

健康知识百科全书，四季养生家庭宝典

太全面了！太实用了！太精彩了！太超值了！

给全家人最贴心的关怀，最安心的呵护

“中国十大周报品牌”、“中国十强行业媒体”

连续10年被评为全国最畅销健康生活类报纸之一

# 健康时报

精  
华  
本

健康时报社◎编

(总第840~865期)



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问

洪昭光

像心脏一样工作

秋后暑湿有苦

从小到老的防胖饮食

内分泌专家聊运动

世界一半肝癌患者在中国



机械工业出版社  
China Machine Press



健康时报系列丛书

# 健康时报

精 华 本

(总第840~865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《健康时报》2011年7~9月（总第840~865期）的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了该季度精华文章，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840~865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 978-7-111-39941-4

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233542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

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2012年11月第1版第1次印刷

210mm×285mm·13.75印张

标准书号：ISBN 978-7-111-39941-4

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

看天气防过敏 / 2  
皮蛋可清热泻火 / 2  
洪昭光：像心脏一样工作 / 2  
夏季颈椎最娇贵 / 3  
颈椎保养三部曲 / 4  
厨房里的防癌图 / 4  
护好人体金三角 / 5  
五岁内孩子运动十字诀 / 5  
夏天为孩子常备4杯水 / 6  
八成骨折适合看中医 / 6  
喝水，多少人知错不改 / 7  
吃好三种防病餐 / 8  
过半职业人群抑郁 / 8  
步行锻炼易犯的三个错 / 9  
频繁跌倒或是老年痴呆先兆 / 9  
3D眼镜测出眼睛问题 / 10  
雷雨天要防三种险 / 10  
35岁后前列腺应该“年检” / 11  
防癌饮食要“一日三掺” / 11  
喂一天奶等于慢跑一小时 / 11  
今年的暑湿感冒最难缠 / 12  
不长个时就要开始抗衰老 / 12  
勾兑醋、发酵醋区别在哪 / 13  
胃病要从口腔治起 / 13  
打太极拳可缓解纤维肌痛 / 13  
跟权威专家学吃果蔬 / 14  
今秋“贴膘”不吃肉 / 15  
四大穴位降服“秋老虎” / 15  
燕窝可用银耳代替 / 16  
秋后暑湿有四苦 / 16

每天运动15分钟能多活3年 / 16  
初秋锻炼的4A原则 / 17  
儿童护肺唱响五部曲 / 17  
七成鱼翅汞超标 / 18  
给孩子的护齿套餐 / 18  
办公族要有“多动症” / 18  
身边四面潜伏的重金属 / 19  
头皮健康亟须管理 / 19  
减盐？专家也犯愁 / 20  
下午3点给大脑加加油 / 21  
排便牢记两个三 / 21  
坐地铁勤做“加减法” / 22  
狼吞虎咽更易大腹便便 / 22  
秋雨过后“三温暖” / 23  
牙齿需要“4S”维护 / 23  
用支架进入“高铁时代” / 24  
近九成国人尿检中含双酚A / 25  
护膝要会“量力而行” / 25

### 第2章 饮食 / 27

鸡身上五样最好别吃 / 27  
苦瓜不苦有四招 / 27  
一周瘦身七色水果 / 27  
有种蔬菜也叫穿心莲 / 28  
夏日排毒有三杰 / 28  
看食物排行 学健康吃法 / 29  
一周保健六款点心 / 30  
在家做个“裸烹”者 / 31  
三个治贪凉腹泻的饮食方 / 31  
详解健康少林餐 / 32  
蛋奶粥果是完美早餐 / 33  
日啖荔枝三百颗，不好 / 33  
专家的三款消暑茶 / 33  
久坐族多吃“洗肠草” / 34  
小暑大暑上蒸下煮 / 34  
健康喝好三杯酒 / 35  
老人孩子常吃全息食物 / 35  
饭前饭后的舒服招 / 36  
开胃用好调味“四君子” / 37  
两全其美：洋葱拌番茄 / 37  
学学五色养生招 / 37

长夏多喝两款水 / 38  
 胆固醇高?宜常饮红茶 / 38  
 有黑眼圈?喝两白一红 / 38  
 喝汤促长个 鱼汤最佳 / 38  
 对付便秘三狠招 / 39  
 “好吃”不如“吃好” / 40  
 抓住“好时机” / 40  
 两多两少解秋乏 / 41  
 每日饮食蔬果要占半 / 42  
 变废为宝有妙招 / 42  
 秋补“润当道” / 43  
 漂亮五官吃出来 / 44  
 从早到晚的开胃小食 / 45  
 喝酸奶记住五句话 / 45  
 胃不好试试三款食疗粥 / 46  
 秋天就来尝三鲜 / 46  
 从小到老的防胖饮食 / 47  
 教你三个养胃方 / 47  
 眼疲劳肿胀多吃豌豆尖 / 48  
 嘴唇干流鼻血,吃点南瓜蒸肉 / 48  
 专家教你健康吃肝 / 48  
 山茶油是“月子宝” / 49  
 调血压血脂 煎服花生壳 / 49  
 芝麻叶酒缓头晕 / 49  
 水果还是应季的好 / 49  
 压锅豆腐更入味 / 50  
 四食疗方解决换季问题 / 50  
 十一,让肠胃松口气 / 51  
 常吃养心草补钙又防晒 / 51  
 蜂蜜专家咋喝蜜 / 51  
 土豆减肥一日三餐 / 52  
 营养专家都爱汤 / 52

### 第3章 生活 / 54

好姿势调理病秧子 / 54  
 擦伤了贴贴鸡蛋膜 / 54  
 晨练桩功气血通 / 55  
 夏天饮料自己做 / 55  
 培养专注力记住 6+2 / 56  
 食品添加剂不是毒药 / 56  
 莫让三伏天成加湿器 / 57

三招防久坐头晕 / 57  
 夏日炎炎护肤要严 / 57  
 大明星的催眠招 / 58  
 白癜风患者更要防晒 / 59  
 薄荷是种天然止痛剂 / 59  
 头痛——夏季都市病 / 59  
 防皮炎,吃芒果后洗脸 / 60  
 按太白穴消胃胀 / 60  
 勤动脚踝护心脏 / 60  
 湿热天不做苔藓人 / 60  
 划皮肤查猩红热 / 61  
 中医减压有高招 / 61  
 时泻时秘需补脾 / 62  
 三类人少吃蒜 / 62  
 三招治打嗝 / 62  
 莫扎特早逝或因日晒不足 / 63  
 健康牢记“黄金点” / 63  
 止痒试试天然“药汁” / 64  
 孩子选太阳镜先查视力 / 64  
 后脑勺长白发或肾虚 / 64  
 夜里睡不好按穴来催眠 / 65  
 大暑小暑吃什么 / 65  
 防皱要有联合军团 / 65  
 纱布湿敷缓解晒伤 / 66  
 “百部”泡汤灭虱子 / 66  
 清新口气调五脏 / 66  
 护肤给洗脸水加点“料” / 66  
 别让你的抑郁“发芽” / 67  
 三招甩掉“健忘症” / 67  
 高温天要防“疯狂的石头” / 68  
 每人身体里都有医生 / 68  
 体质不好茶来调 / 68  
 国外防菌有“铜墙铁壁” / 69  
 十名医生最实用的就医经 / 69  
 一年吃掉上亿盒止痛药 / 70  
 腰椎报警的6个信号 / 71  
 职场新人小肚子易长膘 / 71  
 给你的黑头加点盐 / 72  
 人体自带小药箱 / 72  
 二两瓜子相当于一两油 / 72  
 调理小毛病有省钱方儿 / 73

不是所有药都用白水服 / 73  
 酸倒牙 嚼核桃仁 / 73  
 冷水冲腕可提神 / 74  
 5 分钟搞定男人“面子” / 74  
 男女保健侧重不同 / 74  
 长夏养生有“三怕” / 75  
 秋乏，红花当归泡泡脚 / 75  
 凌晨咳嗽按太渊穴 / 75  
 夏秋相交最要防鼻炎 / 75  
 三款药茶护嗓子 / 76  
 下楼梯比上楼梯伤关节 / 76  
 想年轻？各国都有新花样 / 76  
 初秋要捂三个部位 / 77  
 有哮喘做做呼吸操 / 77  
 吃月饼吃出胆结石 / 78  
 赶走失眠杀手有土法子 / 78  
 防颈肩痛，选对椅子 / 78  
 20 岁看好你的腰 / 79  
 养生老话不全对 / 80  
 手指操还有五动作 / 80  
 不要“鸭梨”要轻松 / 80  
 在家自己查查体 / 81  
 血管也需要锻炼 / 82  
 四动作提示儿童散光 / 82  
 蔬果面膜让你水嫩到“家” / 83  
 三步挽救晒黑肤 / 83  
 热敷保健：护眼聪耳健脑 / 83  
 秋季清补喝三汤 / 83  
 40 岁是老花眼分水岭 / 84  
 药外敷治痛经 / 84  
 疲劳焦虑补铁镁 / 85  
 秋燥咳嗽分温凉 / 85  
 搬新家查查过敏原 / 85  
 健康午睡也分级 / 86  
 喷香水助身心健康 / 86  
 盛豆浆别用保温杯 / 86  
 有些嗓子疼别喝胖大海 / 86

## 第4章 心理 / 87

夏季失眠多是焦虑 / 87  
 不想上学：或许是回避型人格 / 87

学习差：或是感统失调 / 87  
 遇到压力，别太当回事 / 87  
 学太多：可诱发多动症 / 88  
 是谁关上了孩子的心门 / 88  
 双相抑郁：青少年高发 / 89  
 孩子多动或因焦虑 / 89  
 考拉族：睡觉未必减压 / 89  
 压力越大越上瘾？ / 89  
 污染也可让你患抑郁症 / 90  
 焦虑症：中年后更易复发 / 90  
 患心理疾病男女有别 / 90  
 你会给心灵排毒吗 / 91  
 抑郁症女性易中风 / 91  
 瑜伽可治疗精神疾病 / 91  
 职场午餐：吃的是社交 / 91  
 抑郁情绪不等于抑郁症 / 92  
 别让固执误人生 / 92  
 沉溺负面回忆更伤身心 / 92  
 灰度男人最需要自我认同 / 92  
 吃出来的好心情 / 93  
 留意身边的幸福小偷 / 93  
 防秋季抑郁多晒多睡 / 94

## 第5章 中医 / 95

夏季多吃“消暑花” / 95  
 夏枯草治小儿热痹 / 95  
 无故涕泪横流要补肾 / 95  
 压人迎穴防治高血压 / 96  
 夏果食疗学几招 / 96  
 自己调杯养生茶 / 96  
 瓷勺 + 橄榄油刮痧可降压 / 97  
 夏日沐浴有良方 / 97  
 夏季喝茶要成双 / 97  
 健康细腰穴中求 / 98  
 泡脚可治红眼病 / 98  
 人有五大“黄金穴” / 98  
 天热胃胀喝点薄荷茶 / 99  
 灭火气试试刮痧 / 99  
 不要几种药物一起吃 / 99  
 盛夏要做好三件事 / 99  
 突发急症按压双关穴 / 100

凉茶喝多少 脾胃说了算 / 100  
 热水泡脚除“湿邪” / 101  
 把自己“捏”漂亮 / 101  
 清热解毒话金银花 / 102  
 易生气，炒点白芍吃 / 102  
 初秋“脚踩两只船” / 102  
 拍打足三里，脾胃更健康 / 103  
 个子矮，捏捏脊 / 103  
 血压低，中药泡泡脚 / 103  
 打嗝不停用小茴香热敷 / 103  
 脾气大，按揉合谷穴 / 103  
 外出旅游备藿香正气丸 / 104  
 口腔溃疡喝甘草泻心汤 / 104  
 防秋燥，朝盐水晚蜂蜜 / 104  
 体虚，打通三机关 / 104  
 急性咽炎试试针灸 / 105  
 秋季养肺“多退少补” / 105  
 秋季来时鸭满席 / 105  
 刚柔相济对付胆囊炎 / 106  
 秋天除过敏找三穴 / 106  
 牙龈出血的食疗方 / 107

## 第6章 两性 / 108

可乐杀精避孕很不靠谱 / 108  
 壮阳食品逐个试 / 108  
 男人警惕四种汗 / 109  
 夏季前列腺也会“感冒” / 110  
 三招防“谢顶” / 110  
 治少弱精：先活血化瘀 / 110  
 你应该知道的男人穴 / 110  
 性爱没有公式 / 112  
 怀孕前查查 BMI / 112  
 防醉酒，喝酒前吃点肉 / 112  
 男人瘦腰 试试背贴墙 / 113  
 三种食疗方防前列腺炎复发 / 113  
 男人养生分段走 / 113  
 素食者大多性欲低 / 114  
 肾亏症候群：焦虑过度 / 114  
 牙不好或影响性福 / 115  
 解乏强肾 练练颤抖功 / 115  
 肾功能减退多养气 / 115

“娘娘腔”多是内分泌失调 / 115  
 慢性前列腺炎可对症自疗 / 116  
 男人多汗大多性欲低 / 116  
 家庭软暴力 婚姻受内伤 / 116  
 想怀孕 排卵前同房 / 117  
 查前列腺增生做三项检查 / 117

## 第7章 健身 / 118

营养专家聊运动 / 118  
 单掌擎空 四肢拱桥 / 118  
 内分泌专家聊运动 / 119  
 运动姿势有讲究 / 119  
 最安全的运动是啥样 / 120  
 康复科专家聊运动 / 120  
 夜晚健身练啥好 / 121  
 体验日本减腹招 / 122  
 寻找健身排枕法 / 122  
 体验新广播操大变身 / 123  
 最保健的工间操 / 124  
 爬墙练肩 骑车练膝 / 124  
 三种运动伤不起 / 125  
 想发泄，来运动 / 126  
 三步走瘦了 40 斤 / 126

## 第8章 老人 / 128

教中风老人学说话 / 128  
 心与肾是患难兄弟 / 128  
 慢性腹痛做个肠镜检查 / 128  
 帕金森老人多豆少肉 / 128  
 急性肠炎注重饮食调养 / 129  
 老人疝气术后防复发 / 129  
 老年人失眠要综合治 / 129  
 上海老人爱“劈硬柴” / 129  
 心脏不好少喝冰水 / 130  
 老年胆囊结石能手术吗 / 130  
 怎样检查脉搏 / 130  
 有痛风 护脚八注意 / 131  
 常耳鸣 查个心电图 / 131  
 两招可防肌肉衰减 / 131  
 有些心绞痛因颈椎引起 / 131  
 失眠了，别依赖安神药 / 131



弯腰驼背可能是隐性骨折 / 131  
 偏头痛试试热水泡手 / 132  
 治脱发先要挖病根 / 132  
 便秘多是“冷秘” / 132  
 防白内障多吃绿 / 132  
 看失眠要说清全身不适 / 133  
 睡着了为何拳打脚踢 / 133  
 五招识别健忘与痴呆 / 133  
 有胃溃疡少吃山楂 / 133  
 胃肠病有七个信号灯 / 134  
 飞蚊症要做眼科检查吗? / 134  
 口腔溃疡“灭火”有技巧 / 134  
 嘴唇火辣或是更年期作怪 / 134  
 心脏不好 最宜下午三点锻炼 / 135  
 腰痛可能是内脏毛病 / 135  
 镶牙要综合考虑 / 135  
 治突发耳背 一周内效果佳 / 135  
 骨折后慎服钙片 / 136  
 小肠气尽早手术 / 136  
 耳鸣用助听器“一箭三雕” / 136  
 老人更要关注骨健康 / 136  
 短期消瘦警惕5种病 / 137  
 睡觉流口水有原因 / 137  
 面瘫的自我训练 / 137  
 简简单单最养生 / 138  
 发发小脾气有利健康 / 138  
 老人做好“三个一” / 138  
 咳得太狠会晕厥 / 139  
 白内障术后干眼好解决 / 139  
 老胃病别长期喝粥 / 139  
 痔疮防治有小窍门 / 140  
 平衡胃酸 延缓衰老 / 140  
 老人防睡眠性头痛 / 140  
 “七情困扰”可致颈肩痛 / 140

## 第9章 婴幼 / 141

止哭闹：幽默最有效 / 141  
 玩出了汗别马上洗澡 / 141  
 暑假最火三门诊 / 141  
 “酱心独具”宝宝餐 / 142  
 集中整治小痱子 / 143  
 小窍门应对常见病 / 143

护皮肤，穿纯棉 / 143  
 小歪脖暑期高发 / 143  
 摔跤后，可别抱着睡 / 144  
 带孩子要舍得花时间 / 144  
 一周吃遍全世界 / 145  
 爱吓唬的妈妈很失败 / 145  
 “三看一数”辨肺炎 / 146  
 反复发烧：查查孩子的关节 / 146  
 宝宝拉肚子十大原因 / 146  
 那些可有可无的婴儿用品 / 147  
 推七节骨治腹泻和便秘 / 148  
 抱得太多，脊柱错位 / 148  
 微量元素食补单 / 149  
 孩子三个小小青春期 / 149  
 孩子就是不长记性 / 150

## 第10章 女性 / 151

更年期潮热吃点阿胶 / 151  
 美容养颜四汤饮 / 151  
 坚决不做垂女人 / 151  
 游泳让女性更有魅力 / 152  
 夏季女人重要三部位 / 152  
 防副乳 一护二揉三自查 / 153  
 预防尿失禁 产后很关键 / 153  
 出现晒斑快冷敷 / 153  
 瑜伽也能助塑臀 / 153  
 孕妇喝点红绿汤 / 153  
 七细节缓解痛经 / 154  
 有氧运动最防衰老 / 154  
 抓住受孕好时节 / 154  
 女人太瘦伤健康 / 154  
 防贫血，喝喝中药粥 / 155  
 情绪化女人最易干巴巴 / 155  
 天凉要给子宫保暖 / 155

# 第三篇 疾病防治篇

## 第11章 医院·医药 / 158

部分乙肝可停药 / 158

吃药“烧心”四招应对 / 158  
 眼科大夫的过敏自疗 / 159  
 关节首次脱位就要治 / 159  
 止痛药也可致过敏 / 159  
 老人补钙常犯三个错 / 160  
 鼻炎爱找一老一少 / 160  
 有炎症只能选一种药 / 160  
 双腿肿胀还要看血管科 / 160  
 吃复方丹参躲开四类药 / 161  
 视力矫正要讲“真金白银” / 161  
 中暑高烧，别吃退烧药 / 161  
 牙不齐4岁开始治 / 161  
 中西PK治痔疮 / 162  
 尿检前停服三类药 / 162  
 祛火先喝汤再吃药 / 162  
 给强直病友的4点建议 / 163  
 缺钙并非只是腰腿痛 / 163  
 用早孕试纸记3个数 / 164  
 抗生素服用有三不宜 / 164  
 高温防中暑 八类人需注意 / 164  
 小儿疾病或与家教有关 / 165  
 美白牙齿选啥方法 / 165  
 少让药物刺激肝脏 / 166  
 做个“敏筛”找出致敏物 / 166  
 拿不起放不下或是焦虑 / 167  
 类风湿关节炎要抓紧治 / 167  
 耳朵用药细细数 / 168  
 戴矫治器每天刷4次牙 / 169  
 人体肠道是个细菌库 / 169  
 打鼾呼呼响血压节节高 / 169  
 5分钟内别喝水 / 170  
 内镜有啥功效 / 170  
 脊柱疾病要会带病生存 / 171  
 别对激素药摇头 / 172  
 哪些病适合看神经外科 / 172  
 精神疾病是“变色龙” / 173  
 种颗牙齿的前前后后 / 173  
 “封闭针”有适应症 / 174  
 把受伤的腰建成比萨斜塔 / 174  
 新法治腕管综合征 / 175  
 秋天治脚气好得快 / 175

听听你的胃怎么说 / 176  
 边缘型人格障碍：缺乏安全感 / 176

## 第12章 心脑血管 / 177

冠心病人生生四部曲 / 177  
 脑动脉硬化：眼睛有先兆 / 177  
 高血压患者防“温水煮蛙” / 177  
 六成高血压患者对盐敏感 / 177  
 阿司匹林：晚上吃效果好 / 178  
 血压高经常踢踢脚 / 178  
 补充微量元素护心脏 / 178  
 降压达标才是硬道理 / 178  
 五类人群重点查血脂 / 178  
 医生主动找患者治胸痛 / 179  
 血脂高巧吃肉 / 179  
 无症状低血压不必太在意 / 179  
 野菊花降压有“三最” / 180  
 减心压可降血压 / 180  
 “高枕无忧”或是心衰信号 / 180  
 冠心病患者血压要低 10 毫米汞柱 / 180  
 降压试试这些外治法 / 180  
 静脉曲张也会遗传 / 181  
 高血压患者写写日记 / 181  
 夜猫子要防血黏度增高 / 182  
 心脏猝死常发生在睡梦中 / 182  
 餐桌上降压高手 / 182  
 高血压患者留意颈部炎症 / 183  
 血压高先别忙吃药 / 183  
 散步微微出汗最好 / 183  
 常“醉饭”当心高黏稠血症 / 183  
 年轻人常头痛防脑血管畸形 / 184  
 记住十大“护心法则” / 184  
 过度疲劳有危险信号 / 184  
 患脑卒中后半数会抑郁 / 184  
 中老年人头晕要重视 / 185

## 第13章 癌症 / 186

乳腺癌患者巧吃粗粮 / 186  
 四类人口腔易癌变 / 186  
 皮肤是肿瘤的晴雨表 / 186  
 看身体冷热定食谱 / 187  
 六成前列腺癌骨头先疼 / 187

胃癌发展有个路线图 / 188  
 别在床头放电器 / 188  
 防癌记住三类维生素 / 188  
 肿瘤成形至少要 10 年 / 189  
 另类的防癌方 / 189  
 帮化疗患者算笔账 / 189  
 贲门癌术后不能喝水 / 190  
 吃出来的淋巴瘤 / 190  
 乳腺癌治疗需“个案管理” / 191  
 放疗患者有张“脸谱” / 191  
 治肿瘤别强求高精尖 / 192  
 治肝癌三疗法比一比 / 193  
 查肠癌时间有不同 / 194  
 骨转移有个线路图 / 194  
 给放化疗不适支几招 / 195  
 世界一半肝癌患者在中国 / 195  
 宫颈癌术后排尿不畅咋办 / 196

## 第 14 章 糖尿病 / 197

---

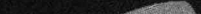
脚上有事 神经惹祸 / 197  
 空腹血糖易波动 / 197  
 打胰岛素要慢慢加量 / 197  
 平时可测四个点血糖 / 197  
 两招应对餐后高血糖 / 198  
 调饮食减饥饿感 / 198

控好血糖记住五个关键点 / 198  
 护肾抓好两个关键点 / 199  
 牛奶豆浆轮着喝 / 199  
 糖尿病爱缠四类人 / 199  
 酷暑降糖注意吃喝睡 / 200  
 糖友降脂记个顺口溜 / 200  
 孩子防糖从 5 岁开始 / 201  
 贪凉易伤肾 / 201  
 父亲用黄连素治糖尿病 / 201  
 糖尿病白内障患者治疗眼底是关键 / 202  
 护脚做好 12345 / 202  
 餐桌上就有“胰岛素” / 203  
 每天刷牙别盲目 / 203  
 缓解骨质疏松喝红茶 / 203  
 随身带胰岛素别超 4 周 / 204  
 总热量达标 糖友啥都能吃 / 204  
 防感染打好心理战 / 205  
 皮肤也要抗糖 / 205  
 内脏脂肪会潜伏 / 206  
 面对糖尿病得有好心态 / 206  
 糖友保护腰背四法则 / 207  
 老人低血糖更隐蔽 / 207  
 小糖友可选两种控糖药 / 207  
 高糖龄要防骨关节病 / 208  
 两招识别糖尿病 / 208

會中創「平水清風讀書人」中堂條幅，如圖 2-1-1 所示。東門外舊書院，即今通州區楊家坨鎮舊書院村，原為明弘治年間所建，後被廢棄。2006 年，北京市政府將舊書院村列入舊城保護範圍，並對舊書院村進行了修繕，如圖 2-1-2 所示。

[illegible]

竹、木、藤、草、布、紙、漆、金、銀、銅、鐵、錫、鉛、鋅、鎳、鈷、鉻、鎢、鈹、鈾、釷、鐳、錒、釷、鐳、錒、釷、鐳、錒



2000年12月15日  
 2000年12月15日  
 2000年12月15日  
 2000年12月15日  
 2000年12月15日

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

■两性

■健身

- 老人
- 嬰幼
- 女性

# 第一篇

# 健康生活篇

- 新闻·调查  
 ■两性  
 ■饮食  
 ■健身  
 ■生活  
 ■老人  
 ■心理  
 ■婴幼  
 ■中医  
 ■女性



## 第1章

## 新闻·调查

## 看天气防过敏

(总第840期)

**受访专家:** 张建中, 中华医学会皮肤性病学分会候任主任委员、北京大学人民医院皮肤科主任。

**擅长:** 各种疑难皮肤病、湿疹、荨麻疹。

**出诊时间:** 周一至周四上午。

世界变态反应组织对30个国家过敏性疾病的流行病学调查显示: 这些国家的总人口中, 22%的人患有过敏性疾病。据统计, 中国18~64岁人群中, 有23%的人遭受过皮肤过敏或过敏性鼻炎的侵袭。

过敏性疾病的增多与长期、持续的环境因素有关。气候与天气便是不容忽略的重要因素。“比如, 夏季闷热多雨, 室内过敏原增加导致的发病非常普遍。”张建中说, 及时了解环境和天气因素, 预防过敏原的传播, 可在一定程度上防范过敏。

### ☀晴天: 高温暴晒防皮肤过敏

夏季最毒的是太阳。强光下暴晒常常令娇嫩的皮肤“不堪重负”。因此, 夏季是皮肤尤其易发生过敏的季节。强烈的紫外线、汗液等, 都可能成为防不胜防的过敏原, 暴晒后出现皮肤红肿、瘙痒等表现, 就是紫外线引发过敏的典型症状。

**建议:** 防晒是第一要务。尽量避免在午后阳光强烈时外出。其他时段外出选择戴帽子、遮阳伞防晒。选择防晒品时先在耳后或手腕处局部试用。

### ☁雨天: 霉菌大增防咽喉过敏

夏季湿热多雨, 而这种潮湿气候正是室内各种螨类、霉菌类物质大行其道的最佳时机, 霉菌常年漂浮于空气中, 一般在六七月达到高峰。而这正是引发呼吸道疾病的罪魁祸首。居住在有霉菌的室内, 患支气管炎和咽喉炎的风险更大。

**建议:** 通风防潮多吸尘。清除雨天室内过敏原的主要方法是常通风, 保持空气流通和房间干燥, 居室要经常吸尘, 以消灭尘螨。

### ☀桑拿天: 空调吹凉防鼻炎过敏

高温闷热的桑拿天, 人们自然偏爱躲在空调房里避暑。长时间待在空调房间里, 很多人会频繁打喷嚏, 这是因为受冷空气刺激所致。而冷风也会带动空调过滤网上的灰尘搅动起来, 致使人吸入这些过敏原后而过敏性鼻炎发作。

**建议:** 调高温度多活动。将室温调高, 并定时开窗, 每隔一小时应走出空调房活动一下。

健康时报记者 刘永晓

## 皮蛋可清热泻火

(总第841期)

**新闻背景:** 美国有线电视新闻网(CNN)最近选出全球最恶心的食物。在美国人眼中, 多种亚洲食物都是恶心的, 而中国人喜食的皮蛋却夺得“最恶心食物”之冠。

看到这个新闻, 很多中国人都愤愤不平。咱中国的美味皮蛋怎么成最恶心的食物了? 在西方人看来, 放在泥土里腌渍数月的鸭蛋通体黑咕隆咚, 气味刺鼻, 口味怪异。把皮蛋推选为“最恶心食物”的一位美国人说: “太恐怖了, 吃起来就像一颗变坏了的蛋。”

在英语里, 皮蛋又被称为 Century Egg (世纪之蛋) 或者是 Million Years Egg (千年之蛋), 光听名字是有点恐怖。然而在中国, 它的名字很好听, 叫松花蛋, 因为它具有美丽的花纹。

**清热泻火。**皮蛋最早始于明朝初年, 湖南益阳县志有所记载, 距今已有500多年的历史。据《医林纂要》说它能“泻肺热、醒酒、去大肠火、治泻痢, 能散、能敛”, 坊间经常用它来治疗咽喉痛、声音嘶哑、便秘等问题。

国家高级营养师张阳春在微博上就指出, 如果上火引起咽喉痛或饮用烈酒后, 可以用皮蛋和黄瓜炖汤食疗。皮蛋可称为很好的“清热泻火丸”。

**不宜多吃。**从营养角度来说, 皮蛋的营养成分与一般的蛋相近, 只是含铁量较高, 但维生素B群及人体必需氨基酸在腌制中被破坏了。食用松花蛋时, 加点陈醋, 醋能杀菌, 又能部分中和松花蛋的碱性, 吃起来也更有味。需注意的是, 松花蛋含有极微量的铅, 小孩、心血管病、肝肾疾病患者少食。

浙江农林大学健康管理系主任冯磊指出, 皮蛋美丽的花纹是由皮蛋外层包裹的铅物质跟蛋白质结合产生的。《中华人民共和国国家标准皮蛋 GB 9694-88》规定: 传统工艺生产的溏心皮蛋铅含量要≤3毫克每公斤, 但是由于铅会在体内积累, 经常食用对健康有影响, 所以皮蛋一周吃一次即可, 不要多吃。

健康时报记者 王志胜

## 洪昭光: 像心脏一样工作

(总第841期)

人人都要死亡, 可是死亡的方式不同, 一种是自然凋亡, 一种是病理死亡。什么是自然凋亡呢? 就是



无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。

其实人离开这个世界，就像秋天的树叶一样，风一吹就掉落了，顺应自然的规律，这就是自然凋亡，这是最好的方式。

### ► 百岁老人的共同点：心态好

大家都想健康长寿，向谁请教呢？最有说服力的是百岁老人。如果找十个百岁老人询问长寿的秘诀，你会得到十个不同的答案。第一个说我吃素，不爱吃肉；第二个是天天吃肥肉，还喜欢吃咸鱼、咸菜、咸肉，血压还不高；第三个从来不吃鸡蛋；第四个却是每天早上四个鸡蛋；第五个从不喝酒；第六个天天喝酒；第七个不抽烟；第八个一天两包烟；第九个早睡早起；第十个晚睡晚起。

百岁老人很奇怪，生活方式和习惯五花八门，一百个百岁老人有一百种活法，但所有百岁老人的共同点就是心态好。

养生重要的是养心，心情舒畅，你吃饭就舒心，也就吃得健康。这些百岁老人个个心胸开阔、性格随和、心地善良，没有谁是心胸狭隘、脾气暴躁、钻牛角尖的。因为心胸狭隘、脾气暴躁的人五六十岁早一个气死了。

只要你心态好、按时服药，就算有高血压、糖尿病或冠心病都不要紧，你一样可以活到九十多岁；相反，没有高血压、冠心病、糖尿病，可心态不好，爱着急、爱生气，也一样会死得早。

所以说健康一百岁还不够，还得快乐一百岁。天天都快乐，太阳每天都是新的，心情每天都是好的，生活每天都是充实的。

### ► 深呼吸、下蹲起、十点十分去看戏

健康是有代价的，你生病之后会花掉大额的医疗费，现在国家倡导建设节约型社会，健康就是节约。如果每个公民都能保证自己的身体健康，不去医院，不进药房，这就是给国家省钱。

一个不注重健康的人，中年猝死了，其生命的损失只是冰山一角，还会殃及至少十个亲近的人，后果无法估量。我常用这几句话传递健康的意义：健康快乐一百岁，天天都有好心情，六十以前没有病，健康康离退休，八十以前不衰老，轻轻松松一百岁，自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会！

要想身体好，得牢牢记住一句话，运动不是一项任务，它是生活的一部分，运动应该是快乐、享受。运动是健康的源泉，世界上最好的运动就是走路，白领们忙，整天看电脑，很累，颈椎病、肩周炎和腰腿疼痛都跟长时间保持一个动作有关，要想预防，记住一句话“深呼吸、下蹲起，十点十分去看戏（双臂向身体两侧伸开，向十点十分的位置抬起，‘去看戏’则是个形象的比喻，即踮起脚跟、伸长脖子。）”。

### ► 忙碌生活：像心脏一样工作

现在很多年轻人工作压力大、生活节奏紧张，心脏承受的压力大。忙碌生活的人应该像我们的心脏一样工作。健康心脏平均1分钟跳66次，0.9秒跳1次，用0.3秒工作，0.6秒休息。到了晚上呢，心脏1分钟跳50次，每跳1次1.2秒，心脏用0.3秒收缩，0.9秒休息。也就是说心脏1/4的时间用于工作，3/4的时间用于休息。

心脏工作起来有张有弛，有松有紧，但它有前瞻性、有计划、不忙乱，因此心脏的工作耗能最少，产出最高。很多人加班加点干，结果没出多少活。有些人没干什么，也不忙不累，成绩很大。工作也要讲究系统、效率。像心脏一样工作，耗能少，效果大。

健康时报记者 贾晓倩 魏雅宁

特约记者 卢晓娣/整理

## 夏季颈椎最娇贵

（总第841期）

夏季是颈椎病高发季节。高温暑热、空调凉风，以及一系列不良生活姿势都为娇气的颈椎带来不小的挑战。安徽省中医院针灸推拿科王金山医生提醒，夏日护颈不容小觑，尤其是青年白领人群，更是颈肩痛夏季高发的主力人群，要尤为重视颈椎的保养。

### ► 凉：冷风频吹颈部受凉

夏日室外燥热难耐，室内空调凉爽如秋。可在空调房待久了，颈背部不经意间就着了凉。长时间受寒后，容易引起肌肉组织痉挛、疼痛，血管收缩，血液循环出现障碍。颈部肌肉痉挛不但会引起肌肉和韧带劳损，颈椎的生理活动度也会发生改变，从而导致外平衡紊乱，力平衡失调，诱发或加重颈椎病。

**应对：**颈肩部尽量不要对着空调或风扇吹，如果需要长时间待在空调房里工作，不妨戴条小纱巾，以保护颈部不受凉。

### ► 宅：久宅不动也伤颈

夏季室外炎热的高温更让宅居避暑来得理所应当。可在家看电视、玩电脑等长时间保持一种坐姿，再加上低头或是跷二郎腿等不良习惯，都会使肌肉受力不均，影响脊椎健康。特别是长期低着头，颈椎会过度倾斜，或者长期对着电脑，脖子僵直过久，都会引发或加重颈椎病。

**应对：**不要总保持一种坐姿，经常变换一下姿势，或隔一段时间就站起来活动活动。坐时还可以适当向后仰一仰，对整个脊柱能起到一种保护作用。

### ► 困：午后贪睡颈椎受累

春困秋乏夏打盹，天气一热，午后就更容易困顿不堪。很多办公族习惯趴在办公桌上打个盹，可往往一觉醒来后，会感到颈部肌肉发酸、发胀甚至疼痛，

这是因为颈部长时间过度倾斜,颈椎、肌肉、韧带始终处于一种牵拉的状态,就如同一把弓的弦长时间紧绷着就很容易拉断一样。

**应对:**在休息好后,可以站起来做做扩胸和后仰动作,这样可以对人体颈部的肌肉、韧带起到放松的作用,有利于颈椎椎动脉血液循环功能的恢复。

### 枕:频繁翻身脖子落枕

气温高,晚上睡觉也会辗转难眠,翻身的频率就更高了。但频繁的翻身和枕头选择不对,容易导致落枕。枕头过低,使头部始终处于一种下沉的状态,颈部肌肉易痉挛;而枕头过高,则使颈部肌肉始终处于一种牵拉的状态。这两种状态,都会让颈椎保持高度紧张,引发颈椎不适。

**应对:**对于健康人来讲,枕头要选择松、软的。习惯仰卧的人,枕头的高度应在5~10厘米之间,习惯侧卧的人,枕头的高度应在10~15厘米之间。

健康时报记者 许晓华

## 颈椎保养三部曲

(总第841期)

### 一查:自查颈椎小方法

**一查活动度** 把头缓慢向各个方位旋转,看颈部是否出现疼痛。

**二找不适处** 微低头,从最突出的第七颈椎开始往上,按压颈椎及两侧。当有疼痛感,或伴有头晕、恶心等感觉,说明颈椎有问题。

### 二养:护养颈椎三最爱

**伸** “十点十分去看戏”的伸展运动是颈椎的“大爱”。具体做法是,双臂向身体两侧伸开,同时向十点十分的表针位置抬起,再回落到九点一刻的位置。

**揉** 按揉风池穴可缓解颈椎不适。该穴在后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中。揉穴的同时轻轻旋转头颈部,再做些耸肩动作,能缓解肌肉紧张、解除疲劳。

**点** 把手握成拳,掌指关节后横纹的尽头有个穴位是后溪穴。这个穴能通督脉、调颈椎、利眼目、正脊柱。按摩此穴会缓解颈椎不适。

### 三提防:颈椎最怕有三伤

**擅自按摩** 广州医学院一附院康复科主任沈彤说,脊椎是块“豆腐”,很容易一碰就坏。擅自按摩,碰巧了可以缓解一下症状,但更多的时候会把问题越弄越糟。他建议脖子突然扭伤时,先别乱动,要赶紧去医院的骨科诊断,对症治疗。

**紧急拉伸** 脖子最怕遭遇紧急拉伸。北京中医医院骨科马彦旭说,比如在车上打瞌睡,脖子没有支撑,只要稍微受到外力的刺激,颈椎就极易受到损伤、错

位,严重时还会损害神经。

**负重过多** 第四军医大学唐都医院骨科郑联合表示,背过重的包包时,女性的颈部肌肉会一直处于紧绷的状态,时间过长易使颈肩部肌肉疲劳,导致颈椎疼痛。

健康时报记者 许晓华

## 厨房里的防癌图

(总第842期)

**新闻背景:**世界癌症研究基金会(WCRF)组织国际著名科学家评估形成《食物、营养、身体活动与癌症预防》宣传图,以常见癌症为横坐标,以常见食物为纵坐标,以七级相关程度表示食物、营养与癌症预防关系,并有资深专家建议,适合家庭厨房张贴。中国协和大学出版社近日出版了这张图。

### 受访专家:

**顾中一**,首都医科大学附属北京友谊医院营养科临床营养师。

**王旭峰**,中国营养联盟副秘书长,国家高级营养师。

有人说,一家人的健康掌握在主妇的手里。这是有道理的,主妇掌握着一家人的饮食,也就掌握着一家人的健康。《食物、营养、身体活动与癌症预防》这张宣传图,最适合挂在厨房里,方便主妇们时常看一下。

**每天五份全能防癌冠军:非淀粉蔬菜。**顾中一说,非淀粉类蔬菜包括绿色叶菜、西兰花、茄子、油菜及根茎类的芹菜等,这类蔬菜富含膳食纤维及维生素C,膳食纤维对重金属有包裹作用,防止身体对有害物质的吸收。

另外它能够促进肠道蠕动,防止便秘,对肠道健康非常有益;而维生素C是很好的抗氧化剂,能阻断致癌物质的形成,因此,多食非淀粉类蔬菜,可以降低口腔癌、咽喉癌、鼻咽癌、食管癌、肺癌、胃癌、结直肠癌的发病率。每天至少吃5份(至少400克)不同种类的非淀粉蔬菜。

**餐桌上少上冷血杀手:酒精饮料。**酒精饮料中含大量乙醇,它代谢成乙醛,对肝脏细胞的损伤极大,而肝脏是人体内排毒解毒的器官,它的功能一旦受到影响,会连累到其他很多脏器。因此,酒精饮料能够增加口腔癌、食管癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌的风险。如果饮酒,男性每天不超过两个标准杯(即50度以上的白酒不要超过1两<sup>①</sup>),女性不超过1个标准杯。

**零食常备肺部清洁工:水果。**水果中除了含有维生素C、膳食纤维外,也会有部分类胡萝卜素,类胡萝卜素主要是β-胡萝卜素,它本身就有抗氧化作用,且

① 1两=50克。

在体内会转化为维生素A，对上皮细胞具有保护作用，尤其是可以保护气管内壁绒毛。我们的肺对呼吸到体内的脏东西、粉尘、微生物等有自动清理的作用，靠的就是气管上绒毛的推动作用，就像盖楼的时候，一层一层往上扔砖一样，一旦气管上的绒毛断掉，肺的清理作用就会下降，脏东西日益累积，影响肺部健康，进而引发肺癌。

**多给男人上红色防癌果：含番茄红素、含硒食物。**番茄红素是一种天然色素，主要存在于西红柿的成熟果实中，它是一种强抗氧化剂，能清除人体自由基，因此，可以降低男人前列腺癌的发病率。含硒丰富的食物有花生、芝麻、麦芽等，硒是人体内一种过氧化物酶的组成成分，此酶可发挥抗氧化作用，是重要的自由基清除剂，因此硒也被称为微量元素中的“防癌之王”。

**女人多选抗癌“小人参”：胡萝卜。**胡萝卜含有丰富的β-胡萝卜素，β-胡萝卜素在体内会转化为维生素A，它具有维护上皮细胞健康的作用。据科学家观察，宫颈癌患者血中β-胡萝卜素水平低于正常人，因此β-胡萝卜素摄入量低被认为是宫颈癌的危险因素。

健康时报记者 黄小芳

## 护好人体金三角

(总第843期)

除脸部三角区外，我们身体上还隐藏着颈三角区、肩三角区、膀胱三角区等特殊部位，它们是脏器、血管、神经的集合地，保护好它们对健康很重要。

**颈部金三角：怕凉、怕不动。**颈三角区在后脖子的枕骨下，包括第一颈椎和第二颈椎，此区域是众多神经和血管必经之路，颈椎的相关疾病常是这里出了问题。

**保护方法：**常前、后、左、右活动脖子。睡觉时，不要睡太高的枕头，一个拳头高即可。不要对着脖子直吹空调，以防寒湿侵入，引起酸痛。

**肩部金三角：怕重、怕不动。**肩部金三角，是肩部和背部蝴蝶骨构成的左右两个肩三角，被三角肌包围着。因肩部肌肉劳损引发的肩周炎等慢性炎症，都是对肩三角区保护不当造成的。

**保护方法：**北京市科学健身讲师团讲师陈志刚建议，背包别太重，最好双肩背；久坐后活动肩关节，可做做摆臂运动、双臂大绕环；如肩部肌肉已劳损，不要提重物等。

**膀胱金三角：怕憋尿、怕不喝水。**膀胱三角区在膀胱底部，一般膀胱炎、膀胱结核多发生在此。如出现尿不出来、排尿次数增多，可能是此三角区肌肉松弛，或感染病菌了，夏天应重点防护。

**保护方法：**尽量多喝水，以对膀胱的毒素起到冲

刷作用，每天不少于1500毫升。不要憋尿，保持尿道口卫生、清洁。

**足底金三角：怕压、怕挤。**足底三角区是指以大拇指为顶点的前脚掌区域，走路主要动到它，一怕压，二怕挤，常见问题有脚疼、多汗、脚垫等。

**保护方法：**北京同仁医院足踝门诊张建中主任建议，选择合适的鞋：不能压脚背，鞋前有约一个拇指空间，脚后跟和鞋帮之间感觉不到摩擦。高跟鞋能不穿最好别穿，长时间穿后要让脚部彻底放松，如热水泡脚。材质过硬或外形过尖的鞋子也会对足底造成伤害，不建议穿。

健康时报记者 白轶南

## 五岁内孩子运动十字诀

(总第844期)

**新闻背景：**英国政府7月11日发布“抗肥胖运动”新指导方针，建议五岁以下且已学会走路的儿童每天应至少锻炼3小时，即使还不会走路，也应当每天锻炼。

**受访专家：**童笑梅，北京大学第三医院儿科主任医师。

**擅长：**新生儿疾病及儿童保健。

**出诊时间：**周一下午、周二下午。

当前，家长过度宠溺使得孩子的运动量越来越少，由此引发的儿童超重问题也日益突出。英国政府就此出台的指导措施是，五岁以下儿童每天锻炼不得少于3小时。北京大学第三医院儿科主任医师童笑梅建议，婴幼儿锻炼不妨遵循“翻抓爬站走、攀跳跑投转”十字诀。

英国学龄前儿童超重率约为25%，每天只花一个半或两个小时运动，中国的状况同样令人堪忧。调查显示，我国北京市儿童青少年肥胖和超重发生率为21%，全国儿童平均每天参加家务劳动的时间也仅为16分钟。

抗肥胖运动从婴幼儿抓起是大势所趋。“五岁以下儿童每天至少要步行15分钟”、“从出生时即开始身体锻炼”这些来自英国的运动建议同样适用于中国孩子。

### 不会走路——翻抓爬站走，逐项来练习。

孩子在16个月时能独自走路。此前，家长需培养孩子的运动能力。

**翻** 3~4个月时是训练翻身的关键期，这个动作对孩子的身体协调力具有重要作用。

**抓** 5~6个月时需要训练孩子的双手协作能力，不妨让孩子抓握积木。

**爬** 7~8个月时让孩子练习爬行，锻炼四肢协调配合能力。

**站** 12个月时,孩子可以站立片刻,到15个月时基本就能独站自如。

**走** 能站后可牵领孩子循序渐进地练习行走。

### 会走路后——攀跳跑投转,啥都不能少

能走后,对孩子的训练强度就要大些了。

**攀** 23个月时,让孩子练习双手扶栏上下楼,练习其攀爬能力。

**跳** 24个月时,就可以开始学习双脚同时离地向下跌了。

**跑** 25个月时,孩子要练习小跑,初学跑可以走跑交替进行。

**投** 30个月时,让孩子练习手臂举起,做有抛掷姿势的抛投运动。

**转** 对于“转”的练习,可以扶着孩子做左右的缓慢转圈训练,也可带孩子坐旋转滑梯。

### 链接

#### 单次运动别超半小时

童教授建议,孩子注意力集中时间短,体力也比较弱,每次锻炼时间最好一次别超过15~30分钟,宜采取少量多次的方式,随时随地累加进行,以确保运动量。孩子掌握了各项基础运动技能后,只要孩子有兴趣,包括嬉戏打闹、游泳、跳绳、骑自行车等运动就都可以做。因为全方位的锻炼才最有利于孩子成长。除了要确保孩子多运动,还要避免其久坐,无论是在婴儿车还是在电视机前的时间,一次最好都不要超过1小时。

健康时报记者 余易安

## 夏天为孩子常备4杯水

(总第844期)

**新闻背景:**北京儿童医院党委书记沈颖说,医院已迎来暑期就诊高峰,近期日门诊量最高达8400多人,比平时增加两成多。北京儿童医院启动应急预案。

孩子最喜欢暑假,但吃冷饮、生冷蔬果、吹空调等容易让孩子身体出点小状况。当孩子身体出现问题但又没严重到需上医院时,中国中医科学院西苑医院杨力教授建议,夏天为孩子常备4杯水。

**杨梅泡茶缓解夏季泻** 儿童夏季腹泻大部分都跟吃有关,吃得不卫生,过于贪凉,加上孩子本身脾胃功能就不好,容易拉肚子。如果孩子腹泻,除适当用止泻药外,还可给买点杨梅泡茶缓解症状。《本草纲目》中指出,杨梅可止渴、和五脏、涤肠胃。因为它属酸性,酸性有收敛的作用,所以杨梅可止泻。用三四颗鲜杨梅(也可用杨梅干),用热水冲泡,适当加点蜂蜜,代茶饮。杨梅、苹果加冰糖煮水喝,止泻作用更强。

**竹叶莲心水降夏火** 夏季酷暑炎热,孩子吃了热

量大的食物后再吹空调,凉气把热包在身体里,使脾胃里的热不能正常释放出来,内热外感,孩子就会上火,除了舌尖发红外,还可能出现扁桃体肿大、长口疮等症状。此时可用竹叶、莲心等味苦性寒、降热消火的中药材泡水喝,如孩子怕苦,可放点冰糖,可降心火。

**生姜水擦拭应对夏季咳嗽** 当孩子从炎热环境突然进入空调房时,受凉会引起咳嗽,这属于里热外寒型咳嗽。可用生姜水擦后背。生姜性热,可祛风散寒。切3片生姜,放微波炉转30秒,放入100毫升温开水中,泡5分钟,用生姜水擦孩子后背中间,一两分钟即可。

**黄柏煎水祛湿除痱子** 夏天孩子体内湿热,易长痱子。出痱子后,除适当给孩子吃点祛湿的红豆、薏米等外,还可利用黄柏煎水擦痱子,因为黄柏性味苦寒,可清热祛湿、泻火除蒸、解毒疗疮。湿热一除,身上的痱子也好了。

健康时报记者 杜文明

## 八成骨折适合看中医

(总第845期)

**新闻背景:**浙江妈妈吴菊萍,因徒手接住从10楼坠落的女童被誉为“最美妈妈”。尺桡骨骨折的她,在杭州富阳中医骨伤医院接受中医正骨治疗。据《京华时报》最新报道,吴菊萍的手臂功能有望恢复90%,还有两个月就能出院养伤了。

**受访专家:**温建民,中国中医科学院望京医院骨科主任、主任医师。

**擅长治疗:**利用中西医结合方法治疗骨折脱位,骨科疑难杂症,尤其擅长足拇外翻治疗。

**出诊时间:**周三上午(中国中医科学院骨伤科研究所),周二上午、周三下午(望京医院)。

中国中医科学院望京医院骨科主任温建民教授认为,除约20%的开放性骨折、严重的关节内骨折中医正骨手法不能整复外,约八成闭合骨折都适合用中医进行复位。中医治疗骨折一般是四步,手法复位、小夹板、中药内服外用和功能锻炼。

第一步,中医的传统手法复位,在正骨同时,不影响骨头的血液供给。温教授说,骨折愈合需要血液供养,西医手术开放复位往往会破坏骨折端进行供血的局部软组织和骨膜上的血管,而中医手法复位则可避免此类问题。

第二步,将错位的骨头正位后,中医采用小夹板固定也比西医石膏固定有优势。温教授说,夹板固定范围小,大部分关节可活动,不影响功能锻炼。用石膏固定往往一两个月不能拆,肿胀变化不易见,而且