

“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]

冬

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(10-12月)出版,旨在为读者提供一份实用的健康指南。本书汇集了全年最权威、最实用的健康知识,涵盖了疾病预防、养生保健、急救常识等方面。本书内容详实,图文并茂,是家庭、学校、企事业单位必备的实用手册。本书定价:38.00元。

健康时报

2009年精华本

冬

健康时报社◎编

图书在版编目(CIP)数据

健康时报2009年精华本·冬.健康时报社编.

ISBN 958-7-111-31725-5

I. ①健... II. ①健... III. ①健康

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第000000号

机械工业出版社(北京)出版

责任编辑: 张淑芳

北京印刷厂印刷

2010年10月第1版第1次印刷

710mm×1000mm, 1/16开

ISBN 958-7-111-31725-5

定价: 38.00元

凡购本书, 即赠《健康时报》2009年精华本(10-12月)一份。

客服热线: (010) 88370000

邮购热线: (010) 88370000

电子邮箱: jkjc@bjbook.com



机械工业出版社
China Machine Press

本书是《健康时报》2009 年度冬季（10～12 月）出版刊物的精华选集，内容包括了健康知识与健康新闻大盘点、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，以及百姓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·冬/健康时报社编. —北京：机械工业出版社，2010. 10

ISBN 978-7-111-31772-2

I. ①健… II. ①健… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 172285 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：章集香 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·17.75 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-31772-2

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

上海八成白领午餐成问题 / 2
“纯植物化妆品”都是假的 / 2
鸡翅属于“鸡下水” / 3
健康没有魔幻药 / 3
绿茶防癌，每天要喝5杯 / 4
娶高知女性更长寿 / 4
防甲流先要防近距离飞沫传染 / 4
老人锻炼要少跳 / 4
慢跑，防癌的首选运动 / 4
交友也成快餐？ / 5
陈竺：未来30年慢病将“井喷” / 6
火锅导致重庆胰腺炎多发？ / 6
前列腺炎根本不算病 / 6
胖子的身体一直在发炎 / 7
冬季防甲流，不离葱姜蒜 / 7
多喝红茶可防帕金森 / 7
防甲流，不能全民喝中药 / 7
国人头皮不适率高 / 8
艾滋病毒有两最毒时刻 / 8
拔根鱼刺为啥这么难 / 8
当领导健康风险大 / 9
网络搜索很健脑 / 10
去屑洗发水作用小 / 10
心脏衰竭可换“心” / 10
近三成人不不知上哪查AIDS / 10
新药有望治好糖尿病？ / 11
“美国最差妈妈”获追捧 / 11
口罩最好去药店买 / 11
打了疫苗也得防甲流 / 12
四成人不知道丙肝 / 12
吃素就是环保 / 12

唇干，小心房间有“毒” / 12
六成高收入者过度疲劳 / 13
美国餐馆盘子开始变小 / 13
防乳癌，吃豆制品记住123 / 13
我在哥本哈根骑自行车 / 13
职场男人年终体检不可少 / 14
多吃两口，11年变胖墩 / 14
英国成了“欧洲病夫” / 14
防感染要多“放水” / 15
营养品花费可降低医药费 / 16
“隐性饥饿”成健康隐患 / 16
日本掀起中药保卫战 / 16
八成颈椎病不需手术 / 16
两大医学突破不靠谱 / 17
每三分钟有一人死于胃癌 / 18
“口重”致山东心脑血管病高发 / 18
多数人感冒没必要打针 / 18

1.2 健康讲堂 / 19

握拳五秒可测血管健康 / 19
长假回来给衣服消消毒 / 19
换季时体检最好 / 19
常焦虑小心抑郁症 / 19
打疫苗后多吃蛋类 / 20
偏头痛多吃沙丁鱼 / 20
感冒后别理发 / 20
感冒咳嗽也可引发痔疮 / 20
男人应酬多，找“降脂六君子” / 21
上完厕所别只用清水洗手 / 21
晚上失眠更要早起 / 21
小油壶每周洗一次 / 21
坐班族睡前蹬蹬脚 / 22
气温骤降要防前列腺增生 / 22
“苏东体操”可防颈椎病 / 22
便秘要全天调养 / 23
体检应查餐后血糖 / 23
把身体当成另一个人 / 23
早上8点养肺最好 / 23
低焦油烟更难戒 / 24
冬天出门想想“严顺开” / 24
食物别裸露在厨房 / 24
营养学家拿海参蘸酱吃 / 25
长针眼不能乱挤 / 25

久咳不愈多做下蹲 / 25
 “全能”香蕉不该滞销 / 25
 冬天也能喝绿豆汤 / 26
 用双氧水擦耳可防流感 / 26
 冬季吃道“新大拌菜” / 26
 中年体检做个心脏彩超 / 27
 三种牙病需要洗牙 / 27
 孩子近视冬天易加重 / 27
 白领警惕岁末咽炎 / 27
 麦芽糊精可以放心吃 / 27
 新四大陋习成健康危害因素 / 28
 男人常提脚后跟 / 29
 冬天餐桌让白菜做主 / 29
 每天三杯茶少得糖尿病 / 29
 大降温：防病选生姜 / 30
 吃红薯能避免“木桶效应” / 30

第2章 健康秀场 / 31

濮存昕：早上不动就难受 / 31
 马英九减肥就靠“细嚼慢咽” / 31
 高圆圆：拍戏间隙吃杏仁 / 31
 王洁实：速冻苦瓜当水果吃 / 32
 白岩松：为了家人热爱生命 / 32
 吃火锅学学林志玲 / 32
 戴军：为健身压根儿不学车 / 33
 奥巴马：17 年体重没咋变 / 33
 张艺谋：健康如奥运般神圣 / 33
 大 S：最爱喝的是豆浆 / 33
 翁虹：健康才是 NO.1 / 34
 在美国，瘦意味着高贵 / 34
 米雪：保养最重要的是养心 / 34
 朗朗喜欢吃“三国饭” / 35

秋天养神选天麻 / 38
 牙龈上火含点食醋 / 38
 何首乌是养肾高手 / 38
 霜降前喝碗乌鸡汤 / 39
 强壮身体，吃点黄芪猪肚 / 39
 深秋进补三道菜 / 39
 秋冬喝点养生酒 / 39
 常备三种“润肺果” / 40
 凉茶可能催长“痘痘” / 40
 想健脾吃“铁棍山药” / 40
 晒干的橘皮才养胃 / 41
 腿肿试试黄芪茶 / 41
 进补期间少吃萝卜 / 41
 五谷养出健康五脏 / 41
 胀气喝点布渣叶茶 / 42
 推荐冬日护嗓茶 / 42
 关节不好，冬天常吃羊肉 / 42
 常备养阴三宝 / 42
 人参磨粉吃最滋补 / 43
 “三九贴”时少吃牛羊牛肉 / 43

3.2 中医杂谈 / 43

刮刮经络好睡眠 / 43
 点穴调节节后胃肠 / 44
 经常叩齿防口臭 / 44
 解秋燥不能仅靠“润” / 44
 捏耳朵能捏出全身健康 / 45
 国医大师爱用花椒泡脚 / 46
 点点手掌也能护颈椎 / 46
 手脚凉按摩三个暖身穴 / 46
 “美容灸”调出好气色 / 46
 经常深呼吸也能润肺 / 47
 消腹胀，肚脐贴“香粉” / 47
 练铁砂掌防肩膀疼 / 47
 养生记住“女七男八” / 48
 按六穴缓解初期感冒 / 48
 身上就有“解酒穴” / 48
 “背手飞”调理脊柱 / 48
 感冒看中医备好五答案 / 49
 冬病夏治还有“加强贴” / 49
 弹腋窝给心脏减减压 / 49
 冬天试试“冬令灸” / 49

第三篇 健康实战篇

第3章 养生有方 / 38

3.1 中医食疗 / 38

喝红糖水也能加菊花 / 38

脖子酸捏捏桥弓穴 / 50
 睡前揉揉脸能助眠 / 50
 冬天按摩要“白加黑” / 50
 发热时别做三九贴 / 50
 冬天中午多散步 / 50
 头上有三道防寒防线 / 51
 成人睡前多捏捏脊 / 51
 中青年养肝各不同 / 51
 养生不能生搬硬套 / 51

第4章 吃出健康 / 53

主食就是一种消化药 / 53
 熬出黑眼圈，多吃黄果蔬 / 53
 多吃杂豆不易痛风 / 53
 羊肉里有“燃脂素” / 53
 爱胀气，做菜多配姜 / 53
 一两豆制品男士放心吃 / 54
 十一过后吃板栗 / 54
 吃鱼先配点山药片 / 54
 跟英国人学吃西兰花 / 54
 寒露后多吃三种根菜 / 55
 营养师爱“天然味精” / 55
 都市人常备“驱铅食物” / 55
 “电脑族”多吃南瓜 / 55
 吃肉配核桃更营养 / 56
 天凉胃寒多喝牛肉汤 / 56
 涮锅两种锅底要少选 / 56
 吃甜的零食爱上火 / 56
 煮鸡蛋八分钟最营养 / 56
 吃米饭要“好色花心” / 57
 葡萄酒，红比白更解油腻 / 57
 越筋道的面条越易饱 / 57
 甘蓝是个“暖胃”菜 / 57
 三种人少吃核桃芝麻膏方 / 58
 吃西餐牢记六准则 / 58
 橄榄油不是万能的 / 58
 出门聚餐带只梨 / 58
 大雾天多吃洋葱和苹果 / 59
 熟吃水果也防燥 / 59
 吃山药少感冒 / 59
 爱打盹吃点娃娃菜 / 59

海参其实是道“百姓菜” / 59
 想祛斑，贴黄瓜不如吃黄瓜 / 60
 四种干果补血好 / 60
 虾肉是补钙肉 / 60
 初冬多吃扶阳食物 / 60
 眼睛干喝石斛瘦肉汤 / 61
 养肠胃，红肠配海带 / 61
 不糙的食物也促排便 / 61
 竹笋是素食之王 / 61
 保护血管吃荞麦面 / 61
 熬骨头汤少放点盐 / 61
 吃羊肉饺蘸点芝麻酱 / 62
 学学国宴餐的营养搭配 / 62
 经常吃醋精神头更足 / 62
 吸烟者多喝百合银耳羹 / 62
 煮熟的胡萝卜更营养 / 63
 炒扇贝加杯白葡萄酒 / 63
 日本人爱吃亚麻籽油 / 63
 法国人爱上苹果醋 / 63
 怕长胖，水果选木瓜 / 63
 刺梨才是“水果维C王” / 64
 玉米五种吃法大PK / 64
 皮肤干多吃红枣 / 64
 预防感冒先少吃盐 / 64
 白菜顺丝切更通便 / 65
 女性这样吃鱼更益于心脏 / 65
 抗胆固醇，芝麻油胜芝麻 / 65
 霜打过的苹果更香甜 / 65
 炒猪肝别少了木耳青椒 / 65
 豌豆苗营养超过西兰花 / 66
 栗子配三黄鸡最进补 / 66
 蜂蜜柠檬水长期喝才有效 / 66
 冬天常吃“保湿食物” / 67
 多吃干菜能暖身 / 67
 花粉里有“护肝药” / 67
 清洗果蔬保健康 / 67
 葱姜蒜怎么吃更健康 / 68
 冬季该吃啥水果 / 69
 炖肉汤多加三种豆 / 69
 助眠喝“牛奶二米粥” / 69
 冬天的小白菜更营养 / 70

姜糖能吃一冬天 / 70
 山楂泡水喝最保健 / 70
 我喜爱的外国食品 / 71
 松针也能泡茶喝 / 71
 过冬常喝罗宋汤 / 71
 简简单单也营养 / 72
 用葛粉勾芡更保健 / 72
 日本有不少“立食处” / 72
 扣肉也能吃出健康 / 73
 新三鲜饺子更营养 / 73
 袋装绿茶半年喝完 / 73
 我的枸杞吃法 / 73
 花生吃法细细数 / 74
 海南度假如何健康吃 / 74
 茶叶冻冻存得更久 / 74
 吃肝每周别超二两 / 75

第5章 健身课堂 / 76

步行锻炼最实惠 / 76
 对墙打乒乓球更健脑 / 76
 出汗跟燃脂不是一回事 / 76
 跳绳就能防“骨松” / 76
 三种运动促排便 / 77
 年轻人多扭扭腰 / 77
 长跑锻炼跑的就是匀速 / 77
 晚饭前快步走走 / 78
 初冬多做养肺运动 / 78
 伏案工作练练跳绳 / 78
 跳绳能防压力性尿失禁 / 79
 仰卧起坐真能减肥吗 / 79
 用矿泉水瓶练手腕 / 79
 撞撞墙也能热身 / 80
 冬季晒太阳多做三种运动 / 80
 美国人用拉力带瘦身 / 80
 “冷身”和“热身”都重要 / 80
 饭后不妨练跪姿 / 81
 滑雪前多练扎马步 / 81
 长跑极点如何应对 / 81
 上班路上做做锻炼 / 82
 不高兴就去锻炼吧 / 82
 瑞典人从小就学滑雪 / 82

选健身教练前做好四件事 / 83

第6章 魅力必修课 / 84

6.1 健康修身堂 / 84

醋里加蜜能减肥 / 84
 管住嘴牢记“1234” / 84
 吃黑豆也能减肥 / 84
 30分钟吃饭慢有助减肥 / 84
 美腿找准三个黄金点 / 84
 想减肥，饭前吃番茄 / 84
 瘦小腿别靠抹药靠运动 / 85
 穿低腰裤长“游泳圈” / 85

6.2 美颜养成法 / 85

防痤疮用胶原蛋白 / 85
 香港女孩爱用白果祛痘 / 85
 茶多酚可以直接喝 / 86
 日本女人美目有三宝 / 86
 卸妆油最好用温水洗 / 87
 经常深呼吸也能润肤 / 87
 喝淡茶也可改善肤质 / 87
 植物护肤品一种就够用了 / 87
 小资女人把绿茶炒着吃 / 88
 午休提神吃苹果 / 88
 皮肤油腻试试毛巾热敷 / 88
 选进口化妆品要看CIQ标志 / 88
 雪后更要重防晒 / 88
 木瓜炖雪蛤要少吃 / 89
 芦荟护肤品只是芦荟香型 / 89
 多吃橙子能护肤 / 89
 鼓鼓腮帮子消除八字纹 / 89
 新妈妈选无铅化妆品 / 89
 美女要有三把梳子 / 89

6.3 健康才美丽 / 90

四步浇出女人花 / 90
 洗头学学欧美女 / 91
 产后尿失禁做仰卧起坐 / 91
 “桑叶锅巴”可润发 / 91
 登山穿双气垫鞋 / 91
 30岁后做个膏方女人 / 92
 久穿高跟鞋会厌食 / 92
 痛经试试“罚跪” / 93

月子：南方酿米酒 北方熬小米 / 93
 婚前半年打风疹疫苗 / 94
 “七个一”让你越活越年轻 / 94
 燕麦红酒让你睡个好觉 / 94
 女性“苦练”易不孕 / 95
 日本女性用红酒煮金橘 / 95
 醒来后尽快吃早餐 / 95
 停经半年赶紧查激素 / 95
 月经前一周最易长皱纹 / 95
 呵护六个部分温暖女人一冬 / 96
 想要乳不痛首先莫生气 / 97
 女人最易脚后跟疼痛 / 97
 女烟民易发生癫痫 / 97
 戴文胸别塞腋下赘肉 / 97
 女人四十要护眼 / 97
 乳房保养依照年龄进行 / 99
 涂多激素软膏小心皮肤萎缩 / 99
 小月子后最怕再怀孕 / 99
 产后急瘦身 10 年后出恶果 / 99
 漂亮女人护好脚跟 / 100
 十个准妈妈两个抑郁 / 100

第7章 老幼健康 / 101

7.1 夕阳无限好 / 101

老人多玩玩传球 / 101
 “拄拐综合征”能预防 / 101
 关节疼痛改走路姿势 / 101
 秋天喝点老鸭汤 / 102
 部分老人降压药晚上吃 / 102
 白内障手术前注意啥 / 102
 阴道壁膨出慎大补 / 102
 矮跟气垫运动鞋最护脚 / 103
 有些慢病，治疗试试高压氧 / 103
 坚持游泳，让您关节更健康 / 103
 第一次配花镜要验光 / 103
 常赞美他人增福添寿 / 103
 探亲时带老人做体检 / 104
 头痛赶紧查眼压 / 104
 “四通法”除老人体味 / 104
 做拍打操也要适度 / 105
 当心食物“不耐受” / 105

慢阻肺患者每天要氧疗 / 105
 听力障碍易致心理创伤 / 106
 有些牙痛和心梗有关 / 106
 老人开车注意左转弯 / 106
 多陪伴就是最好的保健 / 106
 帮“酒罐子”消除寂寞 / 107
 有些跛行要测足背脉搏 / 107

7.2 漫漫成长路 / 107

有些地方一定要抱抱 / 107
 换牙的孩子易患胃病 / 108
 对胖宝宝要问饿不问饱 / 108
 妈妈们记住“四不要” / 108
 一岁以后再添盐 / 109
 眼睛过大要当心 / 109
 解密宝宝五种性格 / 110
 秋燥润肺小妙招 / 110
 食物过敏，八成因鸡蛋 / 110
 中医专家的止咳方 / 111
 手上有俩“青霉素穴” / 111
 蚕砂不适合做婴儿枕 / 111
 微量元素未必能查出缺钙 / 112
 多吃多拉能消黄疸 / 112
 清凉油按摩帮止泻 / 112
 孩子害羞多游泳 / 112
 血管环可能导致反复感冒 / 113
 鼻塞影响孩子学习 / 113
 放开让孩子“玩”食物 / 113
 肠绞痛三个月后好转 / 113
 推擦胸骨防感冒 / 114
 儿童吃豆豉防甲流？ / 114
 缺维 A 更易感冒 / 114
 常吃保和丸 全家齐吃素 / 114
 B 超就能查出性早熟 / 115
 孩子最好的玩具是人 / 115
 新生儿怕光吗 / 115
 冬天，看冷热别靠摸小手 / 115
 宝宝在家少穿拖鞋 / 116
 宝宝胃肠很怕冷 / 116
 保护肾脏要防湿 / 116
 孩子很擅长“一心多用” / 116
 “果酱便”提示肠套叠 / 117

西药专家的中医育儿法 / 117
 家长应该知道的八件事 / 117
 心肺两大动脉“搭错线” / 118
 宝宝鼻子堵怎么办 / 118
 初为父母，易犯四个错 / 118

第8章 两性空间 / 119

8.1 “性”福手册 / 119

男人痰多容易不育 / 119
 想增雄风练练双肩 / 119
 早泄不能用酒助性 / 119
 水中性爱要防感染 / 119
 体外排精降低性功能 / 120
 “亚男人”先查查睡眠 / 120
 少精症者也可冻存精子 / 120
 性生活越少越易 ED / 120
 男性保健多按摩“金三角” / 121
 维 E 能防男人不育 / 121
 恐惧性病吓出尿道炎 / 121
 性欲减退吃点柑橘 / 122
 偶尔“免战”促进性激情 / 122
 性功能减退查查肝 / 122
 男性健康从穿对内裤开始 / 123
 六类男人易早更 / 123
 泌尿系统感染喝酸果汁 / 125
 运动少易患弱精症 / 125
 冬季少吃壮阳食物 / 125
 情绪紧张易不育 / 125
 三招重燃中年夫妻激情 / 126
 有前列腺炎别坐凉凳子 / 126
 房事过度会伤眼 / 126
 睡睡懒觉养养肾 / 127
 频繁同房精子活力小 / 127
 温水坐浴缓解性爱疼痛 / 127
 结婚十年最需防 ED / 127
 乱吃壮阳药可伤脑 / 128
 男人冬天多吃点燕麦 / 128
 老人助性别乱吃“伟哥” / 128
 体寒男性可热敷腹部 / 129
 性爱后腹痛可能是黄体破裂 / 129
 别让性爱变成苦力活 / 129

性爱后腹痛别仰卧 / 129
 失眠或是 ED 前兆 / 130
 冬天遗精可能是捂得厚 / 130
 女性别忽视腰腹痛 / 130
 男人体检多做几项 / 131

8.2 知心爱人 / 131

爱她就要耍“手”段 / 131
 性爱后让男人睡半小时 / 131
 婚后，不要只会“挑毛病” / 131
 男人会隐藏的性秘密 / 132
 女人的性满意是怎样的 / 132
 女人要学说“男人语言” / 133
 懂你，才不会爱得孤单 / 133
 别把男人逼出外遇 / 133
 你的婚姻是几等 / 133
 如何避免“河东狮吼” / 134
 女人也有性焦虑 / 134
 学会对性生活负责 / 134
 你的性和谐达标了吗 / 135
 性爱前做哪些“预约” / 135
 吵架也是一种“性号” / 136
 爱人是拿来“用的” / 136

第9章 心灵感悟 / 138

9.1 家和万事兴 / 138

女人最爱和男人吵什么 / 138
 “宅人”多与亲友交流 / 139
 别给 90 后乱扣帽子 / 139
 对诉苦老人要耐心 / 139
 不经意的厌倦最伤婚姻 / 140
 教吝啬爹妈理理财 / 140
 父母陪得少 长大变冷漠 / 140
 今天不想上幼儿园 / 140
 孩子为什么喜欢网吧 / 141
 治不孕心理要放松 / 142
 说服老人少讲理 / 142
 老人多疑怎么办 / 142
 拥抱最能感动爹妈 / 142

9.2 人在职场 / 143

高学历者需锻炼逆商 / 143
 周三最适合开会 / 143

80 后要学会与领导沟通 / 144
 方向比努力更重要 / 144
 见领导别做小动作 / 144
 工作压力大看看漫画 / 144
 找工作学学“尖毛草” / 145
 求职别做四种动物 / 145
 李开复：找工作先做选择题 / 145
 对陌生人说声“你好” / 146
 忍气吞声最伤心脏 / 146
 别把老板当成父母 / 146

9.3 养心之道 / 146

“三十而亚”为哪般 / 146
 退休仍工作身心更健康 / 147
 治抑郁抓住“前两周” / 147
 常吃加工食品易抑郁 / 147
 人缘差，找找自己的原因 / 147
 压力大最影响消化 / 148
 行善者身心更健康 / 148
 九成房奴有焦虑 / 148
 听 CD 不是音乐治疗 / 148
 坏情绪让人更敏感 / 149
 李子勋：把坏情绪当客人 / 149
 多愁善感与右脑有关 / 149
 恐惧也能“遗传” / 149
 指责会破坏创造性 / 150
 心理治疗让人更幸福 / 150
 好心情从吃早餐开始 / 150
 冬天，抑郁者多晒太阳 / 150
 慢慢生活才有创造力 / 151
 喝绿茶缓解抑郁 / 151
 别拿鞭子抽自己 / 151
 三种感觉缺失易致心病 / 152

第10章 健康百科 / 153

10.1 做自己的保健医生 / 153

吃大豆异黄酮先做妇检 / 153
 坐老板椅铺个凉垫 / 153
 肠胃不好多穿坡跟鞋 / 153
 孩子生病前的五种信号 / 154
 夜间开车戴上防眩光眼镜 / 154

给宝宝下火有妙招 / 154
 口唇干裂补充维生素 / 154
 补觉用 3:1 法则 / 155
 白领一族多做手疗 / 155
 运动时别扎马尾辫 / 155
 长期旅行前做个健康体检 / 155
 孩子感冒要用专用药 / 155
 慢跑对付鼻炎管用 / 156
 一条围巾能顶半件毛衣 / 156
 浴后五分钟要护肤 / 156
 男人更要留意黑眼圈 / 157
 患椎间盘突出最宜蛙泳 / 157
 坐长途车少打瞌睡 / 157
 别让牙齿“喝冷风” / 157

10.2 打造健康环境 / 158

高座椅能缓解鼠标手 / 158
 秋冬衣穿前要晒晒 / 158
 腰不好别睡箱体床 / 158
 保暖内衣别穿太早 / 158
 家中电视过多不利减肥 / 159
 供暖后来电花样加湿 / 159
 裸睡族床单要一周一换 / 159
 老人房装修要防噪 / 159
 除污染摆紫罗兰有效 / 160
 卫生间要放带盖垃圾桶 / 160
 养宠物，给空气消毒 / 160
 家住闹市可选软木地板 / 160
 宝宝卧室别放万年青 / 161
 小窍门检查微波炉微波泄漏 / 161
 “低破”也是一种健康 / 161
 养宠物前查查过敏原 / 161

10.3 给健康支招 / 162

热水洗衣更杀菌 / 162
 小臂挎包最不累 / 162
 牛角梳能去火 / 162
 洗澡也能助理疗 / 162
 冷水浴也是“秋冻” / 162
 有将军肚多转呼啦圈 / 163
 驾驶室内做做“小动作” / 163
 早晨也可以泡泡脚 / 163

常开车睡睡水床 / 164
戴眼镜每天做毛巾热敷 / 164
看电视时搓搓膝盖 / 164
开车：暖风不如“暖身” / 164
买太阳镜要选能防蓝光 / 165

第11章 名家坐堂 / 166

血压高还要看肾科 / 166
坐月子选棕床垫 / 166
B超不能代替羊水穿刺 / 167
眼睛干涩，芝麻炒熟吃 / 167
搭桥后半年再做运动 / 167
得了慢性胃炎不要过于紧张 / 167
胆小的孩子多玩沙盘 / 168
听力突降心态更要放松 / 168
老人要用含氟漱口水 / 168
寒露后常搓耳朵 / 169
40岁以上最好每年做一次胃镜 / 169
排便后再坐浴 / 170
情绪激动备点山楂 / 170
按捏左手小指能降压 / 170
有耳鸣快去查听力 / 170
防结石晚餐早点吃 / 170
长期头痛最好查眼压 / 171
洗澡后再抹药止痛 / 171
发烧时少喝茶 / 171
乳牙坏了先别拔 / 172
利用抱枕轻松减痛 / 172
熬夜时吃蓝莓果酱 / 172
洗耳会诱发耳道炎 / 173
登山吹风面瘫高发 / 173
儿童吃豆制品数量医生定 / 173
女性性格弱易患肾病 / 173
老人两餐当中加顿点心 / 173
降温后喝茶加点黄芪 / 173
经期偏头疼要补钙 / 174
白果中毒四小时内发生 / 174
中年人更易患龋齿 / 174
洪昭光养生三建议 / 174
“不流血”治前列腺增生 / 175

椅子要比膝盖矮五厘米 / 175
孩子哮喘能用激素 / 176
口气重要看内分泌科 / 176
肺癌找上年轻人 / 176
痛风关节痛不能贴膏药 / 176
刷假牙用儿童牙刷 / 177
老人常流口水做核磁检查 / 177
三叉神经痛别冷水洗脸 / 177
干燥，经常嚼点橄榄 / 178
菊花泡脚能降压 / 178
老人更要提防乳腺癌 / 178
近视眼老花年龄推迟 / 179
“寒包火”感冒要多喝茶 / 179
吃羊肉喝普洱更助消化 / 179
消内热别忘做运动 / 179
天冷踝关节易扭伤 / 180
贴膏药选对侧痛点 / 180
智齿没发炎不用拔 / 180
吃太素也得心脑血管病 / 180
生姜能降压、降脂？ / 181
瘦子咳嗽胸疼查查气胸 / 181
虎妞的悲剧可以避免 / 181
坚果也会引起过敏 / 182
重度四环素牙不易漂白 / 182
孩子咳嗽睡觉枕头垫高 / 182
胸片查不出慢阻肺 / 182
下巴脱臼吃点蛋白粉 / 183
中年人更要用牙线 / 183
坐着总腰酸可能需补肾 / 184
防冻疮用柚子皮水热敷 / 184
产后防便秘吃点山芋 / 184
冬三月懒觉少睡点 / 184
儿童血尿不一定是肾病 / 185
经期为啥流鼻血 / 185
皮肤瘙痒不妨吃点芋头 / 185
解便秘，医生用啥招 / 185
肩周炎至少锻炼两周 / 185
生姜治不了头顶脱发 / 185
患白癜风少吃大头菜 / 186
儿童患鼻炎查查扁桃体 / 186
血压高进补要慎重 / 186

第12章 常见病调养 / 188

12.1 心脑血管疾病 / 188

一包方便面含三克盐 / 188

手术年龄在半岁内 / 188

心脏搭桥后：要终身服用阿司匹林 / 188

患高血压后：每月查次 PPI / 188

血压高宜吃莴笋 / 188

血脂异常喝碗番茄洋葱汤 / 189

脑梗患者：急性发作期查查 DSA / 189

来暖气前盯住血压 / 189

“金三角”方案稳定血管内斑块 / 189

“拼命三郎”易得高血压 / 190

深秋护心多喝姜汤 / 190

每晚三杯水防脑血栓 / 190

植支架后终身吃阿司匹林 / 191

中风后查查心脏 / 191

每半年查次 MRI / 191

不宜食用蛋黄派 / 192

午后头痛当心血压高 / 192

突然晕厥原是心房有瘤 / 192

缓慢性心律失常宜先用药物治疗 / 192

降压能防主动脉夹层 / 193

脑动脉硬化：留意五种改变 / 193

记住八点防中风 / 193

“四仁粥”润肺又降脂 / 194

三类人最该多吃金枪鱼 / 194

冠心病初期易引发心梗 / 194

心脏不好别用催情芳香剂 / 194

心室功能不全做个血检 / 194

“醒透”后再起床 / 194

三种情况要鉴别 / 194

别忽视无症状心绞痛 / 195

血脂高可吃山羊肉 / 195

测血压最好早晚 6 点 / 195

冠心病患者：要长期服降脂药 / 195

冬天多吃生姜和洋葱 / 195

上厕所背痛，险些送了命！ / 196

一次喝太多水血压会高 / 196

有 ED 要查查心血管 / 196

老人记忆变差怎么办 / 197

中药治疗心律失常的优势 / 197

控好血压可防主动脉夹层 / 197

十个中风两因房颤 / 198

平时多吃碱馒头 / 198

介入术后要少食多餐 / 198

温差大要保护血管防心梗 / 198

防血栓吃点海参 / 198

冬季久咳不愈查查心 / 199

常眩晕留意中风 / 199

玉米黑豆很护心 / 199

心梗患者锻炼前先伸伸腿 / 199

“三套马车”降血压 / 200

耳朵背面有道降压沟 / 200

铲雪时易发心脏病 / 201

眩晕伴头痛防动脉瘤破裂 / 201

血压高冬季慎用两类药 / 201

“暴走”治脂肪肝要慎重 / 201

12.2 癌症 / 201

脑瘤手术前别忙剃光头 / 201

冷冻疗法专治实体瘤 / 202

肿瘤也可引起黄疸 / 202

滥吃保健品伤子宫 / 202

肝癌患者脚部会浮肿 / 203

术后辅助化疗至少四个周期 / 203

40 岁后应防子宫内膜癌 / 203

脑肿瘤可致性格突变 / 203

超一成人忽视病理结果 / 203

吃饭要三高二低 / 204

得卵巢癌要查消化道 / 204

防癌吃点深海鱼 / 204

不要拒绝内镜检查 / 205

肝硬化合并肝癌能否介入治疗 / 205

切除肉瘤首次手术很重要 / 205

化疗期间吃“酸奶餐” / 205

切腺瘤赶在 24 岁前 / 206

慢阻肺患者应防肺癌 / 206

查乳癌最好去专科 / 206

胆囊息肉大于一厘米可手术 / 206
 对高龄患者该不该隐瞒病情 / 207
 吃得好乳房更健康 / 207
 化疗时饮食别太清淡 / 207
 排除炎症后查个胸 CT / 207
 丰胸塑身产品尽量少用 / 208
 防宫颈癌易犯几个错 / 208
 患者家属更要防癌 / 208
 化疗不耐受选择靶向治疗 / 208
 肾癌术后辅助细胞免疫疗法 / 208
 林洪生教授的康复方 / 209
 防子宫内膜癌先瘦身 / 209
 别把舌癌当上火 / 210
 给化疗药物加个壳 / 210
 治骨痛要查明原发肿瘤 / 210
 肿瘤患者要挑挑食 / 210
 乳癌患者康复“四依靠” / 211
 排除淋巴瘤要靠病理 / 211
 胰腺癌伪装成颈椎病 / 211
 对医生有“高要求” / 211
 防癌从娃娃抓起 / 212
 贲门癌单靠药物无法根治 / 212
 小细胞肺癌先考虑放化疗 / 212
 肿瘤患者过冬三注意 / 212
 35 岁以下少做乳腺 X 线 / 213
 3 小时测出 14 种致癌病毒 / 213
 突发脑梗塞停止放化疗 / 213
 年龄不影响淋巴瘤治疗 / 213
 烟民刺激肺癌高发 / 214
 减轻疼痛做做操 / 214
 过多人流易诱发乳腺癌 / 214
 “石棉癌”会长期潜伏 / 214
 肿瘤标志物升高提示复发 / 214
 中晚期胆囊癌需扩大切除 / 215
 脑袋长瘤右手抖不停 / 215
 治宫颈癌不损害卵巢 / 215
 放疗后用碱性漱口液 / 215
 中医辅助治疗胃间质瘤 / 216
 部分卵巢癌查 CA125 正常 / 216
 儿童肿瘤多是遗传所致 / 216
 长年嚼槟榔诱发口腔癌 / 216

清淡饮食 经常劳作 / 216
 五厘米以下囊肿自行消退 / 217
 肺癌患者感冒就诊呼吸科 / 217
 六类人需自查淋巴结 / 217
 口腔癌术后不影响说话 / 217
 有炎症淋巴结会肿大 / 217
 慢性髓性白血病不遗传 / 218
 防肺癌，听听中医建议 / 218
 中药也能抑制骨髓瘤 / 218
 五类出血提示患肿瘤 / 218
 防淋巴瘤留意三个症状 / 219
 口腔癌术后多补高蛋白 / 219
 霍奇金淋巴瘤对放化疗敏感 / 219
 化疗药难以进入脑组织 / 219
 勤刷牙少得口腔癌 / 219
 12 岁就得了高血压 / 220
 关于射频消融五个疑问 / 220
 子宫内膜癌有个三联症 / 220
 防胃癌复发术后应化疗 / 221
 肝癌伴心衰建议射频消融 / 221
 好胃从规律饮食开始 / 221
 冬季保肝的饮食经 / 221
 不做穿刺难定良恶性 / 221
 切除转移灶还要化疗 / 222
 食道癌术后少吃甜 / 222
 注射胸腺肽白细胞不降 / 222
 “机械手”切肺癌 / 222
 微波刀除肝癌 / 222
 双源癌患者挺过 10 年 / 223
 男人更易得癌症 / 223
 巧克力囊肿不是恶性的 / 223
 大便潜血 3 ~ 6 个月做 1 次 / 223
 可查出半数以上直肠癌 / 224
 肺泡细胞癌难发现 / 224
 看看中国版“胃癌地图” / 224

12.3 糖尿病 / 225

“调糖”喝甜菊叶 / 225
 指甲发黄提示糖尿病 / 225
 糖友经期怕发烧 / 225
 监测动态血糖防脑卒中 / 225
 腰痛当心气虚血瘀 / 226

学上海人泡饭 / 226
 降糖药不一定都饭前吃 / 226
 有家族史 正牙先查糖 / 226
 糖友不宜长期吃生姜 / 227
 糖友少穿低腰裤 / 227
 “不敢吃”也会血糖不稳 / 227
 有车族易患糖尿病 / 227
 每天只吃 2 两肉 / 229
 缓解糖尿病足用熏灸 / 229
 糖友偏瘫先查血糖 / 229
 睡前药浴解瘙痒 / 229
 吃饭要避免“厚味” / 229
 哪些糖友适合用泵 / 230
 口服降糖药不伤肾 / 230
 吃全麦面包可混搭肉蛋 / 230
 蛋白摄取要足量 / 230
 打胰岛素要停针五秒 / 230
 戴泵不能做 CT / 231
 踢毽子控血糖 / 231
 护理产品不治病 / 231
 胰岛素泵降糖更平稳 / 231
 “麦粒肿”要查血糖 / 232
 初查足病可摸动脉 / 232
 双 C 治疗糖尿病 / 232
 踩豆子检查双脚 / 232
 喝止咳糖浆前先测血糖 / 233
 糖友眼睛也怕冷 / 233
 糖病患者降糖可戴泵 / 233
 二甲双胍不要停 / 233
 一把瓜子也要分着吃 / 234
 控糖先控空腹血糖 / 234
 “啤酒肚”的腰在哪里 / 234
 选对控糖方法也能省钱 / 234
 控血糖先要会吃早餐 / 234
 血糖检测五时段 / 235
 多喝啤酒易致低血糖昏迷 / 235
 戴泵生活更方便 / 235
 糖友别乱吃六味地黄丸 / 236
 医生也怕用胰岛素 / 236
 胰岛素类似物有三优势 / 236
 防初期肾病四要点 / 236

孕妇糖筛后也别大意 / 237
 注射前排空两单位 / 237
 糖友计算饭量三步骤 / 237
 糖友养发先补肾 / 238
 糖友不宜常染发 / 238

第 13 章 药械备忘 / 239

吃丽珠得乐黑舌头 / 239
 阴道炎初诊后可在家用药 / 239
 用磁疗仪要喝磁化水 / 239
 “三降药”卡着时间吃 / 239
 补激素首选长效药 / 240
 避孕药除痘易致腿肿 / 240
 气雾剂不要喷太频繁 / 240
 三类药很伤肾 / 240
 查肝功前 48 小时停药 / 241
 一次就能查出胸积水来源 / 241
 补锌别空肚子 / 241
 上火时别用姜汤送药 / 241
 服利尿药多吃柑橘 / 241
 医用凡士林防皸裂 / 242
 深秋皮肤痒，内外药都用 / 242
 戴隐形记句顺口溜 / 242
 穿紧身裤易患烧心病 / 243
 装 ICD 可防心脏猝死 / 243
 六成人不会收拾药箱 / 243
 用栓剂掌握三技巧 / 243
 防红眼复发多用一周药 / 244
 治疗乙肝坚持 123 / 244
 血糖仪为何“报警” / 244
 家用止泻药你用对了吗 / 245
 四岁男孩声带长小结 / 245
 止痛先选外用药 / 245
 跟骨垫只能用凉水洗 / 246
 查一滴血知用药量 / 246
 瘦人更容易骨质疏松 / 246
 服药卡着饭点吃 / 246
 戴牙套用正畸牙刷 / 246
 滴眼药前还要查心电图? / 247
 戴颈托垫条毛巾 / 247
 打麻疹疫苗可能发烧 / 247

药师传授四步用药法 / 247
 用抗生素下手狠点 / 248
 柴银口服液抗流感有效 / 248
 药物无效改用碘 131 / 249
 戴眼镜的三个误会 / 249
 止咳药不等于祛痰药 / 249
 药物过敏有潜伏期 / 249
 四种护牙器具要用对 / 249
 换了人工关节要减肥 / 250
 做仪器检查的忌讳 / 251
 “红绿灯”警告哮喘复发 / 252

第 14 章 诊疗新知 / 253

安个起搏器治脑病 / 253
 准妈妈：孕前做个血型血清检查 / 253
 肌无力患者当防抑郁症 / 253
 查一次可知肿瘤良恶性 / 254
 肾脏有病“不吭声” / 254
 心脏病死亡一半是猝死 / 254
 给坏死的股骨头戴帽子 / 255
 射频消融根治特发性室速 / 255
 机器人“补心” / 255
 肌无力患者需排查合并肿瘤 / 255
 “放大镜”诊心梗 / 256
 老人流口水小心脑血栓 / 256
 血压高每天多晒太阳 / 257
 冬季好发心绞痛 / 257

DRT 治疗复杂先心病 / 257
 用阑尾替代输尿管 / 257
 手术治糖尿病 / 257
 打孔治肾结石 / 257
 体细胞治疗乙肝 / 258
 白癜风也能手术治 / 258
 青少年好发骨肉瘤 / 258
 防前列腺病要多喝水 / 258
 40 年的突眼“放回去”了 / 259
 患胰腺炎也应查有无结石 / 259
 肺癌症状越来越不典型 / 259
 胆囊炎多是忍出来的 / 259
 腰腿疼试试骶疗 / 260
 肌无力患者慎打甲流疫苗 / 260
 全美最佳肿瘤医院啥模样 / 260
 肌无力患者冬天做做中医调理 / 261
 三种腰突者适合牵引 / 261
 中度侧弯者要穿戴支具 / 261
 围绝经期别拒绝激素 / 262
 看图辨眼病 / 262
 小儿斜颈两岁内可治 / 262
 乙肝抗病毒治疗前六个月是关键期 / 263
 “盘头鲞”治疗要彻底 / 263
 肌无力者就医做好三准备 / 263
 微创治糖尿病合并血管病 / 264
 烧心反流要看专科门诊 / 264

第1章 健康民生

1.1 健康焦点★★★★

上海八成白领午餐成问题

(2009年10月12日 总第670期)

新闻背景：一份针对近3万白领的《上海白领膳食调查报告》显示，超过八成的白领因为种种原因不能正常吃午餐，64%的上海白领时常感觉自己不够清爽，容易上火和便秘。

“就餐不规律会引起胃病、便秘、肥胖等。本来工作压力就很大，再不好好吃饭，身体早晚有一天会垮的。”卫生部北京医院营养科主任王璐说，午餐应占三餐中热量和营养素的40%，而且考虑到肠胃对食物需求的“生物钟”，不管多忙，都应该在1点前吃完午餐。

带饭族：饭菜要分开放

如果公司有微波炉，自己带饭最好。推荐带适合多次加热的菜，如土豆、胡萝卜、豆角、茄子、番茄、冬瓜、南瓜等，肉类选鸡肉、羊肉等含不饱和脂肪酸较多的。准备两个饭盒，菜和饭一定要分开放，这样可以避免摄入热量最高的菜汤。

快餐族：两素一荤最好

选择盒饭要学会“挑挑拣拣”，解放军总医院营养科高级营养师刘英华建议，可以要两种蔬菜和一种肉类，且尽量选择青菜、胡萝卜等营养素含量较高的蔬菜，选择牛肉、鸡肉、鱼肉等脂肪含量较低的荤菜，少选炸、煎、炒的菜式。

面食族：一定补点水果

有人中午喜欢吃包子、凉面、面包等面食应付，刘英华认为，这样极易造成营养不良。因为蔬菜很少，蛋白质也不足，根本不能代替正常的饭菜。此时若有条件，应搭配些肉类和青菜做到营养平衡。再不然，至少餐后要补充点水果或水果干，如香蕉片、葡萄干等。

健康时报记者 魏雅宁

“纯植物化妆品”都是假的

(2009年10月12日 总第670期)

受访专家：蔡瑞康，空军总医院皮肤科主任医师，博士生导师，国家卫生部化妆品不良反应防治协作组

顾问。

“含100%天然成分，无刺激，抗过敏……”市面上，打着“纯植物”旗号的化妆品深受女性朋友的青睐，认为只要是天然的、植物的，就是最安全的。但越是这样的宣传越要小心了，因为根本没有什么百分之百纯植物的化妆品。

纯植物化妆品几乎为零

随便走进北京哪家商场或超市的美容产品专区，你都能发现几乎大小各个品牌都在打植物路线。有的全线产品都以自然、植物著称；有的则含点天然成分就恨不得整个包装就只有天然这几个字。店里轮回播放的产品广告，也在使劲儿地告诉你，某某产品是“植物纯萃面膜”，某某面膜“富含各种天然水果和植物精华”。

消费者还真就吃这一套。

网络上到处可见网友们类似的推荐：“我是敏感性皮肤，这个××产品是纯天然的，非常好用，不刺激”；“我很喜欢纯植物纯草本的产品，很温和”；“还是买纯植物的吧，不含化学成分，多安全”……

“所有的化妆品都不可能是纯植物的！”国家卫生部化妆品不良反应防治协作组顾问、空军总医院皮肤科主任医师蔡瑞康说：“纯植物是忽悠的，那是广告。所谓的纯植物化妆品，顶多是含有植物萃取成分，而且成分很少，因为多了之后植物的味道就会掩盖化妆品的味道，不好闻。你想想，虽然添加了植物成分，但如果没有其他化学成分，你怎么把水和油调到一块儿？无论是水包油还是油包水，都要靠化学物质来调的。没有防腐剂不行，没有表面活性剂也不行，这些都是化学物质。”

女人的脸别当成“试验田”

蔡瑞康教授说：“来我们这看化妆品皮肤病的患者，每天都有十几个，多的时候一天要看几百个，最少的时候也有十个八个，平时做（化妆品测定）实验都忙不过来。”

患者中大部分是中青年，尤其是中年女性居多。蔡瑞康说，她们都是相信了化妆品的宣传，什么养肤、润肤、嫩肤，以为能越擦越年轻。换来换去把自己的脸当成了“试验田”，什么都往上面抹，结果闹得又红又肿，苦不堪言。

其实，女人把脸当成“试验田”，多少也有些无奈。

新浪网最近一项涉及近7万网友的“化妆品安全消费大调查”就显示，在购买化妆品时，有近七成人表示对安全问题“比较担心”。这种不安全，既包括过敏、功效不适合等产品适用性问题，还包括化妆品存在潜在伤害的隐患等。所以，为了避免不安全，近三