

健康时报

精
华
本

健康时报社◎编

(总第774~791期)

健康时报
人民日报社主办
中国人的健康顾问



感冒不用药的 11个方法

初冬开始防“三干”
冬季养生少吃咸

支架到底要放几个

十个新妈九个腰痛

宝宝咳嗽怎么办



健康时报系列丛书

健康时报

精 华 本

(总第774~791期)

健康时报社◎编



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，内容包括了《健康时报》2010年11~12月（总第774~791期）的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了这两个月的精华文章，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774~791期）/ 健康时报社编. —北京：机械工业出版社，2013.1
（健康时报系列丛书）

ISBN 978-7-111-40445-3

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276081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：刘利英 版式设计：刘永青

藁城市京瑞印刷有限公司印刷

2013年1月第1版第1次印刷

210mm×285mm·18印张

标准书号：ISBN 978-7-111-40445-3

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

健不健康，看四动作 / 2
想美发？按三穴位 / 2
四类儿童适合膏方进补 / 2
特色方应对换季病 / 2
对付感冒，一辨二堵三防范 / 3
多吃山楂可防骨质疏松 / 3
十大高危疾病早预防 / 4
“一个鼻孔出气”有8大好处 / 4
饮食搭配，看牙齿比例 / 4
秋冬宜吃“黏蔬果” / 4
中医校长的三句养生箴言 / 5
走路减肥的十大要领 / 5
娘胎越甜，宝宝越弱 / 5
亚运会上的中医武器 / 6
腿上有四个“止痒穴” / 6
算不清账，小心老年痴呆 / 7
肠癌防治有套路了 / 7
凉喝蜂蜜更通便 / 7
五类患者医生不喜欢 / 8
感冒不用药的11个方法 / 8
糖友：30岁开始用阿司匹林 / 9
儿童肺炎类似感冒，一天内送医院 / 9
睡觉“四不带” / 10
涮火锅，依体质选配菜 / 10
冬季多吃四种“限价菜” / 10
我就没打流感疫苗 / 10
应酬多喝点苏打水 / 11
钟南山：烟瘾大，易痴呆 / 12
烧伤后二宜一忌 / 12

和营养专家一起吃午餐 / 12
肠道“最给力”时好排便 / 13
请客吃饭，有酒就要有糖 / 13
两类病适合针灸 / 13
四类医生患者不喜欢 / 13
蔬果五七九，健康跟我走 / 14
脖子上有个“健康窗口” / 14
巧搭食物替蜂胶 / 15
缓解背疼的五个方法 / 15
生殖医生的三句忠告 / 15
冬天，出门就是健身 / 15
鸭脖子为什么要少吃 / 16
“地下蔬菜”就该冬天吃 / 16
小孩才是吃盐大户 / 17
中医手法的对与错 / 17
一双靴子穿出三种毛病 / 18
橙色食物有助长寿 / 19
把下巴收起来 / 19
孕期吃禽肉要限量 / 19
中风多因血管畸形 / 20
肠道的脾气像小孩 / 20
吃盐，每天1克就够了 / 20
聚餐选什么饮料 / 21
脖子也会长“结石” / 21
冬季食补过头会伤眼 / 21
下一次馆子吃掉两天的油盐 / 21
心脑血管病人的冬季食疗方 / 22
日本运动员出国自备水、米、油 / 22
气温骤降防心梗 / 22
多数富人体检“有漏洞” / 23
室内苯污染应该为零 / 23
法国女人产后必须做提肛 / 23
十大医学突破：四个已能用 / 23
根据年龄选奶 / 25
火锅底料多为“化学锅” / 25
冷天出门口里含块姜 / 26
感冒的24小时处方 / 26
四类人膝盖易受伤 / 26
不换纸尿裤，冻伤小屁股 / 26
由俭入奢更易得慢性病 / 27
9~18岁女孩最缺钙 / 27

哪个地方最脏 / 27
 年底过个素食周末 / 28
 痔疮最爱“趁寒发威” / 28
 蔬果选深色，零食挑浅色 / 28
 专家支招选葡萄酒 / 29
 “不打针爷爷”的高招儿 / 29
 雪是健康奢侈品 / 30
 跟眼科专家学润眼 / 30

第2章 饮食 / 31

臭食物，大营养 / 31
 小小方便面，藏着大学问 / 32
 三种粗粮别样吃 / 32
 吃枣的三个误区 / 33
 高温煎炸催生“反脂” / 33
 山药也能当主食 / 33
 几片饼干热量相当一碗饭 / 33
 吃土豆，南北有不同 / 33
 手脚凉，炖鲑鱼 / 34
 养乳腺，吃橘核 / 34
 芋头养胃，后加调料 / 34
 酸笋开胃，先要煸炒 / 35
 冬季必学食疗方 / 35
 大白菜是“护肤菜” / 35
 健脑：咖喱花生当零食 / 36
 润喉：蜂蜜萝卜早起吃 / 36
 柿子别拣软的挑 / 36
 橄榄油的新用法 / 36
 喝果蔬汁不如吃果蔬 / 37
 冬季喝杯“养生水” / 37
 辣椒最好吃鲜的 / 37
 食欲不振，吃乌龙梅干 / 38
 脾胃虚弱，喝板栗鸡汤 / 38
 四种酒做菜有妙用 / 38
 抗衰老，菠菜拌芝麻 / 39
 补血，抓住一红一绿 / 39
 冬天到，吃饺子 / 39
 普京最爱吃鱼 / 39
 “养生粉”一次少买点 / 40
 掉发多要少吃糖 / 40
 常拉肚子，石榴磨粉喝 / 40

冷天喝好水、茶、汤 / 40
 暴食族记住这三招 / 41
 泡菜减毒两注意 / 41
 吃羊肉配油麦菜 / 41
 解酒精榨鲜梨汁 / 42
 低碳生活别总舍近求远 / 42
 吃出一个暖冬来 / 42
 吃烧鹅别忘健康 / 43
 豆浆也可吃 / 43
 火龙果的皮很营养 / 43
 补维C，甜椒要快炒 / 43
 身体弱，不妨选芋头 / 43
 冬天喝口“滋补汤” / 43
 餐桌多上些紫营养 / 44
 怕冷吃高铁食物 / 44
 吃白菜抓大不放小 / 44
 5大营养最易缺 / 45
 吃西红柿不吐皮 / 45
 有暖气，吃点啥 / 46
 想通便，萝卜晒干吃 / 46
 想暖胃，醪糟配红薯 / 46
 营养师的控油招 / 47
 吃腐乳，选红色的 / 47
 牙齿不好，豆渣做丸子 / 47
 感冒鼻塞，芥末拌木耳 / 47
 打豆浆先泡豆 / 47
 北方人喝汤清淡点好 / 48
 一只鸽子顶九只鸡 / 48
 苦瓜泡茶，能祛心火 / 48
 防感冒，喝紫苏鱼汤 / 49
 冬日巧煮花样粥 / 49
 上班族常喝三种茶 / 49
 炖猪蹄加点醋增营养 / 50
 乾隆爱上烤红薯 / 50
 中国人鱼油吃少了 / 50
 炖汤看人下料 / 51
 素肉松，豆渣做 / 52
 专家饮食降脂方 / 52
 护眼多吃些绿叶菜 / 52
 冬天来碗黄酒暖暖身 / 52
 补水方式很多样 / 53

吃好冬天水果王 / 53
 巴马人咋吃五谷杂粮 / 54
 三种果皮变废为宝 / 54
 猪皮冻加点料更补血 / 55
 黑木耳偏褐色的才好 / 55
 专家饮食补肾方 / 55
 白萝卜生吃要适量 / 55
 工作忙, 备些什锦果仁 / 56
 谷物还是“喝”着好 / 56
 手脚冷, 吃“头脑” / 56
 酸橘子, 吃前摇一摇 / 56
 防感冒, 吃顿南瓜煲 / 57
 促消化, 泡杯刺梨茶 / 57
 该喝豆浆还是牛奶 / 57
 防痛风, 多吃碱食物 / 57
 “阿胶枣”不宜多吃 / 58
 专家饮食保肝方 / 58
 天上龙肉, 地下驴肉 / 58

第3章 生活 / 59

揭揭潮人秋装的短儿 / 59
 紧握双拳缓解痛苦 / 59
 “老寒腿”锻炼绑沙袋 / 59
 人参进补四宗“最” / 59
 霜降后主食加点地瓜 / 60
 防近视, 点三盏灯 / 60
 40岁才养肺, 晚了 / 60
 装脑起搏器可以打手机 / 60
 “门牙有缝”也成时尚 / 61
 盖厚棉被易落枕 / 61
 洗米做饭少用热水 / 61
 防干眼症多打羽毛球 / 61
 男人延寿四建议 / 61
 宝宝晒太阳时间要加长 / 62
 70岁不摔跤, 80岁不弯腰 / 62
 睡前打坐, 增加好胆固醇 / 63
 摆花讲究“色香位” / 63
 周二综合征更难熬 / 63
 郎平晚上吃钙片 / 63
 冷藏水果, 温度调低点 / 64
 胃不舒服, 小茴香热敷 / 64

冠军米挑着吃 / 64
 防流感, 说话隔一米远 / 64
 男人进补分四类 / 65
 胡大一 VS 伊格纳罗 / 65
 感冒、经期慎喝养生茶 / 66
 开窗半小时减射线污染 / 66
 有内热, 不冷也要加衣 / 66
 宝宝红屁屁, 茶水来洗洗 / 66
 晒被子: 两个小时够了 / 67
 冰箱消毒: 一个月一次 / 67
 郑玉巧的育儿经 / 67
 生活中少不了那点油水 / 67
 嗓子干, 老丝瓜来帮忙 / 68
 老人挑鞋“头”要大 / 68
 日本人爱“蒸汽”过冬 / 68
 50岁后常拉筋 / 68
 臀纹斜最好“青蛙抱” / 69
 胖老人起床转圈走 / 69
 三大补品挑着吃 / 70
 钙在体内是“流动人口” / 70
 天冷泡壶黑茶喝 / 70
 咳嗽后少吃韭菜 / 71
 老板椅硬点更健康 / 71
 走路时脚后跟先着地 / 71
 烧水时开着抽油烟机 / 71
 多学外语延缓老年痴呆 / 71
 四种萝卜换着吃 / 72
 3月不晒被, 600万螨虫陪你睡 / 72
 贴暖宝宝缓解关节痛 / 72
 一句话也许能救一条命 / 72
 跟老部长学养生 / 73
 初冬开始防“三干” / 73
 四个小习惯让你“不冷血” / 74
 防光源综合征, 办公室别太亮 / 74
 伸伸舌头辨贫血 / 74
 青少年别玩拔河 / 74
 喝橙汁会让尿酸升高 / 75
 人到黄昏会落幕 / 75
 光补钙就像漏桶注水 / 76
 细菌也爱扎堆 / 76
 补钙不能太疯狂 / 77

按按耳朵缓解耳鸣 / 77
 雾天堵车要关窗 / 77
 选毛巾忌专挑软的 / 77
 吃东西宜早热晚凉 / 77
 九成先心病可治 / 78
 冬天给脚蒸蒸桑拿 / 78
 30 多岁也会骨质疏松 / 78
 白萝卜叶泡水可润肠 / 79
 大脑好? 要给力 / 79
 久用电脑“点点头” / 79
 小雪过后吃“三黑” / 80
 挑酱油记住三看 / 80
 手脚冷要练内功 / 80
 睡前捶背睡得香 / 81
 给心脏配个“急救医生” / 81
 50 岁以上做个骨体检 / 81
 吃酸的过半小时刷牙 / 82
 别让颜面死机 / 82
 有湿疹慎用润肤乳 / 82
 吹头发距离半米最安全 / 82
 蜷缩入睡, 肌肉放松 / 82
 开灯睡觉, 影响心情 / 83
 植物洗发水是大忽悠 / 83
 气血亏、脾胃弱看看月牙 / 83
 性功能差, 试试红景天 / 83
 户外活动有效防近视 / 84
 三围知女: 走遍天下无敌手 / 84
 十二时辰养颜法 / 84
 皮肤脱屑, 用纱布做保湿 / 85
 手机“织围脖”别忘健康 / 85
 身上痒, 查查三原因 / 85
 加层保洁床垫更卫生 / 85
 还原真蜂胶生产全过程 / 85
 骨科大夫头疼的五大问题 / 86
 宝宝教育从出生开始 / 87
 眼干揉揉大脚趾 / 87
 多喝果蔬汁, 吃药不犯愁 / 87
 常开车需设三防 / 88
 精油可帮男性减压 / 88
 爷们也得擦香香 / 88
 豆芽大, 不是化肥催的 / 88

天冷头痛, 适当喝咖啡 / 89
 感冒别吃黄芪滋补锅 / 89
 鼻炎患者早起别叠被子 / 89
 健康生活在于点点滴滴 / 89
 量“走”请用千步尺 / 90
 施小墨支招女人补血 / 90
 大雪过后喝两骨汤 / 90
 带双袜子去上班 / 91
 五窍门装点温暖家居 / 91
 想减肥, 漂亮衣服摆眼前 / 91
 拔虎牙需谨慎 / 91
 咳嗽、血脂高多吃柚子 / 92
 咽肿、皮肤干喝麦冬茶 / 92
 扁平足: 多练脚趾夹东西 / 92
 胃不好, 牛奶饭后喝 / 92
 体质热, 穿薄衣洗冷水 / 92
 保养肾脏食疗有招 / 93
 暖冬多喝山药汁 / 93
 甜饮料不能代替早餐 / 93
 做个周末失踪族 / 93
 熬杂粮粥有诀窍 / 94
 细杯子喝饮料减体重 / 94
 植物奶油最伤害老年人 / 94
 轮滑最练平衡力 / 95
 护听力, 半岁是关键 / 95
 流鼻血要多喝水 / 95
 留意肾脏的求救信号 / 95
 肾脏是三大加工厂 / 96
 经络按摩保养肾 / 96
 吃姜冬夏有不同 / 96
 心脏检查分情况做 / 97
 卫生间“炸弹”量很多 / 97
 卧室“炸弹”难发现 / 97
 厨房“炸弹”威力大 / 97
 菠菜是蔬菜状元 / 98
 老人水肿喝点姜皮茶 / 98
 和医生一起学打坐 / 98
 防感冒, 吃点杏仁 / 99
 养肺, 试试凉水洗脸 / 99
 护肝, 多看绿色植物 / 99
 心绞痛发作要做三件事 / 99

三低一高两适量 / 100
 ICD 给心脏上“保险” / 100
 腰腿不好慎拉筋 / 100
 血脂高，胡萝卜炖羊肉 / 100
 减肥趣方，不妨一试 / 100
 选口罩，白色防过敏 / 101
 护听力，电器加软垫 / 101
 戴手套，互借不健康 / 101
 吸烟误区揭秘 / 101
 适合什么样的温泉浴 / 102
 吃味精不超 4 克 / 102
 营养面条营养打折扣 / 102
 嗓子哑，试试三招 / 103
 五十肩越动越疼痛 / 103
 腰酸疼睡觉选侧卧 / 103
 奶油蛋糕素点更健康 / 103
 记性不好可能缺维 C / 103
 四习惯导致儿童肥胖 / 104
 突发不适，按按急救穴 / 104
 花生油放冰箱辨好坏 / 104
 表情纹熟男也要防 / 104
 烧烫伤后慎用药 / 105
 天冷，给命门添把火 / 105
 暖胃选条高腰裤 / 105
 护足雪地靴穿一天 / 105
 看看舌苔的“染色”信号 / 106
 吃钙片可以“花心点” / 106
 失眠健忘，睡前喝桂圆茶 / 106
 保护关节，不宜总热敷 / 106
 阿司匹林是伴侣不是情人 / 106
 脊柱保健，一操四练 / 107
 留意肾病的早期症状 / 107
 骑电动车，留心滑膜炎 / 107
 年终熬夜族做好五件事 / 108
 白领中午最需脑休 1 小时 / 108
 没事笑一笑，提神除疲劳 / 108
 点根艾卷减细菌 / 108
 暖气房添个保温杯 / 108
 养女儿回报优于儿子 / 109
 挠挠头皮防白发 / 109
 感冒刚好时要当心 / 109

穿得很多为何不暖和 / 109
 老年人更适合吃红糖 / 110
 一生要吃 50 吨饭 / 110
 足跟痛要揉最痛点 / 110
 跳跃运动别超半小时 / 111

第 4 章 心理 / 112

赖班族赖的是什么 / 112
 焦虑弹弹橡皮筋 / 112
 以家庭优先的人更快乐 / 113
 留个念想 / 113
 耳顺之年明白四句话 / 113
 你有健食癖吗 / 113
 情商越高，工作表现越好 / 114
 抑郁时多梳梳头 / 114
 应对愤怒：放慢说话速度 / 114
 痛苦时握紧拳头 / 115
 想聪明，多去社交 / 115
 何必生气 / 115
 应对压力，吃点核桃 / 115
 更年期综合征：试试明星疗法 / 116
 当心职场“橡皮人”抑郁 / 116
 慢性失眠：数羊不如冥想 / 116
 每个人都可学点心理学 / 116
 发怒也有积极作用 / 117
 幸福是对生活的接纳 / 117
 防强迫症：别过度挑剔 / 117
 防抑郁症：多完善性格 / 118
 四个忘记 / 118
 保持童心可减压 / 118
 私人化是种生活态度 / 119
 寻找归属 / 119
 想减压，多讲笑话 / 120
 六招对抗年底忧郁 / 120
 缺母爱易走极端 / 120
 抑郁了先做运动 / 121
 富人不懂察言观色 / 121
 日子如何肥而不腻 / 121
 情绪不佳，饮食来修复 / 121
 悲伤时看东西暗淡无光 / 122
 寻找尊重 / 122

心绪不宁，做做呼吸操 / 122
 睡眠充足使记忆更持久 / 123
 焦虑吃点粗粮 / 123
 孕妇少用手机 / 123
 睡眠习惯才是关键 / 123
 给自己找个对手 / 124
 有些“胃炎”要看心理科 / 124
 CEO 试试运动减压 / 124
 压力也可增强记忆力 / 125
 寻找价值 / 125
 先把自己变成珍珠 / 126
 别过度投资 / 126
 谎话不停，摸鼻不止 / 126
 爱撒谎其实是心病 / 126

第5章 中医 / 127

补气血，找经典方 / 127
 小药丸调出好脸色 / 128
 护鼻点点眉心 / 128
 尿频灸灸肚脐 / 128
 中国人为何爱红色 / 128
 罗大伦：中医那些事儿 / 129
 四种不适，试试膏方 / 130
 你身边的“忘忧草” / 130
 枸杞补肾，服用有窍门 / 130
 自制养生萝卜汤 / 131
 暖手脚，喝姜汁牛奶 / 131
 早吃凉，消化差 / 131
 牙疼口臭，先除胃火 / 131
 砭石保健，四要四不要 / 132
 冬季养生，首选三粥 / 132
 贝母蒸梨有讲究 / 132
 眼睛要亮，搓搓肋骨 / 132
 我的刮痧养生经 / 133
 舌头也能练“太极” / 134
 自制中药防裂膏 / 134
 栗子吃多也伤脾 / 134
 站有站相才健康 / 134
 五处老毛病，膏方帮你调 / 135
 冬季进补参当道 / 136
 身体的火别急着灭 / 137

睡眠差，泡完脚梳梳 / 137
 肾不好，吃刀豆养养 / 137
 调经，试试月季花酒 / 137
 坐班族常灸 8 穴 / 137
 总便秘喝薏仁粥 / 138
 防冻疮抹点红灵酒 / 138
 “杏林大家”的杏养生 / 138
 黑眼圈拿手心捂 / 139
 三种体质不宜冬泳 / 139
 身体健康看手观脸 / 139
 揉揉脸也提神 / 140
 走路也有健康节奏 / 140
 护脊柱记好 3 句老话 / 140
 伤风打嗝捏捏手腕 / 140
 口干吃点人参果 / 140
 摸清心火的虚实 / 141
 趁着冬天调体质 / 141
 补脾胃学学熊戏 / 142
 腰颈痛，姜汁敷 / 143
 咽疼刺刺两穴位 / 143
 补中益气丸抗下垂 / 143
 养好你的骨骼 / 143
 睡眠不好补足气 / 144

第6章 两性 / 145

很多爷们不会哭 / 145
 修长双臂更吸引男人 / 145
 尿频也可能是尿路感染 / 145
 男人过冬要三防 / 145
 复发性流产咋治疗 / 146
 中年男性练膀胱 / 146
 男人一生只有 3 小时性高潮 / 146
 女人常揉三阴交 / 147
 自测性功能，男人要三查 / 147
 男性健康也有金标准 / 147
 过量饮酒可致男性乳癌 / 147
 男性多晒晒脊背 / 148
 婚姻美满可缓解关节炎 / 148
 小便涩痛，喝猕猴桃汁 / 148
 尿频者别吃猕猴桃 / 148
 相互按摩助助性 / 149

男人也会尿失禁 / 149
 爱慢跑者性爱活跃 / 149
 性爱后按按小腹 / 149
 性功能低下者：多吃鱿鱼和山药 / 150
 男人少吃三类食物 / 150
 常叩腰眼补肾 / 150
 “猛男”也靠睡出来 / 151
 女人也有性焦虑 / 151
 补肾也要荤素搭配 / 151
 性爱不满意女人该吃啥 / 151
 宫寒不孕多泡脚 / 151
 吃葱蒜防前列腺增生 / 152
 女性红唇最吸引男性 / 152
 性交痛可能致盆腔瘀血 / 152
 想生娃少吃三样 / 152
 侧睡易致睾丸扭转 / 153
 多数男人小便有过分叉 / 153
 18岁前有性生活易不孕 / 153
 男人保健分阶段 / 153
 按摩三部位，缓解“男更”不适 / 154
 屏气自查精索静脉曲张 / 154
 每周骑车别超过5小时 / 154
 不育要多吃滑黏食物 / 155
 离婚男人更重健康 / 155
 睾丸扭转：8小时是关键期 / 155
 冬季养生少吃咸 / 155
 有些前列腺炎要先排毒 / 156
 血精大多是炎症 / 156

第7章 健身 / 157

老装备的新用法 / 157
 耐寒锻炼先护膝 / 157
 家居健身有妙招 / 158
 跑步时带便携杯 / 159
 私人教练关心啥 / 159
 今冬在家做运动 / 160
 晨练前喝杯蜂蜜水 / 160
 想运动，选择好强度 / 160
 闲来无事“爬一爬” / 160
 冬练3月减去“蝴蝶袖” / 161
 老人小孩一起来运动 / 161

四步呵护肩 / 162
 健身不妨“加一点” / 163
 老人多做挺胸运动 / 163
 海淘民间健身法 / 163
 这些“第二”得经常练 / 164
 我的新年健身计划 / 164

第8章 老人 / 166

老年焦虑要深究 / 166
 防脚力早衰要综合锻炼 / 166
 年过半百纤维素不可少 / 166
 微辣有助养胃 / 166
 许多老人假失眠 / 166
 老年男性起床后先走走 / 167
 看唇色品健康 / 167
 改口重吃柠檬 / 167
 记性差不一定是痴呆 / 167
 降压喝点山楂茶 / 168
 老人须防低温症 / 168
 有风湿病可以打流感疫苗 / 168
 有些眼病吃药无效 / 169
 配助听器宜早不宜迟 / 169
 老人气短细分辨 / 169
 眼睛胀不都是青光眼 / 169
 老人学点营销学 / 169
 有些老年性肺炎不发烧 / 170
 变变花样来散步 / 170
 治肩周炎甩甩小沙袋 / 170
 泡软皲裂处再上药 / 170
 老人入冬就“怕病” / 170
 治脚气试试小偏方 / 171
 足跟痛试试铍针疗法 / 171
 老年急性阑尾炎须手术 / 171
 我眼中的日本老人 / 171
 摩擦小腹最健身 / 172
 疝气手术该做就做 / 172
 冬季无用感怎么回事 / 172
 三种人慎服野山参 / 173
 老人冬季皮肤瘙痒怎么办 / 173
 体虚常喝保健粥 / 173
 老花镜该配就配 / 173

有脂肪肝不一定少吃肉 / 173
 清晨做做脖颈保健操 / 173
 退休后老本行不能丢 / 174
 越过疫偶这一关 / 174
 老人宜穿带跟棉拖鞋 / 174
 五招变成快乐老人 / 174
 胖奶奶易患骨关节炎 / 175
 带状疱疹别硬扛 / 175
 有“耳折”要当心 / 175
 夜尿多，喝羊肚胡椒汤 / 176
 老人控制欲别太强 / 176
 鼻腔异味要一查到底 / 176
 冬季瘙痒先分型 / 177
 六成肩痛都不是肩周炎 / 177
 常跑医院要防肺炎 / 177
 与结石和平共处 / 178
 老年男性要防“五更泻” / 178
 赔钱也照样睡好觉 / 178

第9章 婴幼 / 179

加辅食，三先三后 / 179
 小孩儿见风就长 / 179
 两三岁口吃不稀奇 / 179
 小毛病喝点“宝宝水” / 179
 腹泻了继续吃母乳 / 180
 卷个纸筒辨别疝气 / 180
 所有的宝宝都爱重复 / 180
 宝宝用眼四注意 / 181
 孩子补钙吃海藻 / 181
 让孩子勤快起来 / 181
 矮半头就是矮小症 / 182
 摸摸鼻尖能判冷热 / 182
 儿科专家建议的“三不吃” / 182
 懂事就不是孩子了 / 183
 10个月学会用杯子 / 183
 允许孩子说：气死我了 / 183
 吃伤了，揉揉三穴位 / 183
 每1~2年给孩子测测骨龄 / 184
 宝宝咳嗽怎么办 / 184
 胖宝宝瘦身四偏招 / 184
 冬天护肤霜比油好 / 185

口角炎最怕舌头舔 / 185
 宝宝喂养有三误区 / 185
 千万别带奶瓶上床 / 185
 不动声色赶走小臭臭 / 185
 两三岁小孩吃饭爱挑拣 / 186
 流鼻血忌头后仰 / 186
 和糖一样毁牙的食物 / 186
 总咳嗽可能脾胃虚 / 187
 防止意外的5S原则 / 187
 美国医生三忠告 / 187
 查B超，禁食有讲究 / 187
 饭前吃糖易致腹胀 / 187
 4个月就会厌食了 / 188
 黄豆大的红薯呛昏小宝宝 / 188
 脚趾夹物纠正扁平足 / 188
 剪倒刺前温水先泡泡 / 188
 中医大夫的育儿心得 / 188
 每天就吃1次甜食 / 189
 宝宝感冒的美式偏方 / 190
 冬天带孩子小妙招 / 190
 月月娃，吃寸奶 / 190
 测体温还是肛表好 / 191
 扑灭宝宝五把火 / 191
 6个月前的贫血属正常 / 192
 按按脐下，便便自然来 / 192
 脾虚的孩子聪明胆子小 / 192
 爱放屁说明长得好 / 192
 天冷让孩子赖赖床 / 193

第10章 女性 / 194

经期头痛少吃肉 / 194
 月子不能总坐着 / 194
 每天一杯酒，苗条概率高 / 194
 捍卫头发，秋后算账 / 194
 孕妇秋冬多熏蒸 / 194
 搓搓手背全身暖 / 195
 晒晒女人的“针生活” / 195
 十个新妈九个腰痛 / 196
 女性常跳跳，便秘不缠身 / 196
 经期伴腹泻，热水泡泡脚 / 196
 指甲易劈裂，每天俩鸡蛋 / 197

山楂爱使美人计 / 197
 亲历美国妇检 / 197
 女人想当妈，先要暖身体 / 198
 孕妇要补铁，红肉效果好 / 198
 面对道歉，男女反应不同 / 198
 一个喷嚏震折了腰 / 198
 改善体质，女人抓住三时期 / 199
 怀孕前做点啥 / 199
 皮肤有皱纹，每天吃葡萄 / 199
 我在美国摆脱药罐子 / 199
 哺乳期：1 周 3 次海鱼 / 200
 发质不好：每天 3 杯绿茶 / 200
 月经量变多可能是流产 / 200
 老年妇女多吃苹果可健骨 / 200
 生气女人多吃点全麦面包 / 201
 油性皮肤者慎用蜂蜜敷脸 / 201
 O 型血：生娃宜早不宜迟 / 201
 习惯性流产：查查“抗磷脂综合征” / 201
 睡不好，晨起散步半小时 / 201
 女人熬夜前吃点热东西 / 201
 冷热交替缓解乳房不适 / 202
 你是哪种冷美人 / 202
 口服避孕药，停药即可怀孕 / 202
 “一哭二闹”让女人健康 / 202
 女人“五十肩”，最怕自己担 / 203
 绝经后“倒开花”，谨防有恶疾 / 203
 年轻人补雌激素主要靠调理 / 203
 女性泡温泉别超 20 分钟 / 203
 贫穷女性易肥胖 / 203
 孕妈妈要备 3 个枕头 / 203
 孕期补足铁，宝宝更聪明 / 204
 中年女性每年测次骨密度 / 204
 女人 40 岁日常多吃排石餐 / 204

胃食管反流也会引起鼻炎 / 206
 看皮肤科回答 10 个问题 / 206
 动手做个 1 周服药盒 / 207
 用抗生素，老少有不同 / 207
 小伙子为何要穿高跟鞋 / 207
 排查卵巢囊肿选对时机 / 208
 介入治疗拆除“不定时炸弹” / 208
 看看美国人怎么用抗生素 / 208
 试管婴儿诞生记 / 208
 支架到底要放几个 / 209
 用药前 30 分钟别吃果蔬 / 210
 肌无力起病一年内手术 / 210
 中医浅谈脾虚 / 210
 一个按扣儿吸住假牙 / 210
 脑瘫手术 4 岁最佳 / 211
 10 分钟缓解顽固便秘 / 212
 药盒上的电话打过吗 / 212
 非处方药：孩子吃前需咨询医生 / 212
 用力拎大米致肾囊肿破裂 / 212
 吸烟早查肺功能 / 213
 查冠心病，4 种方式比比看 / 213
 烧烫伤自救对与错 / 213
 聋儿家长别忘配助听器 / 214
 手足皲裂的防治 / 215
 吃阿司匹林要定期验血 / 215
 吃含片不要咽口水 / 215
 福尔摩斯医生尹佳 / 216
 肺栓塞做核磁要憋气 / 216
 肺结核治疗有望减至半年 / 217
 如何治疗夜间猝死综合征 / 217
 自闭症有 3 个特点 / 217
 如何防治高血压病 / 218
 补钙过多长不高 / 218
 祛铁治疗不用戴泵了 / 218
 超声检查三大误区 / 218
 小儿癫痫要量化管理 / 219
 怎样给孩子量体温 / 219
 医生真的狠心吗 / 220
 老年女性保健秘诀 / 220
 神内医生的工具箱放点啥 / 221
 吃药前先要用对水 / 221

第三篇

疾病防治篇

第 11 章 医院·医药 / 206

PPI 类药不用恐慌 / 206
 注射疫苗比口服安全 / 206

肝病3个月复查1次 / 221
 肠胃病用什么内镜查 / 222
 不满18岁，喹诺酮类药物别吃 / 222
 嘴上黑斑要重视 / 222
 预防感冒，喝香菇汤 / 223
 裂口子，不要直接上药 / 223
 滴眼液不要换着点 / 223
 六味地黄丸并非男性专用 / 224
 脑瘫如何早发现 / 224
 用小勺子挖掉“蛀牙” / 224
 过敏性鼻炎先用“喷雾” / 225
 新生儿警惕BH4缺乏症 / 225
 服药时间有讲究 / 225
 呕吐时别急着吃药 / 226
 微创手术PK传统手术 / 226
 用滴耳液，记句顺口溜 / 226
 补铁剂不能随意替代 / 226
 发热别做磁共振检查 / 227
 乙肝服药治疗至少两年 / 227
 针灸加推拿治发音障碍 / 227

第12章 心脑血管 / 228

8招教你拥有健康心脏 / 228
 家用血压计3个月调一次 / 228
 患脂肪肝，选有氧运动 / 228
 血脂高，吃柚子 / 228
 营养专家的降压处方 / 229
 心脏养护要提早 / 229
 先心病术后少吃甜 / 229
 H型高血压易引发卒中 / 229
 植物甾醇不降甘油三酯 / 229
 查眼底提示动脉硬化 / 229
 护心要先吃早饭 / 230
 小咳嗽掩盖“真心衰” / 230
 颈动脉狭窄超50%可手术 / 230
 高血压患者：冬季慎用两类药 / 230
 睡眠异常要防帕金森病 / 231
 心脏不好能喝酒吗 / 231
 控血压防主动脉夹层 / 231
 肾病高血压者宜服长效降压药 / 231
 按通里穴缓解心绞痛 / 231

高胆固醇风险能自测 / 232
 冬季护心，衣食住行 / 232
 冬季多吃点蔬果泥 / 233
 5岁小孩也中风 / 233
 心脏神经症易伪装心病 / 233
 两类人需监测动态血压 / 234
 针灸放血能降压 / 234
 捂而不暖查查血管 / 234
 高血压患者：天冷晨练别太早 / 235
 夹层动脉瘤早期四症状 / 235
 真假痴呆巧判断 / 235
 天太冷外出先护头 / 235
 测血压别隔着内衣 / 235
 眼睛着凉也会中风 / 236
 口眼歪斜揉揉穴位 / 236
 三类人当心肺梗塞 / 236
 天冷后吃鱼调血脂 / 236
 坐久了多活动脚踝 / 236
 降压药调量两原则 / 236
 头顶有个止晕点 / 237
 心脏不好别做宅一族 / 237
 要护心，中午打个盹 / 237
 防心梗，多留意天气 / 237
 准妈妈风疹，宝宝易患先心病 / 237
 降脂药不会引发脑出血 / 238
 无故头痛当心脑血栓 / 238
 护心要戒烟限酒 / 238
 降压别盲目进补 / 238
 肥胖树下调“三高” / 238
 摸脉搏判断心律失常 / 239
 快步走改善动脉硬化 / 239
 挠挠头皮降血压 / 239
 心肺功能差试试慢跑 / 239
 心律失常者头晕明显要卧位 / 239
 睡得太少易发心脏病 / 240
 18种习惯使心脏更强健 / 240
 四成老人血管堵塞近半 / 241
 心肺复苏记住四个时间窗 / 241
 防卒中记住九个字 / 241
 护心脑血管：吃点生姜和洋葱 / 241
 增强心功能：每周爬3次楼梯 / 242

中风信号辨别看 / 242
 90% 的心律失常可根治 / 242
 骑车有助大脑健康 / 242
 一夜寒风中风易高发 / 242
 血压高竟是肾上腺增生 / 243
 心脏病患者：内外温差大小出门 / 243
 降压：慎大量服利尿剂 / 243
 先心患儿术后要防感冒 / 243

第 13 章 癌症 / 244

化疗当天吃凉点 / 244
 得肠癌，城乡差距在缩小 / 244
 防癌就是有个好心情 / 244
 乳腺癌有“中国特色” / 245
 淋巴瘤爱找一老一小 / 246
 癌症肯定不传染 / 246
 根治术后戴个“义乳” / 246
 止痛药可能导致便秘 / 246
 细胞免疫技术：强化放化疗效果 / 247
 别因副作用放弃化疗 / 247
 骨盆肿瘤易被误诊 / 247
 肾上腺瘤可致继发高血压 / 247
 多找心理医生谈谈 / 247
 截肢不截肢谁说了算 / 248
 查胆囊癌选 B 超 / 248
 靶向药口服改外用 / 248
 瘙痒不止查查淋巴瘤 / 248
 架个“漏斗”通胃肠 / 249
 肿瘤患者抹点精油 / 249
 八成胰腺癌患者先掉体重 / 249
 别把胃癌当成妊娠呕吐 / 250
 抗癌不能光喝黄芩汤 / 250
 京津沪专家支招防肺癌 / 250
 神秘的“一点癌” / 251
 肿瘤患者提防“化学脑” / 251
 靶向治疗时别晒太阳 / 251
 吃火锅时间别太长 / 252
 阻击大肠癌一防二查三治 / 252
 不控雌激素纤维瘤反复长 / 252
 防宫颈癌至少做 7 次检查 / 253
 胆管癌：不能手术改用伽马刀 / 253

早期直肠癌：无伤口切肿瘤 / 253
 查肿瘤分 6 步走 / 253
 乳腺癌患者不用住院 / 254
 化疗后晚餐推后吃 / 254
 淋巴异常先做超声造影 / 254
 中医眼里的乳癌患者 / 255
 抽 1 次血可知疗效好坏 / 255
 三问防癌体检 / 255
 早期肾癌两大隐症 / 256
 提防孩子脖子变粗 / 256
 别忙拔引流管 / 256
 锯齿状息肉会癌变 / 257

第 14 章 糖尿病 / 258

巴马老人为啥不得糖尿病 / 258
 术后三天恢复口服用药 / 258
 糖尿病让你少了啥 / 258
 戴泵，跑步也别摘 / 258
 防糖要多吃膳食纤维 / 259
 细胞移植可避免截肢 / 259
 让降糖指挥官不怠工 / 259
 糖饮料要慢慢喝 / 260
 降糖：美国要减肥，中国管住嘴 / 260
 血糖升高：冬季别忙加药量 / 260
 糖友眼睛最易受伤 / 260
 有时间上班就有时间锻炼 / 260
 控糖有四“到” / 261
 防骨质疏松 / 262
 小针头有大误区 / 262
 眼睛睁不开也要查血糖 / 262
 手术给糖友神经松绑 / 262
 患 ED 做个血糖检测 / 263
 糖尿病人需重视夜间低血糖 / 263
 糖友出游管好四小件 / 263
 糖尿病危险人群不要等等看 / 264
 血糖过高也会昏迷 / 264
 “苹果人”防糖先缩腰臀比 / 264
 顿顿南瓜吃成“金人” / 264
 糖化血红蛋白达标值改为 7.0 / 265
 糖友运动别着急 / 265
 神经病变会伪装 / 265

- 糖友穿袜有学问 / 265
- 坚果可做分餐替补 / 266
- 小糖友冬季是个坎 / 266
- 米饭上了防糖黑名单 / 266
- 组合锻炼好控糖 / 266
- 降血糖，不求急 / 266
- 怎么选血糖仪 / 267
- 运动有个理想模式 / 267
- 泌尿系感染有时没症状 / 267
- 查六样发现并发症 / 267
- 糖尿病控制记住 ABC / 268
- 西医好降糖，中医防并症 / 268
- 看看专家的防糖招 / 268
- 下肢缺血做两查 / 269
- 早自查，防冻肩 / 269
- 中年后，清血管 / 269
- 八成糖友没用对胰岛素泵 / 269
- 胖糖友，手术减肥 / 269
- 血糖控不好，疼痛会加重 / 270
- 出汗不代表运动达标 / 270
- 腹泻了，喝些粥 / 270

(附 17 頁)

健康生活篇

■女性

1354 1355

附七 卷之四 雜記

四、