

健康时报

精
华
本

健康时报社◎编

(总第694~707期)

文
健康时报
人民日报社主办
中国人的健康顾问

曾流行的 中南海健康诀

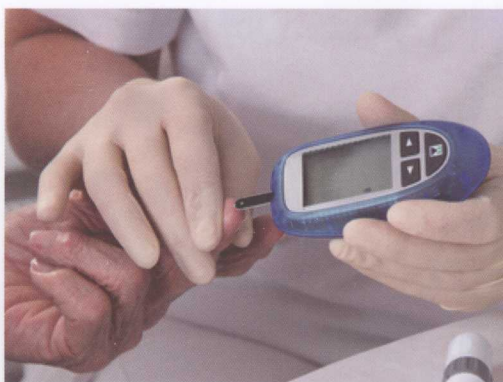
立春后要吃**五辛**

孕妇过春节**5**大提醒

胃癌会家传吗

小儿孤独症的11个表现

防糖尿病从30岁开始



健康时报系列丛书

健康时报

精 华 本

(总第694~707期)



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1~2月(总第694~707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,综合了关于养生、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694~707期)/健康时报社编.——北京:机械工业出版社,2012.12

ISBN 978-7-111-40327-2

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267773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:孟欣玫 版式设计:刘永青

冀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·15.25印张

标准书号:ISBN 978-7-111-40327-2

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“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

“老胃病”离山楂远一点 / 2
胖人锻炼，最好别选健身房 / 2
孩子吃坚果先捣碎 / 2
新年养生第一招 / 2
男人别忘了喝红糖水 / 3
“非油炸”不一定健康 / 3
上海营养学家聊“吃” / 4
节前打响 24 小时“保胃战” / 5
防近视：每年做次屈光检测 / 5
别再用勺子倒药喝 / 6
保暖：膝盖最需呵护 / 6
防寒：跺脚加击掌 / 6
多吃石榴可预防乳癌 / 6
少看电视能缓解失眠 / 6
工作让人更健康 / 6
看电影注意 3D 综合征 / 7
给孩子喂饭注意“H 原则” / 7
我用催眠术治“心病” / 7
防癌：一早一晚最关键 / 8
春运：防控甲流的关键战役 / 9
自行诊病隐患多 / 9
化妆品过敏先查过敏原 / 9
我国高血压患者突破 2 亿 / 10
养生多泡泡“酸温泉” / 10
炒河粉成了冠军食品 / 10
放烟花也要防铊中毒 / 11
冬季痛经会加重 / 11
脑梗治疗难在哪儿 / 11
健康来自好习惯 / 12

蒙娜丽莎胆固醇偏高? / 14
曾流行的中南海健康诀 / 15
35 岁成为人生新坎儿 / 15
中国富豪很注重健康生活 / 16
北京儿童医院新设矮小门诊 / 16
感冒食疗要对症 / 16
芒果有助防乳腺癌 / 17
护肝牢记双 40 要诀 / 17
体检加项肾脏 B 超 / 17
体检前少吃豆制品 / 17
片和滴丸一样吗 / 18
小便后做做“会阴按压” / 18
“坐以待毙”不是吓唬人 / 18
中国剖腹产率世界第一 / 19
剧烈运动后要少吃辣 / 19
“高压豆浆”营养更好吸收 / 20
不粘锅只适合蒸煮炖 / 20
喷一喷终生没龋齿 / 20
常查尿可早发现慢性肾病 / 21
光脚跑步更健康 / 21
10 大不良健康习惯 / 21
补钙，晒太阳要适度 / 21
50 岁后每年做个记忆体检 / 22
荞麦营养能打 90 分 / 22
糖尿病体型一量即知 / 22
美白产品最易引发汞中毒 / 23
孕前 3 个月，最需防牙龈炎 / 23
摄入糖分有助减少冲动 / 23
过多表扬不利孩子成长 / 23
认识交警未必是好事 / 23
30 岁：“卵子内存”将耗尽 / 24
“七天”是个健康周期 / 24
孩子最易患“春运病” / 24
吃完粗粮更要多喝水 / 25
男人防肺癌多吃豆 / 25
假期，别让孩子“干”了眼 / 25
男人 60，比的是健康 / 26
健康就是“争蜂吃醋不怕苦” / 26
与烟民同住也致癌 / 26
院长偷偷倒掉剩饭 / 27
“鼾小孩”查查扁桃体 / 27

春节, 前列腺最遭罪 / 27

心梗后需心理陪护 / 28

第2章 饮食 / 30

冬藕最养人 / 30

扭伤后少吃酸甜食物 / 30

猪蹄美容还要多吃果蔬 / 30

晚冬多吃点南瓜 / 30

饮食文章爱打架怎么办 / 31

过节聚餐的三个准备 / 31

加班吃顿鳗鱼餐 / 31

吃烤鸭要点鸭架汤 / 31

首长的晚餐食谱 / 32

两类人少吃高纤食物 / 32

自泡豆芽营养又安全 / 32

冬天主食新三样 / 32

少林师傅给我讲茶道 / 33

台湾人拿梅子当零食 / 33

水果也能烤着吃 / 33

绿叶菜保鲜放张纸 / 34

涮火锅别少了“薯” / 34

买全麦食品看配料表第一项 / 34

葱叶营养胜葱白 / 34

解腻食物挑着用 / 34

散装腐乳吃前蒸一蒸 / 35

厨师为啥爱用大蒜水 / 35

吃得太多怎么办 / 35

椰汁热饮成冬季新宠 / 35

别给饮食太多约束 / 36

野生鱼未必就是安全鱼 / 36

把核桃粉当米粥伴侣 / 36

羊肉串吃多了会骨松 / 37

孔子的冬季饮食 / 37

自己在家做苹果醋 / 37

如何挡住零食诱惑 / 37

小茴香是养胃好调料 / 38

腌肉咸点没关系 / 38

腊八粥喝出新意来 / 38

“徐州杂粮饼”很营养 / 38

好皮肤可以吃出来 / 39

烤肉时离火隔三指 / 39

冬天三多防骨松 / 39

谁是“睡前兴奋剂” / 39

午餐吃辣配点甜食 / 40

羊肉巧吃更滋补 / 40

四招摆脱“冰棒族” / 40

四类人应多吃奶酪 / 40

养胃应该这样吃 / 41

两种垃圾食品可以吃一点 / 41

吃小橘子也要悠着点 / 41

自制橘皮酱润眼睛 / 42

做豆浆别少了米 / 42

补血还要补叶酸 / 42

冬天把萝卜当水果吃 / 42

腊肉煮着吃, 健康 / 43

圆白菜打汁喝, 护肤 / 43

贾母为啥偏爱杏仁茶 / 43

冬天多吃点萝卜 / 43

新加坡的美味之旅 / 44

哪款家常汤更营养 / 45

减盐小窍门: 就餐再放盐 / 45

羊肉筱面顶饱又暖身 / 45

海参最好别空腹吃 / 45

专家的纳豆吃法 / 45

澳门女人离不开四物汤 / 46

吃掉“小尴尬” / 46

过年, 三大零食要少吃 / 46

“烂姜不烂味”说法错误 / 47

喝果蔬饮料影响排毒 / 47

春节前后饮食小技巧 / 47

年饭吃出健康来 / 48

紫薯的三种新吃法 / 48

四招帮猪肉降脂 / 49

木瓜是个美容果 / 49

常吃洋葱好处多 / 49

营养专家如何吃粗粮 / 50

空腹别吃三类饮食 / 51

黑豆是“豆中之王” / 51

初春多喝两款汤 / 51

黑皮花生最好煮着吃 / 51

第3章 生活 / 52

干冷天别忘护眼 / 52

孩子的秋衣翻过来穿 / 52

- 新年逛街的健康小细节 / 52
- 穿紧身裤配上长款大衣 / 52
- 老人便干试试龙眼膏 / 53
- 两类人不宜做激光近视手术 / 53
- 别强迫自己适应眼镜 / 54
- 好习惯带来好身体 / 54
- 女性学学“三类人” / 55
- 给自己选个健康礼包 / 55
- 减盐炒菜不妨加点酱 / 55
- 小寒大寒多睡一小时 / 56
- 看年龄治痘痘 / 56
- 吃火锅别超晚 8 点 / 56
- 咳嗽初期，偏方挺管用 / 56
- 停经早喝粳米粥 / 57
- 山楂水加点枸杞酸甜可口 / 57
- 山楂每天只吃 10 个 / 57
- 股骨头坏死中期换关节 / 57
- 感冒痊愈后煮煮毛巾 / 57
- 大冷天增加赖床时间 / 58
- 睡眠充足可减腹部脂肪 / 58
- 给孩子营造睡前气氛 / 58
- 冬天别把孩子“五花大绑” / 58
- 长时间看电视有害健康 / 58
- 父母个高，孩子未必是小巨人 / 59
- 搬重物让腰肌先紧张 / 59
- 我是先刷牙再喝水 / 59
- 孕期不一定要左侧卧 / 59
- 侧卧能改善打呼噜 / 60
- “三多”已是糖尿病中期 / 60
- 生吃熟吃有门道 / 61
- 膀胱是否“多动”能自测 / 61
- 儿童口角炎 多吃绿叶菜 / 61
- 啥样坐姿对腰有益 / 61
- 补血不妨多吃红色食物 / 62
- 男人也照照镜子 / 62
- “红豆热敷包”挺健康 / 62
- 鞋底增料走路稳 / 62
- 自带午餐减体重 / 63
- 降温天在家做三件事 / 63
- 名中医的便宜养生方 / 63
- 俄罗斯准妈妈博物馆做胎教 / 63
- 解冻疮，温水加点啤酒泡脚 / 64
- 马桶按钮每天都要消毒 / 64
- 按摩金三角助性欲 / 64
- 糖友每日饮食 12345 / 64
- 心态好，得癌症也能长寿 / 65
- 崴脚后冷敷要赶早 / 65
- 吃核桃最好现砸现吃 / 66
- 戴假牙要多练练咀嚼 / 66
- 更年期要防风湿病 / 66
- 女孩子要吃点扣肉 / 66
- 跟百岁寿星学保养 / 66
- 剪指甲也有小讲究 / 67
- 出门前先在楼道里站站 / 67
- 早上摩擦鼻梁一分钟 / 67
- 脚跟易裂，穿双宽松鞋 / 67
- 小儿口角炎先分型 / 67
- 培养孩子刷牙的习惯 / 68
- 产后抑郁挺正常 / 68
- 体质弱，别参加反季节旅游 / 68
- 离取暖器太近，会烘出黑斑 / 68
- 辣椒汤维 C 含量高 / 69
- 豆煮着吃，营养好吸收 / 69
- 吃出一个好脾气 / 69
- 鲫鱼最好冬天吃 / 70
- 酒和胡萝卜能一起吃吗 / 70
- 感冒后头疼查查耳鼻喉 / 70
- 什么情况下要补血 / 70
- 苹果片适合下午吃 / 70
- 累了解乏别听耳麦 / 71
- 当心墙壁冷辐射 / 71
- 减皮损，卸妆再烫发 / 71
- 防过敏，热水洗床单 / 71
- 增强家人交流治网瘾 / 72
- 减少上网时间防胃病 / 72
- 拿把钥匙防静电 / 72
- 骨折后饮食要分段 / 72
- 吃维 C 果蔬眼睛亮 / 73
- 肚子胀，肚脐边抹薄荷 / 73
- 早餐奶要配面包喝 / 73
- 高龄也能做心脏手术 / 73
- 儿童家具颜色越淡越好 / 74

睡前蹬腿好处多 / 74
 有病别自作聪明 / 74
 解酒煲汤放点鸡骨草 / 75
 每周找条新路线回家 / 75
 花苞头不适合天天扎 / 75
 加速走增燃脂肪 / 75
 嚼口香糖减压力 / 75
 孩子不吃药咋办 / 75
 孩子吃药时注意水温 / 76
 萧蔷：护肤秘诀是睡觉 / 76
 被子晒后过两天再用 / 76
 经期关节要保暖 / 76
 有些菜要挑“红外套” / 77
 假期游玩学走旅游步 / 77
 便秘常喝紫菜汤 / 77
 男人要像车一样保养 / 77
 减肥试试水果泡酒 / 78
 颈椎不好，车上别打盹 / 78
 腿抽筋做做足浴 / 78
 早餐后 20 分钟练排便 / 79
 病腿要省着用 / 79
 当个“帕客”挺健康 / 79
 常开车打打高尔夫 / 79
 浴室脚垫常更换 / 79
 换手刷牙防牙损 / 80
 泡温泉时蹬蹬腿 / 80
 爸爸带大的孩子更聪明 / 80
 拿根牙签挑柴鸡蛋 / 80
 拐杖选“四条腿”的 / 80
 不吃早餐会有口气 / 81
 孩子长个儿牢记 745 / 81
 快乐是由心而生的 / 81
 深呼吸后主动咳几声 / 82
 泡脚，早晨好还是晚上好 / 82
 更年期女性勤叩齿 / 82
 扁平足选底硬的鞋 / 82
 洗枕套不如晒枕芯 / 82
 穿高跟鞋勤按按肩 / 83
 脚部垫高防抽筋 / 83
 餐后笔记助减肥 / 83
 洗澡后吹吹耳道 / 83

宝宝立春后吃点小药膳 / 83
 立春后捂上半个月 / 84
 “浮小麦”可防盗汗 / 84
 困倦时背背歌谣 / 84
 海参清炖最滋补 / 84
 防感冒喝凉白开 / 85
 早上起床先“开七窍” / 85
 母子沟通有学问 / 85
 生吃绿叶菜补叶酸 / 85
 煮一煮，让生活更健康 / 86
 尿酸高，睡前喝杯水 / 86
 高靴子选宽松一些 / 86
 降压药别凭感觉吃 / 86
 虎年养盆“虎家植物” / 86
 装修五六年是道坎儿 / 87
 整理收藏品，戴上手套 / 87
 破酸钙牙膏早上用更合适 / 87
 节前最好洗次牙 / 87
 老人手劲省着用 / 88
 “冷热澡”别在晚上洗 / 88
 用电吹风时闭上眼睛 / 88
 K 歌前喝温水，唱后饮蜜水 / 88
 我向妈妈要表扬 / 88
 立春后要吃“五辛” / 89
 咳嗽超两周要拍胸片 / 89
 多吃动物肝脏可润肤 / 90
 按按虎口防感冒 / 90
 贴暖宝为啥皮肤起小泡 / 90
 胃不好酒后腹痛侧卧 / 90
 “商场暴走”悠着点 / 90
 吴孟超养生有五句话 / 90
 节后再搞次扫除 / 91
 腰不好游泳别超半小时 / 92
 核桃每次吃两颗 / 92

第 4 章 心理 / 93

办公桌上摆本笑脸台历 / 93
 心里郁闷，查查睡眠 / 93
 不要用哈哈镜看自己 / 93
 别被工作磨得浮躁 / 94
 以毒攻毒消紧张 / 94

想家是一种自我疗伤 / 94
 口干也是焦虑症表现 / 95
 别让早教变成心理虐待 / 95
 母乳喂养, 宝宝心理更健康 / 95
 6 岁前, 男孩不宜上学 / 95
 做好人 / 95
 拖延使压力更大 / 96
 沉默男人易患心病 / 96
 忧虑时就让自己忙起来 / 97
 常吃加工食品让人抑郁 / 97
 越简单离幸福越近 / 97
 研究生就业心理有“槛” / 98
 适度暴露, 有利于人际交往 / 98
 拍照时大声喊“茄子” / 98
 不良情绪杀伤免疫力 / 98
 年底, 职场倦怠易爆发 / 98
 早产儿长大易抑郁 / 99
 父母紧张情绪可传染子女 / 99
 焦虑症引发“奇怪疼痛” / 99
 疯狂购物是一种疗伤 / 99
 烦恼的另一面就是幸福 / 99
 两类人退休最孤独 / 100
 体罚可能影响孩子智商 / 101
 静坐能缓解年底焦虑 / 101
 每个人都可能得抑郁症 / 101
 中年人最容易丢失自我 / 101
 单身贵族易群体性焦虑 / 102
 入职前做个心理体检 / 102

第5章 中医 / 103

对症服用六味地黄丸 / 103
 颈椎累, 练练三招式 / 104
 泡脚加几片橘皮睡得香 / 104
 胡桃仁饼是御寒小零食 / 104
 爱过敏喝五味子茶 / 104
 吃人参治好暖气 / 104
 喝枸杞水会上火 / 105
 大寒前后多用桂圆暖心 / 105
 三叉神经痛因“火”而起 / 105
 冬天防燥常备杏仁 / 105

搓掌心阻击“鼠标手” / 106
 嘴唇红艳并非健康 / 106
 泡脚后刷刷脚心 / 106
 进补之前先健脾 / 106
 大寒做艾灸, 抗冻 / 107
 米醋泡黑豆, 补肾 / 107
 冬季做做“健康灸” / 107
 “仨作料”防冻疮 / 107
 温补: 北方南方各不同 / 107
 喝绿茶加点萝卜丝 / 108
 现代人多“内伤” / 108
 爱感冒多是气虚体质 / 108
 眼睛干煮点酒枣 / 108
 服膏方不适要就医 / 108
 脾虚者别服胖大海 / 109
 中药不一定自己煎 / 109
 内脏也能按摩 / 109
 怕便秘, 吃羊肉加水萝卜 / 109
 受风寒, 泡脚水里加艾叶 / 110
 皮肤有问题少吃桂圆 / 110
 坐姿不正也伤胃 / 110
 “灭火”常备大白菜 / 110
 刮刮上臂也润肠 / 111
 吃排毒药见好就收 / 111
 健脾, 白术搭配鸡内金 / 111
 重伤风不能马上发汗 / 111
 开春先办5件事 / 111
 “弹穴”缓解颈背酸疼 / 112
 乳腺有问题也可吃膏方 / 112
 腰痛, 对着痛点艾灸 / 112
 驱寒, 姜汤里加苏叶 / 112
 四个部位要“春捂” / 113
 常吃“黑粉”长黑发 / 113
 缓解牙痛, 梨汁配冰糖 / 113
 滋润嗓子, 苦丁加蜂蜜 / 113
 挠挠胳肢窝护心肺 / 113
 眼睛“超负”会伤血 / 114
 养胃, 边泡脚边踩石 / 114
 跟孙思邈学长寿 / 114
 想得太多易上火 / 115

胖学生试试中医调理 / 115

选养胃中药要对症 / 115

第6章 两性 / 117

补肾之前看看排尿量 / 117

一起做家务，婚姻更幸福 / 117

女性不孕查查黄体酮 / 117

阴囊潮湿不等于湿疹 / 117

男人多吃全麦食物 / 118

患了ED查查类风湿 / 118

几种女人，男人要远离 / 118

婚后4年性爱最和谐 / 118

噪音也“败性” / 119

阴囊潮湿警示前列腺炎 / 119

蹲式排尿缓解尿液反流 / 119

女人要留心隐性流产 / 119

不育男人查查体重 / 120

用温柔化解男人沉默 / 120

枸杞粥可改善生殖能力 / 120

男人最需要崇拜者 / 120

激情少了？多运动运动 / 121

少男乳腺增生查查性激素 / 121

性生活过早易致不育 / 121

性爱头痛不妨禁欲几天 / 121

频繁宫颈检查或致不孕 / 121

性爱前不妨泡泡脚 / 122

中年夫妻试试分床睡 / 122

人流后千万别生气 / 122

男人更应多喝水 / 122

健身后不宜性爱 / 123

女人要学会“被爱情” / 123

腿部不适可能患ED / 123

要嫁就嫁“潜力股” / 124

男人性福的秘密 / 124

性爱后出血查查宫颈 / 124

女性更年期，丈夫学做“垃圾桶” / 124

咽口水也能补肾 / 125

40岁男人吃豆要适量 / 125

性冷淡多是心理因素 / 125

消除疲惫，多伸拉脊背 / 126

增加精力，吃含钾食物 / 126

婚姻就是让爱人上瘾 / 126

五招新年性爱秘方 / 126

想怀孕少吃全麦面包 / 127

节后恢复精力有高招 / 128

第7章 健身 / 130

想快乐？做做陆地蛙泳 / 130

幻影椅：靠着墙壁扎马步 / 130

健身没意思？教你四招 / 130

压腿讲究摆、压、揉 / 131

刘翔为啥穿“双色鞋” / 131

换着花样多抬腿 / 131

人到中年跳舞三注意 / 131

倒走能缓解颈椎疼？ / 132

越野行走要学“双枪队” / 132

三样健身器随身带 / 132

健身别“不好意思” / 133

剧烈运动后要防病 / 133

听音乐跑步不疲乏 / 133

中年别做“伤膝运动” / 133

一天四次健身法 / 134

跟甄子丹学学练平衡 / 134

运动后的不良习惯 / 134

古董健身法别丢了 / 134

羽毛球会打就不累 / 135

单腿站立能瘦腿 / 135

隔一小时晃晃肩 / 135

趁着放假爬爬山 / 136

“虎”字里的健身诀 / 136

跟专家学学春季健身招 / 137

每天锻炼10分钟也有效 / 137

腿脚不好也得多运动 / 137

假期归来做做简瑜伽 / 138

第8章 老人 / 139

爱较真的老人易生病 / 139

冬天自制药物护膝 / 139

寒潮来袭出门前量血压 / 139

轻度咳嗽喝罗汉果汁 / 139

冷天出门前暖暖脖子 / 140

生活有规律才能健康 / 140

手拉着手谈话最交心 / 140
 关节退化少坐小板凳 / 140
 给老伴做保健急不得 / 140
 冬天骨头最脆，老人最易骨折 / 141
 绝经后胸闷排查冠心病 / 141
 户外活动是宽心良药 / 141
 慢性疼痛可引发脑萎缩 / 142
 让老人常播播新闻 / 142
 便秘试试挤压法 / 142
 巧煮粗粮更养胃 / 142
 接老人小住要注意细节 / 143
 每天做做排便操 / 143
 瘦老人别睡硬床 / 143
 后背夹棍防驼背 / 143
 关爱老人要坚持 / 144
 给肝火旺老人俩建议 / 144
 防脚癣复发需巧杀菌 / 144
 试试 10 秒钟养肺法 / 144
 有将军肚常踮脚尖 / 144
 叫急救车说清住址 / 145
 冬令进补也讲流派 / 145
 教“闷葫芦”多聊天 / 145
 冬季反复感冒与肾虚有关 / 145
 退休了多做做家务 / 146
 有慢阻肺少吃羊肉 / 146
 小物件给老人添方便 / 146
 葱醋蒜爆炒最护胃 / 147
 银行排队老人多 / 147
 老人爱和儿孙小聚 / 147
 橘皮醋花生更助消化 / 148
 驼背还可致肺炎 / 148
 总结增记忆最健脑 / 148
 别给嘶哑的老人敬酒 / 148
 协步椅让老人更方便 / 148
 骨质增生：没症状不必治 / 148
 预防驼背：每天站站军姿 / 149
 选理疗仪先问问大夫 / 149
 给老人送些智能礼品 / 149
 有些乏力可能是心脏问题 / 149
 退休了写个情绪日记 / 149
 老人难伺候，儿女多理解 / 150

起床前先活动腰 / 150
 老人要注意陈旧骨折 / 150
 有些老人为何爱“撒谎” / 151

第9章 婴幼 / 152

医生老王的养儿心得 / 152
 14 岁前不许喝镇咳药 / 152
 和孩子一起大声笑 / 153
 孩子的嘴跟着腿？ / 153
 防冻疮多做按摩 / 153
 解冻伤喝杯温水 / 153
 三个坏习惯影响骨发育 / 153
 手心发热可能积食了 / 154
 感冒照顾好鼻子 / 154
 患带状疱疹需远离儿童 / 155
 感冒病菌最爱黏鼻涕 / 155
 娃娃少学兔子跳 / 155
 孩子写字多用铅笔 / 155
 食不言，寝不语 / 155
 恒牙出来前吃手没事 / 156
 德国：牙科备着小熊糖 / 156
 小儿孤独症的 11 个表现 / 157
 独立便便“四字诀” / 157
 坚持睡午觉防尿床 / 157
 抓住婴儿脑发育关键期 / 157
 当笔帽呛进孩子肺里 / 158
 4 岁是个“健谈年龄” / 159
 小孩头凉不生病？ / 159
 出生几天后，需频繁喂奶 / 160
 屋里太干燥，不利于排痰 / 160
 每天 50 克南瓜子可驱虫 / 160
 7 岁前缺锌挺正常 / 160
 请露出宝宝的双手 / 161
 教会孩子不卑不亢 / 161

第10章 女性 / 162

35 岁的女人最缺什么 / 162
 跟“三枪”老板娘学几招 / 163
 35 岁的女人做什么 / 164
 不得妇科病从吃开始 / 165
 预防妇科病，衣服别太紧 / 165

35 岁的女人怎么打扮 / 166

孕妇过春节五大提醒 / 167

35 岁的女人把握什么 / 168

女人过年别忽视保健 / 170

35 岁的女人相信什么 / 170

第二篇

疾病防治篇

第 11 章 医院·医药 / 174

疫苗不良反应全攻略 / 174

皮肤痒用“油软膏” / 174

用硝酸甘油易出错 / 174

臭氧杀菌功能只用 5 分钟 / 175

走鸭步可能是颈髓病变 / 175

男孩常怪笑原是脑组织异常 / 175

爱较真当心胃“罢工” / 175

五种腰突可选手术 / 176

患脊柱侧弯要多运动 / 176

治主动脉瘤从大腿根开刀 / 176

切胆囊由三孔变单孔 / 176

有皮损抹完药加层塑料薄膜 / 177

颈椎间盘可置换 / 177

咳嗽超 8 周疑是哮喘 / 177

10 秒内自动除颤 / 177

“扫描仪”可替代肝活检 / 178

口腔也能取结石 / 178

胆囊息肉患者要定期复查 / 178

慢性鼻炎患者做做鼻部摩擦 / 178

主人生病小狗流泪 / 179

65 天的胎儿为啥没了 / 179

心血管病患者早植入 / 179

手脚开裂，涂药前别泡热水 / 179

痔疮出血再抹药膏 / 180

八招远离脂肪肝 / 180

关节炎患者：休息关节锻炼肌肉 / 180

耳再造，不会伤肋骨 / 180

应酬前兜里装点胃药 / 181

起搏器，大脑中也能植入 / 181

鼻饲器，使用前后温水冲洗 / 181

“小篮子”碎石更彻底 / 181

胆囊息肉患者：晚餐别吃鸡蛋 / 182

抗生素别名最多 / 182

人工膝关节至少用 20 年 / 183

关节腔内注射最多别超两次 / 183

治慢阻肺要打“组合拳” / 183

带状疱疹发病 3 天内治效果好 / 183

三类人要查丙肝抗体 / 183

感冒药也分“轻重” / 184

干咳别用润喉片 / 184

隐形眼镜片也分大小 / 184

药物可致依赖性头疼 / 185

“掉下巴”原来是假牙惹祸 / 185

儿童肠息肉也会变恶性 / 185

眼干，用热毛巾敷双眼 / 185

过节备好几种药 / 185

节日用药纠错 / 186

腰疼原是动脉瘤惹的祸 / 187

干细胞注入肾囊可治肾病 / 187

儿童每年也应查尿常规 / 187

骨髓瘤患者可以喝红酒 / 187

胃溃疡患者：疼痛缓解不能擅自停药 / 188

三类药用法需注意 / 188

口服液太清亮未必好 / 188

50 岁后体检要加三项 / 188

吃药避开这 5 样儿 / 189

肌无力患者别长期用激素 / 189

治溃疡药用后静卧 1 小时 / 190

三果汁影响降脂药效 / 190

保护脊椎做好四点 / 190

第 12 章 心脑血管 / 191

耳聋耳鸣查查脑血管 / 191

莫名喉咙疼看看心内科 / 191

从鼻子看“心病” / 191

每天吃 50 克紫菜有助降压 / 191

老人活动后腿麻查血管超声 / 192

儿童多运动可减少血脂沉积 / 192

“故意咳嗽”有助心脏健康 / 192

心跳过缓装个起搏器 / 192

辨血管硬化查两项 / 193

吃点梅子降脂软化血管 / 193

要想不早衰 补肾是关键 / 193

“内关”是个急救穴 / 193

扁桃体总发炎会致心肌炎 / 193

反复抽筋要查冠心病 / 194

每日四餐可护心 / 194

四招按摩法缓解心慌 / 194

坏脾气会引起中风 / 194

脸红扑扑注意心脏 / 194

血压低少吃玉米 / 195

冠心病用药 AABC / 195

服降压药早上 7 点最佳 / 195

胃疼心疼巧区分 / 195

全动脉搭桥术远期效果好 / 195

冬天吃橙子健康心血管 / 196

突发静脉血栓要查肿瘤 / 196

降压试试八字按摩法 / 196

防中风，饭后喝杯茶 / 196

冬泳前先做心脏体检 / 196

脊髓梗死查查 DWI / 197

心血管病人过冬三注意 / 197

突发面瘫竟是先心病 / 197

急性心梗：急救时要卧床，松领口 / 197

高血压患者别憋尿 / 198

四种症状要防心梗 / 198

喝芙蓉茶降压效果好 / 198

1/3 急性心梗患者“心不痛” / 198

黄色蔬菜能抗动脉硬化 / 198

低血压者少穿高领衣服 / 198

降压药也会引起牙周炎 / 198

复方降压药怎么选 / 199

中风心梗爱找知识分子、老干部 / 199

假期防心梗有四招 / 199

血压高别做爆发运动 / 200

烟雾病是种脑血管病 / 200

为 102 岁老人换心脏起搏器 / 200

降压别求快 / 200

心脏不好经常推推背 / 200

有种面瘫早期不能针灸 / 201

走路难，原来栓子堵血管 / 201

“三步养生法”最护心脏 / 201

血脂异常多喝绿茶 / 202

确诊冠心病慎用造影 / 202

脂肪肝早期多无症状 / 202

心血管病患者别久坐 / 202

运动后牙疼查心脏 / 203

第 13 章 癌症 / 204

补营养前问医生 / 204

乳癌患者需防骨折 / 204

肺癌术后多练习吹气 / 205

大肠癌：术后化疗不能停 / 205

早期胃癌：用内镜切除 3 天后出院 / 205

鼻咽癌常出现单侧症状 / 205

脸上抹得多，胸前易癌变 / 205

肿瘤患者对症进食 / 206

罕见症状多出自垂体瘤 / 207

面瘫不愈查查腮腺 / 207

上海头颈部肿瘤高发 / 207

肝硬化变肝癌需 10~20 年 / 208

“双刀”切除罕见气管肿瘤 / 208

防癌每天 35 克纤维素 / 208

胃癌会家传吗 / 208

治肿瘤中药要熬一小时 / 209

两者很相似，鉴别有难度 / 209

致病原因多，不排除鼻咽 / 209

10 分钟查出两毫米病灶 / 209

一半患者缺少营养治疗 / 210

防四大癌注意细节 / 210

肿瘤攀升为儿童第二死因 / 210

“阳性乳腺癌”易复发 / 211

多数肝囊肿不会成肝癌 / 212

体重短期下跌 20% 排查癌症 / 212

10% 胃切除患者可癌变 / 212

听听四大院长的防癌建议 / 212

3 个腺体易癌变 / 213

防癌，别把冰箱塞太满 / 214

肿瘤患者初春防感冒 / 214

5 种错误沟通方式 / 215

卵巢癌可致腹胀腹泻 / 215

第14章 糖尿病 / 216

非“三高”也当心 / 216

运动前备个护牙套 / 216

选择针头也看自身胖瘦 / 216

糖妈妈牙疼要看三个科 / 216

胖子早听糖尿病讲座 / 217

糖友怀孕前别忽略牙检 / 217

老年糖友别过分节食 / 217

青菜代主食也会酸中毒 / 218

吸脂美容不适合糖友 / 218

糖娃娃控糖别太严 / 218

女糖友经期要少吃盐 / 218

吃肉太多对防糖不利 / 219

1型小患者：胰岛素需适当减量 / 219

2型老患者：要考虑使用胰岛素 / 219

防病变检查别怕麻烦 / 219

饭后也会有低血糖症状 / 220

给小患者采血要有技巧 / 220

别太依赖家用血糖仪 / 220

1型小患者每天锻炼1小时 / 220

2型老患者少做腰部运动 / 221

一条腰带筛检糖尿病 / 221

使用胰岛素之前先分类 / 221

蛋白加维C也能防感染 / 221

要吃干粮和肉类 / 221

初用胰岛素，剂量要控好 / 222

防糖提早做准备 / 222

早餐都吃点、少吃点 / 222

用泵选带振动的 / 222

洋葱泡醋能降糖 / 223

胰岛素泵，选便于操作的 / 223

等份食物也不能随意换 / 223

产后血糖严监控 / 223

做家务不能算是运动 / 224

用泵后别不锻炼 / 224

得了糖尿病先查眼睛 / 224

糖妈妈应多自检 / 224

补钙不能只靠食补 / 224

防糖尿病从30岁开始 / 225

糖友的美丽计划 / 225

孕期吃饭看升糖指数 / 226

穴位按摩也可防眼病 / 227

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

“老胃病”离山楂远一点

(总第 694 期)

山楂是冬令的应季水果,有消食、活血化淤的功效,不少人都喜欢在这个时候吃一些,武警总医院消化科最近连续收治了4例胃结石患者,都是因食用山楂引起的。

酸甜可口的山楂不是能健胃消食吗,为什么会给胃惹祸呢?复旦大学附属中山医院营养科副主任高键解释,“老胃病”如果空腹大量吃山楂,容易引起胃结石。所以,这些人要离山楂远一些。

山楂中含大量的果胶和单宁酸,这些物质有个特点——就和胃酸亲,遇到胃酸会“紧紧拥抱”凝结成沉淀物,而冬天气温骤降,会刺激胃酸大量分泌,一些“老胃病”,如胃溃疡、十二指肠溃疡的患者,胃酸本身就比较多,如果再大量食用山楂,很容易变成胃结石发作的诱因。

除了“老胃病”,其他人也不建议过量吃山楂,特别是饿着肚子空腹时吃,胃肯定会闹别扭。山楂健胃消食的功效,只是在特定的数量下才能发挥作用,比如一次吃不超过10个。喜欢吃的,不妨细水长流,可以天天吃,但不要“一次吃个够”。

当然,在冬令的水果中,山楂的保健作用还是挺突出的,比如有助于降脂、抗氧化、美肤等。因此,也别因为担心胃结石就把山楂的功劳全给抹杀了,正确食用,每天适当吃一些还是可以的。

特别要强调,吃山楂时不要喝浓茶,因为茶叶中的鞣酸也会与果胶和单宁酸形成沉淀物,两者食用时间最好间隔两个小时。

健康时报记者 郑帆影

胖人锻炼,最好别选健身房

(总第 694 期)

动感的音乐、宽敞的训练房、身材健美的教练……如此时尚的健身俱乐部反倒成了胖人们参加锻炼的障碍。

美国《营养教育与行为杂志》近期刊发的一篇题为《超重和正常体重成年人对在健身俱乐部进行锻炼的态度》的调查报告显示,害羞情绪最终击败了胖人

们坚持锻炼的决心,成为影响他们规律健身的一大障碍。

调查发现,超重人群比正常体重人群更能意识到体育锻炼对自己的好处。但在运动时,尤其是当着年轻人、身材好的人以及俱乐部的工作人员时,他们却常常感到害羞和忧虑。这种害羞情绪对女性影响更大,特别是当她们面对复杂的体育器械或在异性面前运动时。

现在有超重或肥胖问题的人越来越多,但这些肥胖人群中只有少数能达到一周保证5个小时的适度有氧运动的要求。研究认为,对健身俱乐部环境及其工作人员的“负面感觉”使很多人放弃了俱乐部健身这一运动途径。

美国运动协会一位名叫 Gregory Florez 的发言人指出,与加入健身俱乐部相比,胖人更适合选择一些小运动,比如爬楼梯、每天多走几步,或是到附近的公园里边散步边享受新鲜空气。“毕竟,运动并不是健身俱乐部的专利。” Gregory Florez 强调。

董碧娟编译

孩子吃坚果先捣碎

(总第 694 期)

又到了年终岁末,饭桌上香甜的花生米成了威胁儿童安全的隐患。

重庆医科大学附属儿童医院心胸外科主任吴春教授介绍,近1个月收了20多名支气管异物患儿,70%~80%的孩子都是吃花生米呛到后,误吸入了气管。

吴春提醒家长,孩子吃花生米、核桃仁等,误吸进气管,会造成孩子咳嗽、喉喘、肺气肿等,严重的将当场窒息身亡。建议家长最好不要直接给孩子吃这些东西,特别是在孩子说话、哭闹的时候。孩子一旦被异物卡住气管,家长应赶紧送其到正规医院治疗。

恰恰是这些容易误入气管的坚果类食品,孩子爱吃,而且营养丰富。所以,建议家长给3岁以下的孩子喂食时,要炒熟、捣碎后再吃。

健康时报特约记者 袁儒青

新年养生第一招

(总第 694 期)

“三九”正是最讲进补的时节,但北京中医药大学副教授、硕士生导师曲黎敏提醒,在进补前要用锻炼“打通”经脉,“我给大家推荐‘新年养生第一招’。”

好多人进补忽略了一个大前提,就是补前先要通——身体经脉通畅了,才能补进去,而锻炼是打通经脉最好的办法。曲黎敏说:“中医讲,冬主收藏,冬

季锻炼不可以出大汗，大家可以练一练传统的健身术，比如八段锦。其中有一个动作就是我推荐的，叫两手托天理三焦。”

为什么首推这个动作？曲黎敏说：岁末年终，大家老趴在电脑前工作，颈椎受不了；过节期间又吃得多了，脾胃容易不适。所以大家不妨先从这个动作做起，让身体通畅起来。

这个动作很简单，双臂上举，掌跟外撑，就像在打哈欠、伸懒腰。就是这么一个简单的动作，好处很多。可以梳理人体的三焦，还能舒缓胃气、顺畅全身的气血。三焦是人体五脏六腑中很重要的一个枢纽，三焦不畅，人体内就会有淤滞。

此外，掌跟外撑时，手臂上的阴经就打开了；双臂上举，能锻炼人体的膈肌，改善胸闷气短；上举时的夹脊动作，对活动背后的膏肓穴很有好处；双臂反复上举、下落，还能锻炼肩关节和颈部，能有效预防肩背痛、颈椎病。

曲黎敏提醒：刚开始做这个动作时，有的人会背部出现抽搐、抽筋，这就好像打扫房屋必先惹起尘埃一样，是很正常的。这个时候，一定要坚持，房屋坚持每天扫，就能窗明几亮，每天锻炼，身体的不舒服就会消失。但要提醒上了年纪的人，手臂上举时可以慢一点，根据自己身体的情况调整上举的高度。

健身，不要拿“工作太忙，没有时间”当借口来拒绝，在曲黎敏看来，“健身是可以生活化的，传统健身术中很多就是从我们生活中的本能动作发展而来的，比如打哈欠、伸懒腰、搓手等。工作累了的时候，早起的时候，睡觉之前，都可以做做两手托天理三焦，上举下落共做六遍，坚持下去，就会有很好的效果。”

健康时报记者 余易安

男人别忘了喝红糖水

(总第694期)

一提起红糖水，无非两种观点，一是感冒了才喝，一是女人痛经时才喝。其实，红糖并非“女性专用”，它是未经精炼的粗糖，保留了较多的维生素和矿物质，在冬天每天喝一碗，驱寒暖胃的效果特别好。由于它含铁丰富，男人喝了对恢复体力的效果会更好。

“红糖补血、驱寒、滋养身体，这是大家的共识”，空军总医院营养科主任刘冬莉告诉记者，民间有句谚语说，“女子不可百日无糖”，其实指的就是红糖。

中医认为，红糖性温味甘，能够入肝、脾、胃经，具有补中暖肝的作用，红糖中含有大量的铁，而铁正是产生人体能量的主要介质，担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。

男人在外应酬多、工作压力大，寒冷的冬日，喝些红糖水，不仅能驱寒益气、养肝护脾，还能在工作疲劳时帮助恢复体力、缓解疲劳。

除此之外，红糖中的硒元素含量是最高的，硒可謂是抗氧化的“排头兵”，能很好地延缓衰老，预防心血管疾病和癌症的发生。

红糖虽好，但也不要天天吃，刘教授建议，着凉、感冒或者身体疲劳的时候，不论女性还是男性，都可以喝些红糖水，但每天用量不要超过15克。

健康时报实习记者 刘永晓

“非油炸”不一定健康

(总第694期)

你说油炸的不健康？那我就来个“非油炸”。目前在超市里，“非油炸”的食品越来越多了。

超市观察：非油炸零食越来越多

在北京京客隆超市常营店，薯片、谷物等膨化类食物放了满满一架，其中一多半产品的包装上都醒目地注明“非油炸”字眼。

某品牌“鲜虾条”包装背面写着“健康行动美味心动”，历数了14种营养素对人体的益处，尤其对儿童。一位正在给孩子挑零食的张先生对妻子说：“就买这个吧，看着挺健康的。”

也有不少消费者有疑惑：非油炸就一定健康吗？

专家释疑：薯片危害不光在“油炸”

中国农业大学食品科学与营养工程学院副院长胡小松教授认为，非油炸只是一个卖点，远没有想象的那样健康。

首先，拿薯片来说，它的各种口味都是靠甜味剂、谷氨酸钠、盐等调制而成。仅食盐一项，长期过量摄入就会引起心血管病。

其次，有些膨化食品会加入含有硫酸铝钾或硫酸铝铵的膨松剂，长期食用可能会造成体内铝超标，进而引起进食者神经系统病变，骨软化症等。

还有两种大家看不到的危害，一是铅。加工食品的金属管道通常是铅锡合金，高温下铅会被汽化，污染膨化食品。儿童铅排泄功能弱，容易蓄积在体内，造成慢性危害，影响终身健康。二是丙烯酰胺。焙烤的薯片仍含有丙烯酰胺，只是含量较小。过量长期食用依然会造成丙烯酰胺的蓄积，国际癌症机构将其列为“人类可能致癌物”。

胡教授曾调查过几十种方便面，发现非油炸方便面的丙烯酰胺平均含量比油炸的还高近5~10微克/千克。所以，对那些冠以“非油炸”名义的食品也要少吃。

健康时报记者 王志胜