

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708~725期)



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问



踏春记住一个急救穴

春夏交替时
要护胃

孩子3岁就要查视力

99%的妇科肿瘤
有先兆



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708~725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3~4月（总第708~725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708~725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 978-7-111-39987-2

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237365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

北京诚信伟业印刷有限公司印刷

2013年1月第1版第1次印刷

210mm×285mm·17印张

标准书号：ISBN 978-7-111-39987-2

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“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、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

答非所问，再查查听力 / 2

听力初筛，没过先别紧张 / 2

多数罕见病挂错号 / 2

每月彻底放松两天 / 2

养生就在七句话 / 3

三个女人的健康经 / 3

糖友要早查尿蛋白 / 3

扁桃体炎也会引发肾病 / 4

设体检日刻不容缓 / 4

回暖后再捂 7 天 / 5

两种癌：运动预防最有效 / 6

20 岁前吸烟，肺癌风险翻倍 / 6

外瘦内肥更不好 / 6

酸奶也是保健品 / 7

儿童肥胖有“国标” / 7

医生出诊一定要问睡眠 / 8

凤凰媒体人很少谈健康 / 8

结核病人七成是中青年 / 9

消费者吃保健品很盲目 / 9

泡澡 20 分钟相当于慢跑 500 米 / 10

《黄帝内经》这样读 / 10

每天运动半小时远远不够 / 10

每次沙尘暴都病一大片 / 11

婴幼儿辅食多加点肉 / 12

中国人“肠道交通”很堵 / 12

骨折后找田七帮忙 / 12

孩子 3 岁就要查视力 / 13

乙肝患者要学会长期管理 / 13

无故气短，查查肺动脉 / 13

“特殊食品”到哪儿买 / 13

美国人均限盐量又降了 / 14

孩子不动怪爸爸 / 14

别迷信洋奶嘴 / 15

嗅觉突然消失，当心帕金森病 / 15

看啥病都要量血压 / 15

体检告诉你真实年龄 / 16

舶来保健品究竟如何 / 16

男人要多做下肢运动 / 17

起床就叠被最不该 / 17

养盆金鱼能护眼 / 18

早餐也要吃点肉 / 18

乙肝患者半年做次 B 超 / 18

倒班族留意“肠受伤” / 18

让孩子远离催熟水果 / 19

“洞洞族”成丙肝高危人群 / 20

4 月是心脏病“高危期” / 20

前列腺癌是美国男性第一癌 / 21

用药问题不能丢给患者 / 21

感冒后喝点益生菌酸奶 / 21

糖尿病患者到底有多少 / 21

面包保质期通常 5~7 天 / 22

买韭菜要挑“苗条”的 / 22

洪昭光春季话养生 / 22

帕金森病也能手术治 / 24

春天提防孩子用嘴呼吸 / 24

体检要会加减法 / 25

上海肺癌发病率全国第一 / 25

得怪病先看遗传科 / 25

45 岁后半年查次肺 / 26

儿童病预防要赶早 / 26

“香港脚”至少治 4 周 / 27

戴“墨镜”轻松治牙病 / 27

断奶后孩子最缺钙 / 28

酸雨对皮肤影响不大 / 28

下馆子三种素菜要少吃 / 28

4 岁男孩打呼噜猝死 / 29

远离血癌高危因素 / 29

成人每天吃 1 两粗粮 / 30

腿痛再补钙，晚了 / 30

“春五秋十”正是爬山好时节 / 30
哮喘查查心与胃 / 30
艾滋病重点侵犯年轻人 / 31

第2章 饮食 / 32

凉吃土豆能减肥 / 32
胃怕凉,吃点“水果羹” / 32
视力不好,吃点黄花菜 / 32
我是这样选杂粮的 / 32
身体排毒常吃4样 / 33
买矿泉水看准瓶标 / 33
春天养肝专家谈 / 33
皮肤痒,喝点普洱茶 / 34
榨果汁,别忘加点菜 / 34
春天的鲫鱼最肥美 / 34
喝水:合理补充矿物质更重要 / 35
用汤勺控制吃肉量 / 35
草药鸡汤驱走感冒 / 35
规律饮食让我6年不得病 / 35
丸子杂着吃更健康 / 36
草莓是“提神果” / 36
选瓶装水,别怕溴酸盐 / 36
补身子熬锅棒骨汤 / 37
吃寿司一顿别超5个 / 37
四食物延缓脑衰老 / 37
“方便食品”可能牺牲营养 / 37
便秘吃姜皮,感冒吃姜肉 / 38
去痘润肤,吃点牡蛎 / 38
我的肠道健康法 / 38
纳豆不适合自己在家做 / 38
别把小葱不当菜 / 38
过敏族巧补钙 / 39
倒春寒吃点咖喱 / 39
台湾人爱喝红薯粥 / 39
菠菜根切掉太可惜 / 39
初春多吃“洗肠菜” / 40
喝红酒能控制腰围 / 40
春季养肝,别忘吃生苦苣 / 40
“蛋中人参”鸽子蛋 / 40
“甘蓝菜系”要常吃 / 41

韭黄炒肉补钙好 / 41
吃菇的学问 / 41
酒酿蒸鸭防春燥 / 41
春吃南瓜好长个儿 / 42
太黄的芒果小心有石灰 / 42
鳕鱼被称为“液体黄金” / 42
便宜又管用的护嗓方 / 42
营养科推荐的豆腐渣吃法 / 43
吃豆要趁鲜 / 43
春天多吃“芽”菜 / 43
榨豆浆加几颗金橘 / 43
蔬菜三种生吃法 / 43
玉米煲汤加点大豆 / 44
三种野菜趁鲜吃 / 44
5分钟,白豆腐变臭豆腐 / 45
仁食物加速新陈代谢 / 45
五种高档油挑着吃 / 45
春天的浆果营养高 / 46
吃芸豆有助排盐 / 46
聊聊办公室里的“花样茶” / 46
3种豆芽换着吃 / 47
每天吃两勺芝麻酱 / 47
苏打水中有“盐” / 47
春季抗过敏,吃些蜜和枣 / 47
日本人的柚子新吃法 / 48
老火汤喝对了才健康 / 48
补钙过头影响铁吸收 / 48
十全大补和子饭 / 49
五豆粥最好晚上喝 / 49
3大最危险的早餐组合 / 49
食品添加剂不是“妖魔鬼怪” / 50
巧吃咸鱼腌肉有助防癌 / 50
补脑吃点凉拌腐竹 / 50
自己做做“浓汤宝” / 51
五大面食谁最健康 / 51
红枣要挑颜色不均的 / 51
海参怎么吃 / 51

第3章 生活 / 53

初春穿件过臀衫 / 53

电话听筒加软垫 / 53

疲劳时少喝咖啡 / 53

护肤要避免 6 错误 / 53

按摩肚子也“明目” / 54

春游要防小虫子叮咬 / 55

春季上火怎么办 / 55

豇豆不适合初春吃 / 55

春季感冒多是风热型 / 55

新生儿耳边要有点动静 / 56

装耳蜗后别急着练说话 / 56

丙肝为何久治不愈 / 56

蔬菜别用塑料袋保存 / 57

吃清淡些对听力也有好处 / 57

多刮舌头防口臭 / 57

手机少用劲爆铃声 / 57

乘高铁也要防晕车 / 58

防耳鸣常搓搓耳朵 / 58

过期牛奶护肤功效好 / 58

缓解不适有“三吃” / 58

善用荷尔蒙做优质女人 / 58

做蒸菜“三诀窍” / 60

治听力障碍要赶在 3 岁前 / 60

别迷信滋润型洗发水 / 60

四招缓解小臂酸痛 / 60

穿 V 领衫配条丝巾 / 61

常给钱夹“瘦瘦身” / 61

蔬菜也会诱发痛风 / 61

卷心菜最好凉拌吃 / 61

慢跑对关节有好处 / 61

3 月是调经好时节 / 61

女人：活得精彩最重要 / 62

春天少吃动物肝脏 / 62

吃海鲜，当心过敏性紫癜 / 63

坐班族放松两窍门 / 63

多动舌头防磨牙 / 63

擤对鼻涕减耳伤 / 63

宝宝防病从“手”入 / 63

春季胃病易高发 / 64

祛春燥，吃薄荷 / 64

养护肾，睡足觉 / 64

女性“双期”更要护齿 / 64

99% 的妇科肿瘤有先兆 / 65

抗过敏，吃些金针菇 / 65

洗衣机用后晾 4 小时 / 66

用完防晒霜洗洗脸 / 66

漱口水：别长期使用 / 66

潮湿天做三件事 / 66

这些小窍门助减肥 / 67

常吃“长个餐”，孩子蹿一蹿 / 67

健脾吃甜食首选大枣 / 67

风沙天：多吃些黑木耳 / 67

胃口差，泡杯梅花茶 / 67

爱打盹，按按后脑勺 / 68

小孩爱叹气，做个心电图 / 68

老人常上火，慎用清热药 / 68

防肾病，细节很重要 / 68

剧烈运动有损肾脏健康 / 69

艳丽服装有毒概率大 / 69

多放枕头睡更香 / 69

墙上挂图片减噪音 / 70

有些“剩物”别浪费 / 70

偶尔失眠很正常 / 70

晚上吃芹菜，可防光过敏 / 70

晨起伸懒腰，激发肝功能 / 70

徐新月博士健康新解 / 70

治失眠试试小招式 / 71

恶心呕吐，当心青光眼 / 72

飞机上做做“小动作” / 72

添双长袜更健康 / 72

常按牙龈护肠胃 / 73

下馆子吃盐会超标 / 73

湿疹要在 12 岁前治好 / 73

电脑族喝冰橘茶 / 73

吃水果要对症 / 73

打蜡水果剥皮吃 / 73

足疗记住“1 和 45” / 74

新生儿吃点益生菌 / 74

平光眼镜最好少戴 / 74

“走班族”戴个口罩 / 75

少用直发器拉头发 / 75

- 除角质最多两周一次 / 75
- 怎么辨别玩具的安全性 / 75
- 孩子“三浴”莫太急 / 75
- 爱磨牙，白天动动舌头 / 75
- 皮肤痒，用绿茶水擦擦 / 76
- 春季育儿小技巧 / 76
- 踏青归来给爱车“洗洗澡” / 76
- 喝春茶不妨加点盐 / 77
- 女性久坐会致不孕 / 77
- 尿酸高，肉炒老点吃 / 77
- 选对症状吃点花 / 77
- 孩子口腔溃疡涂点维生素 / 77
- 白内障患者适当吃维生素 / 78
- 食疗止咳先看症型 / 78
- 晨起浮肿、饥饿要留意 / 78
- 吹吹气球防衰老 / 78
- 治口臭多用生姜皮 / 79
- 时尚假发要少戴 / 79
- 刷牙后漱口也很重要 / 79
- 排毒选“红绿豆” / 79
- 淘米水洗菜更安全 / 79
- 吃出健康好身体 / 79
- 白色食物助减肥 / 80
- 坐式洗澡更健康 / 80
- 春天戴个大框太阳镜 / 80
- 防鼻炎，别冷热交替洗 / 81
- 皮肤干，桑拿别太勤 / 81
- “桃花癣”过几天会自愈 / 81
- O形腿：3岁后再矫正 / 81
- 刷牙别蘸水，直接挤牙膏 / 82
- 洗脸用肥皂不易过敏 / 82
- 巧梳头能改善发质 / 82
- 红色食物保护呼吸道 / 82
- 过一种wii生活 / 82
- 复合维生素增乳腺癌风险 / 83
- 少戴腰封护肠胃 / 83
- 时尚彩贴易造成晒伤 / 83
- 卫生巾功能别太多 / 83
- 孕晚期选把电动牙刷 / 84
- “烂嘴角”多吃阔叶蔬菜 / 84
- 沙丁鱼罐头钙比牛奶多 / 84
- 吃高纤维别忘多喝水 / 84
- 学生常跳绳能健脑 / 84
- 动动颈椎让“杜拉拉”激情工作 / 85
- 半夜去卫生间别开灯 / 85
- 防晒要注意突起部位 / 85
- 自驾族开车前吃点小零食 / 85
- 抬胳膊肩痛未必是肩周炎 / 85
- “夜长梦多”者睡眠不佳 / 86
- 8个测试判断听力受损 / 86
- 汗蒸别超过半小时 / 86
- 痛经针灸就好转 / 86
- 下肢运动前练练小腿 / 86
- 说话慢一点护嗓子 / 87
- 多让左手用鼠标 / 87
- 坐公车少看手机 / 87
- 卧室装饰慎用红色 / 87
- 近视镜要戴戴摘摘 / 87
- 孕妇系安全带不会伤胎儿 / 88
- 尿结石太大要少喝水 / 88
- 长鸡眼先换鞋 / 88
- 孩子弱视要早发现 / 88
- 喝水量要个体化 / 89
- 每周穿一天运动文胸 / 89
- 早餐后刮胡子 / 89
- 并非所有鼻炎都因过敏 / 89
- 多吃菠菜眼睛“亮” / 90
- 手机煲电话，易发腮腺肿瘤 / 90
- 孕中期常按摩乳房 / 90
- 早餐丰富能减肥 / 90
- 戴护腰别超半个月 / 91
- 健康学好4+4 / 91
- 藕汁梨：管用的止咳方 / 91
- 拔牙前洗洗牙 / 91
- 暮春最好吃河虾 / 92
- 有无湿气看看排便 / 92
- “大红脸”是熬夜造成的 / 92
- 止咳试试百合大枣汤 / 92
- 洗车会洗出甲肝 / 92
- 腐竹：别挑颜色亮的 / 93

尖头鞋可能引起灰指甲 / 93

第4章 心理 / 94

大气方能成大器 / 94

上学也得“预习” / 94

防自杀要关注睡眠不良 / 94

“哭吧”缓解焦虑 / 95

打断那些没用的唠叨 / 95

春季上班族易倦怠 / 96

人人都需要奖状 / 96

妻子的依赖让丈夫长寿 / 96

七成英国人觉得压力大 / 96

自嘲也是一种勇敢 / 96

睡眠太少易发怒 / 97

抑郁症不是绝症 / 97

盲目“充电”或是强迫症 / 97

电子游戏易影响男生学业 / 98

夜惊症也是睡眠障碍 / 98

压力大，多做放松训练 / 98

心情烦躁，听听重音乐 / 98

读研究生要过“心理关” / 99

早醒也可能是抑郁症 / 99

孤独者晚年易患高血压 / 99

高管们学点减压术 / 100

大多数梦游症无须治疗 / 100

大笑有助于长寿 / 100

孩子说话少，须防孤独症 / 100

教育孩子，须防“无差错症” / 101

做事拖拉是抑郁征兆 / 101

防抑郁试试三招 / 101

考生减压：少试新花样 / 102

你有多少“幸福商” / 102

心情不好要早起 / 102

心悸可能是惊恐障碍 / 103

忙碌或是为逃避焦虑 / 103

儿童多动症可能胎患终生 / 103

看人就要看细节 / 103

三成门诊是焦虑病人 / 104

中年人易患心病 / 104

有点小烦恼更健康 / 104

“老好人”更易得癌症 / 104

多给孩子安全感 / 104

做人要学学鳄鱼 / 105

大多“问题少年”只是心理障碍 / 105

嫉妒会影响女性视力 / 105

别把“神游”当梦游 / 105

震碎“伪幸福” / 106

第5章 中医 / 107

惊蛰保健先清肠 / 107

春天少吃酸辣 / 107

早起要喝热水 / 107

护腰背，多补阳 / 107

献血后大补易上火 / 108

“一黄一黑”养脾胃 / 108

早晨喝碗花生粥 / 108

春天养肝吃鸭血 / 109

吃肉分清寒热 / 109

春天保健先防“风” / 109

肚脐旁有“止泻穴” / 109

春分时节揉揉指尖 / 110

肠胃着凉，喝紫苏茶 / 110

吃阿胶，常看舌头 / 110

跟范伟学学养生招 / 110

踏青记住3个急救穴 / 111

喝“三鲜汤”防鼻出血 / 112

针灸也开胃 / 112

舌底藏着健康玄机 / 112

肾虚可能是用脑太多 / 112

爱出汗，喝糯米粥 / 113

脚踩小球按“涌泉” / 113

对付便秘，我有妙招 / 113

侧着睡觉更养肝 / 113

防过敏，试试节气灸 / 114

要让内脏“动”起来 / 114

清明时节备“二菊” / 114

西洋参半年内吃完 / 114

鼻子不通气，辛夷茶熏熏 / 115

春天常喝“三根汤” / 115

枇杷吃多了易生痰 / 115

“热心肠”更健康 / 115
 过个不上火的春天 / 116
 春季养生找《黄帝内经》 / 117
 中医教你抗抑郁 / 117
 嗓子哑，嚼点蜜姜米 / 117
 舌边有牙印是脾虚 / 118
 谷雨抓紧健脾胃 / 118
 腿上“埋线”解便秘 / 118
 吃煎炸食物配菊花茶 / 118
 “过敏人”学点艾灸 / 119
 喝点甘蔗汁降胃火 / 119
 动动大拇指解春困 / 119
 养肝从“肉夹馍”说起 / 119
 熏熏脚丫好入眠 / 119
 耳朵干可能是肾虚 / 120
 减脂，首乌泡茶 / 120
 春天别贪吃黄瓜 / 120
 越累越要补吗 / 120
 把“火气”捏灭 / 121
 “不痛”的针灸能止痛 / 121

第6章 两性 / 122

爱出汗要防 ED / 122
 性生活过早可能致大出血 / 122
 性瘾也可能因躁狂引起 / 122
 婚姻幸福，男性中风危险小 / 122
 35岁是生育分水岭 / 122
 性欲突增，查查脑垂体瘤 / 123
 男人的4个性秘密 / 123
 “更女”也别缺了性生活 / 123
 98%的不孕症能治好 / 123
 老夫少妻，更有活力 / 124
 女人别在睡前唠叨 / 124
 让性欲快速回暖 / 124
 性爱后喝杯糖水 / 124
 做试管婴儿，冷冻胚胎更好 / 125
 “宫寒”女性易流产 / 125
 不做“流产男人” / 125
 消除“时差”促和谐 / 126
 小招式治早泄 / 126

男人最好少喝奶茶 / 126
 先兆流产：要从青春期预防 / 126
 小方法改善低性趣 / 127
 看晨尿自测肾功能 / 127
 早泄：盲目补肾更伤性 / 127
 中年人多喝枸杞茶 / 128
 婚姻保鲜五字诀 / 128
 压力男性多睡觉 / 128
 不孕也会致性功能障碍 / 128
 读懂恋人的身体“暗语” / 128
 饱餐后过性生活易患 ED / 129
 越低碳越幸福 / 129
 前列腺肥大要会喝水 / 130
 促怀孕试试“早间操” / 130
 不育男：易患前列腺癌 / 131
 疼痛女：查查雌激素 / 131
 春季前列腺炎易复发 / 131
 清晨性交能防中风 / 131
 女人：吃酸食可提性欲 / 131
 男人：长吃素易降性趣 / 132
 多晒太阳有助受孕 / 132
 前列腺术后多做深呼吸 / 132
 高盐饮食易败性 / 132
 经前小出血可能不孕 / 132
 性爱少也是亚健康 / 133
 包皮术可能影响性生活 / 133
 泡个热水澡能助性 / 133
 没性趣或是食物过敏 / 133
 频繁遗精可致 ED / 134
 缩肛帮前列腺“排毒” / 134
 熬也是催情帮手 / 134
 中老年男性：小便后多站站 / 134
 跳肚皮舞助性 / 135
 拥抱胜过“性” / 135
 多吃春笋也养性 / 135
 多锻炼盆底肌，防子宫脱垂 / 135
 防不孕，少做胸透 / 135
 性爱痛，查查子宫 / 136

第7章 健身 / 137

看电视做三个动作 / 137

“劲走”：美国人最喜欢 / 137

澳门人很会健身监测 / 137

为啥有的人“喝凉水都胖” / 137

王力宏：健身是为了更有型 / 138

上班：我选骑自行车 / 138

小步快走半小时 / 138

三方法让后背更强壮 / 139

办公室放块瑜伽砖 / 139

把散步变成全身锻炼 / 139

发质不好，多练三招 / 139

香港人把跑步机放窗边 / 140

运动饮食要选对 / 140

中年女性：每天运动1小时 / 140

每天做做头皮运动 / 140

春天散步别绕楼 / 141

背包族常做仨运动 / 141

练练腹肌促消化 / 141

健身，怎么舒服怎么来 / 141

“跳房子”进了男篮训练课 / 142

坐着转身抗衰老 / 142

我也来玩玩杠铃操 / 142

跑步机上爬坡减肚子 / 142

难忘当年跑步背心族 / 143

玩小区健身器，两天轮一遍 / 143

每月跑个迷你马拉松 / 143

我家都是网球迷 / 144

踏春前捏捏小腿肚 / 144

美国老人小孩都玩保龄球 / 144

第8章 老人 / 145

厨房是发火“主战场” / 145

有些腹痛要看血管外科 / 145

看东西走形，赶紧查眼底 / 145

暴脾气：常服丹参和杏仁 / 145

眼皮肿要排除肾病 / 146

多吃蔬菜，少长倒刺 / 146

日本老人不服老 / 146

帕金森患者留心失控症 / 146

五类人应特别注意护肠胃 / 146

结膜出血，查查血管 / 147

眼睑外翻要早治疗 / 147

给老人浴室铺防滑垫 / 147

搓出一身健康 / 147

坚持工作也能养生 / 148

缓解腰痛，做做广播操 / 148

分清胰腺炎和肠胃病 / 148

帮老人疏解扫墓心情 / 148

“膝盖扭伤”莫大意 / 148

关节炎患者注意护肾 / 149

抓住隐性心衰的马脚 / 149

防衰老，常做脚踝操 / 149

用别人的嘴提建议 / 149

有跟痛症也要坚持锻炼 / 150

有呼吸病更要注意保暖 / 150

脱肛了试试冷水浴 / 150

防跌倒，走走外八字 / 150

老人常做点菜馅馄饨 / 150

戒烟莫心急 / 151

坏情绪会让脑梗塞“连发” / 151

肝穿刺确诊脂肪肝 / 151

春夏交替时要护胃 / 151

卡了鱼刺莫硬吞 / 152

防口臭，常吃海带 / 152

助消化，搭配山药 / 152

防疝气，练练抬腿 / 152

老人当当志愿者 / 152

治关节炎，试试针灸 / 153

自我理疗注意啥 / 153

缓解抽筋有办法 / 153

捂好关节少受伤 / 153

养胃常喝蔬果汁 / 154

防记忆衰退有5办法 / 154

药物不能去骨刺 / 154

养肝常做嘘字功 / 154

有肾病，饮食要低蛋白 / 154

老年人防咳先保暖 / 155

反复腰痛，要系统查查 / 155

抑郁症可引发帕金森 / 155

便秘可加重前列腺增生 / 155

给老人装个电热马桶垫 / 155

痰中带血，喝点藕节汤 / 156

与偏执老人怎么处 / 156

老年证综合征怎么治 / 156

血压不稳易致结膜出血 / 156

防健忘有 4 个好办法 / 156

炎症性嘶哑要分型对待 / 157

老人手机难打通 / 157

扭伤后冷敷别超 10 分钟 / 157

防白内障三注意 / 157

常给老人讲感人小事 / 158

常蹭腿可缓解腰腿疼 / 158

刮痧太频伤气血 / 158

长寿的秘诀是感恩 / 158

谁是最长寿的人 / 159

有胃溃疡，不宜多餐 / 159

第9章 婴幼 / 160

儿子，咱们一起慢生活 / 160

给孩子做饭放点芝麻 / 160

感冒时护好脖子 / 161

宝宝的鼻子捏不“挺” / 161

当妈妈手懒眼不懒 / 161

别中了孩子的小圈套 / 162

喂奶，别超过 20 分钟 / 162

过食，眼皮长疙瘩 / 162

营养，按照年龄补 / 162

新生儿要过三大关 / 162

练胆儿去溜冰 / 163

口腔溃疡咋办 / 163

混合喂养：两周后补维 D / 164

先锌后钙吸收好 / 164

孩子得吃“下午茶” / 164

语言障碍五表现 / 164

打马过天河助退热 / 165

鸡蛋花蜂蜜能止咳 / 165

哭声越大洗鼻效果越好 / 165

抓住孩子的“软肋” / 165

让孩子来做家庭健康教育 / 165

换牙四注意 / 166

春季防“三疹” / 166

中法宝宝去看牙 / 166

小手最怕仨动作 / 167

婴儿都是“直肠子” / 167

听孩子把话说完 / 167

别逼宝宝自个儿睡 / 168

“休眠菌”也会传给孩子 / 168

常把“好吗”挂嘴边 / 168

出门游玩要备小毛巾 / 168

孩子心里不藏事 / 169

尘螨喜欢藏在地毯里 / 169

小男孩易得肠套叠 / 169

小胖墩每年测肝功 / 169

给新手妈妈支四招 / 170

有动静宝宝睡得香 / 170

卡介苗硬结别热敷 / 171

两岁前补钙：选有机钙 / 171

催三遍，就是虐待 / 171

生理性黄疸：多晒太阳 / 171

尿床复发，警惕糖尿病 / 172

这些最动摇母乳喂养 / 172

第10章 女性 / 173

一个月确诊九例唐氏儿 / 173

产后塑身，首选瑜伽 / 173

塑料杯喝水或致不孕 / 173

卫生巾受潮，妇科炎症缠身 / 174

更年期女性：早晚按摩牙龈 / 174

运动性闭经：先观察再治疗 / 174

护眼学学放松眼帘 / 174

香皂洗脸也护肤 / 174

35 岁女人剩女？胜女！ / 175

早晨梳头二百下 / 176

18 岁卵巢竟早衰 / 176

“地中海饮食”让你好孕 / 177

膏人脂人肉人：你是哪种胖人 / 177

更年期练练仨动作 / 177

一天内接诊 4 位胎停孕妇 / 177

每天一两豆，皮肤滑溜溜 / 178

常服紧急避孕药伤卵巢 / 178

怀孕期间常叩齿 / 178

女人要交“桃花运” / 178

15岁女孩吃出多囊卵巢 / 179

第二篇

疾病防治篇

第11章 医院·医药 / 182

成人也能装人工耳蜗 / 182

散药吃不完重新包装 / 182

大小便变色，查查所用药 / 182

口腔溃疡，分清病因再治疗 / 182

哮喘患者：别擅自停药 / 184

拔牙后装个“临时牙” / 184

眼耳鼻：用药有技巧 / 184

伤口反复肿痛看外科 / 184

突然变胖最伤肝 / 185

天天吃钙片，身体咋缺钙 / 185

雾化器面罩别紧贴嘴角 / 185

春天备点抗过敏药 / 186

骨科大夫要开“运动方” / 186

肌无力患者春季咋养生 / 187

气道异物要先自救 / 187

国外买减肥药要凭处方 / 187

阴道炎用药记“四个不” / 188

青光眼术后三注意 / 188

买药认真看药盒 / 189

选主刀大夫有窍门 / 189

肌无力康复者留意两件事 / 189

玫瑰糠疹不传染 / 190

脊髓电刺激：遥控止痛 / 190

抗抑郁药慎用 / 190

热水送服阿莫西林易过敏 / 190

“搭桥”治烟雾病 / 191

治打鼾先换个活法 / 191

喝完维C泡腾片要漱口 / 191

3类药可致胃口不好 / 192

“撒芝麻疗法”治甲亢 / 192

肌无力患者谨防“肠道感冒” / 192

中医辨证施治止痛快 / 193

给心脏配个专职医生 / 193

早春易头痛，慎用止痛药 / 193

给股骨头安个“重建棒” / 193

常吃避孕药需“妇检” / 194

你和头痛“分手”了吗 / 194

“胃电图”查消化不良 / 195

鼻出血，试试电凝 / 195

莫用力拽小孩 / 196

吃完药多站一会儿 / 196

不下轮椅也能拍X线 / 196

逢男必死的病因被破解 / 196

化验，别只记得空腹 / 197

别让头痛干扰你 / 197

做影像检查少跑腿 / 198

吹号手为何伤口难愈 / 198

六味地黄丸用淡盐水服 / 199

止咳剂在嗓子眼停一停 / 199

看中医有五忌 / 199

外用止痛药做仨小动作 / 199

颈肩腰痛：首选外用止痛药 / 200

康复是项“集体活动” / 200

“抖抖病”不都是帕金森 / 201

心衰戴个“盒子”睡 / 201

3岁前装人工耳蜗：重在听觉恢复 / 201

弱视矫正为何不明显 / 201

长期吃维C，不良反应多 / 202

打了钢板，别过早下床 / 202

骨盆旋移也致痛经 / 202

牙痛，别急着吃消炎药 / 202

看痰量吃止咳药 / 203

血压计：台式、腕式各备一个 / 203

脑出血要就近手术 / 203

高跟鞋族多做拇指操 / 204

男童常摔跤，元凶是肿瘤 / 204

用阿莫西林，别吃红薯 / 204

骨折手术可以不打钢钉 / 204

不能吃糖丸的可用注射疫苗 / 205

吃3类药不能喝牛奶 / 205

喝骆驼奶有助乙肝转阴 / 205

第12章 心脑血管 / 206

菠菜是防中风能手 / 206

外伤也会导致血栓形成 / 206

“女强人”心血管爱出乱子 / 206

脾气暴易发脑血管病 / 206

小中风易致颈动脉狭窄 / 207

不长个易出现血压异常 / 207

晚餐吃些生拌菜 / 207

别把烟雾病当成中风 / 207

血压不正常, 洗澡有讲究 / 207

春季锻炼, 按按手臂 / 208

运动减肥, 先查胆固醇 / 208

九成心梗者不知有心脏病 / 208

“三高”患者常吃凉拌紫茄 / 208

心血管病患者初春适当补 / 208

会吃海鲜, 血脂可以不高 / 209

四种护心食品别忽略 / 209

经常恶心, 查查心脏 / 209

有症状就要量血压 / 209

冠心病患者四注意 / 210

微血管减压术治面肌痉挛 / 210

换季锻炼, 首选室内 / 210

阴虚体质易中风 / 210

心脏不好选全身运动 / 211

慢性脑供血不足可致痴呆 / 211

“长出气”不是冠心病 / 211

巧用藿香液防肠胃“急”病 / 211

猕猴桃是“护心果” / 212

冠心病: 高危信号有7个 / 212

早春养心, 先护腿脚 / 212

吃黑芝麻可降胆固醇 / 212

性功能障碍者易患中风和心脏病 / 213

抢救猝死者要用 CCR / 213

“三结合”方法治疗硬皮病 / 213

急性心肌梗塞: 持续胸痛冒汗是警号 / 213

脑炎: 脖僵趾张是体征 / 213

冠心病: 手边常备点心盒 / 214

饮水呛咳, 当心脑卒中 / 214

父母65岁中风, 子女患病率高 / 214

每天温和运动半小时 / 214

常当“左撇子”也能防中风 / 214

家有冠心病, 家属控制情绪 / 215

搭桥手术后少吃油腻 / 215

半数中风病根在脖子 / 215

帕金森病可能不震颤 / 215

选对药, 降压就不贵 / 215

冠心病康复记五个字 / 216

防脑出血: 年轻人也要控制血压 / 216

防“心”病: 糙米饭拌亚麻子仁 / 216

手臂疼也是心脏病前兆 / 216

慢性心衰易被忽视 / 217

经常下蹲改善心功能 / 217

“三高”人群降脂需“个性化” / 217

温差大, 定期量血压 / 217

防中风, 经常踢毽子 / 217

血压难降, 查查肾动脉 / 218

高血压患者患癌概率更高 / 218

治疗脑出血, 开刀时间最关键 / 218

颈动脉超声预测冠心病 / 218

服药不见好查心脏 / 219

别乱扣冠心病“帽子” / 219

高血脂未必都能“吃掉” / 219

查血液黏稠度不可靠 / 219

防“心”病每月至少吃4次鱼 / 219

6岁男童患上高血压 / 220

春季适当喝点姜汤 / 220

房颤手术要趁早 / 220

戒烟太急, 心脏易出现问题 / 221

血脂异常要定期复查 / 221

脑血管减压有三招 / 221

牙周炎可致脑卒中 / 221

先心病: 老人也要筛查 / 222

颈椎痛用药盐包热敷 / 222

提防“倒春寒”诱发心衰 / 222

突然头痛, 要防脑出血 / 223

治脑瘫, 2岁半至8岁最佳 / 223

冠脉粥样硬化要长期防 / 223

吃糖多, 易患心脏病 / 223

第13章 癌症 / 224

乳腺癌、宫颈癌可以避免 / 224

胃病治不好查胰腺 / 225

确诊肺癌都做啥检查 / 225

切除子宫，更年期可能提前 / 225

子宫内膜癌七成是胖女 / 226

食不畅1周需排查 / 226

宝宝鼓肚子别大意 / 226

防乳癌常吃这四样 / 226

麦默通技术使乳房无瘢痕 / 227

用芯片查消化道肿瘤 / 227

癌症患者更需精神关爱 / 227

DC 瘤苗激发人体自灭癌细胞 / 227

拍张“照片”查乳癌 / 227

防癌要吃“一红一紫” / 228

胃肠肿瘤不能放疗 / 228

查乳腺前准备啥 / 228

选中医还是选西医 / 228

5类人要防家族乳腺癌 / 229

宫颈癌：乱用洗液延误病情 / 229

脖子长疙瘩怎知恶变 / 229

早期肺癌术后1周可出院 / 230

1个肿瘤侵犯3个器官 / 230

乳癌患者易腰背痛 / 230

乳腺癌春季易高发 / 230

我国肠癌患者检出太晚 / 231

鱼腥草适宜凉拌吃 / 231

皮肤癌治愈率达九成 / 231

抗癌食物这样吃 / 231

筛查胰腺癌必做两检查 / 232

防癌也讲究“低碳” / 232

治肠癌有三不规范 / 233

患胃癌别忘查盆腔 / 233

乳癌术后重点护理手和肩 / 233

MiD 技术可查早期肿瘤 / 233

三大因素诱发儿童肿瘤 / 234

防癌就是改掉坏习惯 / 234

防癌：发达国家怎么做 / 235

防癌要注意生活细节 / 236

爱憋尿，易患膀胱癌 / 236

治肿瘤，别强求“高新尖” / 237

治肿瘤，首选专科医院 / 237

让患者自知病情 / 237

饮食调理7种不良反应 / 238

咽喉全切后也能说话 / 238

每天起床后多摸摸自己 / 238

第14章 糖尿病 / 239

双保险胰岛素上市 / 239

视力短暂下降不要慌 / 239

自己绘制血糖曲线 / 239

美国医生不爱开药方 / 239

有创口，用药需加量 / 240

低血糖有个“危险值” / 240

糖妈妈月子里多补水 / 240

发生低血糖不能只吃糖 / 240

糖友要远离红烧肉 / 240

孕前减重：血糖好监控 / 241

用错胰岛素也别慌 / 241

血糖正常也先别停药 / 241

复诊，你做对了吗 / 241

控糖重在学以致用 / 242

做个饮食记录单 / 242

专家教“糖妈妈”使用胰岛素 / 242

别迷信“低指数” / 242

病情加重有征兆 / 243

饮食和运动要平衡 / 243

糖友牙疼别扛着 / 243

春季流感：自我预防选对药 / 243

“坏胆固醇”可致“糖心病” / 244

肾病有时需要局部治 / 244

减重比吃药更重要 / 244

肾病患者控压也关键 / 245

不能只看血糖值 / 245

孕期药量要请专家审 / 245

心中要有热量“警戒线” / 245

换种方式来降糖 / 246

常和邻里“打招呼” / 246

亲近大自然，远离肠胃病 / 246

- 降糖别自己“配药” / 246
- 七成患者遭遇降糖障碍 / 247
- 术后每月查眼压 / 247
- 降糖“新药”也有真假 / 247
- 高血糖有时会骗人 / 247
- “强化治疗”无治愈效果 / 248
- 防肾病先控前三期 / 248
- 降糖药不可用于减肥 / 249
- 糖友平衡饮食两关键 / 249
- 糖友外出活动莫落单 / 249
- 不要对糖一刀切 / 249
- 糖友吃饭怎么减 / 249
- 干细胞移植不是万能的 / 250
- 糖尿病足也要新花样 / 250
- 自己学做营养师 / 250
- 糖友美肤，喝鲜蔬汁 / 250
- 体重正常也得运动 / 250
- 防骨质疏松，糖友锻炼有讲究 / 251
- 糖友四招管住嘴 / 251
- 留意 40 岁后“青春痘” / 251
- 防糖，平时体检“加个餐” / 251
- 糖友上网，注意休息 / 252
- 糖友锻炼有新招 / 252
- 糖友烤肉用电饼铛 / 252
- 糖友定期查查老花镜 / 252
- 青光眼术后做三记录 / 253
- “糖友”运动对号选 / 253
- 糖友要学会合理吃糖 / 253
- 部分降压药也能降糖 / 253
- 糖友早餐可“回锅” / 254
- 吃饭多选 8 蔬果 / 254
- 降糖要计较小零食 / 255

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

■婴幼儿

■女性

