

健康时报

精
华
本

健康时报社◎编

(总第866~889期)

健康时报
人民日报社主办
中国人的健康顾问



让感冒怎么来怎么去

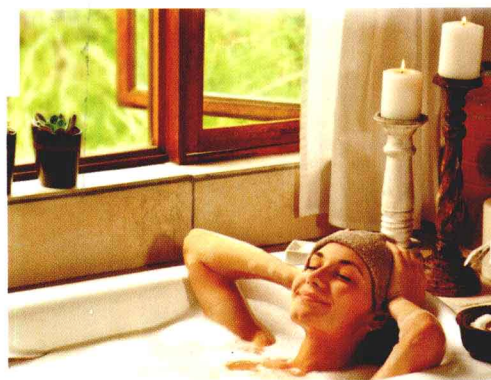
食用醋

巧治常见病

十个女人六个宫寒

有多少“土方”可以重来

孩子不吃药也可以退烧



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866~889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10~12月（总第866~889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，针对女性与儿童、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866~889期）/ 健康时报社编. —北京：机械工业出版社，2012.9
（健康时报系列丛书）

ISBN 978-7-111-39851-6

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227000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 978-7-111-39851-6

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

孕期慎喝低脂酸奶 / 2
“短信脖子病”正在蔓延 / 2
胰腺 B 超早期捕捉“癌王” / 3
5 个女性就有 1 个感染 HPV / 3
北京每死 4 个人 1 人是癌症 / 4
孕妇不服叶酸或致宝宝说话晚 / 4
“妇检”比美容更重要 / 4
补膏方跟着暖气走 / 5
孩子最缺耐力训练 / 5
儿童零食分等级 / 5
工作不能气、急、累 / 6
企业员工受四大疾病困扰 / 6
八成老人因视力差跌倒 / 7
中国人最不爱洗手 / 7
老人营养不良成全球问题 / 8
胆结石爱找“4F” / 8
“干滚水”尽量不要喝 / 9
让感冒怎么来怎么去 / 9
孩子不吃药也可退烧 / 10
肝病成公务员第一职业病 / 11
三招阻击 HPV 病毒 / 11
慢性肝病患者六成营养不良 / 12
猕猴桃是降压果 / 12
2 岁是儿童贫血分水岭 / 12
婴幼儿食物过敏发生率最高 / 13
北京人肺活量倒退 10 年 / 13
浴霸、雪地最伤宝宝眼 / 14
中年最该防的两种病 / 14
冬天的腹痛伤不起 / 15
最佳的健康状态是“忘我” / 16

养好五脏调失眠 / 16
胃最怕的六个字 / 17
腰椎最怕冻、压、重 / 17

第2章 饮食 / 19

秋季开胃加点料 / 19
冲服沙棘汁缓解胃部不适 / 19
常嚼槟榔易诱发口腔癌 / 19
牛奶专家咋喝奶 / 19
保护牙齿的食物 / 20
失眠心悸吃两仁 / 21
三个食疗方打倒秋咳 / 21
尝尝新色彩食物 / 21
调身体试试南瓜玉米汁 / 22
薯片饼干吃多少合适 / 22
健康饮食三句话 / 23
苹果籽不能吃 / 23
有效的助眠方 / 23
秋天尝尝雪莲果 / 24
炒鸡蛋加点虾酱 / 24
男怕伤肝，女怕伤肾 / 24
果蔬汁怎么喝更健康 / 25
一菜一茶过暖秋 / 25
健骨常吃三大件 / 25
秋十月吃三贝 / 26
厨房要备三种油 / 26
秋冬水果新吃法 / 26
疲劳乏力龙眼加糖蒸 / 27
清热化痰冬瓜带皮煮 / 27
芡实似珍珠 秋补好食材 / 27
有多少“土方”可以重来 / 27
自制三清火锅汤 / 28
缓解头痛喝点姜牛奶 / 29
养胃减肥蒸点芋头吃 / 29
自带午餐注意三点 / 29
秋冬喝点血糯米粥 / 29
消食化痰吃沙窝萝卜 / 29
运动健身后喝点苏打水 / 30
深秋养生“蒜薹账” / 30
蔬菜之王属牛蒡 / 30
缓解痛经吃点榴莲 / 31

益智多吃金针菇 / 31
 推荐最牛野餐饭 / 31
 白领流行喝白茶 / 31
 护心血管喝点紫甘蓝汁 / 32
 不涩的柿子更护心 / 32
 推荐两款润嗓方 / 32
 黄豆配番茄 营养更全面 / 33
 初冬来顿暖胃餐 / 33
 尝尝两种老粗粮 / 34
 干咳失眠榨点苹果汁 / 34
 咳嗽痰多吃点川贝雪梨 / 34
 肚子胀气桂皮帮忙 / 34
 粮食之王属麦胚 / 34
 冬天给肠道洗洗澡 / 35
 有胃溃疡不妨常吃苤蓝 / 35
 纳豆也能“热”吃 / 36
 大白菜就要冬天吃 / 36
 喝粥养生贵在坚持 / 36
 三个月改变口味重 / 36
 每天二两全谷物可防结直肠癌 / 36
 孩子病愈炖点香菇鸡汤 / 36
 我常吃的暖冬餐 / 36
 常吃番茄也美容 / 37
 细嚼干果提精神 / 37
 儿童不要吃路边摊 / 37
 看看专家们的冬季热饮 / 37
 长寿和田人爱吃玫瑰花酱 / 38
 血脂高，酸奶里面加点油 / 38
 嗓子干疼喝蒲公英茶 / 39
 健脑饮食三步走 / 39
 专家教你吃萝卜 / 40
 冬天喝八宝茶 / 40
 聊聊睡前那些食儿 / 40
 爱流鼻血吃藕节 / 41
 吃胡麻油健脑 / 41
 血脂高选芥花籽油 / 41
 如皋人长寿有理 / 41
 山楂果酱缓解胃胀 / 42
 雾霾过后怎么吃 / 42
 识别腐竹记住三要点 / 42
 寒潮来了，粉末登场 / 43

新奇的种子食物 / 43
 郁达夫爱喝酱汁 / 43
 我的老胃病调好了 / 44
 捧场咱就吃熟梨 / 44
 火眼金睛巧选猪肉 / 44
 冬天要吃三个桃 / 45
 冬天果汁可加姜 / 45
 红薯熬粥最合适 / 45
 冬天里来“暖羊羊” / 45
 木瓜核桃粥缓产后便秘 / 46
 孕前孕后吃点胡麻油 / 46
 金花茶：解腻降血脂 / 47
 洛神花茶：美颜护肠道 / 47
 养胃是一辈子的事儿 / 47

第3章 生活 / 49

冷暖交替，呵护好脖子 / 49
 心绞痛试试“三根水” / 49
 皮炎也爱找干净人 / 49
 蛋清可治疮疤 / 49
 护好牙能保护记忆力 / 50
 三种牙痛要去看鼻科 / 50
 巧用香油解秋燥 / 50
 盐水按摩 花小钱变白嫩 / 50
 久看电视 眼睛“发青光” / 51
 大蒜巧治关节炎 / 51
 秋季头晕多在颈 / 51
 流泪可调免疫力 / 51
 食用醋巧治常见病 / 51
 频用唇膏嘴更干 / 52
 胃胀气按按三个穴 / 52
 25岁、40岁，肌肤两道坎儿 / 52
 鼻窦炎试试盐水冲鼻 / 53
 脱发试试宫廷方 / 53
 霜降后需清补 / 53
 外国流行的排毒方 / 54
 三招识破“祖传秘方” / 54
 偏头痛三忌三宜 / 55
 找找身边的双酚A / 55
 缓解脚疼有四招 / 56
 做婴儿操防脑衰老 / 56

皮肤 28 天代谢一次 / 57
 鸭梨加醋护肝明目 / 57
 面瘫试试牙刷敲脸 / 57
 秋季防脱发有三招 / 57
 6 招缓解神经衰弱 / 58
 三招助清脑明目 / 58
 看食物选保鲜膜 / 58
 看人“眼色”知健康 / 59
 胸闷常做四动作 / 59
 勤洗头可防头屑 / 59
 走着看电视助减肥 / 60
 久用束腰带损腰肌力量 / 60
 小薄荷大用途 / 60
 自己学会做体检 / 60
 强光下老人易患白内障 / 61
 厨房里有防痒法宝 / 61
 护颈椎有个时间表 / 61
 失眠要对症找穴 / 62
 调味佳品另类美容 / 62
 饮料瓶能当按摩器 / 63
 三物降伏“鬼剃头” / 63
 牙周炎吃葡萄柚 / 63
 干燥鼻炎用维生素 C / 63
 随意吃药加重肾负担 / 63
 老人抗寒常吃三样 / 64
 灰霾与肺癌有 7 年之痒 / 64
 宝宝受热也会拉肚子 / 64
 胖人更应接种流感疫苗 / 65
 问题便便对症解决 / 65
 大雪过后按按“三窝”排排毒 / 65
 十个女人六个宫寒 / 66
 坏脂肪最容易减掉 / 66
 戴口罩六要诀 / 66
 手脚冰凉按内庭 / 67
 痛经喝点糯米酒 / 67
 青光眼发作别热敷 / 67
 天冷爱宅着 做好三件事 / 67
 白领易得十种病 / 67
 银屑病痒 洗洗米糠浴 / 68
 天冷，自制中药护具 / 69
 空巢老人应防谗妄 / 69

身材透露的健康密码 / 69
 中国人天生就易打呼噜 / 70
 拍拍小腿防抽筋 / 70
 四个习惯“伤不起” / 71
 肝病饮食宜随“便” / 72
 牙膏：白天重清洁，晚上重抑菌 / 72
 白内障损镜头 青光眼损胶卷 / 72

第 4 章 心理 / 73

减压要两条腿走路 / 73
 有些抑郁缘于降压药 / 73
 独乐乐不如众乐乐 / 73
 抑郁症患者别被说明书吓倒 / 74
 莫把心理疾病当成亚健康 / 74
 抑郁复发有信号 / 74
 孩子没自信，多给些拥抱 / 75
 惊恐发作是心灵地震 / 75
 肢体说话你用对了吗 / 75
 失恋之痛堪比身体疼痛 / 76
 测测你的焦虑倾向 / 76
 压抑的心灵伤不起 / 77
 别拿挑刺儿不当事儿 / 77
 大笑有助于缓解疼痛 / 77
 社交兴奋感有助于减肥 / 77
 “沟通漏斗”巧应对 / 78
 蹲下来发现孩子闪光点 / 78
 “职场泡沫”反射心理孤独 / 78
 孤独影响睡眠 / 79
 家庭暴力也是传染病 / 79
 脏腑也有情绪病 / 79
 每个人都有垃圾情绪 / 80
 解压试试三宝 / 80
 贪吃也可能是心理作怪 / 80
 当青春期撞上更年期 / 80
 “拖延症”不单做事拖拉 / 81
 自我不容或是躯体变形障碍 / 81
 “赖巢族”应合理评估自己 / 81
 让心远离饱和 / 82
 “接触”是种心灵沟通 / 82
 给冬季心理流感开药方 / 83
 摆平那颗“私奔的心” / 83

呕吐有心理诱因 / 83
 “狼爸”火了 不值效仿 / 84
 不做职场老好男、八卦女 / 84
 打哈欠可让大脑清醒 / 84
 打响心理“领地”保卫战 / 85
 坏情绪的炸弹需要随时清理 / 85
 蛋壳里藏着一颗自恋的心 / 85
 焦虑也引起低烧 / 86
 情绪性疾病需关注 / 86

第5章 中医 / 87

五种运动伤适合针灸 / 87
 中药雾化对付咽炎 / 87
 压内外关解酒 / 87
 肚子胀，喝生姜橘皮茶 / 88
 中医教你来“秋收” / 88
 嘴唇抽动找阳明经 / 88
 患心脏病服膏方注意啥 / 89
 四招保护呼吸道 / 89
 “寒头暖足”好养生 / 89
 治疗冻疮用香油蜂蜡 / 90
 秋季打赢“上干岭” / 90
 食熨疗法巧治病 / 90
 急性痔疮试试放血拔罐 / 90
 尿失禁试试三方 / 91
 通络操护胃健腰 / 91
 防癌抗癌吃点阿胶 / 91
 对症浇灭口中火 / 92
 手掌诊病应慎重 / 93
 名中医的养生经 / 93
 孩子补血重在健脾 / 94
 冻疮用冬瓜皮加茄子根 / 94
 体虚试试另类疗法 / 94
 烫伤槐角调猪胆 / 95
 皮烂黄芩汁外用 / 95
 盗汗用朱砂五倍子 / 95
 暖手试试省钱招 / 95
 六味地黄丸五新用 / 95
 巧用蔬菜小药效 / 96
 冬季进补来年打虎 / 96
 手腕有个通便穴 / 97

治疗冬痒 中医有方 / 97
 敲敲带脉可瘦腰 / 97
 头顶痛按摩涌泉穴 / 98
 “五心烦热”少吃火锅 / 98
 “牛”中药的最牛对症 / 98
 蛋黄油外用清热消炎 / 99
 二白膏对付风寒头痛 / 99
 土豆泥可缓解胃溃疡 / 99
 三九贴都治啥 / 99
 膏方别当零食吃 / 100
 停磨牙，刺商丘 / 100
 消肿痛，樟脑泡酒 / 100
 润皮肤用红豆薏仁 / 100
 速平喘吃椒目粉 / 101
 抓住三穴好过冬 / 101
 三拍一饮，清理体内垃圾 / 101
 梳头搓腰喝红茶 / 102
 梁丘止胃痛 / 102

第6章 两性 / 103

肾不好查查心电图 / 103
 高压男多吃“镁食” / 103
 男人30，肠道健康很关键 / 103
 亲吻拥抱让男人更幸福 / 104
 尿少也可能是肾虚 / 104
 男人养性试试地中海饮食 / 104
 坐卧按摩都可以防不育 / 105
 补肾学学三方法 / 105
 单身汉患癌风险高 / 105
 找准身上的助孕穴 / 105
 三因素诱发男人眼病 / 106
 垃圾食品可致不育 / 107
 防尿石症“晚饭别晚” / 107
 八成胎停在妊娠前8周 / 107
 沙眼也可能致不孕不育 / 108
 男人也要戴围巾 / 108
 男性脱发：有个M发型 / 108
 性欲跟着心情走 / 109
 男人补气血选两胶 / 109
 男人冬季要“知足” / 110
 冬季就要男冷女热 / 111

男人脖子别过粗 / 111
 治不孕不育从冬季开始 / 111
 早泄者重在补心肾 / 112

第7章 健身 / 113

骨科专家的护膝方 / 113
 找个沙发 瑜伽解乏 / 113
 4 个小动作不做僵硬人 / 114
 3 个月减掉 40 斤 / 114
 有效运动赶走亚健康 / 115
 4 个动作让你“醒脑” / 116
 秋冬锻炼误区你占几条 / 116
 游泳池的学问 / 117
 舌头牙齿健身操 / 117
 护好上下肢“关节主力” / 118
 颈椎病也能锻炼肌肉 / 118
 几个小动作给脚放放松 / 118
 四肢发达，头脑其实不简单 / 119
 睡个好觉，运动两个半小时 / 119
 花半小时躺着锻炼 / 119
 运动受伤，怎么冰敷 / 119
 天气变冷，做做耐寒运动 / 120
 一冷一热开始冬练 / 120
 想怀孕先慢运动 / 120
 家里就有天然健身区 / 121
 两个运动陪你过年关 / 121

第8章 老人 / 123

打倒三个长寿“拦路虎” / 123
 越走越慢或是帕金森 / 123
 面瘫或因耳鼻喉损伤 / 123
 照顾痴呆老人要细致 / 123
 骨关节悠着点用 / 124
 老年黄疸种类有三 / 125
 老人“灭秋火”注意啥 / 125
 防防秋冬“老三样” / 125
 食疗减缓慢性疼痛 / 125
 管好自己的“便利店” / 126
 吃生山楂也会肠梗阻 / 126
 养肺要抓一早一晚 / 126
 抬肩难并非肩周炎 / 127

瘙痒：隐形疾病的报警器 / 127
 晒太阳能助眠 / 127
 颈椎病自己先看 / 127
 补钙要重视胶原蛋白 / 128
 帕金森有两征兆 / 128
 防骨质疏松做好“三个三” / 128
 眼睑下垂注意三个病 / 129
 玩游戏护智力 / 129
 吃饭要“早八晚七” / 129
 养生有个“三色环” / 130
 脂肪肝或有营养不良 / 130
 防治慢阻肺不得不说的六个事实 / 130
 冬季养胃少咸多苦 / 131
 慢阻肺五症状 / 132
 奢侈恐怖实为缺交流 / 132
 数喷嚏辨鼻炎与感冒 / 132
 腰痛或是脊柱裂引起 / 132
 跌倒后自己在家做康复 / 133
 在家散步也养生 / 133
 60 岁后还能长骨骼 / 133
 双腿无力并非真没劲 / 133
 皮肤开裂洗手时温水泡透 / 134
 养生有季节色 / 134
 “全素食”要不得 / 135
 预防面瘫先保暖 / 135
 种树护根 养人护脚 / 135
 胸闷别错怪心 / 135
 芬兰鼓励晚退休 / 136

“花甲小伙”是怎么炼成的 / 136
 睡好觉 补元气 / 136
 拽拽耳朵缓解颈部紧张 / 136
 治感冒的家用法宝 / 136
 应防“进食恐惧症” / 137
 肚脐听音乐也镇痛 / 138
 刻意咳嗽也护肺 / 138
 冬季防脚癣勤换鞋 / 138

第9章 婴幼儿 / 139

孩子歪头看东西可能患斜视 / 139
 汗宝宝的三种传说 / 139
 脚踏实地才能“便”得痛快 / 139

各科最常说的医嘱 / 140
 出牙时会拉肚子? / 141
 儿童缺锌四症状 / 141
 通通大便少生病 / 141
 让孩子踮踮脚就能够得着 / 142
 可以开始耐寒训练了 / 142
 从头到脚胖出来的病 / 142
 儿科医生最关注三问题 / 143
 给娃娃量量三围 / 144
 没有内热不得外感 / 144
 打预防针要注意什么 / 144
 提高孩子记忆力的 5 个方法 / 145
 新生儿流泪怎么回事 / 145
 让宝宝多爬一爬 / 145
 小儿夜间咳嗽需分型对待 / 146
 亲子之间要多倾听 / 146
 湿疹宝宝冬季三注意 / 146
 感冒后留意孩子听力 / 147
 户外运动多提前防冻疮 / 147
 小儿肺炎早识别 / 148
 对不良行为要冷处理 / 148
 感冒疮可自愈 / 148
 妇科大夫育儿经 / 149
 常发烧要查 EB 病毒 / 149
 孩子干咳做鬼脸要查清 / 149
 烫伤急救“四字诀” / 150
 孩子耍脾气 家长莫急躁 / 150
 小豆包为何“多动” / 150
 勿用棉签掏耳朵 / 151
 一岁前要常换睡姿 / 151
 小儿咳嗽的家庭自疗 / 151
 宝宝逆反要软处理 / 152
 儿童要防“咽峡炎” / 152
 纯母乳喂养宝宝易贫血 / 152
 我给外孙治感冒 / 153
 怎样早发现听力障碍 / 153

第 10 章 女性 / 154

30 岁要宝宝不晚 / 154
 补叶酸要搭配帮手 / 154
 孕前过瘦要增重 5% / 154

女性四部位最怕秋冻 / 154
 眼保健操也养颜 / 155
 脸上就有青春不老穴 / 155
 川楝子红糖水缓解乳腺炎 / 156
 拔牙分时段讲策略 / 156
 胃口差增体重可能是甲减 / 157
 天冷暖身喝点儿酒 / 157
 你也能仨月瘦回来 / 157
 饮酒增加乳癌风险 / 158
 服新型避孕药定期查凝血 / 158
 产后哺乳不易患高血压 / 158
 气血不足先护脚跟 / 158
 微整形或致面瘫 / 158
 一老一少护胸误区 / 158
 涂护唇膏每天别超过两次 / 159
 孕前洗牙防孕期牙龈炎 / 159
 女性手脚凉做六运动 / 159
 甲状腺：我和女主人的故事 / 159
 不老仙妻不难做 / 160
 防艾滋病 女性少美容 / 161
 防乳腺炎三要三不要 / 161
 女性 40 不做豆腐渣 / 161
 天冷穿衣别冻出病 / 161
 白领最怕沉默杀手 / 162
 女白领要防三种电脑病 / 162

第二篇 疾病防治篇

第 11 章 医院·医药 / 164

易过敏别自备感冒药 / 164
 治乙肝要过三难关 / 164
 抓住肾结石的马脚 / 164
 初戴假牙不舒服咋办 / 165
 存放药物对光线有要求 / 165
 降服常见神经痛 / 165
 睡觉磨牙别戴烤瓷牙 / 166
 治皮肤病最忌常换大夫 / 167
 心理治疗不可能一次去根 / 167
 乳房不适做啥检查 / 168

三类药司机少吃 / 169
 老人吃抗菌药记住 4 个字 / 169
 秋季腹泻别吃氟哌酸 / 170
 米汤代替白开水 / 170
 “地包天” 4 岁就能矫正 / 170
 打肺炎疫苗可防脑膜炎 / 170
 别把哮喘当感冒 / 170
 给宝宝喂药的 3 个关键词 / 171
 你了解回避型人格障碍吗 / 171
 男童更易得“紫癜” / 171
 皮肤也是心理器官 / 172
 哪款矫正器适合你 / 172
 装了起搏器注意啥 / 173
 憋住气再喷西瓜霜喷剂 / 173

第 12 章 心脑血管 / 174

心脏生病有早期信号 / 174
 脾气变坏查查血压 / 174
 血压如流水血管像车胎 / 174
 心绞痛也有山寨版 / 174
 中风康复把握黄金 6 个月 / 175
 高血压患者学点辩证法 / 175
 心脑血管病患者选对蔬果 / 176
 心肌不好：闻闻薰衣草 / 176
 高血压患者：慎用避孕药 / 176
 高血压患者记住 6 组数 / 176
 脑卒中不是病 / 176
 颈动脉斑块：脑梗死的元凶 / 177
 心脏有三种病 / 177
 孩子变懒要防病毒性心肌炎 / 177
 高血压患者眼睛有三问题 / 178
 中老年人警惕“非典型”冠心病 / 178
 冬季流鼻血原是高血压 / 178
 “白骨精”警惕年终冠心病 / 179
 老年人要防餐后低血压 / 179
 中风五征兆 / 179
 民间护心真真假假 / 180
 肾动脉狭窄“重女轻男” / 180
 高血压饮食有个五色谱 / 180
 多说多动心脑好 / 181
 软化血管喝药粥 / 181

拉锯声提示颈动脉狭窄 / 181
 皮炎久不愈 看看血管科 / 182
 呼吸急促当心冠心病 / 182
 孩子不长个儿或与血压高有关 / 182
 我是颈动脉 / 182
 降血压别跟着感觉走 / 183
 红光满面或是高血压 / 183
 心动缓慢有利长寿 / 184
 三招巧治静脉曲张 / 184
 鲜为人知的脑外中风 / 184
 测量血压前静坐 5 分钟 / 184

第 13 章 癌症 / 185

胃癌三大诱因 / 185
 鼻涕带血要排查鼻咽癌 / 185
 宫颈癌术后留意一血二疼 / 186
 “辣”出来的食管癌 / 186
 胰腺癌早期有两疼 / 186
 坏牙迟迟不拔当心口腔癌 / 187
 得癌症吃饭注意啥 / 187
 年轻女性易患两类癌 / 187
 老年易患两种癌 / 188
 看血便颜色辨大肠癌 / 188
 乳癌防复发该查什么 / 189
 乳腺癌发病开始老年化 / 189
 治疗前列腺癌三疗法比比看 / 189
 常久坐增加患癌风险 / 190
 鼻咽癌有个“半边脸”现象 / 190
 “查颜观色”辨口腔癌 / 190
 脖子上长疙瘩需排除肺癌 / 191
 防乳癌的生活起居 / 191
 老年人总头晕当心骨髓瘤 / 192
 前列腺增生、前列腺癌细辨别 / 192
 肺癌有张“图谱” / 192
 手术切除胸腹部巨大肿瘤 / 193
 声音嘶哑排查喉癌 / 193
 从皮肤颜色辨肿瘤类型 / 193
 胰腺癌四大诱因 / 194
 喉癌 VS. 慢性咽炎细辨别 / 194
 绝经后太胖易患两类癌 / 194
 肺癌有个转移谱 / 195

好辩女人防乳癌 / 195

第 14 章 糖尿病 / 196

糖友多汗试试中药小方子 / 196

豆腐渣缓解糖尿病便秘 / 196

糖友早选“双 C 治疗” / 196

控糖不佳，查查其他疾病 / 197

老花眼可隐藏糖尿病 / 197

八段锦助降糖 / 197

眼耳口皮也有糖尿病信号 / 197

糖尿病大人孩子不一样 / 198

调整心情有助血糖达标 / 198

糖尿病眼病要防三害 / 198

孕期也有肾性糖尿 / 199

一定要重视餐后血糖 / 199

下肢水肿查查心脏 / 199

中药当然能降糖 / 199

糖足宜用分级护理法 / 199

糖友别乱吃感冒药 / 200

糖尿病患者的心理误区 / 200

运动时间过长血糖反升 / 200

服降糖药有四技巧 / 201

肚子疼或是消化性溃疡 / 201

泡澡前先测测血糖 / 201

阻击并发症从确诊开始 / 202

小糖友咋吃饭 / 202

治眼病先控糖 / 202

打胰岛素按类选部位 / 202

孕期管住嘴，孩子防好糖 / 203

妊娠糖尿病控糖别节食 / 203

防控糖尿病从指标开始 / 203

倒班族易患 2 型糖尿病 / 204

三问胰岛素 / 204

揪出隐身的低血糖 / 204

治糖应因人而异 / 205

儿童糖尿病：爱找“懒羊羊” / 205

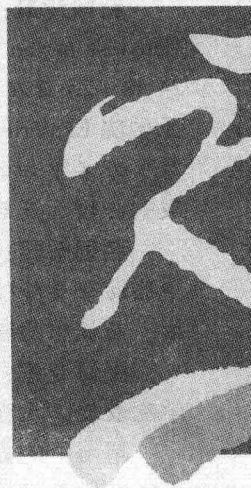
老年糖尿病：最怕“慢羊羊” / 205

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

孕期慎喝低脂酸奶

(总第 866 期)

新闻背景：2011 年欧洲呼吸协会年会 (The annual Congress of the European Respiratory Society, ERS) 9 月 24 日~28 日在荷兰阿姆斯特丹举行。哈佛大学公共卫生学院 Ekaterina Maslova 教授的研究团队公布了一项针对 7 万名孕妇的研究结果，发现母亲怀孕期间喝低脂酸奶会增加产后孩子哮喘的发病风险。

名词解释：低脂奶是原料奶经过脱脂工艺、使奶中脂肪含量降低的奶制品，全脂奶的脂肪含量在 3% 左右，而低脂奶脂肪含量为 0.5%~2%。

受访专家：Ekaterina Maslova，哈佛大学公共卫生学院教授，主要从事营养流行病学方面的研究。

超市里的奶制品专柜，牛奶、酸奶一应俱全。如果仔细挑选，你还会发现有一些包装上标注着“低脂”、“脱脂”的字样。不过，与全脂酸奶相比，低脂和脱脂酸奶口味较少，购买者多为年轻人。问起缘由，人们多因低脂酸奶脂肪含量低、可避免肥胖而选择这类酸奶。

那么对于追求营养全面的孕妇来讲，面对种目繁多的酸奶到底该从何下手？

哈佛大学公共卫生学院的最新研究成果或许将让孕妇对低脂酸奶望而却步——调查研究显示，女性孕期每天喝 200 毫升以上的低脂果粒酸奶，可能是其子女在儿童时期发生哮喘和过敏性鼻炎的诱因。中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员杜松明建议，一般人群及正常体重的孕妇不建议选择低脂或脱脂奶制品；选择乳制品时应交替选购各类品种。

Ekaterina Maslova 教授在接受健康时报记者邮件采访时介绍，这项研究分析了丹麦 7 万名女性怀孕期间的膳食数据，并对其子女追踪到 7 岁，结果发现孕期每天喝低脂果粒酸奶的女性，她们的子女患哮喘的概率是不喝低脂酸奶的 1.6 倍。

“这可能与低脂酸奶中缺乏保护性的脂肪酸（即反刍动物脂肪酸，它是指在牛、羊等反刍动物瘤胃中经过生物氢化作用形成的脂肪酸）有关，或者与低脂酸奶中添加的某些特殊的化合物有关，更可能与不平衡的膳食方式有关。” Ekaterina Maslova 教授解释说。

过去几十年中，儿童哮喘和过敏性疾病不断增加，

外界环境的变化以及母亲孕期膳食营养都可能影响儿童免疫系统的发育。在最新的研究中发现，反刍动物脂肪酸对人体免疫系统的发育有积极作用，这类脂肪酸在反刍动物制品（比如肉、奶）中含量较多。

Ekaterina Maslova 教授强调，母亲孕期饮用低脂酸奶与儿童哮喘之间的关系需待进一步研究证实，但低脂酸奶中缺乏反刍动物脂肪酸，也不是必需脂肪酸的良好来源。目前的研究结果表明，母亲孕期饮用全脂牛奶可预防 18 个月龄以内婴幼儿哮喘的发生。

健康时报实习记者 文雯 左娇蕾

“短信脖子病”正在蔓延

(总第 867 期)

新闻背景：据英国天空电视台 10 月 7 日报道，最近出现了一种被称为“短信脖子”的病。这种病就是由于人们使用智能手机、平板电脑等工具或弯下脖子长时间发送短信所引起的，如不治疗将会引发永久性损伤。

受访专家：

苏庆军，北京朝阳医院骨科主任医师。出诊时间：周一全天、周三下午。

刘明，解放军 305 医院骨科主任医师。出诊时间：周二上午。

不久前，慈铭体检机构对广州市两万名 20~35 岁办公室白领一族颈椎病发病情况的统计结果显示，每百人中就有 25 人患有各类颈椎病，而在经常使用电脑、手机等电子产品的 IT 行业内，这一比例更是高达 50%。因使用手机等电子产品而引起的颈部不适等健康隐患正在都市人群中广泛蔓延。而对于这些防不胜防的健康威胁，需要从源头抓起，防微杜渐，提早预防。

► 颈椎受伤，首当其冲

事实上，所谓“短信脖子病”，它的发病机制与颈椎病是相同的。长时间专注地低头发短信或者玩游戏，颈椎会处于长期过度弯曲状态中，使得其生理性前凸消失，变成直线甚至是后凸，从而造成颈部动脉缺血，发生颈部僵硬、酸痛甚至晕厥。不光是长时间低头发短信，有些女同志沉迷于十字绣等手工活，时间久了，也会感觉脖子发酸发胀，引起急性颈椎不适的表现。

专家支招：动静结合护颈椎。就运动方式而言，最好的方法是游泳，最简单的方法是扩胸仰头伸筋骨的动作。从静止护养方面来说，可以在静止状态下用热水袋热敷颈部，加快血液循环，缓解疼痛。

► 手指繁忙，痛及腱鞘

受常用数码产品损害的另一个“重灾区”就是拇

指。由于长时间使用拇指敲打键盘，很容易造成腱鞘炎。拇指的肌腱就好比我们的腰，而腱鞘就好比皮带。反复的磨损会使腱鞘增厚，产生腱鞘炎，严重的要进行手术切开腱鞘。这就好比皮带系得过紧，腰部就无法忍受，只能将皮带解开，从而缓解腰部的不适。

专家支招：冷热交替练手指恰当的手指。活动可以帮助缓解手指不适。不妨尝试练手指操，即揉十指。把十指按顺序轻揉，或者抖十指，放松手腕，捏住其中一个指尖进行抖动，使整个手臂都被抖动起来。接着再用热水浸泡手指。热水浸泡是预防拇指腱鞘炎不错的方法，可以促进拇指的血液循环。

▶长久低头，累坏肩膀▶

很多人在乘坐地铁或者公交车的时候，为了打发时间，常常会一只手拉着悬在头顶上的拉环扶手，另一只手还在拿着手机忙不迭地发短信或是看新闻。殊不知，这种情况下，肩部的压力会很大。手机体积小，人操作时常手握手机，僵直于一个姿势，半天不活动，这自然会造成肩颈肌肉紧张、劳损，让人肩膀酸痛。

专家支招：左右齐拍放松肩。知名健康教育专家洪昭光推荐大家一个简便的放松肌肉的方法，即伸出手，用右手拍左侧的肱三头肌。拍完后，把这个手伸得更高，拍后背斜方肌。完了就换左手，用左手拍右侧的肱三头肌，完了拍肩部的三角肌，完了再拍后背的斜方肌。

健康时报记者 张磊

胰腺 B 超早期捕捉“癌王”

(总第 867 期)

临床统计数据发现，慢性胰腺炎中约有 1/3 可能向胰腺癌转化。而常规体检项目通常忽略排查胰腺癌早期症状，对于胰腺癌高危人群，最好在体检时加一项胰腺 B 超以早期防范。

胰腺病变的主要原因为大量进食高脂、高胆固醇类食物以及大量饮酒。这会导致大量油脂进入血液循环，使胰腺本身的微循环受到影响，诱发胰腺炎。

慢性胰腺炎中约有 1/3 可能向胰腺癌转化。流行病学和分子流行病学的研究大多支持慢性胰腺炎可以发展为胰腺癌。

然而，常规的体检常常难以揪出胰腺癌的早期端倪。一般情况下，腹部 B 超、CT 以及血液检查是现在诊断胰腺癌最为常用的手段。而在常规体检里，腹部 B 超的项目以肝、胆、脾为主，忽视对胰腺的检查。B 超可发现胰腺癌的蛛丝马迹，尤其是胰头癌。此外，部分胰腺癌患者最先出现的症状是黄疸，所以有黄疸表现的患者也别忘了做个胰腺 B 超。40 岁以上、长期吸烟、酗酒或有慢性胰腺炎的人尤其需要注意。

链接

人群 上海中医药大学教授何裕民说，在其诊疗过的 1000 多例胰腺癌患者中，约 30% 是企业家、高层管理者等。这和精英人群精神压力大、应酬多有很大关系。

检测 胰腺癌是世界上最难治的癌症，经基因检测，很大一部分胰腺癌来自遗传。基因检测是世界公认最有效的预防肿瘤的手段。

发病率 天津市肿瘤医院最新统计结果显示，胰腺肿瘤外科近年收治住院的胰腺癌患者中，年龄小于 50 岁者达 30% 左右；近 20 年来，天津市胰腺癌发病率在女性中增长 1.65 倍，成为增速最快的女性恶性肿瘤。

死亡率 根据美国国家癌症研究所的数据，在美国每年约有 40 000 人被确诊为胰腺癌，其中绝大部分会在短期内死亡，约有 80% 在确诊后的一年中去世。不过专家表示，乔布斯所患的胰腺癌是一种神经内分泌肿瘤。

南京市中西医结合医院外科 刘文生

5 个女性就有 1 个感染 HPV

(总第 868 期)

新闻背景：由中华医学会妇产科分会主办，德国凯杰协办的“2011 子宫颈癌国际高峰论坛”近日在京举办。

受访专家：郎景和，中华医学会妇产科学会主任委员、北京协和医院妇产科主任。

出诊时间：周四下午（东院）

“你 30 岁了，还没做过 HPV（人乳头瘤病毒）检测，要知道这种病毒是目前确认的第一个子宫颈癌的主要诱因。”当北京协和医院妇产科主任郎景和教授听到连记者这样专门跑健康新闻的人都没主动到医院查过 HPV 时，既失望，又着急，“我想迫切地告诉广大女性，一辈子做 1 次 HPV 检测，就能减少 5 倍的患癌风险。”

郎景和教授在此次论坛上公布的最新调查结果显示，城市医院门诊病人 HPV 感染率为 21.82%，也就是说 5 个女性中，就有 1 个是 HPV 病毒的感染者，在深圳等沿海发达城市，差不多 3 个女性中就有 1 个感染者。感染高峰年龄主要集中在 18~30 岁、33~40 岁这两个年龄段。

“当然，感染了 HPV 并不等于就一定会患上子宫颈癌，大部分人在 1 年的时间里，会靠自身免疫力把病毒清除掉。但如果你已经感染了，又在不知情的情况下出现免疫力降低、吸烟或有多个性伴侣，就会导致持续感染，极有可能诱发子宫颈癌。”郎教授说。

他建议，只要有过性生活的女性，特别是感染高峰期的人，都应该去医院做个 HPV DNA 筛查检测，虽然目前这个检测项目还没进入医保，但此项检查非常有必要。仅需查一次，如果结果是阴性的，宫颈涂

片检查也是阴性的,5年内发生子宫颈癌的风险几乎为零。

据了解,目前全国范围内的三甲医院都可以做HPV DNA 筛查检测,每次价格在300元左右。

链接 中国协和医科大学妇产科学系(北京协和医院妇产科)是国家卫生部命名的林巧稚妇产科研究中心,全国妇产科疑难重症诊治中心。

北京协和医院妇科知名专家推荐:

吴鸣,主任医师,擅长妇科良恶性肿瘤的治疗。出诊时间:周一全天。

徐苓,主任医师,擅长治疗妇科内分泌疾病。出诊时间:周一、二、四、五上午。

健康时报记者 魏雅宁

北京每死4个人1人是癌症

(总第868期)

北京平均每4位死亡者就有1位死于恶性肿瘤,平均每天有105人被确诊为癌症新发病例。北京市肿瘤防治办公室日前公布《1995~2010年北京市恶性肿瘤发病报告》。

与巴黎、纽约、东京等大都市相比,北京的肿瘤发病率、死亡率都呈上升趋势,且连续4年成为北京人的第一死因,肺癌、乳腺癌分别位居男性和女性恶性肿瘤之首。

不良生活方式是得癌主因。该报告的相关负责人、北京肿瘤医院党委书记李萍萍教授看来,北京人得癌症的原因主要集中在吸烟、空气污染、长期大量进食“三高”食品、女性晚婚晚育、工作紧张及其他不良生活方式等。

癌症普查落后造成死亡率上升。北京大学肿瘤医院院长季加孚教授称,受癌症普查系统限制,很多癌症在早期没有得到准确检查,使得确诊时病情已到了中晚期,而如果是早期发现治愈率可达65%。

北京市居民恶性肿瘤新发病例主要集中在肺癌、结直肠癌、肝癌、胃癌和乳腺癌,这5个癌种占肿瘤总数的56.37%。

健康时报记者 白轶南 特约记者 管九革

孕妇不服叶酸或致宝宝说话晚

(总第869期)

英国《每日邮报》10月13日报道,科学家说,女性怀孕初期没有服用叶酸有可能让孩子说话晚。

美国哥伦比亚大学梅尔曼公共健康学院的博士埃兹拉·苏瑟尔说:“对全世界女性的建议是,叶酸的服

用要贯穿于整个生育期。”他带领的专家队伍,对大约四万名挪威怀孕不久的女性进行了问卷调查,了解她们在怀孕前四周以及怀孕后八周服用了哪些补剂。三年后,研究人员对上述受访者进行了回访,调查其子女的说话能力,包括一个短语中能有几个单词。一次只能说出一个词或者“发音含混不清”的孩子说话晚的情况很严重。

没有参加上述研究的美国亚特兰大艾默里大学的产妇与儿童营养研究人员乌莎·拉马克利什南说:“很显然,叶酸在胎儿的早期发育阶段起着重要作用。我认为,上述研究让人们知道了叶酸的更多益处。”

在美国和加拿大,食品中都要添加叶酸,以确保女性怀孕期间摄入足够叶酸。

姜汉忠编译

“妇检”比美容更重要

(总第870期)

受访专家:史宏晖,北京协和医院妇科主任医师、教授。

出诊时间:周一上午、周四上午(特需)、周五下午。

发病率升高、年轻化、就诊不及时,这三大特点在妇科肿瘤中越来越突出。

“因为就诊不及时,门诊中十个肿瘤病人中就有一个是恶性的”。北京协和医院妇科主任医师史宏晖教授感叹:女人要关爱自己,妇检比美容更重要。妇检,不仅包括定期去医院体检,更强调对自我健康的日常检查。

留意妇科肿瘤四大警报

出血。除了正常月经以外的出血,无论是时间的改变,还是血量的改变都要警惕。比如阴道癌、宫颈癌,早期的表现之一就是性交后或接触后出血。

异味。阴道分泌物如果出现异味,也可能是宫颈癌、子宫肌瘤、输卵管癌等的早期信号。

疼痛。当出现性交痛、下腹部、腰背部、骶尾疼痛,要及时就医。

肿块。和乳腺癌一样,妇科肿瘤也能通过自摸的方式在早期发现。建议每周做一次,方法很简单,早起排空大小便后,平卧在床上,弯曲双膝,放松腹部,用双手在下腹部接触,由浅到深,从左到右,触摸是否有肿物。

很多女性朋友认为,出血、异味是小问题,炎症也能引起,并非都是肿瘤所致,总是放松警惕。史宏晖强调,为保险起见,建议还是去医院做进一步的检查。如果自检出现肿块,说明肿瘤的体积已经比较大了。

宫颈刮片检查(TCT)不能忘

有一些妇科肿瘤,如卵巢肿瘤和宫颈癌,早期没

有症状, 需要靠定期体检来预防。史宏晖建议, 对于有性生活的女性来说, 不论有没有不适的感觉, 每年都要做一次常规妇科体检。妇科体检中, 宫颈刮片能发现宫颈有无癌前病变, 如果能同时检查有无乳头瘤病毒(HPV)感染更好, 若 HPV 检测结果是阴性的, 同时细胞也没有发生任何病变, 今后3年都不需要再做类似检查。

需要提醒的是, 妇检不要在月经期间做, 检查前24小时内不要有性生活, 3天内不要冲洗阴道或使用阴道内药物。

健康时报记者 余易安

补膏方跟着暖气走

(总第871期)

寒风起, 温度降。在供暖前, 大家回家感觉很冷, 也就是每年这个时候, 膏方门诊便会一如既往地火热起来。西苑医院专家指出, 在供暖前后的这段时间, 正是身体抵抗力遭到挑战的薄弱时期, 而此时也正是人体进行膏方进补的最佳时机。进补膏方不妨跟着暖气走, 暖气到, 补膏方; 暖气停, 膏方止。

西苑医院心血管科主任医师、膏方专家衷敬柏说, 中医有“春生、夏长、秋收、冬藏”的说法, 而膏方进补正好与中医强调的秋冬“收、藏”所契合。冬季是肾脏主令的季节。供暖前后, 气温最低, 肾脏的温补最为重要, 所以在此季及时用膏方补肾, 是强壮身体的一个好办法。

此外, 进入低温期后, 人体为适应外界渐渐寒冷的天气状况做出相应的调整, 消化机能增强, 食欲旺盛, 中医有“积冬养阴”的理论, 就是说冬季是四季中进补的最好时节, 有助于养精蓄锐。对于其他一些慢性病的患者来说, 在最容易引发疾病冒头的季节及时进行滋补, 增强身体抵抗力, 也能为抵御寒冬打下坚实基础。

不过, 膏方进补不主张自行调理, 需要去医院找专业中医师对症开方。

健康时报记者 吴润果

孩子最缺耐力训练

(总第872期)

新闻背景: 日前, 北京地坛小学足球队0:15败于俄少年队的消息引发关注。地坛小学杨校长说, 中方技术和体能均不如对手, 跑了20分钟就气喘吁吁。目前青少年存在三大健康问题: 体质下降、肥胖和近视。

著名足球队员郝海东的儿子就在足球队, 儿子队伍输球了, 他在微博上说: “我们现在的孩子除了胖子, 就是眼镜, 娇生惯养的太多, 家长追求的就是考试成绩, 没有健康的身体, 健全的人格, 考上再好的大学有什么用。”

网友们也感慨: 中国家长忽略了孩子身体的锻炼,

尤其是耐力训练。

万步健走与营养科学研究中心研究员夏其新解释说, 造成中国儿童耐力明显差于外国同龄人的主要原因在饮食和锻炼。垃圾食品造成了孩子体质下降, 孩子们在管住嘴的同时, 更要迈开腿去锻炼。

练耐力, 冬季正当时 孩子练耐力, 夏其新推荐冬季长跑和冬泳。尤其是冬季长跑, 对锻炼心肺功能及增强耐力很有益。但冬季锻炼最重要的是要做好准备活动, 防止运动时受伤。尤其是颈椎、腰部以及腕关节等关键部位。

具体来说, 在颈椎方面, 要有节奏地上下左右摆头, 顺时针和逆时针地摇头部、腰部, 还要压腿。然后就是活动脚、踝、腕关节等, 同时要配合好呼吸的频率, 做10分钟左右的准备活动即可。

练耐力, 男女有不同 夏其新解释说, 男孩和女孩由于生理方面不同, 锻炼时也要选择不同的方法。男孩主要做引体向上、弓步走以及俯卧撑, 而女孩则是慢跑和仰卧起坐。

男孩引体向上每天做10~20个, 可分组进行。弓步走每天可走100步, 锻炼股四头肌和股后肌群, 对改善心肺功能有益。俯卧撑可锻炼胸大肌, 每天50~80个。对女孩来说, 每天慢跑半小时或是做50~80个仰卧起坐, 可锻炼下肢及腹部肌肉。

夏其新提示, 对儿童来说, 不宜将重点放在力量训练上, 过度的力量训练会影响骨头的发育, 进而影响到儿童身高。

相关阅读

校外运动首选跳绳 “孩子仅靠学校体育课的时间进行锻炼是远远不够的。”北京市中小学体协“专家委员会”理事关槐秀说。适合校外、家庭的儿童运动项目, 关槐秀首先推荐跳绳。一分半钟的跳绳运动量相当于400米跑的价值, 凡坚持跳绳运动的人共同的感受是: 跳绳使人快乐、精神饱满、手脚灵敏、反应快、心脏功能好, 可以终身受益。对孩子来说, 合适的运动负荷就是, 在活动后的2~5分钟内能够恢复安静时的心跳次数。如果运动后长时间不能恢复, 就说明运动量过大了。

60分钟是运动最低标准 世界卫生组织《关于身体活动有益健康的全球建议》表示, 对于5~17岁的儿童和青少年, 每天要做累计至少60分钟的中到高强度的身体活动。运动强度要大一点, 最好是无氧运动, 如连续两次100米快跑, 可在最短时间达到运动最高峰值, 刺激各器官均衡发展, 有利于肌肉骨骼等的生长发育。

健康时报记者 张磊

儿童零食分等级

(总第872期)

新闻背景: 近日, 上海交通大学医学院附属新华医院颜崇淮教授在“国际发育与疾病高峰论坛”上提