

★★★
超值白金
典藏版



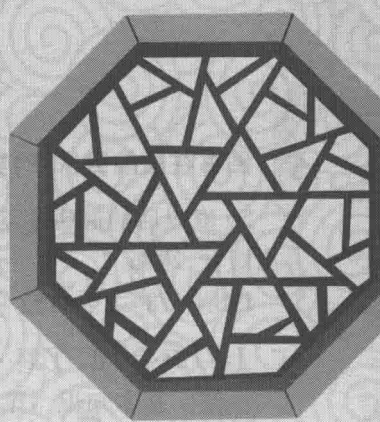
刘向阳◎编著

是儿女送给老爸、老妈的一份好礼物，更是一份孝心的体现

50岁以后的 健康生活

大全

中医古籍出版社



刘向阳◎编著

50岁以后的 健康生活

大全

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

50岁以后的健康生活大全/刘向阳编著. -北京:中医古籍出版社,2016.7

ISBN 978-7-5152-0938-8

I. ①5… II. ①刘… III. ①中年人-保健-基本知识②老年人-保健-基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158257号

50岁以后的健康生活大全

编 著 刘向阳

责任编辑 于 峥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街16号(100700)

印 刷 北京佳顺印务有限公司

开 本 787mm×1125mm 1/16

印 张 38

字 数 408千字

版 次 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印 数 0001~5000册

书 号 ISBN 978-7-5152-0938-8

定 价 78.00元

[[前 言]]

人过 50 天过午，过了 50 也进入多事之秋。50 岁，是什么概念？也许很多人从来没有认真地思考过 50 岁对于一个人意味着什么。当他们从忙碌的中年走过来，慢慢远离了上有老下有小、社会的中坚力量、身心极易疲劳的中年时期，终于把孩子抚养大。孩子们像小鸟一样飞走之后，他们可以喘一口气了，却发现前面是茫然一片。他们可能或正在面临着退休，收入下降；健康已经不再，生理和心理上的疾病不断侵袭着他们的身体；丧偶，死亡的阴影；儿女不在身边，养儿不再防老等等诸如此类的问题，这使得许多老年人的生活和心理走入了困境。50 岁后不论男女，身体都会出现一个更年期状态，这个时候体内激素水平开始下降，内分泌系统发生改变，人体的免疫功能逐渐降低。50 岁，是显性衰老的起点！50 岁，也是各种疾病初露端倪的起点！

到了 50 岁左右，就会出现老花、视物不清，并且开始有些健忘，许多老年记忆力减退者不久便会发展为老年痴呆。而吸烟、喝酒、生活不规律、长期饱食或睡眠不足等不良生活习惯，都会加速大脑衰老。在人迈入 50 岁大关后，关节也开始出现问题，长期的工作使得膝关节、脊柱、尤其是腰、颈、髋关节等出现不同程度的劳损，还有骨质疏松，是导致骨质退行性病变的元凶。

进入 50 岁就意味着你老了吗？当然不是，50 岁正是开始享受生活的年龄，关键是提前做好充足的准备。50 岁也可以是这样一个起点！50 岁，是健康良性发展的新起点！50 岁，同样还是延续幸福人生的重大起点！停泊在这个起点上的你决定了航行的方向了吗？50 岁的你，回顾你的前半生，为所有的成就骄傲、自豪，看到儿女长大成人满意足，你的前半生总为了事业、家人操劳，但是你想过没有，你付出的是什么？是身体健康——你生命中最重要的财富。50 岁以后，我们将要开始怎样的生活呢？

本书是针对中老年人量身打造的一本健康生活指导用书，从中老年人的基本生理特点、代谢状况、合理的膳食搭配和正确的用药方法及行之有效的养生之道入手，围绕老年人常见和多发的疾病进行指导性讲解，如高血压、高血脂、

冠心病、糖尿病、哮喘病、老年性痴呆、老年心理卫生等。从心理健康、娱乐休闲、饮食健康、常见疾病、房事养生、家庭和睦、运动健身、情感婚姻、生活防骗等方面惊醒详细的讲解，旨在为老年人的生活提供全方位指导，帮助中老年朋友树立正确的健康观念，了解合理的营养、运动和生活方式对健康的影响，从而使得大家学会怎样做一位健康、快乐的老人。

本书运用轻松流畅的语言叙述方式，结合科学有效的健身理疗方法，将现实生活与中老年人健康相结合，内容通俗易懂，贴近生活，可读性和操作性强，是每一位老年朋友健康快乐生活必不可少的枕边书。

【目 录】



第一章 防止身体衰老

怎样认识现代人的年龄·····	2
50 岁以后防止身体衰老的 9 项规划 ·····	2
吸烟是长寿的天敌·····	4
过量饮酒损寿命·····	5
防止 50 岁以后身体器官衰老的膳食原则 ·····	6
50 岁以后衰老的变化和表现 ·····	8
测定 50 岁以后衰老的依据 ·····	14
老年色素与衰老·····	16
如何延缓 50 岁以后皮肤的衰老 ·····	16
影响寿命的因素·····	18
吃糖与长寿的关系·····	22
吃盐与长寿的关系·····	22
饮茶、饮水与长寿的关系·····	23
缺钙对寿命的影响·····	24
老年斑与健康的关系·····	25
肥胖与长寿的关系·····	26
健美锻炼与长寿的关系·····	27
合理安排生活有助长寿·····	27
良好心理因素有助长寿·····	29
催人年老的食品·····	30

第二章 保持健康活力

50 岁以后怎样保持健康活力 ·····	32
50 岁以后自我保健的要点 ·····	33
50 岁以后如何预防和矫正驼背 ·····	33
50 岁以后怎样保持腹部健美 ·····	34
50 岁以后怎样保护好膝关节 ·····	35
职业者怎样消除疲劳·····	36
怎样才能睡好·····	37
怎样增强活力·····	41
中年人怎样防止体力下降·····	41
怎样测算体力年龄·····	42
高能量早餐有助健康·····	42
高纤维低脂肪的食品使人青春常在·····	43

保持健康活力的 6 种方式·····	46
性与活力·····	47
调畅情志有助保持健康活力·····	48
顺应自然，劳逸结合·····	50
自我保健的方法·····	50

第三章 平衡饮食营养

老年人的营养素要求·····	54
老年人的营养侧重点·····	56
老年人的膳食平衡·····	56
老年人饮食宜注意的要点·····	58
老年人春季饮食宜养肝·····	59
老年人夏季饮食宜养心脾·····	61
老年人秋季饮食宜养肺·····	63
老年人冬季饮食宜养肾·····	65
老年人不宜常吃的 10 种食品 ·····	67
老年人的食谱应当求变·····	69
老年人宜“三低” ·····	70
哪些老人需冬补·····	71
过饮过食对中老年人的危害·····	72
如何制作健康小食品·····	72
特殊的食物纤维·····	73
蔬菜营养丰富·····	75
味美健身的鲜果·····	86
强身滋补的干果·····	94
肉食营养丰富·····	96
老年人宜一日三餐·····	100
软烂精细食物并不适合老年人·····	101
老年人不宜过多食用蛋白粉·····	101
老年人不宜经常喝粥·····	102
老年人饮茶过浓伤身体·····	102
膳食“十不贪”，长寿就这么简单·····	103
老年人补铁要对症，不宜过于盲目·····	104
老年人患病，饮水有讲究·····	104
日啖白果七八颗，何愁今生不长寿·····	105
晨吃三片姜，赛过人参汤·····	106
胡萝卜，小人参；经常吃，长精神·····	107
小小花生是名副其实的“长生果” ·····	108
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您·····	110
经常吃草莓，健体、寿累积·····	112
预防老年人疾病，黑木耳显身手·····	113

艾草——长寿之乡如皋的救命神草·····	114
“海菜”海中长，多吃寿命长·····	115
一年四季不离蒜，不用急着去医院·····	117
老年人长寿的密码藏在食物里·····	118
给自己留点喝茶的工夫，乐活到“茶寿”·····	119
萝卜干嘎嘣脆，常吃活到百十岁·····	121
多吃小辣椒，寿岁节节高·····	122
生栗子嚼成浆，让你到老腿脚好·····	123
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰·····	125
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来·····	127
常吃荞麦饼，健康到老不是梦·····	128
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿·····	129
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜·····	130
喝小米粥、吃红薯——老人的长寿秘诀·····	131
每天吃两顿饭就能颐养天年·····	132
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野·····	132
荤素搭配，长命百岁不是梦·····	134
老年人饮食当“薄味静调”·····	135
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶·····	136
老人饮食遵照“3 + 3”原则·····	137
多亲近远亲食物，你会百病不生·····	138
如皋老人个个都是营养搭配专家·····	139
多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强·····	140
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年·····	141
老筋长，寿命长——练筋才能更长寿·····	142
腰酸背痛腿抽筋，只因寒邪伤人·····	143
骨气即正气，养好骨气享天年·····	144
素食养骨，从里到外滋养骨骼·····	146
软化血管就是跟生命盟约·····	147
老年人血稠，四点须注意·····	149
蔬果净血方——排除体内废物及毒素的不二选择·····	150
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿·····	151
鹅养五脏，一年四季不咳嗽·····	152
粗制的粮食是心脏的“守护神”·····	153
要滋养元气，先调摄胃气·····	154
黑色食物保你肾旺人也旺·····	155

第四章 心理健康与调适

要想人年轻，首先要心理年轻·····	158
中年人的心理特点·····	158
中年人的心理卫生·····	159



如何正确面对心理失衡·····	161
中年人制怒的方法·····	165
挫折与排解·····	167
什么叫心理老化？如何预防·····	171
年老过程心理变化的一般规律·····	174
如何保持良好的情绪·····	176
患老年精神疾病的主要原因·····	177
怎样缓解焦虑·····	178
老年身心保健诀·····	179
“老小孩”的预防·····	181
换个活法精神爽·····	182
老年抑郁症的自我疗法·····	183
怎样“欣赏”老伴的唠叨·····	184
精神紧张是怎么回事·····	186
中老年人如何面对精神紧张·····	188
调整身心、呼吸、睡眠以及松弛精神的方法·····	191
绝经期时身体与精神的变化·····	195
如何使中年时光变得更美好·····	196
爱可以拨回年龄的时钟·····	197
明确生活目标能使人长寿·····	198
如何克服危机带来的压力·····	201
表达感激之情能减少人际冲突·····	201
积极参加志愿者活动·····	202
中老年人的社会心理·····	203
心病要用心药治·····	204
性格与疾病·····	205
中老年人的心理需求·····	206
老年人怎样焕发“第二春”·····	208
老年人怎样排解孤独·····	209
中老年人丧偶后的心理调适·····	210
中老年人如何学会自我安慰·····	213
走出自闭，沐浴群体阳光·····	214
不再自私，快乐与人共享·····	216
握别自负，不学夜郎自大·····	218
化解邪恶，拥抱善良·····	221
纠正偏执，勿使人生败走麦城·····	222
平息暴躁，做事要计后果·····	225
平和让你浇灭心中的愤怒·····	229
放松，消融你的紧张·····	234
拒绝抱怨，化解不满·····	237
盘点心藏，清除孤独中的尘埃·····	240
摆脱抑郁的束缚·····	245
摆脱焦虑的绳索·····	249



化解恐惧的密码·····	252
扔掉拐杖，不要依赖·····	256
拖延是毁掉前程的恶魔·····	260
懒惰是人心的腐化剂·····	263
冲动是噩运的导火索·····	265
健康老人的“七少”保养心法·····	268
老年人的心理健康需注意·····	269
现代心理健康的十条标准·····	271
最损身体健康的是心理上的痛苦·····	272
心情不好是致病的罪魁祸首·····	273
没事瞎生气，最伤免疫力·····	274
忧愁过度催人老·····	275
孤独寂寞易使人产生消极心理·····	276
过于敏感妨害健康·····	276
老年人要保持心理平衡·····	277
“小事糊涂”有益身心健康·····	279
心气平和，保持健康最佳状态·····	280
心理平衡十要诀·····	280
消极情绪宜疏不宜堵·····	281
乐观的人活得久·····	282
老年人要学会淡泊和宽容·····	283
情志生克法让不良情绪难以任意泛滥·····	286
调摄七情，益寿延年·····	286
哭泣不宜超过 15 分钟·····	287
压力可用音乐来缓解·····	288
九个减压小妙方·····	289
老年人学会娱乐·····	290
祛虑，平衡心态就在钓鱼中·····	292
食物影响人的心情·····	293
吃和喝是这样使你心情愉快的·····	294
五个小动作，帮你消解郁闷情绪·····	295
刮痧，把焦虑从身上“刮”掉·····	296
拉耳垂法，摆脱神经衰弱·····	297

第五章 运动健身与态度

运动与长寿·····	300
50 岁以后怎样选用健身器材·····	301
中老年人怎样选择适宜的锻炼项目·····	302
50 岁以后怎样锻炼全身的肌肉·····	303
夏天锻炼怎样避免发生中暑·····	305
锻炼出汗后怎样正确补充水分·····	306

怎样快速消除锻炼后的疲劳·····	307
中老年人怎样消除工作的疲劳·····	308
运动中怎样尽量避免腰部损伤·····	309
中老年人怎样跑步才能健身·····	310
中老年人自我保健按摩的方法·····	311
自然力锻炼·····	312
保健功法·····	314
其他锻炼法·····	316
老年人参加体育锻炼的效能·····	320
运动损伤的预防和处理·····	321
睡前怎样锻炼才有助于入睡·····	324
怎样做床上运动·····	325
久坐时怎样锻炼·····	326
中老年人在健身运动中怎样进行自我监督·····	328
跳舞有益健康·····	328
如何练习瑜伽·····	329
户外锻炼的环境和气候选择·····	333
晨练“八不宜”·····	333
心血管病患者的运动方案·····	335
冠心病病人运动的注意事项·····	336
高血压病患者的体育锻炼·····	337
慢性腰腿痛患者的体育疗法·····	338
糖尿病病人怎样锻炼·····	339
哮喘病人怎样锻炼·····	340
慢性胃炎病人怎样锻炼·····	340
长骨刺后怎样锻炼·····	341
颈椎病病人运动的方法·····	341
老年肥胖者运动的注意事项·····	342
偏瘫病人怎样锻炼·····	342
中风患者怎样利用日常生活进行功能锻炼·····	344
能让双腿年轻起来的小运动·····	344
八卦掌，让老年疾病远离你·····	345
床上一分钟，保健变轻松·····	345
老年人最适合安步当车·····	346

第六章 健康的生活方式

从点滴做起养成良好的生活习惯·····	348
中老年人怎样在日常生活中改善体型·····	349
老年人每年定期检查身体的必要性·····	351
愉快迎接退休生活·····	352
老年人失眠怎么办·····	353

居室环境有讲究·····	354
乘凉与露宿须知·····	355
中老年人看电视的注意事项·····	356
如何点眼药·····	357
怎样保护鼻孔·····	358
老年人怎样保护口腔·····	358
怎样防治嘴唇干裂·····	361
怎样保护耳朵·····	361
在生活中怎样预防抽筋·····	362
健康的生活方式需要友谊·····	363
日常怎样科学养身·····	365
小心谨慎，减少生活中的意外·····	366
9个“一分钟”，老年保健好轻松·····	367
人老腿不老·····	368
每周洗澡一两次·····	369
健康听力让晚年更精彩·····	370
用好老年人的“膳食金字塔”·····	371
老年人常染发，健康受威胁·····	372
老年人如何预防白发·····	372
老年人不宜常穿平底鞋·····	373
挑选老年用品应以需要为原则·····	373
老年人打盹三不宜·····	374
老年人手脚麻木，是营养不良·····	374
热敷法助老年人耳聪目明脑健·····	374
老年人保健，从“头”做起·····	375
先醒心后醒眼的老年保健之道·····	375
人到老年，眼睛、耳朵、腿脚要特护·····	376
闲时搓搓摩摩，益寿又延年·····	377
老年人要尽量减少寒气的侵入·····	377
老年人治疗眼疾重在养肾补肝·····	378
老年人度夏季不妨“以热攻热”·····	379
老年人安全度夏有讲究·····	380
人老不等于脑老·····	381
老人并非越瘦越好·····	381
老年人应少吃甜食·····	381
老年人饮食宜清淡·····	382
老年人不宜过多食用脂肪·····	382
老年人适量吃鸡蛋有好处·····	382
老年人不宜多喝酒·····	383
老年人多喝咖啡对健康不利·····	383
老年人应注意清晨饮水·····	384
老年人不宜睡眠过多·····	384
老年人睡觉时不宜仰卧·····	384

老年人不应忽视无痛性疾病·····	385
老花眼突然不花不是返老还童·····	385
老年人也可以过性生活·····	385
老年人阳痿可以治疗·····	386
老年人应避免过度大笑·····	386
老年人应重视口腔卫生·····	386
老年人不可大量用降压药·····	387
老年人骨质疏松不能只补钙·····	387
老年人便秘吃泻药不足取·····	387

第七章 老年人顺时养生法

从《黄帝内经》中的“四气调神大论”说起·····	390
四季养生总宗旨：内养正气，外慎邪气·····	391
四季养生总原则：春夏养阳，秋冬养阴·····	391
春季养“生”，让身体与万物一起复苏·····	392
适当“春捂”好处多，但也要捂对时间·····	394
夏季养“长”，适当宣泄体内淤滞·····	395
夏季护脾胃，不可贪吃冰西瓜·····	396
秋季养“收”，人应该处处收·····	397
敛不外泄天干物燥，秋季补水不可少·····	398
冬季养“藏”，养肾防寒是关键·····	399
冬季保暖重点部位——头部、背部、脚部·····	401
立春保健养生方案·····	401
雨水保健养生方案·····	402
惊蛰保健养生方案·····	403
春分保健养生方案·····	403
清明保健养生方案·····	404
谷雨保健养生方案·····	405
立夏保健养生方案·····	406
小满保健养生方案·····	407
芒种保健养生方案·····	408
夏至保健养生方案·····	409
小暑保健养生方案·····	410
大暑保健养生方案·····	411
立秋保健养生方案·····	411
处暑保健养生方案·····	412
白露保健养生方案·····	413
秋分保健养生方案·····	414
寒露保健养生方案·····	415
霜降保健养生方案·····	416
立冬保健养生方案·····	416

小雪保健养生方案·····	417
大雪保健养生方案·····	418
冬至保健养生方案·····	419
小寒保健养生方案·····	420
大寒保健养生方案·····	421
我们体内有个不舍昼夜的“钟”·····	422
谁违背了作息规律谁就要受到惩罚·····	423
子时：恍惚冥杳，上床就寝·····	424
丑时：养肝吉时，熟睡为宜·····	424
寅时：以静制动，深度睡眠·····	425
卯时：积极起床，排出糟粕·····	425
辰时：天地阳盛，进食滋补·····	426
巳时：广纳营养，理家读书·····	427
午时：吃好睡好，多活十年·····	428
未时：消化食物，静养心神·····	428
申时：补水排毒，夕而习复·····	429
酉时：饭后散步，长寿百年·····	429
戌时：适度娱乐，安抚脏腑·····	430

第八章 疾病预防治疗的常识

怎样保护呼吸道·····	434
怎样保护胃·····	434
怎样保护心脏·····	435
怎样保护肝脏·····	437
怎样保护肾脏功能·····	439
怎样防止过早出现老年斑·····	440
怎样防止脱发·····	440
怎样防止“华发早生”·····	441
急性心肌梗死有哪些早期表现·····	442
怎样救治急性心肌梗死病人·····	443
怎样治疗高血压病·····	443
怎样治疗老年神经官能症·····	444
怎样治疗老年肺炎·····	445
怎样防止老年人早聋·····	445
咯血与哪些病有关？如何治疗·····	446
怎样防止眼睛迎风流泪·····	446
老年人的尿路感染如何治疗·····	447
老年人尿失禁见于哪些病·····	447
怎样诊治泌尿系统结石·····	448
酒渣鼻是什么病·····	448
痛风如何治疗·····	448



老年皮肤瘙痒怎么办·····	449
心、脑血管疾病的治疗与预防·····	449
中老年人用药要注意哪些问题·····	455
男性更年期综合征·····	456
阳痿的饮食疗法·····	458
附睾结核的治疗·····	459
前列腺增生症的治疗·····	459
阴囊瘙痒的几种常见原因·····	461
女性更年期综合征·····	461
为什么要警惕停经后的再次出血·····	464
激素替代疗法的适应证和禁忌证是什么·····	465
哪些原因可以引起妇女外阴瘙痒·····	465
哪些原因可引起妇女白带异常·····	466
怎样根据异常白带的性状初步判断病因·····	467
霉菌性阴道炎怎样治疗·····	467
非特异性阴道炎如何治疗·····	468
为什么老年妇女容易发生阴道炎？怎样治疗·····	469
健康自测：怎样预知脑血管疾病·····	470
隐性脑梗死，也能测出来·····	471
脑梗死患者的食疗方·····	471
四类食物脑梗死患者不要碰·····	472
调整饮食——脑动脉硬化患者康复的首要任务·····	472
防脑卒中，常吃富含叶酸食物·····	473
脑卒中患者的饮食要“高低有致”·····	474
食治脑卒中，简单又安全·····	475
健康自测：你的肝脏是否藏了过多脂肪·····	476
饮食有方，让脂肪肝患者不再为难·····	478
脂肪肝患者如何在饮食上去脂·····	479
脂肪肝的饮食禁忌·····	480
清肝饮食，让肝炎乖乖投降·····	481
吃对食物，让你的硬肝软下来·····	482
清胆利湿，食物是胆结石最佳的“溶解剂”·····	483
健康自测：哪些症状是胃肠疾病的征兆·····	484
治疗胃溃疡的“美食法”·····	484
胃溃疡的饮食禁区·····	485
特效饮食让胃炎不再找麻烦·····	486
饮食战略打退肠炎的进攻·····	488
饮食禁忌，从“肠”计议·····	489
消化不良，找“本草牌”健胃消食方·····	490
《本草纲目》中的腹泻食疗方·····	491
食疗帮你甩掉烦人的便秘·····	492
简单食疗胃痛消·····	494
以食为药，赶走霍乱·····	495

本草食疗，提升你下垂的胃·····	495
为肾盂肾炎患者开出的食疗单·····	496
急性肾炎患者共享饮食疗法·····	496
给慢性肾炎患者的食疗方·····	498
以食养肾调虚，走出尿毒症这片险滩·····	500
用食物护卫你的“娇脏”——肺·····	501
以食养肺益气，让支气管炎知难而退·····	502
以食理虚润肺，拒绝哮喘来访·····	503
消气解肿，肺气肿的食疗王道·····	504
清凉素淡食物，轻轻松松为肺“消炎”·····	505
健康自测：你的骨质疏松了吗·····	506
防治骨质疏松，食物是最好的“钙源”·····	507
强筋健骨，还属食疗最有效·····	508
骨质疏松症的饮食禁忌·····	510
健康自测：你已经被糖尿病盯上了吗·····	511
警惕糖尿病的早期信号·····	511
糖尿病患者日常饮食安排·····	512
本草动口不动手，轻松“吃掉”糖尿病·····	513
糖尿病患者宣言：不做水果绝缘人·····	516
糖尿病饮食的禁忌·····	517
健康自测：你的血压高吗·····	518
四个注意，高血压患者的健康套餐·····	519
对症开方：不同类型高血压的食疗法·····	519
用吃的办法把高血压拒之门外·····	520
饮食怎样降血压·····	521
高血压病人的饮食禁忌·····	522
健康自测：冠心病在你身上发生的几率·····	523
冠心病患者的饮食妙方·····	523
做冠心病父母的保健大厨·····	524
饮食帮你拒绝冠心病·····	525
冠心病患者的饮食禁忌·····	526
健康自测：简易自查高脂血症·····	527
高脂血症患者也要大胆地吃·····	527
用食物拦住血脂的上升趋势·····	528
高血脂患者的饮食禁忌·····	530
健康自测：你是否会成为痛风的下一个目标·····	531
用饮食做健康盾牌，痛风不敢来·····	531
痛风患者的饮食禁忌·····	532
健康自测：早期肿瘤早发现·····	533
警惕癌变的信号·····	535
十二种癌症打招呼的方式·····	536
食疗是对抗癌症最有力的武器·····	537
抗癌食谱：有癌治癌，无癌防癌·····	538

少食多餐，让胃癌渐行渐远·····	541
肝癌患者营养法则：“红绿搭配”、“营养平衡”·····	542
用食物增强机体免疫力，给肺癌患者“一线生机”·····	543
“挥别”高脂饮食，“避而不见”大肠癌·····	544
以食养身，阻截血癌肆意·····	545
癌痛来袭，要用食物这个“止痛药”·····	546
肥胖并发症：肥胖背后的“黑暗军团”·····	547
应对肥胖，饮食就是最佳“狙击手”·····	548
不逞口腹之欲，吃出标准体重·····	549
疾病自查诊断流程图·····	551