虫三症状 / 131
 饭前吃几颗草莓增食欲 / 131
 孩子腰痛疑是脊柱结核 / 132
 给孩子盛饭少一点 / 132
 孩子便秘，试试红薯 / 132
 边睡觉边长个儿 / 132
 让孩子养成“运动依赖” / 133
 香菜根汁助小孩退烧 / 133
 不开窗导致自闭症 / 133
 别总关注画得像不像 / 134
 一天一毫米 矫正“马蹄内翻” / 134
 流感会引起关节痛 / 134
 土茯苓治小儿湿疹 / 135
 搓搓小手有利保健 / 135
 不排大便也会发烧 / 135
 受了惊吓拉绿便? / 135
 刚会走路的孩子最易烫伤 / 136
 不要频繁打断儿童睡眠 / 136
 给孩子买鞋大半号 / 136
 学习不专心查查内耳 / 136
 矮小儿童要少吃盐 / 137
 尘螨是哮喘最重要诱因 / 137
 每年长不了4厘米就得查 / 137
 2%的宝宝对牛奶过敏 / 137
 小孩儿发烧能“烧坏脑袋”? / 137
 生长激素，用还是不用? / 138
 小孩咳嗽吃点扁豆 / 138
 如何给宝宝选蚊帐? / 138
 婴幼儿没必要用热水泡脚 / 138
 老挨骂的孩子长不高 / 139
 孕早期，必须查甲状腺 / 139
 雄黄香囊防虫咬 / 139
 胖宝宝眼屎多吃苦菊 / 140

第8章 两性空间 / 141

8.1 “性”福手册 / 141

洗澡时冲冲尾骨 / 141
 “高领”一定要改“低领”吗 / 141
 有种避孕药易致感染 / 141
 慎用香味安全套 / 141

酒后睡眠枕头要矮一半 / 167
止汗剂可能造成皮炎 / 168
做足疗, 提醒技师先洗手 / 168
脱敏牙膏只用 30 天 / 168
买太阳镜选淡紫色 / 168
走路“踩棉花”查查颈椎 / 169
别用过期洗手液 / 169
雪茄易引起口腔癌 / 169
颈肌劳累也引起头疼 / 170
早餐前刮胡子不易受伤 / 170
漱口用水用多了伤味觉 / 170
颈椎保健用上小闹钟 / 170
扣压眼球可缓解眼疲劳 / 171
青壮年腰背痛先查查脊柱 / 171
吹风机也能治落枕 / 171
普通感冒可发汗自愈 / 171
空调吹感冒后要先发汗 / 172
焦虑会让眼睛变干涩 / 172
按摩鞋每天只穿一小时 / 172
夏季染发更易过敏 / 173

10.2 打造健康环境 / 173

新电视晾上一个星期 / 173
牙杯底要经常消毒 / 173
颈椎疼, 枕头小一号 / 174
保健康, 键盘一个月拆一次 / 174
选围裙也有健康准则 / 174
粉笔让鞋柜清洁卫生 / 174
挂薄纱窗帘保护呼吸系统 / 174
厨房里放点盆栽蔬菜 / 174
天热别着急换凉鞋 / 175
用牙刷前先用盐水泡泡 / 175
一张砂纸鉴别健康地板 / 175
别让洗碗布“二次污染” / 175
家居卫生有四大死角 / 176
驱蚊, 哪种武器很安全? / 176
铝锅除锈不利健康 / 176
选藤席要选光亮的 / 177
薄荷枕头有助睡眠 / 177
天热关窗睡觉易中暑 / 177
筷子变色就要更换 / 177
电视不要逆光放 / 178

10.3 给健康支招 / 178

新鞋磨脚涂点凡士林 / 178
看电视时练练“大鹏展翅” / 178
茶水擦拭治晒伤 / 178
关节疼用小苏打水洗洗 / 178
用摩丝一周别超两次 / 179
钞票可鉴太阳镜防不防紫外线 / 179
温度计测平的防晒度 / 179
想清爽, 用薏仁粉洗澡 / 180
穿着袜子来睡觉 / 180
去屑洗发水留两分钟 / 180
上网久, 晃晃腿 / 181

第11章 名家坐堂 / 182

减肥给胃戴个“紧箍咒” / 182
小孩打呼噜会合并中耳炎 / 182
体检和婚检是两回事 / 182
男科炎症别急着吃消炎药 / 183
扎腹针解决“出口”难题 / 183
砒中毒最快 20 分钟死亡 / 183
早晨的口臭最严重 / 184
撞伤后不疼也要上医院 / 184
白醋温水泡脚治脚气 / 185
2~3 个月鼓膜可自愈 / 185
我国腰椎病患者突破两亿 / 185
乳腺癌术后 2~3 年最危险 / 186
防心血管病每天吃 3 瓣蒜 / 186
常坐着要挺直腰板 / 186
假牙五年要换一次 / 187
服戒烟药不会成依赖 / 187
吃芒果不会加重脚气 / 187
顽固性咳嗽查查是否过敏 / 188
青光眼患者需终身随诊 / 188
儿童口臭不宜药物治疗 / 188
老人不适合镶烤瓷牙 / 188
咽喉肿痛动动舌根 / 189
眼袋术后别急着吃止痛片 / 189
酒后护胃吃点馒头 / 189
前列腺没症状也要“年检” / 189
打个“补丁”治疝气 / 190
近视眼如何选太阳镜? / 190

吃猪肝防治近视是误解 / 191
 尿路结石，晚上多喝水 / 191
 腹痛竟是疱疹作祟 / 191
 吸脂减肥，春季利于恢复 / 192
 1岁后再吃海鲜能防过敏 / 192
 孩子不爱吃饭喝点大麦粥 / 192
 鼻子不灵是帕金森前兆 / 192
 健康呼吸每一天 / 193
 眼皮浮肿查查尿常规 / 195
 不镶牙相貌会变老 / 195
 肝火旺泡点枸杞黄精水 / 195
 拔牙后能马上种植牙吗？ / 195
 初夏防晒霜选低 SPF / 196
 带状疱疹初期像感冒 / 196
 腰疼平卧时腰下垫个靠垫 / 196
 白头发不会越拔越多 / 197
 防感冒晚上开点窗 / 197
 孕期吃粗粮种类要多 / 197
 100克淡水鱼含100毫克胆固醇 / 198
 立夏后多喝冬瓜粥 / 198
 止汗可以选爽身粉 / 198
 治静脉曲张去专科医院 / 198
 一块腐乳含盐量够一天 / 199
 隐形眼镜不宜天天戴 / 199
 服降脂药半小时吃水果 / 200
 大腿根痛不都是疑难病 / 200
 不吃早餐易得胆结石 / 200
 年轻人更容易阴虚 / 201
 患青光眼喝水一次别太多 / 201
 胆固醇低吃洋葱也好 / 201
 患冠心病不宜深呼吸 / 201
 新鞋每天先穿1小时 / 201
 抢在皮肤变黑前治疗静脉曲张 / 202
 治哮喘儿童时期最关键 / 202
 小孩打呼噜查查扁桃体 / 203
 关节扭伤用醋做热敷 / 203
 患青光眼不宜戴太阳镜 / 203
 停降压药咳嗽几天会好转 / 203
 樱桃核也能补血 / 203
 吃完夜宵就睡易得尿结石 / 204
 血压高者性次数减半 / 204

光敏性皮肤者少吃茴香 / 205
 痛经不愈排查宫外孕 / 205
 夏季小儿开胃多喝汤 / 205
 碎石后做个结石成分测试 / 205
 骑车时间久别戴隐形眼镜 / 206
 蛋壳泡醋补钙最划算 / 206
 防口腔溃疡饭后勤漱口 / 206
 患牙周炎不能镶烤瓷牙 / 207
 关节疼揉膝盖不管用 / 207
 夏天多看看孩子的脖子 / 207
 用空调也要常开窗 / 207
 夏季别吃冰镇西瓜 / 208
 刷牙不能去除牙结石 / 208
 乙肝抗病毒需打持久战 / 208
 腰围要“戴戴摘摘” / 209
 抽烟喝酒会导致脱发 / 209
 手总干裂可做斑贴试验 / 209
 用眼一小时要远眺 / 209
 保养助听器防潮最关键 / 210
 颈椎病也会引起胃痛 / 210
 活动手指能明目 / 210
 卵巢早衰要及时补雌激素 / 211
 经期最好不要喝酒 / 211
 初戴假牙两天不适很正常 / 211
 吹空调肩膀酸用姜汤热敷 / 211
 麻鸭煲汤最消暑 / 211
 仰头看电视护眼 / 212
 早起喝白开水防血稠 / 212
 为何两臂血压不一样？ / 212
 夏天要喝“生普洱” / 212
 按摩也能防小儿湿疹 / 212
 维生素C能防晒伤 / 213
 牙周炎最好查查血糖 / 213
 婴幼儿补钙别喝高钙奶 / 213
 空调房里宝宝不爱出汗 / 213
 腰腿痛别坐“榻榻米” / 214
 活动颈椎眼睛要看到肩 / 214
 成人戴牙套可能长溃疡 / 214
 胆结石小于1厘米可排石 / 214
 拔错牙多因三叉神经痛 / 214
 甲减孕妇如何治疗？ / 214

想戒烟找专业门诊帮忙 / 215
 靠垫不要厚过 10 厘米 / 215
 不锈钢锅别长期放菜汤 / 216
 人工泪液一天别超六次 / 216
 治小儿厌食先辨体质 / 216
 手脚裂口子抹点醪糟 / 216
 心情平和度过月经期 / 217
 无症状青光眼更易失明 / 217
 常用电脑多眨眼 / 218
 经期前三天喝乌鸡汤 / 218
 产后四天开始喝猪蹄汤 / 218
 饭后半小时用按摩器 / 218
 消炎牙膏只用一个月 / 218
 产后脱发挺正常 / 218
 糖尿病合并甲亢的治疗 / 219
 老年甲减如何进行药物治疗 / 219
 如何发现老年甲减 / 219
 激动是老年人健康大忌 / 220
 晒后先用凉开水敷脸 / 220
 产后六周可以过夫妻生活 / 221
 挑艾条选土黄色的 / 221

第三篇

医疗药械篇

第 12 章 常见病调养 / 224

12.1 心脑血管疾病 / 224

倍他乐克不能想停就停 / 224
 防冠心病查糖化血红蛋白 / 224
 冠心病戒烟越早越长寿 / 224
 硝酸甘油贴身会失效 / 225
 心率慢试试中医 / 225
 每天 50 克紫菜可护心 / 225
 治帕金森先防“剂末现象” / 225
 血脂高喝点山楂粥 / 226
 过早绝经易中风 / 226
 别小瞧了小中风 / 226
 脉搏怎么消失了? / 226
 “三高”有最佳服药时间 / 227

饮食更要清淡些 / 227
 运动选练太极拳 / 227
 测压最好一天两次 / 227
 画个钟表查痴呆 / 227
 “小伞”治好先心病 / 228
 养心多吃三种菜 / 228
 睡不好血压易升高 / 228
 患帕金森少吃酸甜 / 228
 装起搏器，打手机别超 30 秒 / 229
 血脂高：少吃开心果 / 229
 血压高：多喝葛根茶 / 229
 年轻人血压高查查主动脉 / 229
 心脏不好慎拔牙 / 230
 射频消融治愈多年心悸 / 230
 “摇头晃脑”防中风 / 230
 新型支架可被血管吸收 / 230
 心脏不好别空腹吃香蕉 / 231
 常打呼噜测测血压 / 231
 初夏养心多喝粥 / 231
 帕金森患者也需康复锻炼 / 232
 无线电波降血压血糖 / 232
 腿发沉看看心血管科 / 232
 使用电子血压计有讲究 / 233
 运动前要转转脖子 / 233
 晚餐应少而清淡 / 233
 耳鸣查查颈动脉 / 233
 腿总发凉测测踝臂指数 / 234
 鼻血不止原是血压高 / 234
 经常眩晕要防脑血栓 / 234
 常吃海带能降脂 / 234
 呼啦圈转出了脑缺血 / 235
 心脏康复分 3 个阶段 / 235
 吸烟会让血压升高 / 235
 胆结石能引发心绞痛 / 236
 心梗后别刻意吃鱼油 / 236
 频发早搏要就医 / 236
 防心源性猝死勤查心电图 / 236
 防夏季中风要多喝水 / 237
 肝脏发福诱发心血管病 / 237
 突然腹痛当心血栓 / 237
 房颤要每周查血凝值 / 237

白细胞过低易致感染 / 261

癌症不会直接遗传 / 261

肿瘤可致长期腰痛 / 262

儿童肿瘤好发 3 岁前 / 262

结核检查阳性不排除患肺癌 / 262

姑息治疗不是在等死 / 262

吸烟让胰腺癌成倍增长 / 263

不吃早饭胆囊易癌变 / 263

用生姜代替抗恶心药 / 263

保留乳房打“组合拳” / 263

肠造口术后不用忌口 / 264

放化疗结合治疗淋巴瘤 / 264

肿瘤患者常犯 3 个错 / 264

切肿瘤胸部开 3 个小孔 / 264

影像学资料可确定病理类型 / 264

八成肺癌患者就诊时已晚 / 265

50 岁以上男性每年检测 PSA / 265

乳腺癌患者多举重 / 266

能否手术要看身体条件 / 266

防淋巴瘤多吃碱性食物 / 266

消化道内镜排查胃肠肿瘤 / 266

胸水有癌细胞可局部化疗 / 266

打一针能治血管瘤 / 267

非小细胞肺癌建议用化疗 / 267

治癌症倡导“6+1” / 267

抑雌激素药坚持吃 5 年 / 267

年过 40, 牙疼排除牙龈癌 / 268

年过 50, 胆内结石早切除 / 268

用紫杉醇后脸会红 / 268

一样的肿瘤, 不一样治法 / 268

前列腺癌要规范治疗 / 269

防口腔癌蔬果不能少 / 269

晚期肺癌脑转移能手术吗? / 269

止痛痛就怕“四不愿意” / 270

老人胃癌两特点 / 270

骨髓瘤易误诊误治 / 270

极早期肺癌可考虑手术 / 270

功能锻炼持续六个月以上 / 270

30 岁后长黑痣赶紧查 / 271

12.3 糖尿病 / 271

治打靶治好 2 型糖尿病 / 271

喝酒前先喝点糖水 / 271

腿总抽筋查查血糖 / 271

选好蔬菜能抗饿 / 272

初发糖尿病先量身高体重 / 272

孕后期吃点清淡的 / 272

打胰岛素运动少要加餐 / 272

通过试纸选血糖仪 / 273

晚上口干嚼点枸杞 / 273

感冒后要调胰岛素泵 / 273

神经性皮炎查查血糖 / 273

糖耐量受损进食要计较 / 274

低血糖也能引起抑郁 / 274

吃煮玉米防糖尿病 / 274

肥胖病人别用磺脲类降糖药 / 275

“代糖”经常换着吃 / 275

运动后要测测血糖 / 275

使用胰岛素泵, 三天换次针管 / 276

用短效胰岛素有时间曲线 / 276

糖尿病患者运动分 4 级 / 276

糖友大胆吃牛肉 / 276

冷却袋浸水时间别长了 / 277

静息心率超过 80 易得糖尿病 / 277

孕妇别信尿糖试纸 / 277

糖尿病患者要查胆石症 / 277

糖尿病眼病手术要趁早 / 278

2 型糖尿病先防心血管并发症 / 278

“糖友”夏季多揉腿肚 / 278

糖尿病人要少吃柚子 / 278

糖尿病进入 10% 时代 / 279

糖尿病患者主食越干越好 / 279

糖尿病患者补点维生素 A / 279

干细胞治糖尿病有效 / 280

糖尿病患者怀孕期间怎么吃? / 280

糖友多吃“两合面”馒头 / 280

夏天锻炼要带急救卡 / 281

上睑下垂可能因糖尿病引起 / 281

糖尿病患者不能空腹拔牙 / 281

安静环境更利于降糖 / 281

多笑降低患病风险 / 282

35% 糖尿病女性性功能障碍 / 282

2 型可渐停胰岛素 / 282

低血糖比高血糖更可怕 / 283

糖尿病自愈快查脑垂体 / 283

老病号不适合干细胞治疗 / 283

吃水果，选酸的 / 284

床边放盒蜂蜜 / 284

糖化血红蛋白每年至少检两次 / 284

饿了先吃生蔬菜 / 284

糖尿病人给脚加加压 / 285

越野行走最适合糖尿病人 / 285

降糖药会影响你的体重 / 285

有眼病别急着“打激光” / 285

口服避孕药半年排查糖尿病 / 286

小心掺了西药的中药 / 286

糖尿病五年要查癌 / 286

夏天喝冰啤别超 200 毫升 / 287

糖友多喝点萝卜汤 / 287

四肢对胰岛素最敏感 / 287

鼻饲病人，也会新发糖尿病 / 287

糖友吃鸡蛋做成蛋汤 / 288

有些降糖药对胎儿不利 / 288

适量咖啡能防糖尿病 / 288

儿童视力下降要排查糖尿病 / 288

“希拉巨蜥”帮人降血糖 / 289

人过 40 岁查查糖耐量 / 289

降糖喝杯铁观音 / 289

按摩辅助治疗糖尿病足 / 289

糖友夏天别怕吃水果 / 290

桑叶泡茶能降血糖 / 290

腰围超标，胰岛素抵抗剧烈 / 291

治糖耐量受损试试电针灸 / 291

三个月要查一次牙 / 291

糖尿病患者试试葛粉 / 291

孕妇血糖高可产畸形儿 / 292

控糖，换着花样吃豆 / 292

使用降糖药后别久坐 / 292

肝源性糖尿病首选胰岛素 / 292

抑郁症及时治疗可防糖尿病 / 292

打呼噜孕妇易患糖尿病 / 293

苏打饼干不是安全食品 / 293

每年查一次尿微量蛋白 / 293

糖友少喝过凉的水 / 293

葡萄糖耐量测前别减主食 / 293

西洋参最好早饭前吃 / 294

饿了不一定是低血糖 / 294

吃泥鳅有助治疗糖尿病 / 294

胃肠转流手术并非人人适宜 / 294

糖友做菜加点银耳 / 295

第 13 章 药械备忘 / 296

补维 A 吃两周停两周 / 296

吃润喉片竟吃坏 6 颗牙 / 296

埋根“金属骨头” / 296

别指望药物能止牙痛 / 296

退烧应单用一种药 / 297

小器械给腹部“装拉链” / 297

摘“钢牙”后戴牙套 / 297

胃不好，感冒后用冲剂 / 298

常用激素药定期查眼睛 / 298

老人临睡前吃钙片 / 298

别选体外碎石机 / 298

做个视频脑电图 / 298

治痔疮还需口服药物 / 299

血压高慎用感冒药 / 299

8 岁前吃四环素伤牙 / 299

咽喉痛别忙吃三黄片 / 299

眼药水开封只能用一个月 / 300

治腋臭，外用药不能根治 / 300

初用华法林每周要验血 / 300

贴朵“小花”打针不疼 / 300

用安眠药别超过 3 周 / 301

在眼镜前贴张“不干胶” / 301

三类药最易被用错 / 301

药师可监督医生用药 / 301

停用避孕药别怕脱发 / 302

用强心甙类药物需“号脉” / 302

饭后吃吗丁啉疗效降 30% / 302

维 C 泡腾片可掰开用 / 302

有效期 ≠ 保险期 / 303

进口青霉素不用做皮试? / 303

吃阿司匹林用肠溶缓释片 / 303

错用止痛药易掩盖病情 / 303

植入人工耳蜗别错过 1 岁 / 304

测完雌激素水平再吃药 / 304
 注射丙球不能防流感 / 304
 给气雾剂加个储雾罐 / 304
 可避免早产儿失眠 / 305
 家庭药箱别存抗生素 / 305
 胃镜比筷子还细 / 305
 癫痫患者复查后再减药 / 305
 给孩子喂药选专用勺 / 306
 软骨破了打“补丁” / 306
 水泡未破用洗液涂抹 / 306
 心脏差慎用抗过敏药 / 306
 感冒时别吃免疫抑制剂 / 307
 吃药至少要喝 1 杯水 / 307
 看体重调整利尿剂药量 / 307
 用绿豆皮做药枕 / 308
 66% 的患者重复用感冒药 / 308
 化验前三类药需停用 / 308
 补铁搭点维生素 C / 308
 癫痫患儿尽量选口服液 / 309
 在美国买药可邮寄处方 / 309
 胃食管反流病青睐 6 类人 / 309
 外用药难治灰指甲 / 310
 治尿路感染多喝水 / 310
 树脂镜片宜洗不宜擦 / 310
 天热胶囊易软化 / 310
 擦血糖仪别用清洁剂 / 311
 吃助消化药水别太热 / 311
 肺炎和流感疫苗可一起打 / 311
 腕式血压计测 3 次 / 311
 出汗别抹风油精 / 312
 用止咳药别吃海鱼 / 312

第 14 章 诊疗新知 / 313

头颈外解决三不管 / 313
 仅补钙治不了骨质疏松 / 313
 “腿疼”易被误诊 / 313
 孩子不吃饭查查肝胆外科 / 314
 痛经不适可以食疗调 / 314
 12 岁男孩尿床 6 年家长竟不知 / 314
 21 年流泪不止被治好 / 315
 治疝气没有年龄限制 / 315

自创技术快速治肺结核 / 315
 神秘腹痛原是铅中毒 / 316
 唇腭裂患者术后要及时语音训练 / 316
 治肌无力不用激素用壮药 / 316
 仿生手能开易拉罐 / 316
 三年错拔了七颗牙 / 317
 小磕碰就能导致瘫痪 / 317
 男人也会得乳房肥大 / 317
 4 岁儿童呼吸时有哨音 / 317
 关节痛是脖子作怪 / 318
 用“电极”查疾病 / 318
 看骨科病选哪家医院? / 318
 喉内病变试试微创术 / 319
 5 分钟查出早期动脉硬化 / 320
 测肝纤维化免穿刺 / 320
 完成超重巨乳整形术 / 320
 让肝病诊断不再痛苦 / 320
 治骨病,也要治心病 / 321
 一刀解决多汗烦恼 / 321
 拔针后至少压 3 分钟 / 321
 综合治疗重症肌无力 / 322
 飞絮进眼最好用水冲 / 322
 肚脐眼上切阑尾 / 322
 打一针治疗尿失禁 / 323
 五连环治强柱炎 / 323
 年轻母亲要防关节炎 / 323
 晒太阳最好循序渐进 / 324
 结肠炎反复要防病变 / 324
 吹气法治疗肠粘连 / 324
 新疗法打通梗阻肠道 / 325
 过敏体质不都天生 / 325
 热天手术尽量选微创 / 325
 有些眼病要看胸科 / 326
 催眠疗法治失眠 / 326
 光子嫩肤可以去晒斑 / 326
 近视 300 度每年须散瞳 / 327
 查淋巴别害臊 / 327
 增白化妆品易引发皮炎 / 328
 甲减还易误诊为肾病、冠心病、低血压、贫血等 / 328
 眼睑出疹子要查血脂 / 328
 小伙子为何得褥疮 / 329

2014年12月15日 星期一



第一篇

健康时讯篇

- 健康民生
- 健康秀场

健康民生

1.1 健康焦点★★★

镍铬烤瓷牙要不要拆除？

(2009年4月2日 总第618期)

一边是患者提供的详实的化验单据，一边是中华口腔医学会对镍铬合金调查报告的安全结论，这使得镍铬烤瓷牙安装者不知如何是好，更不知道要不要拆除镍铬烤瓷牙。对此，最初将此事公布于媒体的患者柳峰（化名）对健康时报记者说，很多调查还需要再做，目前的结论不足以让自己信服。

3月23日，中华口腔医学会对镍铬烤瓷牙的调查文章说，在近二三十年中，包括北京大学口腔医院、首都医科大学口腔医院在内的国内8家口腔医院共做了约90万单位的镍铬合金烤瓷冠，其中可能引起过敏的有5例，未见到过导致肾病的病例。

柳峰说，这个结论实在让人无法相信，如果中华口腔医学会的专家或者别的权威医疗机构需要我们作为研究对象，我们愿意配合查明病因，并提交相关病历资料。

3月19日，本报《装镍铬烤瓷牙装出肾病？》的报道刊出后，不少读者来电咨询已经安装了镍铬烤瓷牙的要不要拆除？在目前的状况下，针对这个问题确实没人敢明确表态。健康时报记者采访了北京几家大医院口腔科主任，均表示不能妄下定论，要等国家药监局的调查结论。

柳峰说，在国家药监局的结论没有出来之前，他也无法对“要不要拆除镍铬烤瓷牙”给出明确答案。

但他建议，已安装镍铬烤瓷牙但没有出现过敏性反应的患者，隔一段儿时间做一次尿常规检查，如果出现尿潜血呈阳性，就要做进一步检查。

柳峰对健康时报记者说，国家药监局医疗器械管理司工作人员曾打电话找他了解过相关情况。

健康时报记者 马海伟

喷喷嘴防手足口病

(2009年4月6日 总第619期)

卫生部消息，目前全国手足口病每天增加报告约3000例。人群密切接触是手足口病重要的传播方式。发病之初类似感冒，有的可能有恶心、呕吐等症状。

发热1~2天后开始出现皮疹，通常在手足、臀部，或出现口腔黏膜疱疹。预防手足口病关键是要搞好个人卫生，勤洗手勤换衣。

杨波 编辑

老年痴呆患者提前10岁

(2009年4月6日 总第619期)

最近统计调查显示，黑龙江省哈尔滨市老年痴呆患者已接近5万人，65岁以上的老人痴呆患病率已经上升到4.5%，四五十岁的患者数量也在逐年增加。哈医大医学专家表示，20年间，老年痴呆症患者平均年龄由65岁提前至55岁，“年轻”了10岁，现代生活节奏的紧张、心脑血管疾病高发、不良生活习惯是发病年龄提前的主要原因。

哈尔滨医科大学附属第四医院神经内三科主任张卓伯介绍说，老年痴呆重在预防。假如在痴呆前期被发现，并在生活上采取相应措施，是完全可控制的。

首先，起居饮食要规律。一般应早睡早起，在膳食上做到“三定、三高、三低和两戒”，“三定”即定时、定量、定质；“三高”即高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素；“三低”即低脂肪、低热量、低盐；“两戒”即戒烟、戒酒。其次，加强锻炼，能够促进神经生长素的产生，预防大脑退化，除整体性全身活动外，应尽量多活动手指。

同时也要注意智力训练，勤于动脑，培养业余爱好，如多看书、多接触新鲜事物，以活跃脑细胞。还应注意维持良好人际关系，如多和朋友聊天、下棋等，保持乐观情绪。

健康时报特约记者 岳金凤

请每天大笑一次

(2009年4月6日 总第619期)

编者按：日前，由健康时报健康教育部和北京青年压力管理中心联合举办的“大笑训练营”活动，邀请中国笑疗第一人张立新，与健康时报读者进行现场互动，亲身传授大笑疗法，使大家对“学笑”产生了很大的兴趣。

出场专家：张立新，中国笑疗第一人，大笑疗法创始人，在国内推广和受邀宣传大笑健康运动超过360场次，有近6万人次参加活动。

大笑学会腹部呼吸

“笑一笑，十年少”，在金融风暴的压力下，你有多久没有放声大笑了？很多时候我们笑得都会很腼腆，甚至是含蓄的，但是这样的微笑没有健身的效果。

“大家来跟我一起放开声音大笑，把手放在腹部，感受一下你的呼吸，一起来发出哈哈哈哈哈的声音。”