

健康时报

精
华
本

健康时报社◎编

(总第741~758期)

健康时报
人民日报社主办
中国人的健康顾问



赶在三伏前 洗洗牙

卫生间里**六样东西要用对**

让孩子远离性早熟

冬病夏治
分**男女**

暑天易生的四大冬病

急救，抓住黄金**4**分钟



健康时报系列丛书

健康时报

精 华 本

(总第741~758期)

健康时报社◎编



NLIC2970852443



机械工业出版社
China Machine Press

本书是《健康时报》出版刊物的精华选集,内容包括《健康时报》2010年7~8月(总第741~758期)的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈,浓缩了两个月的精华文章,综合了养生、饮食、心理、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、老人等各种人群,所选文章集中体现了知识性、服务性与实用性。

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

健康时报精华本(总第741~758期)/健康时报社编. —北京:机械工业出版社,2012.10
(健康时报系列丛书)

ISBN 978-7-111-40149-0

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(2012)第249377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:严娜 版式设计:刘永青

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2013年1月第1版第1次印刷

210mm×285mm·18.25印张

标准书号:ISBN 978-7-111-40149-0

定价:39.00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) 68995261; 88361066

购书热线:(010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线:(010) 88379007

读者信箱:hzjg@hzbook.com

前言

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

每走过一年，《健康时报》总是硕果累累，刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章。但由于报纸不易保存的特点，不能满足读者对健康保健知识长久收藏和经常翻阅的需求。

为将“做中国人的健康顾问”做到家，《健康时报》将持续推出精华本。精华本以保留报纸原始风貌和内容精华为宗旨进行编排，去除了广告和时效性较强的新闻时讯类内容，囊括了报纸中实用的、权威的生活保健知识和医药资讯。在编辑过程中有三点说明：

1. 从2010年起，每两个月结集形成一册精华本（由于编排中的一些特殊需求，2011年为三个月结集一册），按报纸出版的总期数排序。

2. 受访专家及作者（包括本报记者）身份保留文章刊发时的身份，不再做更新。

3. 《健康时报2009年精华本》（四册）已于2010年出版，需要者可联系健康时报社或机械工业出版社华章公司购买。报纸创刊后到2009年之前的精华本，其编辑出版将视读者需求再行决定。

特别说明的是，精华本只是“健康时报系列丛书”中的一个品种，该丛书还将推出诸如生活常见病问答、心血管疾病防治、癌症防治、糖尿病防治等品种，系统开发过去十多年来积累的内容“财富”。我们欢迎并期待广大读者持续关注，并及时提出宝贵意见和建议。与此同时，编排过程中的问题和疏漏在所难免，还望广大读者多多包涵并及时指正，我们为此深表敬意和谢意！

“健康时报系列丛书”编委会

2012年8月

目 录

前言

第一篇

健康生活篇

第1章 新闻·调查 / 2

赶在三伏前洗次牙 / 2
得八分就健康了 / 2
每天查查孩子的手、足、口 / 2
澳大利亚新推限食盘 / 3
中风溶栓期延长了 / 3
美国百岁老人的长寿经 / 3
男人要看石头吃饭 / 4
“七蜂八蛇”易伤身 / 4
降胆固醇首选燕麦 / 4
十大亚健康信号 / 4
宠物毛引发鼻炎哮喘 / 5
很多女性不会做提肛运动 / 5
世界杯促眼药水热销 / 6
健康时讯 / 6
海浴当心光伤眼 / 6
章鱼，煲汤吃最健康 / 6
急救电话，六成无效 / 7
酷暑食谱，淀粉为主 / 7
一条毛巾防“雨病” / 7
亿万富翁怎么保健 / 8
给空巢老人打个电话 / 8
健康时讯 / 8
百年老药阿司匹林 / 8
乙肝疫苗也能防癌 / 9
家中易霉物排行榜 / 10
最爱散步的默克尔 / 10
电脑键盘成红眼病新传染源 / 10
倒班族患癌风险大 / 11
焦虑可影响疼痛疗效 / 11
揪出身边潜伏的盐 / 11

5 年级学生一半有颈椎病 / 12
健康时讯 / 12
我教成龙拔火罐 / 12
内外联诊治心病 / 13
夏季感冒巧用药 / 14
男士：45 岁后一定买双好鞋 / 14
拍打保健，红到了台湾 / 14
把啤酒换成葡萄酒 / 15
蛇伤药，告急！ / 15
明星掏外翻很严重 / 15
癌症已成为可控制的慢性病 / 16
集中用餐警惕菜豆中毒 / 17
卫生间里六样东西要用对 / 17
老人要防室内中暑 / 17
孕期胖，一胖就是 20 年 / 18
健康时讯 / 18
五种致癌物是谣传 / 18
胖娃易胃食管反流 / 19
开盖食品存多久 / 20
印巴升旗士兵不再高抬腿 / 20
老酸奶，好在哪 / 21
养生不是“紧箍咒” / 21
流行性腮腺炎来了 / 21
日本限盐，力推南瓜 / 22
风燥感冒是立秋第一病 / 22
现榨果汁最多放两小时 / 22
牙痛别光吃药 / 23
健康时讯 / 23
七成准妈妈补大发了 / 23
儿童性早熟的防治 / 24
游泳首选露天浴场 / 24
李一养生四秘诀 / 25
四大职业影响女性健康 / 25
泰国叫停黑色紧身裤 / 26
看近视带你的孩子走对路 / 26
家中最脏的四个地方 / 27
身体的五种需求不能憋 / 27
吃火锅配个梨 / 28
身上就有“天然护腰” / 28
让孩子远离性早熟 / 28
“赈灾三宝”家里常备点 / 30
防慢病：一无二少三多 / 30

炸春卷也适合秋天吃 / 30
 健康时讯 / 31
 防甲状腺结节记住 4、6、9 / 31
 换季要防肠胃病 / 32
 一天不排便等于吸三包烟 / 32
 抗癌主席的防癌建议 / 33
 别给孩子贴“笨”标签 / 33
 厨房三大危险食物 / 33
 治自闭有个黄金期 / 34
 三招降低试管婴儿风险 / 34
 于丹：1234 慢慢生活 / 34
 不吃小龙虾，也会肌肉溶解 / 35
 健康时讯 / 35
 芹菜豆角最招虫害 / 35
 氩氦治癌费用降低 / 36
 6 种蔬菜不要买 / 37

第2章 饮食 / 38

野菜上了加拿大国宴 / 38
 空心菜焯一下再炒 / 38
 夏天做菜多放蒜 / 38
 食用油，配着吃更健康 / 38
 三种食品的健康吃法 / 38
 胃口差吃豇豆 / 39
 跟球星学吃香蕉 / 39
 宵夜最好选清粥 / 39
 夏天凉喝大麦茶 / 40
 给老邻居写健康食谱 / 40
 冬瓜消暑第一菜 / 40
 自己做做汉堡包 / 41
 电脑一族多吃杏 / 41
 无花果是补钙零食 / 41
 苏打饼干也很“油” / 41
 爱发火，少吃盐 / 41
 给绿豆汤加点料 / 42
 怕胖？喝低脂奶 / 42
 吃火锅，要配下火菜 / 42
 防暑菜，别只盯凉瓜 / 43
 享受美食，但不放纵 / 43
 换着花样吃西瓜 / 43

吃腊肉配小米 / 44
 常咳嗽吃糯米 / 44
 热吃糯米更养胃 / 44
 阴雨天多吃豆 / 45
 食品添加剂是食品加工业的灵魂 / 45
 空调族入伏吃点涮羊肉 / 45
 买酱菜选玻璃瓶的 / 45
 全麦面包得会挑 / 46
 黄瓜汤加点紫菜吧 / 46
 凉拌菜吃前冰一冰 / 46
 荞麦茶胃不好别喝 / 46
 加班不忘加餐 / 46
 出汗多，首选绿豆汤 / 47
 过伏天，喝点四色粥 / 47
 做个葡萄酒绅士 / 47
 解暑：一茶一粥一甜品 / 48
 光敏食物要慎吃 / 48
 喝啤酒发胖的真相 / 48
 蔬菜熟吃也营养 / 48
 荸荠榨成果汁喝 / 49
 “快乐食物”多来点 / 49
 吃鱼有三忌 / 49
 夏天主食选土豆 / 50
 砂仁入粥挺开胃 / 50
 夏天常备柠檬 / 50
 西洋参配排骨，抗疲劳 / 50
 胡萝卜配坚果，助吸收 / 51
 造访顶级健康美食 / 51
 海蜇：凉拌热吃都鲜美 / 51
 吃些兔肉解嘴馋 / 52
 晚饭吃点嫩南瓜 / 52
 试试国外“消暑餐” / 52
 营养大师谈饮酒 / 53
 健康菌类挑着吃 / 54
 火龙果保护胃黏膜 / 54
 小番茄不宜空腹吃 / 54
 “煮妇”的健康生活 / 54
 三位专家三道蒸菜 / 55
 伏天嚼点生姜片 / 55
 夏日解暑吃叶子 / 55
 热辣美食健康吃 / 56

喝水也大有讲究 / 56
 最脏的三种蔬菜 / 57
 柠檬打倒秋老虎 / 57
 怕发福, 豆浆限一杯 / 57
 消暑热, 茶叶包饺子 / 57
 咖啡, 白领的健康生活 / 58
 入秋苦瓜要巧吃 / 58
 虾和橙子可以同吃 / 58
 大热天吃肉首选贝类 / 59
 喝酒时配点汤菜 / 59
 三种糖健康吃法各不同 / 59
 小银鱼 大营养 / 60
 喝水也有“金字塔” / 60
 芥菜补钙胜牛奶 / 60
 健康吃肉, 我有妙招 / 60
 榴莲一天别超两瓣 / 61
 巧用碱水给桃脱毛 / 61
 我的玉米吃法 / 61
 有结石少喝豆子汤 / 62
 清肝火菊花唱主角 / 62
 吃顿“红楼大餐” / 62
 秋季进补山药打头阵 / 63
 荷花嫩藕来入菜 / 63
 贴秋膘喝两汤 / 64
 吃面条要“三防” / 64
 为什么要补维 C / 64
 甜饮料, 喝一点能解压 / 65
 鸡蛋生吃没营养 / 65
 猕猴桃我这样吃 / 65
 吃粗粮要适量 / 65
 胃酸多, 改食谱 / 66
 自制运动饮料 / 66
 汽水是“液体电锯” / 66
 肉食, 鲜艳不一定新鲜 / 66
 一盘沙拉七种营养 / 66

逛公园别穿开裆裤 / 68
 每月吃烧烤别超两次 / 68
 谁打扰了你的睡眠 / 69
 防蚊叮给身体降降温 / 69
 电脑族的 20-20-20 原则 / 69
 窗帘也有安全隐患 / 70
 鼻子不舒服养缸鱼 / 70
 晚餐吃碗热汤面 / 70
 懒男人洗脸水加点“料” / 70
 要健康先防厚血 / 71
 夏季养生三法则 / 71
 夏天给孩子备双人字拖 / 72
 防晒别忘了后脑勺 / 73
 扁平足初期垫个足弓垫 / 73
 护颈多用热风吹发 / 73
 月经期少穿高跟鞋 / 73
 童凉鞋别“空前绝后” / 74
 解暑常按“四冲穴” / 74
 便秘顺时针揉, 腹泻逆时针揉 / 74
 脚出汗多健脾 / 74
 十个厨师九个胖 / 74
 孕妇要喝红豆汤 / 75
 止汗产品小面积用 / 76
 这样灭蚁安全些 / 76
 高钙饼干太不靠谱 / 76
 高温天, 身体壮的更易发烧 / 76
 失眠 枕边放点洋葱 / 77
 止泻 荔枝皮煲水喝 / 77
 牛奶每天 250 毫升 / 77
 健走, 就去大自然 / 78
 喝黄酒不分南北方 / 78
 空调最易伤面部 / 78
 清洁耳朵时间闻味道 / 79
 一根雪糕含 19 种添加剂 / 79
 睡不够觉健身效果打折扣 / 79
 更年期, 搓手摩面不难受 / 79
 洗泳衣用点中性洗液 / 80
 风油精抹晒伤越抹越重 / 80
 多数办公族喝错水 / 80
 50 岁后, 膀胱会变老 / 81
 防暑吃“三宝” / 81

第3章 生活 / 68

买坚果的两大定律 / 68
 去火野菜要少吃 / 68
 久坐族选个藤椅垫 / 68

去游泳别忘百里挑衣 / 81
 空调房里侧着睡 / 82
 自制颈霜润皮肤 / 82
 餐前吃桃子饭后吃香蕉 / 82
 别被低脂、低糖忽悠了 / 82
 患甲亢，热天少吃海产品 / 82
 湿疹试试抹蛋黄油 / 83
 爽身粉轻轻涂一层 / 83
 洪昭光谈胆固醇健康 / 83
 西瓜选在午后吃 / 84
 出汗时别游泳 / 84
 对付虫咬慎用偏方 / 84
 关节美白试试柠檬皮 / 84
 皮炎一年惹上年痒 / 85
 开车喝水加点盐 / 85
 湿热天少穿紧身裤 / 85
 土鸡蛋污染物超标? / 85
 夏练三伏半小时正好 / 86
 生 10 分钟气，生病风险翻倍 / 86
 护肤品晚九点不宜抹 / 86
 深色棉质衣服能防晒 / 86
 减肥每月两千克最健康 / 86
 抽空拍打经络解解乏 / 87
 爬楼梯，易损关节 / 87
 吃食堂，要少油腻才护心 / 88
 防晒记住三个 C / 88
 夏天最要除三臭 / 88
 先开空调后关窗 / 88
 每天做伸展练习 / 89
 中老年人上火怎么办 / 89
 腐竹比五花肉热量高 / 89
 经常熬夜易得“老板眼” / 89
 保健可借助调味品 / 90
 赵之心：从头练到脚 / 90
 女性做做弓步蹲 / 91
 防“鼠标手”多换输入法 / 92
 适当减肥让你更聪明 / 92
 阳暑阴暑都要防 / 92
 医生的孩子生病咋解决 / 92
 真近视有假度数 / 93
 脾胃虚寒少喝菊花茶 / 93

肛门痒坐浴十分钟 / 93
 牙龈出血提示你该洗牙了 / 93
 孕妇少去干洗店 / 94
 “宿便有害”是忽悠人 / 94
 越吃凉食越易中暑 / 94
 快速跳绳别超十分钟 / 95
 减重手术让胰岛活起来 / 95
 伏天去燥吃莲子 / 96
 空调恒温易感冒 / 96
 消毒剂使用不当会中毒 / 96
 口腔护理不能只靠刷牙 / 96
 含碘果蔬挑着吃 / 97
 种牙，先戒烟才有效 / 97
 染发，天热易过敏 / 97
 植物甾醇 PK 胆固醇 / 97
 盛夏吃些白萝卜 / 98
 荷花粥能护肤 / 98
 卡塔尔男人长寿第一 / 98
 调好五脏人漂亮 / 99
 一把花生米等于 25 克油 / 99
 自制酸梅汤别“创意无限” / 99
 肺癌错误观点大亮相 / 100
 有尿结石喝完水跳一跳 / 100
 练腰，换个花样坐坐 / 101
 护发记住一上一下 / 101
 室内加橘色灯助驱蚊 / 101
 太阳刚落山遛弯易中暑 / 101
 驱蚊液只管 4 小时 / 102
 戴耳机嚼点口香糖 / 102
 GE 公司关闭电梯为减肥 / 102
 “人字拖”不妨在家穿 / 103
 五个习惯让你显老 / 103
 护耳方法老幼不同 / 104
 “接吻病”一个月可自愈 / 104
 换季吃点“药用”蔬菜 / 104
 便秘多喝玉米糗粥 / 105
 备孕女性养成三个好习惯 / 105
 长得过快要留意 / 105
 留意孩子“麻花背” / 105
 男人健康七大敌 / 106
 腰封久戴会降低肺活量 / 106

午休时手指梳梳头 / 106
 车速快时少开窗 / 107
 爱照镜子女人不易老 / 107
 ATM 打印凭条有害健康? / 107
 眼睛干试试按摩眼睑 / 107
 上海人吃得不清淡 / 108
 特殊调料很保肝 / 108
 入秋留意两症状 / 109
 饭后便前也要洗手 / 109
 怕晕车练练转圈 / 109
 熬夜 K 歌易致耳鸣 / 109
 骨科专家另类健骨法 / 110
 明矾泡脚治脚气 / 110
 口腔溃疡可自疗 / 110
 不愿睡小床错在妈妈 / 110
 白痰用热水 黄痰用凉水 / 111
 王陇德院士谈保健误区 / 111
 薯类不要趁热吃 / 112
 剃须也要补足水 / 112
 儿科专家的安全儿童餐 / 113
 喂奶两边各吸 20 分钟 / 113
 姿势不良, 睡出“大哨牙” / 113
 孩子长个有误区 / 113
 进补前要看体质 / 114
 周末发胖四个陷阱 / 114
 咳嗽能护呼吸道 / 115
 腰疼记个时间表 / 115
 睡不着要会折腾 / 115
 秋季宜选百合芝麻茶 / 116
 老年痔疮用丝瓜络 / 116
 宝宝上火喝“三豆汤” / 116
 吃川菜有小窍门 / 116
 甘油、润肤霜搭伴用 / 117
 解秋燥早喝盐水晚喝蜜 / 117

第4章 心理 / 118

多说好话心理更健康 / 118
 心情不好转转手指 / 119
 你是否“长大未成年” / 119
 工作越久人越迟钝 / 119

减肥药也可能吃出精神病 / 120

情绪焦躁少碰“硬” / 120

防自杀亲情是良药 / 120

新人易患社交焦虑 / 121

你的压力是自找的吗 / 121

给自己设置一只章鱼 / 121

腿肿也会致命? / 122

出现幻听要查精神疾病 / 122

减压妙招多少是有效的 / 122

体重暴减查查压力 / 123

心灵受伤, 你多久能康复 / 123

“躯体化”心病最易误诊 / 124

你有“恐夏症”吗 / 125

坐电梯也有潜规则 / 125

乖乖女变暴力源于不适应 / 126

积极的人更幸福 / 126

童年创伤最具杀伤力 / 127

18 岁之前心理障碍易矫正 / 127

团购团的是跟风 / 127

日本有个“无加班日” / 127

焦虑会引起突发性耳聋 / 128

我的情绪我做主 / 128

沟通: 先与孩子同感 / 128

第5章 中医 / 129

“冬病夏治”分男女 / 129

按摩 6 穴预防乳腺炎 / 129

夏天备点除湿茶 / 129

小银针能当“麻醉药” / 130

哮喘也可由“心”生 / 130

相约天年 / 130

看看西方的传统养生 / 131

中医解暑 3 妙招 / 131

打牢健康的基础 / 131

伏天最适合灸督脉 / 132

犯困的时候敲敲背 / 132

身上就有助眠穴 / 132

过度练肌肉易感冒 / 133

五花八门的药引子 / 133

常吹空调松松肩 / 134

练好呼吸也很补 / 134
 暑天易生的 4 大冬病 / 135
 减肥，靠饿不如靠补 / 135
 轻微腹泻推推手腕 / 136
 去火有时得用热药 / 136
 40 岁后学学静坐 / 136
 对中医的五大误会 / 136
 常坐空调房，喝点姜枣茶 / 137
 补气首选黄芪和山药 / 137
 七药茶易被错喝 / 137
 嚼馒头知健康 / 138
 推拿专家护颈 6 招 / 138
 食物中的顺心丸 / 138
 补肾，蜷成团滚一滚 / 139
 代煎中药如何保存 / 139
 点点拇指解秋燥 / 139
 皱纹里有健康地图 / 139
 汗流浹背喝“生脉饮” / 140
 酒精肝多是湿热体质 / 140
 养生常备太子参 / 140
 拔罐太频也伤身 / 141
 用脑多，吃茯苓芝麻糊 / 141
 人过 50 吃五谷 / 141

第 6 章 两性 / 142

水果也能吃出性趣 / 142
 想怀孕，夏天管住嘴 / 142
 脚暖让女性更易高潮 / 143
 年轻人：三个月不举才算阳痿 / 143
 50 岁后患 ED 查查骨密度 / 143
 夫妻吵架最伤身 / 143
 前列腺增生可能引发疝气 / 144
 不孕做个宫腔镜 / 144
 女人：肥胖者更易流产 / 144
 男人：购物会影响性欲 / 144
 “伪男”不育可治疗 / 144
 喝啤酒过量也易阳痿 / 145
 女性孕前先健脾 / 145
 男性杀精饮品大揭秘 / 145
 中国男人别照搬性密码 / 146

性爱质量高更易受孕 / 147
 男人滋阴比壮阳更重要 / 147
 内向的人更易 ED / 147
 减肥过度影响怀孕 / 148
 喝凉茶，男性慎用甘草 / 148
 做个 B 超也能确诊 ED / 148
 男人的魅力在于“力” / 148
 中老年人性爱后躺一会儿 / 149
 男人性爱后慢排尿 / 149
 别把睾丸扭转当成炎症 / 149
 性爱出汗多可能是低血糖 / 149
 性爱也讲天时地利 / 150
 排精量过多也是病 / 150
 男人也会性爱疼痛 / 150
 夏季要防男人病 / 150
 练肌肉改善性生活 / 151
 强壮男人也早泄 / 151
 不孕：应查查甲状腺 / 152
 不育：可能补过头了 / 152
 男人也患“女人病” / 152
 秋后排毒要对症 / 153
 运动过量可引发闭经 / 153
 不育改改暴脾气 / 153
 相亲，到底相什么 / 153
 男人宜穿纯棉内裤 / 154
 睾丸自检每月两次 / 154
 前列腺的非常 6 + 1 / 154
 月经量少当心不孕 / 155
 感情交流是味壮阳药 / 155
 男人护肤的四种方式 / 155
 白酒：50 度很伤“精” / 155
 散步：能预防男人病 / 155
 女人也有养性穴 / 156

第 7 章 健身 / 157

美国人很爱椭圆仪 / 157
 交完考卷打陀螺 / 157
 夏天就该去游泳 / 157
 抽空练练“瑜伽坐” / 158
 玩玩童年游戏 / 158
 埃及男人钟爱肚皮舞 / 159

大家一起做深蹲 / 159
想运动, 先护踝 / 160
你适合哪种泳姿 / 160
要想瘦练肌肉 / 161
看电视沙发改成健身球 / 161
红楼梦里的健身招 / 162
钓友别忘练心肺 / 162
广播操可以拆开练 / 163
周末做个“穿越族” / 163
跟部长学打太极拳 / 164

人到老年测跌倒指数 / 172
莲藕巧治鼻出血 / 172
缓解膝盖痛, 试试自由泳 / 173
胃肠不适服点膏方 / 173
经常下馆子要早防肾病 / 173
红枣七宝粥营养更全面 / 173
好生气服白芍 / 174
瘦身先要调养肠胃 / 174
痛风需要终身治疗 / 174
长寿老人的生活时钟 / 174

第8章 老人 / 165

总迷路可能患肺病 / 165
颈椎长骨刺不等于颈椎病 / 165
长期贫血要查肾功能 / 165
看世博为何“治”病 / 165
老人头痛先量血压 / 166
郁闷会加重胃食管反流 / 166
“电话粥”很伤听力 / 166
老抱怨试试怀旧方 / 166
眩晕或是“血液被盗” / 167
憋闷老人多做义工 / 167
小卒中后要彻底查体 / 167
老人补钙选对剂型 / 167
老人就医多听听医生的 / 167
什么时候补钙会更好 / 168
原是缺钾惹的祸 / 168
50 岁的身体 30 岁的记忆 / 168
肺病老人慎吃安眠药 / 169
跳交谊舞要劳逸结合 / 169
狂饮水易伤心脏 / 169
定期检查可防尿路感染 / 169
退休老人脾气大 / 170
痛风不疼也要早治 / 170
双腿肿先做心脏彩超 / 170
防褥疮两小时翻身 / 170
又逢花粉过敏时 / 171
吃饭太饱易“反流” / 171
有关节炎备两套护膝 / 171
老人要定期查眼底 / 172
回答问诊有七项注意 / 172

第9章 婴幼儿 / 176

宝宝防痱有三招 / 176
天热也得补维生素 D / 176
尿疹醋水洗尿布 / 176
打嗝舌下含点糖 / 176
踢足球不长个儿? / 176
六岁前, 医生不扣“多动症”帽子 / 177
和孩子一起看广告 / 177
胖孩子, 常喝柠檬水 / 177
耳屎必须要掏吗 / 178
从嘴角喂药更顺利 / 178
感冒后补点益生菌 / 178
法国: 护士给我家吸尘 / 178
石榴皮熬水能止泻 / 178
手足口病易卷土重来 / 179
生长痛热水敷小腿 / 179
脑缺氧 3 个月内治 / 179
五招让你少说不 / 179
缺生长激素五岁前治 / 180
宝宝中暑喝淡盐水 / 180
三岁前补钙四误区 / 180
宝宝头外伤易漏诊 / 181
拍嗝能促进颈部发育 / 181
玩具过艳催生肥胖儿 / 181
腹泻, 一天至少吃六顿 / 181
排队前三名, 查查矮小症 / 181
最怕新妈妈沉不住气 / 182
宝宝吃饭别超过一刻钟 / 183
小孩儿都有“蛤蟆肚”? / 183
该接种肺炎疫苗了 / 183

试试中医绿色疗法 / 183
 不堪回首，宝宝惊厥了 / 184
 宝宝从小爱喝茶 / 185
 挑食背后的小心思 / 186
 防不胜防的意外伤害 / 186
 六成宝宝牙不齐 / 187
 剃光头就能长出好头发？ / 187
 裤带太紧伤肋骨 / 188
 米汤冲奶防便秘 / 188
 妈妈们最该熟悉的中药 / 188

第10章 女性 / 190

做个番茄气质的女人 / 190
 切了子宫还是女人吗 / 191
 美国科学家质疑女性喝茶 / 191
 熊猫可爱，熊猫眼不要 / 191
 高跟鞋致产妇侧切多？ / 193
 更年期女性要防肝病 / 193
 退休女医生补铁心得 / 193
 给女儿熬碗苦夏粥 / 193
 做一次人流 增乳腺癌概率 / 194
 常喝甜饮料 孕妇易早产 / 194
 白带异常吃莲子 / 194
 胸部太大易患癌 / 195
 皮肤晒伤先降温 / 195
 四成女性强忍“说不清”的痛 / 195
 你的臀部有坑吗 / 195
 五种食物让你做美人 / 196
 五十岁还割双眼皮？ / 196
 胖女人更易尿裤子 / 196
 仅一成女性拥有最佳周期 / 197
 吃得太甜伤头发 / 197
 日本女人喜欢闻香 / 197
 产后抑郁小心甲减 / 197
 女人站直了 / 198
 泳池妇科病八月高发 / 198
 私处保护重在清洁 / 198
 任何跳跃都提臀 / 199
 如何预防乳腺癌 / 199
 睡眠不足最易胖腰 / 199
 女人运动脚踝最娇 / 199

第二篇

疾病防治篇

第11章 医院·医药 / 202

PET-CT 好在哪 / 202
 豆浆、铁剂隔开两小时喝 / 202
 五年全身疼自愈了 / 202
 两类人易戴“问题眼镜” / 203
 暑期备药 3 + 1 / 204
 癫痫患者用药易走两极端 / 204
 尿失禁比高血压更多见 / 204
 五类药易致光敏性皮炎 / 205
 人工晶状体也分软硬 / 205
 使用抗生素常犯四个错 / 205
 腿抖个不停要看神经内科 / 206
 食物对药物吸收有影响 / 206
 治腹泻的几种便宜药 / 206
 在外按摩拒绝拧腰 / 207
 给心脏配个“智能管家” / 207
 3T 磁共振缩短检查时间 / 207
 皮试仪不用给患者扎针 / 208
 三叉神经痛易误诊 / 208
 用抗病毒药必查病毒量 / 208
 服什么药配什么饭 / 208
 选对部位再放体温计 / 209
 八岁以下慎切扁桃体 / 209
 耳边的蚊子拍不得 / 209
 老人摔倒需静养两周 / 210
 外用药讲究先后顺序 / 210
 吃完抗过敏药肚子易饿 / 210
 治癫痫就像抓特务 / 211
 服用中药小知识 / 211
 夏季也需注意皮肤过敏 / 211
 患腹主动脉瘤必做造影剂增强 CT / 212
 藿香正气只针对四症状 / 212
 晨药可不能漏服 / 212
 移植后应运动 / 212
 治烂脚丫用炉甘石粉 / 213
 晒伤皮肤抹点维生素 E / 213

“三癣”不能抹皮炎平 / 213

夏日须预防颈椎病 / 214

治脑瘫要打组合拳 / 214

汗斑不可乱用药 / 215

七类药易惹“热中风” / 215

微创手术治多汗症 / 215

血管超声查腹主动脉瘤 / 215

碘酒只能擦不能泡 / 216

看精神分裂最好去专科医院 / 216

中药帮忙养血调经 / 216

别向医生索要抗生素 / 217

电热锅煎药致铅中毒 / 217

用甘露醇别超五天 / 217

我跟温建民出门诊 / 218

湿疹好了也别停药 / 218

轻微感冒补点维生素 C / 219

体检别漏查丙肝 / 219

全家都患海曼病 / 219

乙肝抗病毒药还安全吗 / 220

夏秋季要防胃肠道疾病 / 220

膀胱碎石仪怎么选 / 220

治哮喘药不会成瘾 / 221

孩子吃药前先查公式 / 221

肛瘘难愈看看消化科 / 221

漱口水，需含两分钟 / 222

给关节软骨“打补丁” / 222

藿香正气水的妙用 / 222

配个“知己”挂腰间 / 222

治疗腹泻有三误区 / 223

感冒用药并非越多越好 / 223

腹泻药联合服用有先后 / 223

体检筛查可选“宝石 CT” / 224

补叶酸别搭维生素 C / 224

命根子内血管最易堵 / 224

预防慢性咽炎的药茶方 / 224

如何防治痔疮 / 224

容易用错的三类药 / 225

降脂药难除脂肪肝 / 225

慢性咳嗽先治鼻炎 / 226

崴脚后，肿了就得治 / 226

第12章 心脑血管 / 227

预测心脑血管病先查腿 / 227

血管别一冷一热 / 227

血稠清晨喝杯水 / 227

芬兰人如何控制冠心病 / 227

清除人体“炸弹” / 227

有冠心病不宜吃得太饱 / 228

胆固醇高宜食红辣椒 / 228

绝经提前易患心脏病 / 228

中风识别三步法 / 228

软化血管常吃海产品 / 229

患冠心病不宜大笑 / 229

看世界杯，多喝水别喝酒 / 229

防冠心病做做舒颈操 / 229

房颤后要防脑栓塞 / 229

怀孕后血压低吃大枣 / 229

腹部定时炸弹早发现 / 229

午睡后眼红测测血压 / 230

卒中高发期多留意四点 / 230

有老年环查脑动脉硬化 / 230

降压药失灵原是肾有问题 / 230

血压高勿扭秧歌 / 231

抗凝血宜食胡桃 / 231

射频消融治好“心动”女孩 / 231

起搏器治好老太太气喘 / 231

血压高 突发头痛先卧床 / 232

机器人主刀的肝脏手术 / 232

体检关注一血二管 / 232

装个盾牌治主动脉夹层 / 232

宜冠心病经常嗑瓜子 / 233

高血压患者不宜自估血压 / 233

喝点烧酒预防血栓 / 233

“室上速”青睐年轻白领 / 233

天太热洗澡不要太久 / 234

降压药有些引起咳嗽 / 234

六个小孔治愈二十年房颤 / 234

胆固醇，每年都得查 / 234

降血压吃块巧克力 / 234

心脑血管病人要避温 / 234

心脏病发作前易疲劳 / 235

断奶过早易患心脏病 / 235
 有些人，热天别外出旅行 / 235
 总头晕原是心跳慢 / 235
 心血管健康标准有七条 / 236
 心气不足做做背部走罐 / 236
 防脑卒中查查颈动脉 / 236
 二十年心病一朝除 / 236
 K 歌 K 出脑出血 / 237
 老病号当心桑拿天 / 237
 八成中风患者尿失禁 / 237
 “双眸黑”做倾斜试验 / 237
 出汗多：及时补水避免中风 / 238
 年纪轻：患了高血压先查肾 / 238
 有病史：防卒中要终身用药 / 238
 治脑血管病先做造影 / 238
 预防心梗做三件事 / 238
 九类人群应筛查脑卒中 / 239
 米粒大切口疏通闭塞血管 / 239
 康复早期别取半坐位 / 239
 护好人体微循环 / 239
 缺乏安全感易患心脏病 / 239
 用好“天生白虎汤” / 240
 女性要防“更年期” / 240
 天热，进屋后别着急开空调 / 240
 脑卒中患者别过早用手杖 / 240
 治心功能不全用磁导航技术 / 241
 中风后早练脚趾头 / 241
 高血压患者：确定运动强度 / 241
 脑卒中患者：早期有六症状 / 241
 29℃ 是心血管病爆发点 / 241
 心绞痛，多伴左肩疼 / 242
 心梗后，运动先练坐 / 242
 冠心病，早期莫应付 / 242
 防中风，查查颈动脉 / 242
 降血压常服“三藤水” / 242
 不当保姆做保镖 / 242
 心脏不好宜吃植物油 / 243
 心脏好可延缓大脑老化 / 243
 中药泡脚也能降血压 / 243
 脂肪肝者宜食枸杞子 / 243
 经常散步，缓解心绞痛 / 243

心脏不适，一定要平躺 / 244
 心肌梗塞，大多有先兆 / 244
 治疗感冒可选用哪些药 / 244
 十招让心脏健康 / 244
 九岁男孩突发脑出血 / 245
 急救，抓住黄金四分钟 / 245
 夜间血压过高容易中风 / 245
 心肌梗死肚子大是诱因 / 245
 血压过低 站立时间别长 / 245
 35 年前我得了风心病 / 246
 中风后，先坐稳再练站 / 246
 九成急性心梗可预防 / 246
 心功能不全防呼吸道感染 / 246
 练太极拳可打半套 / 246
 洪昭光教你怎么吃 / 247
 测血压前先排尿 / 247
 服阿司匹林少吃水果 / 247
 肚子太大血流异常 / 248
 小孩总患肺炎要查心脏 / 248
 患高血压夜尿多看看肾功能 / 248
 心梗急救多是新面孔 / 248

第 13 章 癌症 / 249

澳大利亚免费普查黑色素瘤 / 249
 基因 + 血型 = 胃癌? / 249
 解析患者四疑惑 / 249
 少吃甜食防胰腺癌 / 250
 肿瘤也可导致血栓 / 250
 防感染护好五部位 / 250
 腺瘤性息肉要早切 / 250
 不直接打击癌细胞 / 251
 给肿瘤患者发药粥 / 251
 子宫肌瘤并发症多 / 251
 三类癌术后康复方 / 252
 胃癌患者越来越年轻 / 252
 与美国肿瘤医生同出诊 / 252
 七成人不知体检可加查肿瘤 / 253
 一次性解除气道狭窄 / 253
 其他肿瘤也可致咳嗽 / 254
 肠癌手术年龄不是问题 / 254
 一人肝癌全家要查 / 254

- 别到耳科治听神经瘤 / 254
- 胃癌, 高盐比烧烤更危险 / 255
- 脂肪肝患者要减重 / 255
- 提防溃疡性结肠炎癌变 / 255
- 致癌的三大隐患 / 256
- 防肿瘤提前到儿童期 / 256
- 肿瘤在夏天长得快 / 256
- 广东是食管癌高发区 / 257
- 准确给肺癌分期 / 257
- 防肠息肉多吃碱性食物 / 257
- 水果防癌这样吃 / 257
- 如何诊断胰腺癌 / 258
- 老年人贫血警惕肠癌 / 258
- 胃癌早治生存率达 90% / 258
- 隆胸后难发现早期癌变 / 259
- 前列腺癌术后记住 3 + 1 / 259
- 胖女易得两类癌 / 259
- 治胃癌至少六位医生 / 260
- 三类肿瘤儿童高发 / 260
- 化疗期间要多喝水 / 260
- 突发糖尿病留心得肿瘤 / 261
- 淋巴水肿, 肿瘤复发信号 / 261
- 美国超五十岁免费查肠镜 / 261
- 经常腹胀查查卵巢 / 261
- 早期症状类似上火 / 262
- 可治恶性胸水 / 262
- 防止癌组织漏切 / 262
- 反复骨痛要看血液科 / 262
- 胰腺癌是“癌中之王” / 262
- 个性孤僻患癌风险高 / 263
- 防结肠癌多吃高纤维食物 / 263
- 痔疮和癌没关系 / 263
- 豪华防癌体检不可取 / 263
- 查膀胱肿瘤做多少检查 / 264
- 防癌谨记三句话 / 264
- 血糖不高也会出现酮症 / 265
- 防牙病糖友刷牙三三一 / 265
- 控制血糖严把餐后关 / 266
- “保养”、“治疗”双管齐下 / 266
- 新糖尿病食谱 / 267
- 月子里也要查糖 / 267
- 用药也别多吃 / 267
- 有些胰岛素可停用 / 267
- 糖友夏天三不贪 / 267
- 糖友专用的饮食金字塔 / 268
- 稳餐后血糖需“杂食” / 268
- 少打胰岛素试“种”干细胞 / 268
- 控糖先改坏习惯 / 268
- 糖化血红蛋白应低于 6.3% / 269
- 阳痿时别忘查糖 / 269
- 喝茶控糖选对方法 / 269
- 糖友饮食牢记木桶原理 / 269
- 中国人为何易得糖尿病 / 270
- 微创三切口给神经松绑 / 270
- 糖友别怕吃水果 / 270
- 摘泵后要监测血糖 / 271
- “蜜月期”也要坚持治疗 / 271
- 空腹血糖最好在家测 / 271
- 控糖要有个好心态 / 271
- 保护胰岛, 初患病就戴泵 / 272
- 注意防癌, 经常查标志物 / 272
- II 型糖友早用胰岛素 / 272
- 稳定血糖要保持好心情 / 272
- 细说糖尿病防治四早理念 / 273
- 视力好也要防眼底病变 / 273
- 选降糖药先查胰岛 / 274
- 食物巧搭平稳血糖 / 274
- 血糖总在学校闹情绪 / 274
- 吃得越杂, 控糖越好 / 275
- 前三期喝中药可明目 / 276
- 跟大专家学打胰岛素 / 276
- 孩子戴泵后要勤监测 / 277
- 控血糖, 荔枝是个两面派 / 277
- 消毒不能都用酒精 / 278
- 满头大汗时别测血糖 / 278
- 糖友运动把握三五七 / 278

第 14 章 糖尿病 / 265

- 换份吃, 饮食不单调 / 265
- 防糖随时检查小肚子 / 265
- 摸摸脉搏选运动 / 265

第一篇

健康生活篇

■新闻·调查

■饮食

■生活

■心理

■中医

■两性

■健身

■老人

■婴幼

■女性



第1章

新闻·调查

赶在三伏前洗次牙

(总第 741 期)

受访专家:王玉华, 中国医学科学院整形外科医院首席口腔专家。

擅长治疗:牙齿美容、牙齿修复以及各种口腔疾病。

出诊时间:周一至周五。

炎炎夏日, 口腔疾病进入高发期。眼看着就要到三伏天了(7月19日为初伏第一天), 最近到医院看牙病的人明显多了起来, 其中很大一部分都是牙周炎患者。中国医学科学院整形外科医院首席口腔专家王玉华说, 夏天做好牙齿保健是预防牙周炎的最佳方法, 首先就应该去洗牙。

王大夫告诉记者, 很多老百姓把牙周炎俗称为“火牙”, 夏季人们常常爱上火, 同时由于天热口腔细菌滋生增多, 也很容易引发牙周炎。再加上夏季很多年轻人喜欢在路边吃烧烤、喝啤酒, 睡眠时间减少, 更为口腔疾病的发生提供了可乘之机。

洗牙主要是清除附着在牙齿表面的牙结石、软垢、色素等有碍牙齿健康的东西, 牙齿表面干净了, 不但看起来更加美观, 还能进一步防止细菌在口腔中滋生, 这是一种预防牙周疾病最基本而且最有效的方法。

“正在遭受牙周炎侵袭的人, 不妨去洗次牙, 轻者可能很快就自愈了。”王大夫说, “洗牙在一定程度上能起到预防和治疗牙周疾病的作用。”

洗牙后你还会感觉牙齿更加坚固了, 为了巩固成果, 王大夫特别建议洗牙后开始使用牙线洁牙。

健康时报记者 魏雅宁

得八分就健康了

(总第 742 期)

著名健康专家洪昭光的饮食习惯是“有粗有细, 七八分饱”, 其实, 这不光是吃喝的学问, 盛夏酷暑不妨掌握四个养生的八分原则。

饭吃八分饱。世界杯开赛、高考结束、学校放暑假, 有的是理由大吃一顿, 但可千万别看见美食就“甩开腮帮子”, 复旦大学附属中山医院营养科副主任高键说, 现在大多数地方的人都不怎么缺营养, 很多

慢性病都是管不住嘴造成的, 饭吃八分饱, 就是吃完还想垫几口时, 赶紧离开桌子, 做点和吃无关的事。

菜做八分咸。总是嚷嚷盐要少放, 但现在天热, 出汗多, 身体的盐分会大量流失, 如果菜特别没滋味, 不仅影响食欲, 也会导致体内电解质失衡, 因此, 少放要有讲究, “菜放八分盐”即可。高键医生的窍门是: 用勺取盐时手轻轻抖一抖, 这一抖就撒掉了“两分”, 而且要起锅时再放, 盐在菜上面, 口感和平时一样, 实际盐的摄入量却少了一些。

果蔬占八分。夏季天热, 胃口变差, 正好新鲜果蔬多, 于是很多人就天天清淡饮食, 拒绝荤菜了。其实, 多吃果蔬固然是对的, 但荤菜中的蛋白质能提供身体消耗的能量, 也不能完全不吃, 每天荤素的搭配最好是“果蔬占八分, 荤食占两分”。还需要提醒的是, 一定要多吃应季果蔬, 尽量趁鲜现买现吃, 因为放久了维生素就大量流失了。

凡事求八分。很多事情都是“月满则亏, 水满则溢”, 太过完美反而不好, 凡事求八分, 就像原国际象棋棋后谢军在博客中说的, 自己是抱着朴实的饮食观经营着一家老小的吃喝, 什么事都做到顺其自然便是最理想的状态了。天热, 更要懂得不发火。火气通于心, 火太大对心脏不利。

健康时报记者 郑帆影

每天查查孩子的手、足、口

(总第 742 期)

“截至6月23日北京市累计报告手足口重症病例220例, 比去年同期翻了近5倍。”北京市卫生局发布这一消息称, 手足口病疫情应引起儿童家长的警惕。

每年5~8月是手足口病高发期, 全国范围内发病率普遍上升。

对于重症突增的现象, 北京佑安医院感染科医生认为, 一些家长对手足口病不够警惕, 等发病很长时间了才把患儿送到医院, 导致病情加重。

重症患儿易合并脑炎、脑干脑炎, 在该科收治的40名患儿中, 有1/3合并脑炎, 严重影响患儿的呼吸系统、血液循环, 易出现肺水肿、脑疝、呼吸衰竭等症状。

“手足口病防控最主要的就是重症病例的早发现、早诊断、早治疗, 降低病死率。”中国疾控中心应急办副主任王子军近日在媒体通气会上说。

那么如何早发现、早治疗? 北京友谊医院儿科主任医师刘晓红建议, 家长可每天检查儿童的手、足、口。儿童在发病时, 手、足、口腔黏膜以及臀部会出现皮疹, 由于口腔中皮疹导致口腔溃疡会伴有疼痛, 患儿往往会流口水、拒食。部分患者初期有轻度上感