

健康时报

精
华
本

健康时报社◎编

(总第759~773期)



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问

中国药泰斗
养生不用药

男科大夫最恨坐
秋季防病，从泡脚开始

下适合孩子的
养生常识

十一出行带个急救药包



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759~773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》2010年9~10月(总第759~773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,综合了关于养生、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、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759~773期)/健康时报社编. —北京:机械工业出版社,2012.11
(健康时报系列丛书)

ISBN 978-7-111-40146-9

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249376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:戚妍 版式设计:刘永青

藁城市京瑞印刷有限公司印刷

2013年1月第1版第1次印刷

210mm×285mm·17.5印张

标准书号:ISBN 978-7-111-40146-9

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

甲状腺病人比糖尿病人还多 / 2

三项体检常返工 / 2

中青年食道癌患者增多 / 2

八成继发不孕患者曾有人流史 / 3

增高产品大多不可信 / 3

女人40：腰围别超85 / 4

八征兆预警癌症 / 5

牛奶能去蒜味 / 5

买坚果前先闻一闻 / 6

抗衰老，黑米赛蓝莓 / 6

秋季再响主旋律：阿嚏 / 6

早晨三废能查三病 / 7

办公卫生五大死角 / 8

深色蔬菜要深加工 / 8

换季皮痒找水三仙 / 8

嗅觉异常预兆老年痴呆 / 9

初秋要捂三部位 / 9

能吃饭的孩子就该吃杂粮 / 9

穴位植入治耳聋 / 10

三招对抗老年痴呆 / 10

喝中药，别吃五种食物 / 10

皮肤干首选油包水 / 11

运动后喝杯牛奶助恢复 / 11

中国女人最怕长斑 / 11

形体冠军午餐必吃西兰花 / 12

七岁女孩救了全家 / 12

半数女白领性生活不爽 / 13

一位蜱虫病患者的重生 / 14

女人一生要护三个部位 / 15

第一保健是锻炼 / 16

家电也有健康寿命 / 16

让人想不到的调料 / 16

健康饮食应遵照6A原则 / 17

40岁，膝痛高发 / 18

寻觅办公室里的健身地 / 18

过敏人的运动处方 / 18

营养专家的营养生活 / 19

王宜的饮食小偏方 / 20

妒忌心强想想“三只小猪” / 20

十招让大脑年轻 / 21

母乳可防儿童肝病 / 21

白色蔬菜润秋燥 / 22

家庭健康十标准 / 22

硫磺熏姜，皮一搓就掉 / 22

腰颈痛，先别动 / 22

身边物件哪个辐射最强 / 23

石榴榨汁可减大肚腩 / 23

雷哥：豆腐里面有哲学 / 24

中国人吃中国菜少了 / 24

电脑族易长电脑脸 / 24

刘玄重构筑健康铁三角 / 25

胡大一“手机号”换了！ / 27

感冒了？吃水果！ / 27

心肺复苏记住ABC / 27

女人护肤的十大误区 / 28

洗手要搓，洗完手就别搓了 / 28

“国药泰斗”养生不用药 / 28

测体温找准最佳部位 / 29

香水有毒吗？ / 29

洗脚要一泡二捏三擦 / 29

四招辨识假鸡蛋 / 29

男科大夫最恨坐 / 29

反复感冒试试蜂疗 / 31

“远班族”注意保养肝脏 / 31

切熟食要用塑料砧板 / 31

更年期不适需治疗 / 32

按压为急救之首 / 32

辨别正规保健食品六招 / 32

第2章 饮食 / 33

三大理由吃紫薯 / 33

“反脂”坏在哪儿？ / 33

早餐开胃，来点蒜片 / 33

牙龈出血,吃些油菜 / 33

想补血,多果汁少浓茶 / 33

烤牛肉,梨汁泡过更嫩 / 34

我的洋葱吃法 / 34

秋吃松子 / 34

西芹百合清淡润肺 / 34

虾仁油菜味鲜护肤 / 34

家中常吃“双色菜” / 35

把生姜做成零嘴 / 35

喝酒太多“醉”骨头 / 35

扁豆要挑浅绿色的 / 35

索颖的一日三餐 / 36

挑猕猴桃 / 36

喝荸荠水 / 36

加餐水果选鲜枣 / 36

养肺吃些老黄瓜 / 36

玉米大豆,天生一对 / 37

健脑,吃些“多果汁” / 37

果糖,最甜的低能糖 / 37

黄油越软越好 / 37

K 歌多喝热茶水 / 38

当煮夫,先学熬汤 / 38

花生浆煮米粥 / 38

西红柿炖牛腩 / 38

三种食材泡成茶 / 38

鹅肝 = 鹅的脂肪肝 / 39

别过分担忧饮料沉淀 / 39

吃葡萄解油腻 / 39

初榨茶油更安全 / 40

巧搭一日白色餐 / 40

吃扁豆 / 40

葱油饼 / 40

蓝莓为何火? / 40

过中秋喝两杯黄酒 / 41

秋喝茶别少了菊花 / 41

夜宵吃出健康来 / 41

秋吃话梅 / 42

养生月饼 / 42

开胃小菜腌仔姜 / 42

白露吃点南瓜露 / 42

三类人少吃木糖醇 / 42

吃月饼,配石榴 / 43

我的豆浆生活 / 43

吃葡萄 / 43

秋天对症来吃鱼 / 43

苦芥其实并不苦 / 44

西梅是通便高手 / 44

果仁打成果汁喝 / 44

腹胀怎么办? / 44

红酒泡洋葱 / 45

水果的功效 / 45

一杯蜂蜜,两种用途 / 45

节食人士,多吃“镁”食 / 45

奶类上品属奶酪 / 45

均衡营养,吃点纳豆 / 45

韭菜吃多增胃火 / 46

绿豆晚饭吃更好 / 46

“三高减肥秘方”需要加点料 / 46

高亚油酸食用油可为血管清道 / 46

黑五类 / 47

板栗 / 47

三方法做好绿叶菜 / 47

节日聚餐选兔肉 / 47

皮蛋配豆腐助排铅 / 48

吃葡萄,胖瘦有别 / 48

垃圾食品让人变丑 / 48

我家莲藕正当时 / 48

防凉燥 / 49

黄花菜 / 49

胡萝卜 / 49

秋天抓紧吃五鲜 / 49

吃虾蟹配白葡萄酒 / 49

吃红薯,熬粥好 / 50

喝酸奶 / 50

幼儿餐 / 50

山药粉 / 50

做猪肝先腌再炒 / 50

润嗓子,有茶就好 / 50

桂圆也是“益智果” / 51

晚吃少,有新说 / 51

玉米还是嫩的好 / 51

吃太素了也伤胆 / 51

深秋一起来吃蟹 / 51

方便面是应急“能量宝” / 52

有钱人饮食 / 52

养生糊 / 52

营养饼干 / 53

吃鸭肉, 做粥最棒 / 53

做菜花选用干锅 / 53

脾胃不好吃菱角 / 53

吃枣 / 53

鹅肉 / 54

月饼喂猪 / 54

炖猪肘放点梨 / 54

炒蘑菇用蚝油 / 54

健康燕麦排排队 / 54

西兰花也能助杀菌 / 54

大闸蟹的胃不可吃 / 55

色素吃多了情绪坏 / 55

秋吃胡萝卜赛人参 / 55

吃杏仁 / 55

焯焯水 / 56

喝鸭汤 / 56

五大饮食习惯会伤骨 / 56

多吃咖喱益处多 / 56

爱感冒吃海鲜 / 56

粉丝不如魔芋丝 / 56

食疗专家的山楂之恋 / 56

水果餐 / 57

喝蜜水 / 57

吃坚果 / 57

胃不好喝洋槐蜜 / 57

解疲劳, 吃酱炒秋葵 / 57

健康坚果挑着吃 / 58

蓝番茄也很营养 / 58

男士多选黑豆浆 / 58

大家来煲泥鳅汤 / 58

吃银耳 / 59

骨头汤 / 59

韭菜花 / 59

做茄子放些啤酒 / 59

炖排骨加点酸菜 / 59

第3章 生活 / 60

穿鞋也有过渡期 / 60

染发前两天别洗头 / 60

涂些维生素 E 助防晒 / 60

多吃菜叶可防磨牙 / 60

吃饭慢咽减老年斑 / 60

“两红一黄”要降肝火 / 61

慢性咽炎喝三汁饮 / 61

葡萄颜色不同, 营养各异 / 61

做运动, 饭前比饭后好 / 61

胃不好, 多穿穿坡跟鞋 / 61

养生就是生活 / 62

初秋最好多果少瓜 / 63

天气转凉, 如何护关节 / 63

换季最要护皮肤 / 63

电脑位置有讲究 / 64

穿红蓝绿色衣易遭雷击 / 64

睡前泡脚加按摩 / 64

黑眼圈, 适当涂些维生素 K / 64

降脂, 冻豆腐是高手 / 64

年轻人胆固醇高怎么办? / 64

足跟痛, 药浴半小时 / 65

有些小病, 盐来帮忙 / 65

出汗少, 别选运动饮料 / 65

脸长斑, 防晒霜抹厚点 / 65

油条比馒头热量翻番 / 65

腰不好, 减肚子 / 66

白莲生吃散瘀, 红莲熟吃益肾 / 67

口香糖嚼 20 分钟 / 67

保持年轻的八个秘密 / 67

挑食品先看天气预报 / 68

选桶装水仔细看水桶 / 68

布艺沙发勤清洁 / 68

洗发水别换太勤 / 68

发芽食物抗衰老 / 68

轻度烫伤抹点风油精 / 69

开学不适, 两周就好 / 69

四个时刻管住嘴 / 69

六大金刚把你催肥 / 70

骨头松, 不妨先锌后钙 / 70

用电脑也要防肩损伤 / 71

过秋先还夏债 / 71

吃彩椒缓解口腔溃疡 / 71

给键盘穿上保鲜膜 / 71

男性可能更易记性差 / 72

功效型牙膏要刷足 3 分钟 / 72

30 岁后体检要加项 / 72

患甲减少吃海带 / 72

六招打造身体“消防员” / 73

用电脑前涂点保湿霜 / 73

清理家居别忘排水口 / 73

用力握手寿命更长 / 73

季节转换,少裸肩露背 / 74

粗粮饼干并不健康 / 74

秋后老茄子要少吃 / 74

眼科医生不做近视手术? / 74

艾叶泡脚能止咳 / 75

脑供血不足喝丝瓜叶茶 / 75

30岁开始做个“朝活族” / 75

四十多度热水泡脚 / 75

手机充电器别放卧室 / 75

被迫运动挺伤身 / 76

早晨,你喝鲜橙汁了吗? / 76

立秋之后吃扁豆 / 76

过敏性鼻炎常按鼻翼 / 76

整天想咳嗽,吃豆瓣菜 / 77

秋困午睡掌握四要点 / 77

人生如赛场,打好下半场 / 77

宵夜配点牛奶和水果 / 78

毒虫咬,有三步排毒法 / 78

少说几句话也能防秋燥 / 78

“裸客”不是谁都能当 / 79

“六龄牙”最容易龋坏 / 79

每天四杯咖啡,女性痛风减半 / 79

看电脑,戴副防辐射眼镜 / 79

食用油混搭着吃 / 79

吃点莲藕当米饭 / 80

起床半小时后再吃早餐 / 80

肾不好吃粳米 / 80

贺晓生的护脑招 / 80

如何拥有健康的肺 / 81

慢阻肺康复计划 / 81

防肺炎别少了口腔操 / 81

白露过后喝点糯米酒 / 82

做“睡眠骆驼”不划算 / 82

视力不均易被忽视 / 82

须防“旅行者水肿” / 82

急刹车时莫大意 / 83

植物精华不能护发 / 83

胎教音乐别带歌词 / 83

发火时最烧嗓子 / 83

一种食物吃20次 / 84

落枕,旋转脚趾止疼 / 84

解毒猪肝要配木耳 / 84

小骨松,惹大祸 / 84

青光眼要管住嘴 / 85

风湿关节炎,拖仁月少活十年 / 85

地震逃生有两个黄金时间 / 85

护眼少用手机上网 / 86

厨房加个定时器 / 86

六个月后辅食要加铁 / 86

有牙病,妊娠中期看 / 86

每天6颗栗子当零食 / 86

闲暇时摇晃护腰 / 87

创可贴不宜贴着过夜 / 87

小动作护颈腕膝 / 87

关注胆固醇健康 / 88

和胖友说说心里话 / 88

尿酸增高少打篮球 / 88

三招打造十月完美新娘 / 89

氧气是个天然减肥药 / 89

车内空调对脸吹易眼干 / 89

清理厨卫,试试柠檬汁加硼砂 / 89

卧室有鲜花,睡觉更香甜 / 89

电梯按钮比马桶还脏 / 90

要健康,按按养生第一窝 / 90

美齿窍门管用吗? / 90

弹力带塑形可靠吗? / 91

抓耳挠鼻,降降内火 / 91

感冒频发,清清口腔 / 91

新妈妈瘦身别太急 / 91

测血压也可防肾病 / 92

桂花豆茶健脾胃 / 92

腰背酸胀,查查节育环 / 92

饭前唱首歌,健康好处多 / 93

少带工作进卧室 / 93

3D眼镜多擦拭 / 93

腿上用电脑,皮肤会长斑 / 93

罐头里没有防腐剂 / 93

气短时数数脉搏 / 94

自驾游,车里备条腰带 / 94

老年斑敷山楂蛋清 / 94

腿肿胀贴土豆薄片 / 94

向双腿要健康 / 94

便秘的人少吃板栗 / 95

肠道被“激怒”,答答4道题 / 95

八招修炼快乐大脑 / 96

床头靠外墙易生病 / 96

洗手能控制六成传染病 / 96

宝宝穿衣要“两凉” / 96

吃水果,每天1份正好 / 97

速溶咖啡应配牛奶 / 97

闪光玩具伤视力 / 97

晨尿也有假情报 / 97

眼干点揉内踝 / 98

咳喘用葫芦叶煮汤 / 98

秋季防病,从泡脚开始 / 98

脂肪肝,饭后喝淡茶 / 99

气温降,皮肤病算秋账 / 99

健康周末“不电脑” / 99

选衣服可缓解周一综合征 / 100

别把家里弄成“森林” / 100

脑部康复的重要性 / 100

中老年人如何选择保健品 / 100

选高跟鞋“摔一摔” / 101

三类人备把牙缝刷 / 101

大米饭、花旗参能解酒 / 101

秋季,运动微热就要停 / 102

手脚凉,女人要补血 / 102

3岁也会动脉硬化 / 102

大枣黄瓜可以一块吃 / 103

宝宝3个月,定时练排便 / 103

瘦子的七个小秘密 / 103

三招提升秀发“应变力” / 104

老人每月要排痧毒 / 104

想瘦身,隔天跑跑步 / 105

练咀嚼别天天喝粥 / 105

除脚臭用硫磺皂洗脚 / 105

护颈椎加条围巾 / 105

健康记住“三点式” / 106

霜降泡杯“神仙叶” / 106

宝宝便便绿色也正常 / 107

跟美国人学站式办公 / 107

壁纸只贴一面墙 / 107

想减肥,夜灯别太亮 / 107

电子书阅读兴趣高 / 108

吴孟超:蛋奶泡饼干 / 108

老玉米胜过深海鱼油 / 108

挑柑橘,一看二摸三开 / 108

人参茶别睡前喝 / 109

涮火锅加荸荠防上火 / 109

白领练太极就练八招式 / 109

健走大家谈 / 109

降温,吃暖身蔬菜 / 110

第4章 心理 / 111

慢性疼痛要防抑郁症 / 111

长期紧张,老后易痴呆 / 111

“公主”大多人缘差 / 111

中医教你巧减压 / 111

开学需防分离性焦虑 / 112

抑郁会“感染”心理医生? / 112

信任别人者更易识谎言 / 112

母爱多的孩子成年后更抗压 / 112

零帕族:乐观是王道 / 113

幸福感也有公式 / 113

为何一出门就要上厕所 / 113

异常怕冷可能是心病 / 113

慢性压力的三大信号 / 114

超两成父亲患抑郁症 / 114

睡不足5小时易患心病 / 114

压力过大可致“梅核气” / 114

做好事压力小 / 114

幸福就是哄自己玩儿 / 114

长假要防旅途性精神病 / 115

完美主义四宗罪 / 116

社交焦虑:手上别闲着 / 116

发脾气:对着镜子闹 / 116

压力大,睡觉易磨牙 / 116

自我抚摸可减轻疼痛 / 117

休假也会有“休闲病”? / 117

跳槽,跳不出厌倦 / 117

受刺激先补心理营养 / 118
 借酒浇愁真的更愁 / 118
 别把淡定当逃避 / 118
 母亲压力大，孩子易哮喘 / 118
 学生“心病”很严重 / 118
 治懈怠，找个对手盯自己 / 119
 戒焦躁，先让自己坐下来 / 119
 向“闺蜜”吐苦水更抑郁 / 119
 看电视超两小时，患病风险高 / 119
 男人抑郁爱发火 / 119
 破解挫折的七字密码 / 120
 孩子焦虑，家长巧移情 / 121

第5章 中医 / 122

上海名医的肠道保健 / 122
 爱颤脚，可能有火 / 122
 百合红枣助入眠 / 122
 白露后每天泡泡脚 / 122
 名医张仲景爱用大枣 / 123
 秋分前少吃生拌菜 / 123
 劳累时揉下手腕 / 123
 秋养生，三步走 / 123
 脖子后面易受凉 / 124
 从毛发观健康 / 124
 3 穴位给心减压 / 124
 冬虫夏草有三大误区 / 124
 早上做个“36 保健操” / 125
 防皱纹，常喝蜂蜜猪皮汤 / 125
 经常尿急也可扎针 / 125
 秋天多去亲近父母 / 126
 “问题颈椎”更怕冷 / 126
 跟名医学食疗 / 126
 健脾开胃吃桂花 / 127
 记性差，推按这两穴 / 127
 喝荷叶水很降火 / 128
 腹泻不止，苹果救急 / 128
 感冒了点点孔最穴 / 128
 手上就有“健胃药” / 128
 “腰缠龙”可用火针 / 129
 早浴面，晚擦足 / 129
 秋天常喝“沙冬茶” / 129

三类人别急着进补 / 129
 秋天容易“寒包火” / 130
 有眼袋，先调胃 / 130
 口臭，紫苏当菜吃 / 130
 对症下穴防感冒 / 130
 梨汤加柠檬，更养肺 / 131
 经常搓腰眼，起夜少 / 131
 再忙也别忘泡脚 / 131
 冷过敏多是阳虚 / 131
 牙龈出血揉揉穴 / 132
 皮肤干，吃点保湿丸 / 132
 炖乌鸡，加点茉莉花 / 132
 喝汤药腹泻别紧张 / 133
 中医教你养好脾 / 133
 百岁中医的养生招 / 134
 鼓鼓腮，助消化 / 134
 玫瑰泡茶也养心 / 134
 自制润喉“三汁饮” / 134
 解秋乏，灸一灸 / 135
 “血肉有情之品”能补心 / 135

第6章 两性 / 136

男人可能更易过敏 / 136
 防尿结石抓住“一吃一喝” / 136
 准备怀孕先做体检 / 136
 “虚男”秋补要对症 / 136
 性爱后莫犯三项错 / 137
 产前忧郁可致先兆流产 / 137
 怀孕有最佳时间 / 137
 “大肚男”易出现更年期 / 138
 阴囊潮湿也要查不育 / 138
 男人也要多梳头 / 138
 压力过大成不孕主因 / 139
 “打鼾女”也伤性 / 139
 换季也换换养性秘方 / 139
 强精可按摩腹股沟 / 139
 想生育，男人吃点葵花籽 / 140
 防感冒，性爱后洗热水澡 / 140
 性爱前喝点酸的 / 140
 晨起滴白要查前列腺炎 / 140
 妻子收入高更易离婚 / 140

女性想怀孕要多放松 / 141
 喝点牛奶蜂蜜也增性 / 141
 性生活，一周两次最幸福 / 141
 流产：孕妇要防口腔病 / 141
 不孕：与性爱姿势无关 / 141
 一个拥抱能给爱人安全感 / 142
 避孕最易犯三大错误 / 142
 旅行生活，要爱更要健康 / 142
 壮阳枣最好煮熟吃 / 143
 不育男多吃番茄和海菜 / 144
 食欲过高过低都影响性欲 / 144
 秋季，男人多吃葡萄 / 144
 尿频先做全身检查 / 144
 总出血查肿瘤 / 144
 女烟民更易宫外孕 / 144
 性欲低下，按按关元穴 / 145
 女人肾虚静悄悄 / 145
 尿不干净，按按阴陵泉 / 145
 血压高，亲热选早上好 / 145
 让他吃苹果有多难？ / 146
 怀孕要提前3个月检查 / 146
 午餐后散散步也助性 / 146
 小便是健康信号灯 / 146
 性爱疼痛未必是肾虚 / 147
 古代房中术的对与错 / 147
 性爱过敏，男女有别 / 148
 中年男人四成有ED / 148
 绝经女性，多跑跳可助性 / 148

第7章 健身 / 150

乒乓球桌遍布伦敦街头 / 150
 背疼，左手拉右手 / 150
 打球，需防肩损伤 / 150
 123 练好柔韧性 / 150
 踢毽子还是人多点好 / 151
 退休之后打门球 / 151
 秋天到，多练颈椎 / 151
 晨练时，加件外套 / 151
 开学第一课，学点健身招 / 152
 运动后喝点蜂蜜 / 152
 别只做户外健身 / 153

随时随地练臂力 / 153
 公交睡客改做锻炼 / 153
 运动前别大量喝水 / 153
 持杖行走最缓腰背疼 / 153
 打羽毛球，让眼睛做SPA / 154
 一个人打网球 / 154
 健身之前先体检 / 154
 过长假，玩并运动着 / 154
 待在家里练飞镖 / 155
 出差带个健身器 / 155
 蹦蹦跳跳防拉伤 / 155
 赵之心的健骨招 / 155
 家庭“煮夫”更健身 / 156
 伸展运动每天两遍 / 157
 运动后游泳易感冒 / 157
 重阳节，登山去 / 157
 甩开膀子大步走 / 158
 郁闷，做划船动作 / 158
 游泳，要防肩损伤 / 158
 健身跟着太阳走 / 158
 打羽毛球能益智 / 159
 举水瓶，紧上臂肉 / 159
 大忙人，慢运动好 / 159
 喝一罐可乐要慢跑17分钟 / 159
 健步走，用脚后跟 / 160
 打太极，别蹲太深 / 160

第8章 老人 / 161

有湿疹忌食生冷 / 161
 关节疼是软骨磨损信号 / 161
 清热利水车前草 / 161
 揉揉嘴角防唇抖 / 162
 异态睡眠可致痴呆症 / 162
 下肢术后提防肺栓塞 / 162
 有些肩周炎不适合运动 / 162
 防便秘先自疗 / 162
 日本老人的健口操 / 162
 替老人复诊三注意 / 163
 湿疹久不愈，排查长瘤 / 163
 裹个护腰睡得香 / 163
 手背皱纹减少，排除硬皮症 / 164

老药师吃玉米不浪费 / 164

恋旧有助于治疗孤独病 / 164

腰扭伤，快用香油擦痛点 / 164

吸烟老人易发疝气 / 165

心脏不好少吃粗粮 / 165

洗冷水澡从秋天开始 / 165

头疼脑热莫小视 / 165

卒中后早做语言康复 / 165

护腰来点小变革 / 166

胖大海不能长期代茶饮 / 166

淘老人用品有三个窍门 / 166

鼻内干燥，抹点眼药膏 / 166

对付牙齿过敏有三招 / 167

打嗝不止查查颈椎 / 167

老慢支秋季打两疫苗 / 167

老人排尿，一小时一次 / 167

防血栓，勤活动脚趾 / 168

老人要会找话伴儿 / 168

颈椎病有四个马脚 / 168

遛遛老人多接触孩子 / 168

随时洁牙防口臭 / 169

烫伤了，敷点生南瓜泥 / 169

全身痛可能是心病 / 169

少把“老”字挂嘴边 / 169

老人长新牙咋回事? / 170

蜂蜜制品可预防感冒 / 170

黄连泡水治秋季失眠 / 170

留住乌发有诀窍 / 170

要改改自己的急脾气 / 170

九成慢性咳嗽不是气管炎 / 171

体癣擦点核桃皮 / 171

老人吃宵夜避免辛辣 / 171

疼痛催人老 / 171

防失眠，“戒焦戒躁”很重要 / 172

有哮喘，每天要测肺功能 / 172

晒足太阳骨头硬 / 172

慢病调养，三年为一周期 / 173

高烧出汗不停，喝杯茶 / 173

吃点黄精煨肘 / 173

常用手掌做按摩 / 173

心脏越养会越懒 / 173

脑鸣请中医看看肝 / 174

老人秋冬食补选萝卜 / 174

第9章 婴幼 / 175

六招赶走小脾气 / 175

善意噪音让宝宝睡得香 / 175

五岁前感冒多伴肚子疼 / 175

配方奶粉按时喂 / 176

不适合孩子的养生常识 / 176

涂抹牙膏会加重烫伤 / 176

冷饮取出半小时再喝 / 176

哲学家遇上小天使 / 176

听爸的，还是听妈的? / 177

得过肺炎仍需接种疫苗 / 177

总抱着会得抱癖吗? / 178

宝宝入园，逼出特工奶奶 / 178

秋季腹泻：最怕肚子凉 / 178

腮腺炎：热毛巾敷脸 / 179

带孩子逛超市有妙招 / 179

辅食，少做“大烩菜” / 179

看便便调整喂食 / 179

枕头应与肩同宽 / 180

多病之秋不用怕 / 180

用迟到吓唬孩子，没用! / 181

搽点凡士林，预防甲沟炎 / 181

让孩子自己解决矛盾 / 181

山楂片积内热 / 181

聪明洞怕感染 / 181

做一个有心的妈妈 / 182

不会吃手可不行 / 182

当爹的一定要和孩子瞪瞪眼 / 183

大便干，少用寒凉药 / 183

小儿趴着睡正常 / 183

育儿古书连连看 / 183

当众发火不如事前防范 / 184

11个月大，开始练吃饭 / 185

儿不吃夜奶不胖? / 185

常揉眼是因为肝火旺 / 185

新生儿打喷嚏没事 / 185

妈妈牢记的穴位 / 185

10岁去痣比较好 / 186

营养师爸爸巧配助长方 / 186
急性喉炎,留意两个时间 / 187
先学歌谣保护嗓音 / 187
糯米粥快速止涕 / 187
别故意让孩子赢 / 187
“吃完就拉法”防便秘 / 187
热敷肚脐缓解腹胀 / 188
吹泡泡练说话清晰 / 188

第10章 女性 / 189

女人35岁老腰背 / 189
打耳洞防近视 / 189
除妊娠纹无特效药 / 189
熬夜熬的是卵巢 / 189
预防智齿疼 提前两年拔 / 190
快速减肥更易成功 / 191
孕期最需要心理营养 / 191
多踮脚可防“老烂腿” / 191
曲黎敏的女人经 / 191
怕老怕到抑郁 / 192
更年期女人少喝浓茶 / 192
一个文胸使用别超10个月 / 193
腹泻又便秘,钟情林妹妹 / 193
孕期腿抽筋,穿双弹力袜 / 193
“宫颈糜烂”忽悠了一百年 / 193
体寒女最易“五更泻” / 194
孕妈妈每天喝几杯橙汁 / 194
暴躁母亲养出四种女儿 / 194
“苗条基因”青睐法国女人? / 194
小人流反映大社会 / 196
产后两大魔咒 / 196
四个习惯易肩疼 / 197
久坐伤子宫,运动可排险 / 197
你的痛经有几分 / 197
孕妇腿肿饮食要多一少 / 198
日本女人的另类洗脸法 / 198
女人天生有领导力 / 199
孕妇睡不好,易患高血压 / 199
试用化妆品周六最旺 / 199
怀孕前半年查查食物过敏 / 199
腿部越冷越易胖 / 200

格子间里左顾右盼 / 200
绝经后莫忘摘环 / 200

第二篇 疾病防治篇

第11章 医院·医药 / 202

器官移植后终身用药 / 202
山西小巨人为何疯长 / 202
小镜片不会越来越厚 / 203
秋季谨防红眼病 / 203
骨质疏松别只会吃钙片 / 204
献血前一周不要吃药 / 204
小栓塞遏制大出血 / 204
秋季防骨病两注意 / 205
轻度关节炎,一周打一针 / 205
一次手术解决两大问题 / 205
指导乙肝妈妈生宝宝 / 206
羚羊角的识别 / 206
食疗预防流行性感冒 / 206
打麻疹疫苗记几个数字 / 206
一个孔代替三个孔 / 207
秋季药箱该换药了 / 207
九成人会食物过敏 / 207
让孩子写饮食日记 / 208
把声音震到耳朵里 / 208
锌制剂别搭着牛奶吃 / 208
牙痛不妨吃几片甲硝唑 / 208
新技术让患者自主呼吸 / 208
用苏打水擦口腔 / 209
预防骨质疏松避免单纯补钙 / 209
水喝多了,药效下降 / 209
狂犬疫苗要打5针 / 210
用抗结核药别吃海鲜 / 210
为冠心病患者排险 / 210
八成不良反应来自输液 / 211
药物也会“伤牙” / 211
三步治好关节炎 / 211
秋季药膳治老年便秘 / 212

十一出行带个急救药包 / 212
 用颈椎康复器记 3 个数字 / 212
 观尿察色有学问 / 212
 测骨密度哪种仪器更准 / 213
 总腹泻要查过敏原 / 214
 看关节炎有四注意 / 214
 看中医要会说病情 / 214
 窝沟封闭要做 3 次 / 215
 代煎中药冰箱冷藏能多久 / 215
 放在嘴里的器械 / 215
 红眼病不能抹药膏 / 215
 治帕金森留意剂末现象 / 216
 有些慢病要勤查骨量 / 216
 节后吃胃药盯三症状 / 216
 裸支架，三成患者半年内重装 / 217
 隐形眼镜两天换次浸泡液 / 217
 解热镇痛药，孩子用液体的 / 217
 运动更要防暗伤 / 217
 复诊带好片子 / 218
 做完胃镜含点润喉片 / 218
 给干眼症来个“蒸汽浴” / 219
 1 分钟自测胃食管反流病 / 219
 天凉用啥护关节？ / 219
 男人四十，防癌三宝 / 220
 秋季养生药膳 / 221
 测过敏原前别用浴液 / 221
 女儿的爱眼护脊方案 / 221
 核医学科是咋回事？ / 222
 可搬回家的医疗器械 / 222
 有肠病不宜做胶囊内镜 / 223
 伟哥，性爱前 1 小时吃最佳 / 223
 小鸡鸡慎割包皮 / 223
 浅谈“当归生姜羊肉汤” / 224

第 12 章 心脑血管 / 225

降压降脂吃凉薯 / 225
 鱼刺闯过食管扎入心脏 / 225
 护心血管，宜吃杏仁 / 225
 防脂肪肝，忌喝酒 / 225
 疗效差先排除颈椎病 / 225
 五小事易致血压大波动 / 226

食欲变差，原是心衰 / 226
 三种运动也适合冠心病 / 226
 冠心病患者：入秋后别忘调药量 / 226
 高血压：每天血压要达标 / 226
 房颤——血压高者须提防 / 227
 先心病术前留意三点 / 227
 保护心脏，宜朗诵诗歌 / 227
 防脂肪肝，忌食鸭蛋黄 / 227
 有冠心病：别总坐着不动 / 227
 血脂异常：食疗半年见效 / 227
 血压反跳：查查血清瘦素 / 228
 冠心病患者饮食有两误区 / 228
 嘴太脏会引发血栓形成 / 228
 心肌梗死后：溶栓越早越好 / 228
 装起搏器后：半年检查一次 / 228
 心脑血管病患者宜食银杏 / 229
 高血压患者忌乱用药 / 229
 预防高血压，做做脚踝操 / 229
 中西高血压有三大不同 / 229
 血脂异常，饮食别走极端 / 229
 脑中风后：床上练翻身 / 230
 血压高后：饮酒莫过量 / 230
 植入支架后：服药须一年 / 230
 有冠心病，宜吃含维生素 C 食物 / 230
 有脂肪肝，忌用饥饿法减肥 / 230
 老年痴呆早期有五表现 / 230
 假日出游，稳压有道 / 231
 中心动脉压更准确 / 231
 心血管病人补钙应适量 / 231
 秋季喝些三黑粥 / 231
 预防高血压：记住一二三四五六 / 232
 不稳定型心绞痛：往往是心梗信号 / 232
 防脑出血，补水是关键 / 232
 睡眠障碍最伤脑血管 / 232
 血脂太高诱发了胰腺炎 / 232
 心梗发作有七征兆 / 232
 运动平板试验：50 岁后每年做一次 / 233
 心健康，人生才快乐 / 233
 降压最好服单片复方药 / 233
 高血压会变脸成低血压 / 233
 三类人适合颈动脉手术 / 234

为最轻早产儿做先心手术 / 234

搭桥术后宜练抬腿 / 234

患脂肪肝忌食鹅肉 / 234

太瘦了血压也易高 / 234

常运动, 心脏更健康 / 234

防心病, 牢记三要三不要 / 234

腿抽筋, 看血管外科 / 235

血压高, 先控制体重 / 235

噪音下工作易患心脏病 / 235

脾气变暴, 小心动脉硬化 / 235

判断中风有三招 / 236

降胆固醇首选红洋葱 / 236

老年男性: 夜间小便要防眩晕 / 236

青年女性: 胸闷可能是心脏神经症 / 236

每天三杯茶, 预防心脏病 / 236

腹主动脉瘤是人体炸弹 / 236

小感冒诱发了心力衰竭 / 237

自测血压选 4 个时间点 / 237

突然头痛, 小心脑血管病 / 237

校园猝死多为心律失常 / 237

常捏腋窝护心脏 / 238

轻微心绞痛, 宜用呼吸止痛 / 238

肥胖脂肪肝者, 忌晚餐过八点 / 238

心血管病人别搬重物 / 238

心血管病, 多预防少发病 / 238

CT 冠状动脉造影, 最适合胸痛者 / 238

第 13 章 癌症 / 239

不去医院也能查肺癌 / 239

提早一年发现肝癌 / 239

癌症患者护好皮肤 / 239

四方法缓解张不开口 / 239

挂了造口袋少吃点 / 240

胰腺癌手术前后两套餐 / 240

我国胃癌生存率不如日韩 / 240

防癌每天吃 5 种蔬果 / 241

一边切乳房一边造乳房 / 241

不生孩子, 患卵巢癌风险增两倍 / 241

肿瘤患者, 不舒服扎扎针 / 242

30 岁体检时查次 HPV / 242

胰腺癌很会伪装 / 242

胃癌术后吃菱角 / 243

早期喉癌试试激光 / 243

淋巴瘤患者越来越年轻 / 243

四成肝癌是酒精泡出来的 / 244

治胃癌前先查阴阳 / 244

肩膀疼三月, 原来是肺癌 / 244

胃癌与胃溃疡很相似 / 244

肺癌竟造成全身浮肿 / 245

痰液检查前别吃太辣 / 245

部分脑肿瘤易被误诊 / 245

有乙肝, 体检加三项 / 245

肿瘤术后防血栓 / 246

一采一输, 防肿瘤复发 / 246

防胃淋巴瘤别吃太咸 / 246

射频消融也能治肺肿瘤 / 246

留根软骨, 喉癌术后能说话 / 247

肝血管瘤复查不能停 / 247

子宫内膜癌: 九成有不规则出血 / 247

防水肿, 术前加个检测 / 247

肾癌患者可能伴有癌栓 / 248

食道癌患者吃饭两注意 / 248

防癌吃三色菜 / 248

纤维腺瘤吃药不管用 / 248

细胞免疫技术, 可防术后复发 / 248

癌复查别忘查骨头 / 249

防胃癌, 避免晚餐过饱 / 249

介入治肝癌, 减小副作用 / 249

甲状腺癌症状有哪些 / 249

亚洲男人易得鼻型淋巴瘤 / 250

第 14 章 糖尿病 / 251

按摩弄破脚, 引发截肢 / 251

防糖, 少喝软饮料 / 251

糖尿病前期也可用药 / 251

有些低血糖不宜吃糖 / 251

吃药前后别喝柚子汁 / 251

控血糖, 求医更要求己 / 252

选择合适的控糖方法 / 252

巧方法缓解胃肠道病变 / 252

巧降糖, 看好时间吃对药 / 252

糖尿病餐其实很可口 / 253

洗澡时别忘摘泵 / 253
胰岛素不一定终身使用 / 253
无痛测血糖有前提 / 254
打针前后测个血糖 / 254
口袋里饼干换成巧克力 / 254
增免疫：防暴发性糖尿病 / 255
控饮食：吃魔芋时别过量 / 255
采血后不要马上碰脏水 / 255
六成患者胰岛素用量不足 / 255
限糖看标签，选搭配 / 255
运动从“快步走”开始 / 256
病足试试显微减压术 / 256
应对低血糖有新招 / 256
测血糖要记几个数 / 257
查尿有助于监测血糖 / 257
蔬菜也不能多吃 / 257
强化治疗：可推迟用药时间 / 257

防糖不做高龄妈妈 / 258
血糖升高会伪装 / 258
手指可量食盐 / 258
三类糖友爱抑郁 / 258
眼浊如何治? / 258
依血糖波动做监测 / 259
别用血糖仪诊断糖尿病 / 259
治眼抓好前三期 / 259
教您发现眼底问题 / 259
高血糖：不都是糖尿病惹祸 / 260
低血糖：可能是颈椎病搞鬼 / 260
老年糖友慎用文迪雅 / 260
每年要查尿微量白蛋白 / 260
有尿糖，要护肾 / 261
给胰岛素泵披件“外衣” / 261
糖病前期易患“心病” / 261

查閱·目錄

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

