

今晚丛书

今晚文摘周刊集萃

INWANWENZHAIZHOUKANJICUI 2004.10-2006.10

健康氧吧

贾长华 / 主编



天津科学技术出版社

今晚
文摘周刊
集萃

今晚文摘周刊集萃

健康氧吧

贾长华 主 编



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

今晚文摘周刊集萃/贾长华主编. —天津:天津科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5308-4340-6

I. 今… II. 贾… III. 报刊—文摘—中国 IV. Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 006157 号

责任编辑:宋庆伟

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址:www.tjkjbs.com.cn

北京嘉羽印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 60 字数 1218 000

2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

全套定价:120.00 元

今晚文摘周刊集萃

主 编 贾长华

副主编 张金丰

编 辑 胡 欣

序



《今晚文摘周刊集萃》套书的第二套又结集出版了。

记得一位哲人说过，只有需求才能产生强劲的、持续的动力。《今晚文摘周刊集萃》的第二套能够很快出版，就是因为适应了广大读者的需求。我们还清晰地记得，当《今晚文摘周刊集萃》套书的第一套刚一问世，立即就受到广大读者的啧啧称道，在不太长的时间被求购一空……至今依然还有许多读者向我们索求这一套书，但却让我们处于十分尴尬的境地，我们就像一位“难为无米之炊”的“巧妇”，再不能向他们提供这一“精神大餐”。

序

《今晚文摘周刊集萃》套书的第一套是在2004年11月出版的，至今整整两年了。在这两年间，《今晚文摘周刊》始终都是《今晚报》最受读者欢迎的专版。我们曾请中央电视台有关部门进行一次颇具规模的全市性读者调查，反馈的信息表明，

1



《今晚文摘周刊》的阅读率被列入最高的行列。我们每天都有千名读者评报员对《今晚报》进行阅评，反馈的信息表明，不论《今晚文摘周刊》在哪一天刊出，都无一例外地是读者最爱看的版面之一。

《今晚文摘周刊》为何这般受到广大读者的青睐呢？

我想到的第一句话是“应运而生”。我国的社会主义现代化建设事业正以惊人的速度飞快发展，文化领域呈现前所未有的兴旺局面，各类报纸、杂志越办越多，并且越办越时尚，越办越实用。这么浩繁的报纸、杂志，谁能都看得过来？况且，人们的生活节奏也在不断加快，由自己支配的时间常显不足，这就更加难以浏览更多的报纸、杂志。在这种情况下，我们的报纸及时推出《今晚文摘周刊》，选择报纸、杂志中最适应读者需求的文章编辑成文摘版面，这就节省了读者的阅读时间，为读者实实在在地提供了方便。由此，才使得《今晚文摘周刊》有了广阔的发展空间。

我想到的第二句话是“取其精华”。从报纸、杂志中选择文章，决不是随意而为，而是精心掂量，精心挑选，精心编排，集纳其中的精华。我们



常说做事情要“掐尖”，就是指要留住精华的部分，舍弃其余的部分，从而进入最佳境界。根据这一原则，《今晚文摘周刊》中的每一篇文章，都力求是文章中的精华——是读者最关注的，是读者最需要的，是读者最感兴趣的。由此，广大读者才能格外喜爱《今晚文摘周刊》的内容。

我想到的第三句话是“顺势而上”。不少读者喜欢《今晚文摘周刊》的文章，都想保存下来，于是就自然而然地搞起剪报。但这样做也会带来不便，既占用了时间、耗费了精力，又不一定能够搜集得很全。如果将《今晚文摘周刊》的文章，分门别类地整理出来，编纂成一本书，解决读者的这一不便，不正是读者企盼的事情吗？只要顺应读者的意愿，就能够出现兴旺的局面。由此，将《今晚文摘周刊》的内容编成套书后颇受读者广泛的欢迎，也就不足为奇了。

《今晚文摘周刊集萃》的第二套，是2004年10月至2006年10月间文章的精选，共分六部分：《坐看天下》让读者多侧面地了解国外的生活环境和生活观念；《平常人生》都是充满人生哲理的小散文、小故事；《自然探奇》揭示了包括人类在内的大自然的奥秘；《健康氧吧》从生活实际出发向



人们提供很有操作性的养生保健知识；《英语广角》是大中学生以及知识阶层喜爱的课外双语学习读本；《旧闻钩沉》是对名人轶事以及对历史上重要往事的深情回忆。

《今晚文摘周刊集萃》的第二套问世之后，但愿仍能一如既往地让读者所钟情，让读者所厚爱，让读者所追捧——这是对我们工作的最好回报，也是让我们最感欣慰的事情。

是为序。

今晚传媒集团社长、总编辑

2006 年 11 月

目 录

第一辑 养生课堂



目

录

1

鲜为人知的感冒途径	叶 子 (3)
谁偷走了身体的营养	贺军成 (5)
苦丁茶不能随便喝	庄乾竹 (7)
嘴唇能说明你是否健康	范世忠 (9)
按体质进食	兰政文 (11)
调血要因人而异	叶 晓 (14)
服补药不能“虚虚实实”	杨国秀 (18)
吃牛黄为啥“火”更大	何 嘉 (20)
心绞痛发作真假能辨	杨 莉 (22)
怎样点菜益健康	范志红 (23)
跳健美操不是越快越好	吴 明 (25)
三种人不宜服六味地黄丸	胡迎新 (27)
更年期提前 查查颈椎病	傅 绘 (28)
莫把抑郁症当成更年期综合征	陈福新 (29)
中年人给健康投点资	康 健 (31)
中老年人当心肠中风	王 平 (35)
常感冒的人远离香菜	庄乾竹 (38)
根据体质烹调螃蟹	吴 明 (39)
疲劳综合征的饮食调理	王晓龙 (40)
服药并非都要忌茶	陈文贵 (43)
你属于什么体质	吴 越 (44)



“去火药”大盘点	何 龙 (45)
药膳赶走“节日病”	卢长庆 (47)
中医治病与饮食密切相关	郝亚楠 (50)
慢性疲劳综合征诊断治疗有办法	吕志远 (51)
脸上长斑当心妇科病	庄乾竹 (54)
13 种酷似感冒的大病	周大新 (55)
药膳补益五脏	王晓龙 (58)
四大名菊功效不同	庄乾竹 (62)
肾亏悄悄缠上年轻女性	陈里予 (63)
头痛并非都是病	潘东曙 (64)
孩子发热少吃糖	章 文 (66)
脂肪肝的辅助治疗	卢长庆 (67)
亚健康体质中医养生法	曹 林 (70)
休息方式因人而异	宗 华 (76)
药膳调理慢性疲劳综合征	卢长庆 (77)
中药降压分类型	徐 浩 (80)

第二辑 四季保健

春要“养”	王志成 (85)
春季上火怎么办	李永红 (90)
阳虚之人如何度春	常军凯 (92)
春天吃什么水果好	胡立霞 (93)
夏季也宜进补	吕 斌 (94)
天热怎样保护心脑血管	曹玉祥 (97)
六类人禁用竹枕	苏春平 (100)
“热伤风”如何防	王国玮 (101)
安度长夏食药膳	韩素芹 (103)
盛夏饮食误区	萧 晓 (105)

夏秋拉肚子看舌头吃药	侯 洁 (106)
秋季调理应七忌	吴 鸣 (107)
不适宜秋冻的人	兰 婧 (108)
秋季养生保“肺气”	刘德泉 (109)
三秋饮食祛病邪	陈丹云 (112)
秋天燥咳吃啥药	王永杰 (115)
秋后少用拔罐祛寒气	郑帆影 (117)
小儿咳嗽宜吃啥?	王应麟 (118)
对症选药治感冒	李 根 (120)
冬季话食补	单宝枝 (121)
冬补无效的因素	尤保华 (123)

第三辑 心理驿站

沉默等于放弃	余小倩 (127)
自言自语消除紧张	杜 强 (128)
生活需要学会感动	邓丽芳 (129)
常挨打的孩子易得“心病”	艳 丽 (130)
克服交际心理障碍	陈树棠 (131)
减压好办法——“加塞儿”	于 鑫 (132)
掌控压力 11 条箴言	王 玉 (133)
解心烦要学说三句话	季卫华 (135)
语言虐待威胁孩子心理	张源侠 (136)
克服性格缺陷要选对运动	王 冲 (138)
减压不能少了“小圈子”	邵启扬 (139)
给自己释压	合 婉 (140)
“太能算计”的人日子不好过	赵 棋 (141)
怎样去看心理医生	宋劲宏 (142)
白领：心理疾患早治疗	陈 斌 (145)

目

录

3



男人也要学会倾诉	蒲昭和 (147)
健康重在“多情”	张贤华 (148)
学会遗忘会更健康	章睿齐 (149)
经常怀旧有损健康	金 铭 (151)
生命的“柔”道	裘 尚 (152)
为自己安装“心理空调”	肖 云 (154)
忍是压抑 谅是升华	张仲明 (157)
学会“冷处理”烦恼不找你	三 齐 (158)
良好心境自我调节	吴 明 (159)

第四辑 健身一招

健肾强身按摩法	林 娜 (163)
春练护肝养生功	王喜兴 (164)
按摩防治腰肌劳损	任园春 (165)
鼻部按摩防肺病	佚 名 (166)
摩耳健肾养生法	贾 阳 (167)
快速去除眼疲劳	任 华 (168)
徒手治小病	吴 明 (169)
巧防视网膜病变	胡献国 (170)
自我按摩治妇科病	魏继珍 (171)
做做舌操预防冠心病	宝 健 (171)
按摩治疗胆囊炎	郁文静 (172)
简单易行的止咳操	文 清 (173)
放松选个“旋转运动”	钱 伟 (174)
睡前健康操	小 平 (174)
缓解失眠小招术	刘 鹏 陈锦屏 (175)
动动脚踝血压不高	王传生 (176)
缓解耳鸣的小动作	小 勇 (177)



自我按摩减轻胃痛	孟祥奇 (179)
活动脚趾有助消化	海 峡 (179)
踢小腿肚防心脏病	吴 明 (180)
指压两眼间 预防心脏病	佚 明 (181)
按摩疗法治手抖	张宝华 (181)
扭腰治胃病	周 明 (182)
养颜明目按摩操	谢 东 (182)
毛刷摩擦止咳化痰	大 众 (183)
“蹬车”防治静脉曲张	佚 名 (184)
按摩颈部治感冒	刘志恒 (185)
老花眼做做按摩操	吴 闻 (185)
按摩治疗神经衰弱	北 清 (186)
有益于冠心病患者的手疗操	佚 名 (187)
治疗鼻炎保健法	马 佳 (188)
梳梳手心可治病	李文海 (189)
下蹲强心力操	吴 华 (190)
抗衰老按摩足三里	吴 明 (191)
高血压病人练练医疗气功	钱岳晟 (191)
一捻一揉治风湿	康 易 (193)
转臂可去“将军肚”	詹庭方 (193)
自我保护颈椎操	佚 名 (194)
按摩胞宫区调月经	吴 明 (195)
按摩赶跑“偏头疼”	吴 明 (195)
按摩防治冠心病	郑 丘 (196)
热伤风的按摩治疗	曲 怡 金 涛 (197)
甩手摩腹实大便	陆晴荷 (199)
自我按摩疗肾虚	陈晨晨 (200)
“易感”练练养肺功	吴秀宁 (201)



搓鱼际穴防治感冒	吕 峰 (203)
巧治“将军肚”	张天社 (203)
缓解腹胀做套操	陈淑长 (204)
健脑按摩巧治头晕	孙素珍 (206)
自我按摩治头痛	谭 晶 (207)
老人做做正驼操	李 艺 (208)

第五辑 生活验方

减肥验方二则	贾佩琰 (211)
生姜蜂蜜水可除老年斑	佚 明 (211)
紫菜通便方	贾佩琰 (212)
香椿调治疾病七法	王 增 (212)
晨服苹果治胆囊炎	王连成 (213)
花生米治风寒胃疼	胡 兰 (213)
喝温开水治心动过速	章亿生 (213)
蒜头治脚后跟皲裂	红 卫 (214)
萝卜糖块止咳喘	佚 明 (214)
月经不顺吃丝瓜	欣 华 (215)
食疗生乳验方	梁 栋 (215)
巧泡茶治顽疾	佚 明 (216)
失眠别发愁常饮安神茶	陆 军 (217)
治口腔溃疡验方	吴 明 (218)
白胡椒治疣	陈后镛 (219)
食物治疗咳嗽气喘	琪 东 (219)
治水火烫伤验方	唐 江 (220)
治湿疹方	吴 明 (221)
止吐解酒中药方	林 林 (221)
家庭养生药浴方	佚 明 (222)



秋季养生茶疗方	康 健 (223)
黑芝麻治病验方	宁在兰 (224)
治痱子小验方	刘江峰 (225)
白菜的药方	赵桂芝 (226)
养生保健茶	吴 明 (228)
豆腐的药方	刘烁贤 (229)
软化鸡眼五法	李 斌 范 斌 (229)
鸡蛋壳治病小妙方	齐 鲁 (230)
食中降糖	雷永乐 (231)
妇女更年期综合征食疗方	张国权 王伟森 (232)
春咳食疗方	陶 洁 (234)
冷水泡绿茶降血糖	吴良安 (235)
樱桃的药方	周止敬 (235)
白头翁汤止泻痢	吴 明 (236)
夏日食养治痢疾	葛德宏 (236)
巧用冬瓜皮入药	张洪军 (238)
骨质疏松食疗方	翟文敏 (238)
生姜的妙用验方	刘光泉 (239)
秋季胃肠炎食疗方	艾 伊 (240)
萝卜食疗方	范世忠 (241)
支气管哮喘食疗方	晓 光 (243)
慢性咽炎的饮食调治	徐 庆 (244)
“电脑一族”药茶方	丹 丹 (244)
红薯治病小验方	佚 明 (245)
牛奶的药方	金 枝 (246)
治风寒感冒药茶三方	刘 莞 (247)
绿茶炒糯米治疗腹胀	宝 剑 (248)
痔疮验方	佳 婷 (249)



防治冠心病的药茶·····	王明辉 (250)
防治低血压药膳方·····	徐成文 (251)
莲藕糯米粥治疗腹泻·····	宝 剑 (252)
黑芝麻治心脏病验方·····	吴 明 (253)
常用生活验方·····	尔 东 (253)

第六辑 健康提示

口腔溃疡并非都上火·····	佚 明 (257)
老花眼多吃黑豆蜂蜜·····	吴 鸣 (257)
吃得太饱最好侧卧·····	庄乾竹 (258)
吃腰果小心过敏·····	芮莉莉 (258)
温水泡米有助钙吸收·····	宋 新 (259)
纸杯乱用会中毒·····	吴 明 (260)
钥匙也会传染疾病·····	实 健 (260)
一家人别用一管牙膏·····	康 健 (261)
白酒不能代替料酒·····	芮莉莉 (261)
去痛片不宜治胃痛·····	赵 婷 (262)
多吃海带保护乳房·····	宋 新 (262)
感冒时别吃枸杞·····	喻朝晖 (263)
葡萄可以降低心脑血管发病率·····	贺军成 (263)
香蕉能抗胃溃疡·····	王国忠 (264)
吃火锅宜选清汤底·····	佚 明 (264)
吃茄子最好别去皮·····	佚 明 (265)
松花蛋不能冷冻贮存·····	陈望阳 (265)
练习瑜伽前先洗澡·····	徐李燕 (266)
减肥不必戒掉零食·····	张 强 (267)
骨折早期莫喝骨头汤·····	祁增年 (267)
糖尿病患者别穿全棉袜子·····	一 生 (268)



怀孕期间少服维生素	林 伟 (268)
服云南白药忌食蚕豆	苟 强 (269)
吃鸡蛋不宜饮茶	建 生 (269)
苹果可保护前列腺	李宏军 (270)
患有眼病别吃大蒜	李春莲 (271)
运动前后别喝可乐	谭丽华 (271)
经期女性别喝绿茶	李惠明 (272)
服鱼肝油过量生结石	康 博 (273)
频用面膜有损皮肤	晓 霞 (274)
绿茶枸杞不可同饮	宝 剑 (275)
补品别在睡前服用	宋姗姗 (275)
喝接近体温的水最健康	毓 民 (276)
男到中年不妨蹲着尿	吴 明 (276)
冷藏西瓜别超两小时	金海燕 (277)
小儿洗脚勿常用热水	罗玉菊 (278)
预防中暑喝口醋	韩新民 (278)
车内除味少用香水	白铁南 (279)
过量生吃蔬菜易缺锌	王小溪 (280)
饮酒要选“安全期”	陈锦屏 姜松强 (281)
绿豆汤就煮 5 分钟	王 宜 (282)
感冒患者别吃鸭肉	胡旭红 (283)
孕妇儿童少吃山楂	连淑兰 (284)
跳绳能防骨质疏松	宝 健 (284)
运动后喝点蜂蜜水	李 冬 (285)
孕妇不宜多吃苦瓜	陈锦屏 张 燕 (286)
低钠盐也不能多吃	佚 明 (286)
螃蟹最好蒸着吃	高洪卿 (287)
红薯中午吃可补钙	金 陵 (288)