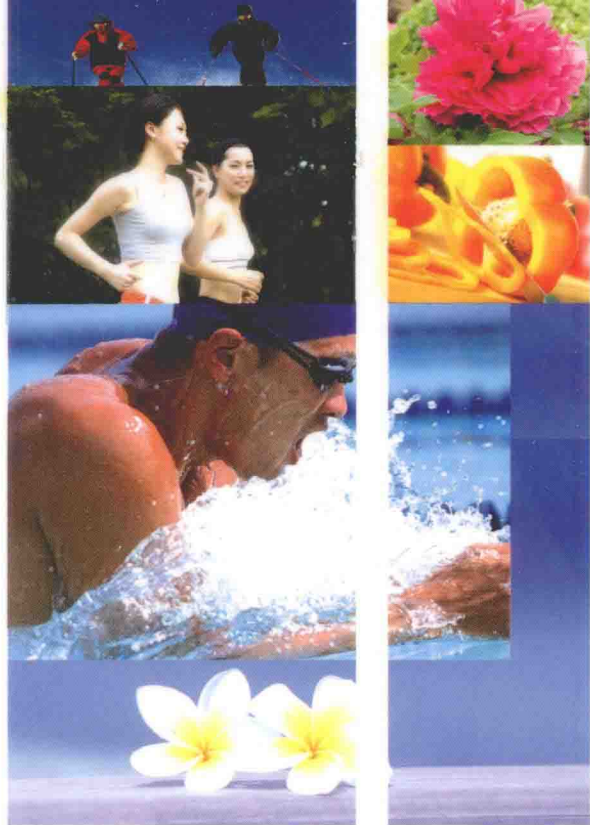
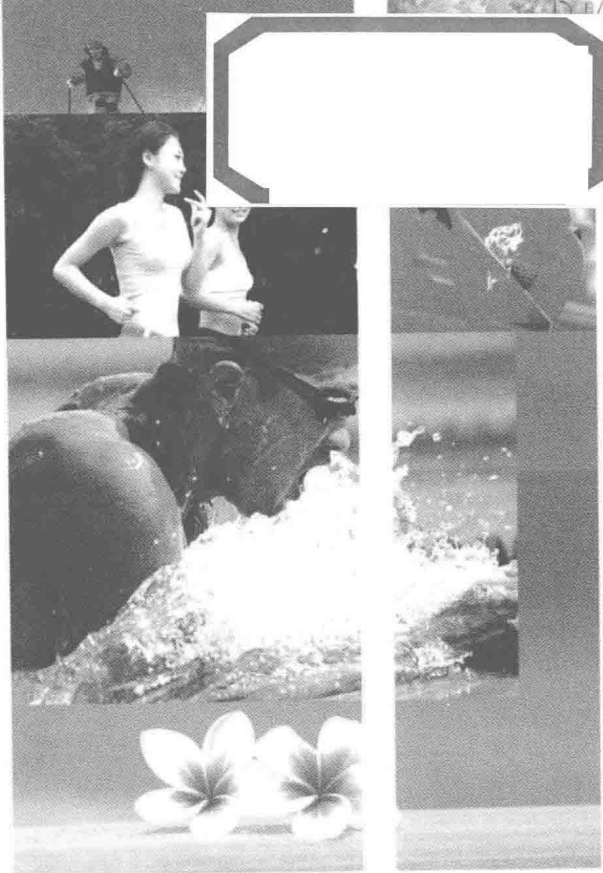




健康宝库

主编◎ 王荣泰 陈金伟

新 华 出 版 社



健康宝库

主编 ◎ 王荣泰 陈金伟

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

健康宝库 / 王荣泰, 陈金伟主编. ——北京: 新华出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5166-1857-8

I. ①健… II. ①王… ②陈… III. ①保健—普及读物 IV. ①R161—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第158723号

健康宝库

主 编: 王荣泰 陈金伟

出 版 人: 张百新

选题策划: 要力石

责任编辑: 张永杰

封面设计: 马文丽

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京市石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 尹 鹏

印 刷: 河北鑫宏源印刷包装有限责任公司

成品尺寸: 145mm × 210mm

印 张: 10

字 数: 200千字

版 次: 2015年7月第一版

印 次: 2015年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-1857-8

定 价: 28.00元

图书如有印装问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

序

梁 衡

什么是阅读，阅读就是思考，是有目的的，带着问题看，是一个思维过程。广义地说，人有六个阅读层次，前三个是信息、刺激、娱乐，是维持人的初级的浅层的精神需求，后三个是知识、思想、审美，是维持高级的深层次的精神需求。

一个经济体量巨大的国家，应该有与之相匹配的阅读生态。“一个不读书的民族，是没有希望的民族。”遍观周遭，浅阅读、碎片化阅读盛行，深阅读、慢阅读成为罕见之事。物质的繁荣替代不了精神的丰富，浅阅读也构建不起基础牢固的精神世界。人要多一些含英咀华来涵养自己。读文学，可以陶冶情操，滋养情怀；读历史，可以鉴古知今，明得失，知兴衰；读哲学，可以把握规律，增长见识。

心理学研究表明，一个人的思想意识、行为方式的养成，需要

经历服从、认同、内化三个阶段。习近平总书记这样谈读书的作用：“读书可以让人保持思想的活力，让人得到智慧启发，让人滋养浩然之气。”在今年的《政府工作报告》中，李克强总理说：“阅读作为一种生活方式，把它与工作方式相结合，不仅会增加发展的创新力量，还会增强社会的道德力量。”阅读对于每个人来说，都会持续释放出个人潜在的极大力量。

《中国剪报》创办 30 年的历程，记录着社会进步，文化发展的变迁，也是 30 年来社会阅读精神史的记录。

《中国剪报》经新闻出版署正式批准于 1991 年元旦创刊，在全国率先开发报刊信息资源、服务经济建设。次年 5 月，《中国剪报》编辑部迁至北京。

30 年来，《中国剪报》始终坚持“集千家精华，成一家风骨”的办报宗旨，立足主流媒体，把握正确导向，传递有效信息，传播适用知识，面向中老年读者。共刊发文章 30 万篇，文字总量 1.5 亿，发行总数达 16 亿份。为了适应中青年读者的需要，中国剪报社在 2005 年又创办了面向全国发行的《特别文摘》杂志。

《中国剪报》和《特别文摘》十分重视与读者互动，广泛征求读者对报刊的意见建议，自 1992 年以来已连续举办 23 届读者节活动，共投入资金 240 万元，参与人数达 45 万人次，获奖人数达 3.4 万，受到读者的普遍好评。中国剪报社还主动承担企业的社会责任，积极支持公益事业，先后在中国共产党早期领导人瞿秋白的纪念馆

竖立“觅渡、觅渡、渡何处”的巨石文碑，在江西井冈山和云南大理捐建希望小学，向灾区捐款献爱心等，受到各界人士好评。社长王荣泰被中国报业协会授予“中国杰出报人奖”，报社荣获“中国报业经营管理奖”。

今年适逢《中国剪报》创办 30 周年。30 年来我一直是这张报纸的读者、作者和朋友，见证了她的成长。现在，报社从《中国剪报》和《特别文摘》中精选出了近 3000 篇文章，编辑两套丛书共 16 本，既有经典美文，也有平凡故事；既有读史新见，也有百科揭秘；还有生活之道，健康智慧，等等。作为编辑部回报读者的礼物，也是向社会上所有关心过本报的人们的汇报。目前，“书香中国”“全民阅读”正方兴未艾。期望这两套丛书能为每个人的精神成长、社会文明增添新助力，贡献正能量。



中老年健康

80 岁以上前列腺癌患者动手术

要慎重 / 3

老人动作慢 千万不要催 / 3

隐性空巢引发老人心理病 / 4

预防老花眼提前光顾 / 5

装假牙不妨留住“老残牙” / 7

老人掉牙应及时补 / 8

吸烟是老年黄斑变性致病因素 / 9

除老人味要勤洗澡 / 10

老人远离 3 种家用电器 / 11

老人鼻尖发青提防脑卒中 / 12

老年人如何正确补铁 / 13

老人防痔锻炼八诀 / 14

中老年人起床：3 个 5 分钟 / 15

老人不宜在脚上打吊针 / 16

人过四十 尤需警惕肿瘤来袭 / 17

看电视时梳梳头 / 18

“三高老人”谨防眼中风 / 18

老人增加代谢能力不得高血脂

糖尿病 / 19

久咳不愈调五脏 / 20

老人宜选固定义齿 / 22

人老耳背可防可治 / 22

趾甲厚警惕动脉闭塞 / 24

老人谨防下肢静脉曲张 / 24

老人闪了腰怎么办 / 26

老人流口水要警惕 / 26

夏季老人脱水易诱发

“分水岭脑梗死” / 28

老年健康八大法则 / 29

人到中年 四检查能救命 / 31

四招预防缓解老年痴呆 / 32

保持理想体重的老人更健康 / 33

频发早搏调情绪很重要 / 34

中国老人健康指南 / 35

中老年人谨防甲减 / 39

十个数字保老年人健康 / 40

进入深秋老年人须防骨质疏松 / 42

老人常摸五处淋巴结 / 44

老人天凉多吃打卤面 / 45

老人常吃点烤麸 / 46

三种西瓜餐帮老人开胃 / 47

正餐之间加顿“糊糊餐” / 48

老人每天吃 3 次零食 / 49

老年人吃些干果、坚果好 / 50

中老年人补补多酚 / 51

老年人饮食 12 字真经 / 52

老年人该常吃的食品 / 53

冬季老人穿鞋有讲究 / 54

老人少穿松紧带裤子 / 55

老人在家穿有跟拖鞋 / 56

老人冬天最好“对症”穿衣 / 57

助听器的保养 / 58

选手杖长短很重要 / 58

配老花镜莫以年龄为标准 / 59

别对助听器误会太深 / 60

老人最好用儿童牙刷 / 61

老人腰不好多坐太师椅 / 62

妇幼健康

您孩子的居住环境健康吗 / 67

看食指辨小儿食积轻重 / 68

婴幼儿饮食加盐不宜太早 / 69

低龄儿童宜选手动牙刷 / 71

别给孩子喝高钙奶 / 71

儿童防蚊最好用蚊帐 / 73

为孩子选把“后仰椅” / 74

鸽蛋鸡蛋鹌鹑蛋 小宝宝

吃哪种好 / 75

孩子慎用激素药退热 / 75

小儿当心“清热药综合征” / 76

儿童患癌的九大信号 / 77

儿童腰痛可能是脊柱病变 / 78

冠心病一般不光顾年轻女性 / 79

产后喝红糖水最多十天 / 80

给穿靴女士提个醒 / 81
家长动手配制小零食 / 81
女性应常吃润肤餐 / 82
女性肌肤“喜爱”的食物 / 84
准妈咪姿势与安全 / 85
准妈妈哪些食品尽量少吃 / 86
高跟鞋、球鞋经常换着穿 / 88
30 岁以上女性宜每半年
做 1 次尿检 / 89
乳腺癌患者不必拒绝豆制品 / 90
微血管性心绞痛爱缠中年女性 / 91
“女性三期”脖子易变粗 / 92
冷天更易发生妊娠高血压 / 93

四季保健

春季重在养肝和清肝 / 97
开春建个中药阳台 / 98
开春四件事保健康 / 99
初夏时节 你做对了吗 / 101
小满时节重在防湿 / 102
随着季节来排毒 / 103
三伏天清热勿忘“扶阳” / 106

仲夏要排五种毒 / 107
夏末秋初防“燥”攻略 / 109
秋季以“养收”为原则 / 110
秋季控血脂四法 / 112
秋天最好少说话 / 113
夏过无病三分虚 / 114
秋燥分温凉 / 115
“秋冻”并非人人适宜 / 116
春季慎防肿瘤复发 / 117
开春预防肩周炎 / 118
换季牢记健康“密码” / 119
四季健康六字诀 / 121
冬季腰椎间盘突出症易高发 / 122
解春困给大脑及时补氧 / 123

保健知识

老郎中们的长寿经 / 127
102 岁老中医的健康经 / 128
关幼波的健康歌 / 129
名人的健康格言 / 130
健康新观念 / 131
寿命与一生吃多少无关 / 132

五大癌症如何预防 / 133

我会得癌吗？先问你自己 / 136

掌中的健康密码 / 137

饭后健康三部曲 / 138

健康六字诀保长寿 / 140

舌苔上的表象 / 142

紧跟人体生物钟 / 144

人体排毒时刻表 / 146

晒太阳有三补 / 147

40 岁是健康分水岭 / 148

保暖防病记住一组数字 / 150

健康基石十好歌 / 152

饭后半小时是健康关键 / 153

睡眠长短决定寿命 / 154

13 个方法有助长寿 / 156

饭后运动跟阑尾炎无直接关系 / 158

压力和肠道 / 159

钙有助控制高血糖 / 160

测血压宜在清晨服药前 / 161

警惕出汗异常信号 / 162

这些人小心胆管结石 / 163

心脏瓣膜坏了，血流就乱了 / 165

“五问”认清房颤真面目 / 166

65 岁以上测测少肌症 / 167

红紫蓝黄白 新眼病困扰

现代人 / 168

咳嗽会把肺咳破吗 / 170

肠道不健康易发慢性病 / 171

疾病防治

小伤口千万别挤，

12 小时内处理 / 175

保护牙齿需提前 20 年 / 176

四招防倒牙 / 177

护牙法则 活学活用 / 178

挤牙膏别蘸水 / 179

拍手也健身 / 179

观眼察疾病 / 180

预防骨质疏松三招 / 182

银屑病会引起肺部疾病 / 183

老花眼人群年轻化 / 183

自我按摩法两则 / 184

前额有十字形纹最健康 / 185

肘痛要分清病因 / 186

颈椎病人锻炼有“红灯” / 187

牙痛 症结可能不在牙 / 188

好血管是练出来的 / 189

漱口时要鼓腮 / 190

痛风，“果糖”也会惹祸 / 191

心血管病人服药要测听力 / 192

声音变化是疾病的信号 / 193

有暇常做面部操 / 194

呼吸影响点穴疗效 / 195

挤压小腿缓解偏头痛 / 196

伤筋动骨三分治七分练 / 197

从“人中”看身体状况 / 198

红肿热痛 才是类风湿关节炎 / 199

对症使用止咳糖浆 / 199

脚后跟痛用毛巾拉伸 / 200

“洗肠”防病不可信 / 201

5种解压法未必真解压 / 202

腰腿痛患者的自我手法治疗 / 204

冬季腰椎间盘突出症易高发 / 205

糖尿病可能令大脑功能退化 / 205

肠道患者贫血勿忘“食补” / 205

不是所有的喘都能用喷雾剂 / 206

常见病多久能好 / 207

给血尿把脉 / 208

降压别担心增加脉压差 / 209

泡脚把握“一三五五”原则 / 210

身边致癌物分五级 / 211

气味与中毒 / 213

秋梨膏不能当饮料喝 / 213

雾霾天如何保健康 / 214

警惕四大发胖危险期 / 216

防水湿六法 / 217

在家测血压有八步 / 219

“微命”：为生命细算到
每分钟 / 220

雾霾天 一茶一粥一穴 / 222

用力咳嗽可导致疝气发作 / 223

痛风为何总在夜间发作 / 224

哪些人易患淋巴瘤 / 225

预防甲状腺癌 少生气是关键 / 226

睡觉轻当心神经衰弱 / 227

铁的营养价值 / 228

气味与中毒 / 228

服降压药的最佳时间 / 229

大病来临的五个征兆 / 230

感冒吃些啥要看发病期 / 231

剧烈运动后为何会失忆 / 232

滴醋鉴别尿浊原因 / 233

学会看中药处方 / 234

中风患者为何需反复做 CT / 234

常说“郁闷”未必真郁闷 / 235

识别八种发热 / 236

中成药可降火 / 237

节日须防心血管病 / 238

过节期间要“保肝” / 239

风心病是中青年致瘫主因 / 240

“运动低谷”时应减少运动量 / 241

糖尿病患者咽痛咳嗽别大意 / 242

缺血性腹痛莫忽视 / 243

哪些病可选磁共振查 / 244

心脏病、骨质疏松人群慎坐按摩椅 / 245

九种生活用品比含铅物危险 / 246

急救箱必备五类物品 / 247

吃得好方可睡得香 / 248

“春困”不觉晓该怎么办 / 249

食用杂粮有助缓解失眠 / 251

生活健康

防中暑七个“妙招”是错招 / 255

小心自来水流出的铅 / 256

你适合盖哪种被子 / 258

如何正确用酒精 / 259

饮料瓶含镭 危害有多大 / 260

家中必备 7 种健康工具 / 261

巧用废物“量化”健康生活 / 262

皂粉洗衣最安全 / 263

窗帘也要除甲醛 / 264

家里细菌比你想象的多 / 265

教你去除凉席螨虫 / 266

特殊人群应慎用驱蚊产品 / 266

不要使用“蓝”纸杯 / 268

日常消毒杀菌要把握“度” / 269

空调最好装在离地一点七米处 / 270

旅行住店的健康细节 / 271

室内清除甲醛 专家有

“良方” / 272

空调超龄使用不利健康 / 273

教您认识辐射标志 / 274

冬天穿得越多越暖和吗 / 275

台灯太低伤眼睛 / 276

六招对抗电脑辐射 / 277

三类人应远离灭蚊产品 / 278

夏日驱蚊 11 法 / 279

夏天用空调要提前清洗 / 280

烹调时五件事情不要做 / 281

卫生间里当心不卫生隐患 / 282

隔离厨房金属毒 / 283

卫生间里有致癌物 / 285

最容易放错东西的地方 / 286

饭后 1 小时再唱卡拉 OK / 287

吃饼干三分钟后应刷牙 / 288

药用软膏存放不要超期 / 289

白内障手术后配个老花镜 / 289

剃须刀用两三次就要洗 / 290

入秋先穿休闲鞋 / 291

看脚弓选运动鞋 / 292

学生背包勿超体重 10% / 292

买鞋最好试走 5 分钟 / 294

正确使用电动牙刷 / 295

别盲目在腰下垫枕 / 295

小区健身器材操作禁忌 / 296

滑雪前后该吃点什么 / 298

用健身器材垫块毛巾 / 299

在家测血压要注意细节 / 300

五大绿色防暑秘籍 / 301

后记

编 者 303

中老年健康

80岁以上前列腺癌患者动手术要慎重

手术是治疗前列腺癌的一种方式，但是要考虑年龄因素。对于80岁以上的患者，并不主张手术，只要注意观察、保守治疗即可。目前已明确的影响前列腺癌发病的因素除了饮食、人种和长寿三方面，还有遗传。如果一个人的直系亲属中有两个人患前列腺癌，那么这个人得前列腺癌的几率是普通人的5倍。

严格来讲，前列腺癌是很难预防的。但普通人只要注意调整饮食，少吃高热量、高脂肪、高蛋白的食物，有遗传倾向的人注意检查，通过这些手段也可在一定程度上减小前列腺癌的发病率。

老人动作慢 千万不要催

做决定催不得。老人做决定时，子女“催促”往往带着逼迫的意思，会让老人觉得自己的想法和尊严没受到尊重。有些老人还会为临时迎合儿女意愿而放弃自己真实的想法，做出错误决定，事后后悔、自责。要给老人充分的时间思考，也可以为老人提供一些参考意见和建议，帮忙分析，让其在有充分的心理准备和头脑清醒、心情放松时做出决定。

说话催不得。很多老人头脑反应速度减慢，语速变慢，由于

掉牙或戴假牙，口齿也不太清楚，和老人说话时最好别着急。首先，频繁催促老人会让其产生心理压力，感觉被嫌弃而恐惧、失落或抑郁；其次，语速太快、情绪激动，易使老人也变得激动和紧张。和老人讲话要慢、耐心，使老人大脑处于放松状态，气血畅通，身体各部分机能组织运转得更协调。

走路催不得。老人关节、韧带功能都明显下降，协调能力较差，一味催促老人快走，很可能使其因着急而摔倒。所以和老人一起走路不要催，陪他慢慢走，建议每分钟 60 ~ 70 步。

起床催不得。清晨老人的心率相对较快，血压也较高，心脏排血量增加，血液黏度增强，此时心血管疾病发病率是其他时段的 3 ~ 4 倍。所以不但不能催老人起床，还要提醒老人起床时慢一点，先躺在床上闭目养神几分钟，再缓缓坐起。

吃饭催不得。老人牙齿稀松、消化功能减退，如果进食过快，食物没有嚼烂，易引起胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病，还易导致异物卡喉或吸入性肺炎。日本咀嚼学会专家曾建议，一口食物至少咀嚼 20 次，每餐时间最好 20 分钟以上。

隐性空巢引发老人心理病

“我儿子、儿媳都和我住一起，我怎么会得空巢综合征？”

老张因胸部不适到医院看病，没想到医生却说他得的是心理病，属于空巢综合征，这让老张感到非常不解。