

健康时报

精
华
本

健康时报社◎编

(总第792~815期)

文
健康时报
人民日报社主办
中国人的健康顾问

我击倒了苹果总裁

来自胰腺的自述

早春第一养生方案

春季饮食降火方

“三高”家庭如何选年货

你应知道的儿童症状门诊



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792~815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》2011年1~3月（总第792~815期）的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了该季度精华文章，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792~815期）/健康时报社编. —北京：机械工业出版社，2012.9
（健康时报系列丛书）

ISBN 978-7-111-39853-0

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 226992 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：孟欣玫 版式设计：刘永青

藁城市京瑞印刷有限公司印刷

2012 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

210mm×285mm·14 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-39853-0

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

男人 40 岁要练肌肉 / 2
冬天三个部位最易干裂 / 3
老陈醋可久放不坏 / 2
岁末应做四项体检 / 3
相隔 10 年，饮料仍是小朋友最爱 / 3
腹部不适的五个速效疗法 / 4
最该防范的十种疾病 / 4
老人最想跟人“唠嗑” / 6
吊针泛滥谁之错 / 7
小偏方对付常见病 / 8
胡大一送你四颗“长寿丸” / 9
不急躁病就好了一半 / 9
孩子多动查查血铅 / 10
三类疾病增速最快 / 11
儿童玩具六隐患 / 12
今冬流行三感冒 / 13
三类人年终盘查肾脏 / 14
我击倒了苹果总裁——来自胰腺的自述 / 14
中国食品安全可打 80 分 / 16
新年该学的五句养生名言 / 17
10 岁前孩子饮食五不要 / 18
早春第一养生方案 / 18
每年 62 万癌症通过锻炼可预防 / 19
新浪博主疯推“红薯防癌” / 20
雪地靴关键在合脚 / 20
开车族更需防眼干 / 21
经典老药现在不好买 / 21
“甲减”害了罗纳尔多 / 22
打胰岛素应遵循七六五原则 / 22

好肠胃养出好脾气 / 23
哪款枕头适合你 / 23
八宝粥对付大米镉污染 / 24
半数中风发生在早春 / 24
养脑就是“投其所好” / 25
四大肾病信号最易被忽视 / 26
衣服干洗后应充分通风晾晒 / 26
城市女性痔疮高发 / 26
办公族常按健康穴 / 27
脂肪肝诊治更便捷 / 28
四成类风湿关节炎被误诊 / 28
蒲公英是早春排毒草 / 29
人到中年少吃辣 / 29
城市孩子身体普遍软、僵、笨、晕 / 29
别让身体变成“堵城” / 30
孕妇最需种甲流疫苗 / 30
防春困有三招 / 30
耳朵“重女轻男”需警惕 / 30
维生素 D 不够，孩子易过敏 / 31
宝宝睡觉记住 320 / 31
防湿疹复发抹点甘油 / 31
衣食住行防辐射 / 32
青光眼：刹车不倒挡 / 33
仅 1% 的人知道丙肝 / 34
防脂肪肝记住十字诀 / 34
严重失眠要排查脑膜瘤 / 34
过半结核者不去治 / 35
仅 4.7% 的人正确喝水 / 35
高尿酸成第四高 / 35
我国每十秒钟有一人死于心血管病 / 36

第2章 饮食 / 37

柚子茶最好自己做 / 37
“岁寒三友”冬天吃 / 37
怕酸牙：山楂入主食 / 37
想润燥：苹果里脊汤 / 38
放心火锅自家做 / 38
深色蔬菜，每天要过半 / 38
黄酒是液体蛋糕 / 38
我的护胃饮食方 / 38
吃柿子最解酒 / 39
炖牛腩补胶原蛋白 / 39

孩子吃肉两原则 / 39

温暖早餐怎么吃 / 39

幼儿吃主食有三要点 / 40

吃莲藕生熟有别 / 40

吃涮锅配酸奶 / 40

去火降燥就吃“冬三冻” / 40

冬季蔬菜 菠菜排第一 / 41

清热化痰喝海带薏仁汤 / 41

最不放心食品如何吃 / 41

肝吃多了易痛风 / 42

冬季经典养肺方 / 42

健康吃肉 美食家 PK 营养师 / 42

腌出来的营养 / 43

“三高”家庭怎么选年货 / 44

黄金三餐保气色 / 44

抗衰老葡萄汁最佳 / 45

长期喝茶要补铁 / 45

下馆子少喝浓汤 / 45

老人护眼吃什么 / 45

有些腌菜挺营养 / 46

一锅粥补足我的虚 / 46

下酒别用熏腊食品 / 46

咖啡最好配牛奶 / 47

节后饮食“开门红” / 47

小孩护眼吃什么 / 47

吃燕麦试这三招 / 48

吃大豆不如吃豆制品 / 48

瘦素：保持苗条很关键 / 48

甜蜜素：挑选零食要留意 / 48

不要迷恋非油炸 / 49

女性护眼吃什么 / 49

怎么吃才能补好钙 / 49

正月吃些东坡羹 / 50

炼乳不是浓缩奶 / 50

清肠健体找茭白 / 50

榨蔬菜汁加片姜 / 50

买巧克力留意代可可脂 / 50

三文鱼也能蒸着吃 / 51

两款小吃可补钙 / 51

消脂：推荐两道家常菜 / 51

办公族护眼吃什么 / 51

喝鸭肉粥缓解腿肿 / 52

自做宝宝功能饮料 / 52

每天一顿粗粮即可 / 52

黑巧克力能生产快乐 / 52

“春不食肝”有道理 / 52

“雨水”过后吃三样 / 52

暖身汤，墨鱼红豆是主角 / 53

吃早餐，变变花样更健康 / 53

孩子长个这样吃 / 53

微辣有益 过辣伤身 / 53

开胃菜 茄子当道 / 54

感冒了吃点什么 / 54

豆浆、米糊交替喝 / 54

海带、紫菜对抗铅污染 / 55

春季多吃三样菜 / 55

换季腹泻怎么吃 / 55

解热去火吃茄泥 / 56

春节多吃带鱼鲫鱼 / 56

山楂泡茶很解腻 / 56

春来笋壮正当食 / 56

食物排毒最安全 / 56

对全脂奶的误解 / 57

养血吃“二黑” / 57

韭菜要挑瘦个的 / 57

春季饮食降火方 / 57

巧吃3种小个子蔬菜 / 58

防春燥常备“润食物” / 58

春天过过“发酵生活” / 58

胃弱试试桂皮苹果 / 59

芹菜含钙量很高 / 59

藕汤是个开胃汤 / 59

一匙沙拉酱12克脂肪 / 60

吃对食物抗过敏 / 60

春季吃青巧护肝 / 60

大便干燥试试火龙果 / 61

排毒菠菜很适合 / 61

大腕专家的鲜食招 / 61

夹生蚕豆毒性最大 / 61

春分时节别忘这三香 / 62

豆浆煮米饭，口味好营养高 / 62

吃油菜抑制黑色素 / 62

有“三高”吃裙带菜 / 62

一茶一汤有益健康 / 63

春天咳嗽试试饮食疗法 / 63

第3章 生活 / 64

美酒加咖啡更易醉 / 64

肥胖者最好选大型车 / 64

阴虚体质泡脚易上火 / 64

腰酸背疼贴膏药会瞌睡 / 64

洗澡后别忘拍拍腿 / 64

止咳，热水袋敷后背 / 65

老烟民的两个坏习惯 / 65

熬夜后，脚上做文章 / 65

参加秒杀悠着点 / 66

男人防秃顶做好六件事 / 66

随时随地保护腰 / 66

多喝水结石少八成 / 67

呼吸不畅缘自骨质疏松 / 67

“懒人汤”不如白开水 / 67

黑眼圈是身体在报警 / 68

减肥多吃这三样 / 68

口重的人别忘查查尿碘 / 68

中年男人少饮浓茶 / 68

一粥一茶防瘙痒 / 69

玉米须橘皮治咳嗽 / 69

久咳不愈喝金橘蜂蜜茶 / 69

嗓子干疼，罗汉果泡水喝 / 70

玉竹水对付嗓子痛 / 70

小感冒这样扛 / 70

一招治好我的疑难杂症 / 70

买巧克力要看配料表 / 70

冰糖梨水，先放糖再放梨 / 70

蒜瓣茶叶水止腹泻 / 71

杨梅水止泻很见效 / 71

水萝卜顶通鼻塞 / 71

生姜贴肚脐防晕车 / 71

大米粥最养胃 / 71

腹胀揉脚趾 / 72

胡椒红糖水消胀气 / 72

鸡蛋冲花最好消化 / 72

保存香菜 冷冻最好 / 72

咬破嘴唇抹蜂蜜 / 72

牙膏祛除汽车划痕 / 72

生菜汁快速止血 / 73

柔顺剂除掉浮尘 / 73

朋友的非便秘生活 / 73

便便不爽喝点咖啡 / 73

柏叶水帮你止鼻血 / 73

鼻子出血用食醋 / 73

选床垫这两点很关键 / 74

疲劳原因细细查 / 74

指甲八个月牙最健康 / 74

三个偏方治鼻炎 / 75

肌肤补水要强肾 / 75

试试“懒人减肥法” / 75

手掌红紫查查肝 / 76

口腔溃疡新姜熬水漱口 / 76

玩 iPhone 有健康细节 / 76

跷二郎腿，脊柱会变弯 / 76

久咳不愈 止咳药配着吃 / 77

牛奶是天然的运动饮料 / 77

防过敏空调开抽湿 / 77

初春饮食“一青二杆” / 78

春困专盯两类人 / 78

宝宝的心理自述 / 78

产后瘦身别伤身 / 79

春季养生有三宝 / 79

分清虚实再去火 / 80

初春最要“排排水” / 80

花花草草解决小病痛 / 81

预防脑卒中：莫轻视小中风 / 81

预防冠心病：管好小血管病 / 81

累了，热水泡泡手 / 82

春季过敏设三防 / 82

像小孩一样培养排便反射 / 82

保护听力：老人少在路边晨练 / 83

小心突发性耳聋 / 83

富含纤维蔬菜排排名 / 84

你应该知道的阿司匹林知识 / 84

四招选个好靠垫 / 85

土豆烧牛肉不能吃? / 85

春季护肝备点葡萄干 / 86

上班族适合玩手跑 / 86

熬夜最伤肾 / 86

练八段锦能固腰强肾 / 87
跟着老话学养生 / 87
是谁偷走了注意力 / 87
雌激素对女性的四大贡献 / 88
胃不好慎喝“明前茶” / 88

第4章 心理 / 90

恐惧症也会伤肾 / 90
看似疲劳实是抑郁 / 90
抑郁症也需要“自疗” / 90
异常怕冷或是心病 / 91
年底，给员工打打气 / 91
情绪波动，多问为什么 / 91
预防失眠：试试限制疗法 / 91
心情抑郁：写写活动日记 / 92
脾气暴躁者需防癌症 / 92
多动症，可能并不爱动 / 92
社交恐惧症首先要“自疗” / 93
嫉妒心太重让人抑郁 / 93
春困焦虑有对策 / 93
忧郁会令人“心碎” / 94
常想坏结果也是心理障碍 / 94
办公族减压有5招 / 94
中年闹情绪查查性激素 / 95
阳光男人也抑郁 / 95

第5章 中医 / 97

喷嚏不断找找肾的原因 / 97
睡觉流口水可能脾虚 / 97
附子理中丸暖肠胃 / 97
国医大师巧用四君子 / 97
冬季五症状得找中医调 / 98
防肩周炎也可刮刮痧 / 99
年底养足精气神 / 99
香砂养胃丸，健脾又化痰 / 100
脾胃健康才会美丽 / 100
吃阿胶胀气，配点山楂 / 101
防风通圣丸也祛斑 / 101
“嘴甜”不是好事 / 101
按按手，打足精气神 / 101
管好身体里的一把火 / 102

参苓白术散健脾胃 / 102
春季养生要“饥梳头，饱洗澡” / 103
开春常揉“护颈穴” / 103
春天养好“小太阳” / 103
中药里的止痛搭档 / 104
养颜汤喝出好面色 / 104
有黄痰，选鲜竹沥 / 104
中药零食吃前要辨证 / 105
7种药茶调体质 / 105
三处痛提示肾虚 / 106
党参是个家常参 / 106
中药里的“球蛋白” / 107
揉4穴，赶走经期不适 / 107
春天护肝用芝麻 / 107
枸杞养生有讲究 / 107
生气后疏疏肝 / 108
下班前敲敲三个地方 / 108
10元“桑杏饮”止咳嗽 / 108
防偏头痛，点穴三步法 / 109
脾胃不好，吃点归脾丸 / 109
鼻子不通气，按按五穴位 / 109
脸色差，喝玫瑰花茶 / 109
银翘解毒丸常用错 / 110
苦参加料泡脚治脚气 / 110
桑葚茶能润肠 / 110
脾虚的人慎吃六味地黄丸 / 110

第6章 两性 / 111

冬季让“子弹”照样飞 / 111
三杯水给性福加分 / 111
四招缓解性疲劳 / 112
膀胱不好要喝对水 / 112
男人怕冷未必是阳虚 / 112
增性趣按摩“太太穴” / 113
35岁女性：6个月未孕需检查 / 113
精子活力差，可能锻炼过度 / 113
早上6点同房易受孕 / 113
想当爸爸，3个月不泡温泉 / 114
男人感冒，查查肾虚 / 114
改善性生活的5种食物 / 114
春天打好“组合拳” / 115

肾囊肿：少吃海鲜和咖啡 / 115
 前列腺：钙化未必有炎症 / 115
 男人疲惫吃点谷类 / 116
 男人 30 岁：性欲分水岭 / 116
 女人为啥爱管钱 / 116
 春暖花开：易意外受孕 / 117
 多囊卵巢：孕前先减重 / 117
 阑尾炎可能引起不孕 / 117
 健忘男人防“早更” / 118
 甜蜜性爱也是保健方 / 118
 “早晨一吻”有益健康 / 119

第7章 健身 / 120

五专家齐支招——小动作，护全身 / 120
 冬季运动做好三个保护 / 120
 健身族常犯的三个健身误区 / 121
 午休时刻运动健脑 / 121
 最给力的健身小器械 / 122
 老爸的健身招 / 123
 电脑族经常“小燕飞” / 123
 减腰围各有各的招儿 / 123
 测测三个健身指标 / 124
 健身别忘练后背 / 125
 练好平衡不摔跤 / 126
 六攻略甩掉游泳圈 / 126
 学游泳要趁早 / 127
 男医生巧健身 / 127
 做好健身保“面子” / 128
 用好上下班这点空儿 / 129
 上班族这样过一天 / 129

第8章 老人 / 131

白内障不要久拖不治 / 131
 久用电热毯容易鼻出血 / 131
 防偏头疼注意啥 / 131
 胸闷憋气要排除“心病” / 131
 缓解排尿不适有三法 / 132
 情绪不稳，胃病易复发 / 132
 犯老寒腿，沙袋伺候 / 132
 十式聪耳操 让你听力好 / 133
 给痴呆老人做点啥 / 134

肺纤维化要多喝水 / 134
 头晕别忘查心脏 / 135
 尿中泡沫多咋回事 / 135
 脂肪肝要坚持运动 / 135
 患疼痛，写写心情日记 / 135
 老人春季晚收衣 / 136
 积极参加活动的老人更健康 / 136
 补脾常吃山药 / 136
 要找乐儿先转移重心 / 137
 嘈杂中听得清要查听力 / 137
 家人多陪伴倾听 / 137
 退休后放下心疙瘩 / 138
 睡不好做个睡眠监测 / 138
 记性差或是吃坏的 / 139
 慢病老人不宜独居 / 139
 作曲家谷建芬：生活就要做减法 / 139

第9章 婴幼 / 141

宝宝遭遇“8月危机” / 141
 鼻子堵了有三招 / 142
 牙不好也是便秘原因 / 142
 你应该知道的儿童症状门诊 / 142
 家中要备薄荷油 / 143
 有用的止咳偏方 / 144
 四招让宝宝睡个整觉 / 144
 惩罚孩子：最忌一个红脸一个白脸 / 144
 堆完雪人，用雪搓搓手 / 144
 这些坏毛病可以忍 / 145
 童年超重成年八成肥胖 / 145
 寒咳用热盐熨背 / 146
 温水擦身退烧快 / 146
 巧穿贴身内衣 / 146
 积食喝碗糊米水 / 147
 轻松应对宝宝第1次 / 147
 自创小孩穿衣加减法 / 147
 让宝宝干点家务活 / 148
 儿科大夫怎么哄孩子 / 148
 看电视的5个坏习惯 / 149
 裤子穿两年，该查矮小 / 149
 睡不好、闹肚子怎么办 / 150
 体温表断了怎么办 / 150

让孩子大方起来 / 150
 童装，四选四不选 / 151
 腹泻用药五种禁用 / 151
 孩子这些症状不用急 / 151
 开车悟出的育儿经 / 152
 孩子挑食的四个问题 / 153

第10章 女性 / 154

四招打造明星级小V字脸 / 154
 经常戴胸贴乳房很尴尬 / 154
 宫颈病年底易高发 / 154
 不苗条，你要抓“小偷” / 154
 橘子皮泡脚消皲裂 / 155
 每天干洗脸抗皱纹 / 155
 抹维生素E防唇干 / 155
 三个问题新妈妈最头疼 / 155
 孕期最怕胖得快 / 156
 常吃润肤餐不做黄脸婆 / 156
 四类食物祛皱 / 157
 经期别碰这几种药 / 157
 待产包里准备点啥 / 158
 产后美胸的小秘密 / 159
 三个狙击手赶走黑色素 / 159
 35岁开始防眼袋 / 159
 女性就要娇贵些 / 160
 做妈妈前有两补 / 160
 女人选花茶要对症 / 161

膝盖疼常见五原因 / 167
 皮肤烫伤了赶紧做冷疗 / 167
 吃感冒药忌姜蒜 / 167
 咬 嚼 掰，说明书要看这三字 / 168
 吃抗生素忌酒茶醋 / 168
 春节出行带四类药 / 168
 下火药该怎么选 / 168
 患者更要有好心态 / 169
 哪个测量结果准 / 169
 看病就像哄孩子 / 170
 祛疤要看整形外科 / 171
 孕期感冒吃不吃药 / 171
 干细胞移植要算好账 / 171
 找颗适合自己的烤瓷牙 / 172
 看过敏：准备好10个问题 / 173
 叶酸、维生素不能同吃 / 173
 买钙片选小剂量的 / 173
 有些病必须等等看 / 173
 春季第一补：养好肾脏 / 175
 手术不是万能的 / 175
 40岁后别戴隐形眼镜 / 176
 服五类药不能吃海鱼 / 176
 带癌生存是第一课 / 176
 春季不宜吃阿胶 / 177
 服避孕药每天喝一斤奶 / 177
 种颗牙至少三个月 / 178
 心脏支架选哪种好 / 178
 肝癌不该一刀切 / 179
 感冒、急支别吃一样的药 / 179
 不要在家输液 / 179
 总想不开要看精神科 / 180
 部分药影响睡眠 / 180
 网上求医要去伪存真 / 181

第二篇

疾病防治篇

第11章 医院·医药 / 164

牙医推荐洁牙小工具 / 164
 给患者开个定心丸 / 164
 治脱发要打持久战 / 165
 心衰看专科门诊 / 165
 防病要以不变应万变 / 166
 搭桥和支架选哪个 / 166

第12章 心脑血管 / 182

7种方法降低卒中风险 / 182
 血压高：慎服镇静剂 / 182
 急性胸痛当心肺栓塞 / 182
 缓颈性眩晕揉三穴 / 182
 节日吃些降脂蔬菜 / 183
 真假冠心病如何辨 / 183

冠心病患者留意三细节 / 184
 四种水果降脂也给力 / 184
 三种食物清洁血管 / 185
 先心病患儿：护理四要点 / 186
 电话铃一响，差点要了命 / 186
 两次心梗，香烟是元凶 / 186
 三种干菜降压又降脂 / 186
 心脑血管病患者：初春打好保健牌 / 187
 中年人胸痛别大意 / 187
 护心多做仨动作 / 187
 春季护心有五招 / 188
 小心！腿也会中风 / 188
 急性冠脉综合征——危险如同火山喷发 / 189
 冠心病早期有 8 症状 / 190
 八成肾病引发心血管病 / 190
 心脏病突发自救有三招 / 190
 高血压患者的健康一天 / 191

第 13 章 癌症 / 192

三类癌容易“家传” / 192
 痞子并非都癌变 / 192
 中国乳癌患者易发胖 / 193
 肾癌有个三联征 / 193
 三状况不能查宫颈癌 / 194
 有乙肝，两项检查不能省 / 194
 儿童得肿瘤错在父母 / 194
 保肝护肝有三宝 / 195
 别让自己太累了 / 195
 乳腺癌患者情绪最糟 / 196
 睡得香肠胃少得病 / 196
 半数鼻咽癌患者耳朵不舒服 / 196
 皮肤镜——诊断皮肤癌先照相 / 197
 65 岁是患癌概率分界线 / 197

中年得癌动不得？ / 197
 两癌筛查错与对 / 198
 家常菜也防癌 / 199
 查胰腺癌用哪种方法 / 199
 春季防癌多吃葱蒜 / 199
 肠癌患者术后吃香蕉 / 200
 PET-CT 可发现早期癌 / 200
 六类妇科病易癌变 / 200
 老年白血病不易察觉 / 201
 防癌别纠结于数字 / 202
 肺癌术后第 1 天就能进餐 / 202
 留意肺癌早期症状 / 202

第 14 章 糖尿病 / 204

老糖友常测踝臂指数 / 204
 说说女糖友的“脂生活” / 204
 小细节应对神经病变 / 204
 跟专家学点控糖招 / 205
 吃降糖药有三个细节 / 205
 糖友内脏定期“清洁” / 205
 控糖避开十件事 / 206
 糖友如何选年夜饭 / 206
 应对棘手问题有新招 / 207
 普吉岛不养胖人 / 207
 防糖还要护肾 / 208
 “糖尿”有怪脾气 / 208
 神经并发症也有信号 / 208
 常低血糖：留心做做糖筛 / 209
 治糖尿病中西医合力 / 209
 糖友吃些“忆苦菜” / 210
 糖友健骨抓三个点 / 210
 糖友护眼选莓食 / 211
 控糖不能说说而已 / 211

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



新闻·调查

男人40岁要练肌肉

(总第792期)

新闻背景：年近50岁的刘德华近期连续举办演唱会，大秀肌肉兼好身材。美国有研究显示，如果不去刻意锻炼，30岁开始，人的肌肉就会逐渐减少，到75岁时，就只剩50%了，这个时候，慢性病是防不住的。

大家都羡慕华仔的肌肉和好身材，殊不知其背后的努力和坚持。每次开演唱会前，他都会三餐戒盐戒油戒淀粉，晚上7点后禁食。最关键的是他从未间断过练肌肉，尤其是腹肌。

30岁的男人可能还在为自己铁打的身材而骄傲而不顾，那么40岁的男人就必须练肌肉了，否则身体状况会以加速度的态势下滑。

肌肉是支撑人体结构的重要组织，全身肌肉共有600余块，约占体重的40%。人体的任何运动，即使是最简单的运动，比如眨下眼睛、吃口东西，都要有肌肉的配合才能完成。

北京市全民健身专家讲师团秘书长赵之心认为肌肉对身体健康很重要。他指出，在20~40岁之间，肌肉的变化不大，但40岁以后，肌肉数量开始走下坡路，男性大约减少1/3，女性减少约一半，同时肌肉力量也开始衰退。

肌肉减少带来的危害不止是肥胖和力量减小，而且还会成为诱发心血管病的“帮凶”，容易发生骨折。对于男人来说，肌肉好比是土地，如果不及时修理，男人们就失去了生命之本，就会导致男性荷尔蒙降低，胡子变少、声音变细、小心眼、性能力下降等。

中华预防医学会会长王陇德院士直言：“尽管60多了，我的手臂三角肌、胸肌一点也不亚于很多年轻人。”

这是因为王院士十年如一日的肌肉锻炼，在家会在看电视、听音乐时练哑铃，而出差因哑铃沉重就改带轻便的拉力器。

赵之心认为，40岁的男人不要只重视锻炼腹肌而忽视练腿部肌肉。如果说腹部肌肉是健康的保障，那么腿部肌肉则是生活质量的保障。

哑铃、拉力带等都是简单便捷的力量训练器械。此外慢跑、爬山、游泳、骑车等，也可以锻炼肌肉，达到改善人体代谢模式，提高心血管的能力等。需要

指出的是，力量训练和有氧运动必须结合使用。

健康时报记者 王志胜

冬天三个部位最易干裂

(总第792期)

“数九寒天，冷在三九”。已进入“三九天”，屋内的暖气、室外的寒风，拍打着人们的皮肤，喝多少水都似乎补不回水嫩的模样。北京军区总医院皮肤科主治医师王丹丹说，嘴唇、手指、脚后跟是冬天最易干裂的部位。

嘴唇和手指都暴露在空气中，直接面临寒风的摧残，引起皮肤水分丢失，而脚后跟因为皮肤厚实粗糙，维生素含量少，走路经常摩擦这个部位，所以往往也容易干裂。

针对这三个部位，冬季防干裂有不同的招数。

抹唇膏前先喝温水：润嘴唇最经济实惠的方法是抹香油或者凡士林，可以软化死皮，保持嘴唇的温度和湿度。也可以抹蜂蜜，具有很强的保湿嫩肤效果，而且它的亲和力很强，十分适合唇部的滋润和保护。切忌在嘴唇干燥的时候舔嘴唇，因为舌头上的唾液里含有淀粉酶等物质，舔在嘴唇上，水分蒸发完了，嘴唇会更干燥。在涂抹润唇膏之前最好先喝口温水湿润一下嘴唇，软化死皮后润唇膏能越过死皮滋润唇部皮肤。

泡手泡脚水里加醋：手指和脚后跟可以在晚上一起保护。每晚用温水加上一些醋，浸泡手指和脚大约15~20分钟，泡软角质层，然后用含有维生素E的油脂厚厚涂上一层，之后戴上手套或裹上保鲜膜大约40分钟，可有效补充水分、滋润皮肤，最后再涂上一层就可以睡觉了。白天也要注意保持滋润，早起之后别忘了呵护手脚，给手脚涂上滋养霜。另外，防风和保暖也是防干裂的必要措施。

多食用含胶原蛋白和维生素的食物，比如肉皮、鸡爪、西兰花、银耳等也有助于缓解皮肤干燥。

健康时报记者 杜文明

老陈醋可久放不坏

(总第792期)

山西省醋产业协会近日发布“山西老陈醋”质量标准。今后上市的老陈醋将不再添加任何防腐剂，取消了保质期，老陈醋靠自身品质可在常温、阴凉环境下久放不坏。

总酸由原来的4.5度调高到6度，这是老陈醋可以完全拒绝防腐剂和长期保鲜的前提和保证。山西省醋产业协会会长曹文杰介绍，这也是山西老陈醋与其他

醋的最大区别。

买醋要尽量选酸度较高的。严格按老陈醋传统工艺、遵循新标准、纯粮酿造的酸度达6度的醋，才无保质期，且越陈越香。

曹文杰说，醋本身是一种碱性食品，老陈醋又属纯粮酿制而成，无外加任何成分，所以适度饮醋对身体有好处。山西人吃饭处处不离醋，还可用醋泡制其他食品，如醋泡花生、醋泡豆等，使食物更易消化，更具营养。

曹文杰还提醒，人们可以适当多饮用保健醋。因为保健醋所用的原醋品质要比普通食醋高，酸度、pH值等理化指标都能符合标准；同时，还添加了枸杞、红枣等材料，比普通醋的营养更丰富。

健康时报记者 刘志友

岁末应做四项体检

(总第792期)

年终岁末之际，深冬的严寒以及节日应酬增多都容易导致各种疾病高发，不少人也会选择此时给身体做个“年终盘点”。专家提醒，岁末体检四项检查不能忽视。

肾脏体检：查尿常规和肾脏超声

中国中医科学院西苑医院肾病科医生付中学：冬季人们出汗少，肾脏负担也就变大了，感冒更易使肾脏受损。有些隐匿性肾病没有临床表现，都是通过体检才发现的。排查肾病的最基本检查是尿常规和肾脏超声。

胃部体检：测幽门螺旋杆菌

北京中医医院治未病中心传统医疗部主任李建：冬季气温低，胃肠易发生痉挛性收缩，导致胃病的复发。排查胃病最基本的检查是测试幽门螺旋杆菌（吹气），如果显示为阳性，可能为胃炎、十二指肠溃疡等胃病。

防中风体检：颈动脉超声

北京军区总医院心肺血管病中心副主任和渝斌：人体受冷空气刺激，常导致交感神经兴奋，引起血压升高，促使血栓形成，有心脑血管疾病的人更要重视排查中风隐患。防中风除了常规检查外，推荐加做颈动脉超声检查。

防病毒性肝炎体检：乙肝表面抗原和快速肝功检查

北京中医药大学东方医院消化科医生陈润花：冬季病毒传播比其他季节更盛，特别到了年底聚餐较多时，防范病毒性肝炎的传播就更为重要了。排查病毒性肝炎的最需做的检查是乙肝表面抗原和快速肝功检查。

健康时报记者 许晓华

相隔10年，饮料仍是小朋友最爱

(总第792期)

调查显示：饮料仍是小朋友最爱

调查单位：中国疾病预防控制中心营养与食品安全所

调查时间：1998年、2008年

调查对象：广州、上海、济南、哈尔滨四个城市的8~14岁儿童

调查顾问：中国疾病预防控制中心营养食品安全所学生营养室主任 胡小琪

调查结果：

98%的儿童青少年有吃零食的习惯；60%的孩子最爱的零食是饮料；爱喝的饮料中，63%的小学生选择了碳酸饮料，32%选茶饮料，30%为果蔬饮料。

零食是孩子的最爱，而最爱中的最爱就是饮料，相隔10年的两次大规模调查显示了同一个结果。

对这个结果专家并不意外。胡小琪说，现在的饮料包装越做越精美，口感也越来越对孩子的口味，加上孩子平时运动量大，容易口渴，难免喝入大量饮料。

但是无论碳酸饮料，还是茶饮料、果蔬饮料，都含糖较多，如果长期大量饮用，可能会造成儿童青少年龋齿、骨骼发育迟缓以及增加发生肥胖的危险性。另外，长期大量饮用含糖饮料还可能与儿童成人之后罹患慢性病相关。

胡小琪说，用白开水代替饮料最为健康。虽然听起来很难做到，但是只要营造一个健康饮水的环境就好了，因为孩子们的零食选择，很容易受到周围的影响。这两次调查还表明，除了口味，“很多同学喜欢”也是孩子选择零食的主要原因。所以，只要学校和家长相互配合好，让孩子无论是在家里还是学校，都不容易接触到各种饮料，同时随时提供白开水，就能让孩子养成口渴喝白水的习惯。

对于孩子们爱吃的其他零食如何控制，胡小琪建议：

在零食种类的选择上，以新鲜、易消化的食品为主，多选奶类、水果、蔬菜和坚果，少吃油炸、含糖过多以及过咸的零食。

6~12岁的儿童，应该禁止他们在正餐前1小时吃零食，因为这样可以避免降低正餐时的食欲，而且每天吃零食不超过3次。而对于13~17岁的青少年，则要警惕他们在看电视时无意识地吃了过多零食，这样很容易发胖。

家长可以为孩子选择小包装的干果或坚果等零食，这样可以从心理上控制孩子的食量。

健康时报记者 吴润果

腹部不适的五个速效疗法

(总第 793 期)

走路。美国马里兰州切维柴斯女性消化中心创建人罗宾娜·楚特肯医学博士说,腹痛时快走 10~15 分钟会产生奇效。缺少锻炼,胃肠就会蠕动慢,引发胃肠痉挛和便秘。

指压。楚特肯说:“应激反应是腹痛的常见原因,指压可帮患者放松。”四指并拢,轻轻按压肚脐,呈环状进行。

少吃。吃得过多会引发腹痛。可暂时让身体远离食物。要吃一天流食,菜汤、水或者果汁都行。

服用益生菌。有一种益生菌制剂含有婴儿双歧杆菌 35624,会让肠易激综合征症状得到缓解。

喝茶。一杯热薄荷茶会让腹肌放松。薄荷中的油脂跟治疗肠易激综合征的药物效果一样。

链接

黄豆热敷止腹胀痛

腹胀、腹痛属中老年人常见病症,冬季感受风寒后更甚,可用黄豆热敷治疗。据蒙医理论,腹部胀痛属人体受风寒侵袭后导致,回肠穴为治疗该病之要穴。将饱满均匀的黄豆在热锅里炒热,各取 3 粒黄豆包入两块小纱布中,趁热敷于肚脐左右各 1 寸^①处,并进行揉搓刺激至皮肤发烫、发麻为止,每日 2 次,1 周为 1 个疗程。摘自《医药养生保健报》

姜汉忠编译自美国《健康》杂志

最该防范的十种疾病

(总第 793 期)

新闻背景:北京市卫生局、中医局、科委等部门召开新闻发布会指出,脑血管病、心血管病、糖尿病、慢性肾病、骨关节病、宫颈癌和乳腺癌、肝炎、禽流感、抑郁症、艾滋病等已成为北京人的十大疾病,北京每年投入两亿元对此进行科研攻关。其实,不止北京人,这十种疾病全国人民都应该重点防范。

►脑血管病:6 小时内抢救最关键

受访专家:马青峰,北京宣武医院神经内科主治医师。

上榜理由:世卫组织数据显示,全世界每 6 个人中就有 1 人将在此生遭遇脑卒中,每两秒钟就有 1 人发生脑卒中,每 6 秒钟就有 1 人死于脑卒中、1 人永久致残。

自诊自查:除了到医院检查,还有一个简单的自查方法:“笑一笑、举举手、走一走”。即看面部表情是否僵硬,看东西是否清楚,四肢功能是否正常。

疾病预防:冬天是脑卒中的高发期,因为冷暖无常,应该注意保暖。另外平和心态也很重要,不要生

气、着急,暴脾气的人更易致脑血管病。

就医指导:发病后 6 小时内去医院抢救很重要,错过这个黄金时间,救治起来很难。50 岁以上的人群每年最好做脑部体检。

推荐医院:北京宣武医院、北京天坛医院、上海华山医院、广东省人民医院。

推荐专家:贾建平,中华医学会神经病学分会主任委员,北京宣武医院神经内科主任。

►心血管病:胸闷气短别大意

受访专家:张海澄,北大人民医院心内科主任医师。

上榜理由:据《中国心血管病 2009 年报告》显示,中国每 10 秒有 1 人死于心血管病,患病人数至少 2.3 亿。

自诊自查:经常加班、熬夜的中年人要特别关注,气短、胸闷别大意,也不妨兜里放盒速效救心丸。

疾病预防:在未服用任何调脂药的情况下,总胆固醇应低于 5 毫摩尔/升;理想腰围女性应小于约 86 厘米,男性小于约 93 厘米。

就医指导:心脏病的检查有普通心电图检查、动态心电图检查和运动心电图检查,每年按时体检,减少漏诊的概率。

推荐医院:北京安贞医院、北京阜外医院、上海长海医院、中山大学一附院。

推荐专家:胡大一,中华医学会心血管病学分会主任委员、北京大学人民医院心研所所长。

►糖尿病:皮肤瘙痒也是征兆

受访专家:李全民,二炮总医院内分泌科主任。

上榜理由:我国糖尿病患者人数达 9200 万,北京市糖尿病患者人数已超过 120 万。

自诊自查:糖尿病早期的典型症状是尿得多,吃得,喝得多。此外,容易被忽视的不典型症状挺多,比如体重和体力下降,还有皮肤瘙痒等。

疾病预防:公认的防治办法是“五驾马车”,即合理饮食、加强运动、血糖监控、心理教育、药物控制,要在糖耐量降低阶段把它拦住,因为这个阶段是可逆的。

就医指导:找好一个医生,随时和他沟通自己的生活习惯,有助于医生调整药物,也便于控制好血糖。

推荐医院:北京大学人民医院、中日友好医院、上海瑞金医院、中山大学三附院。

推荐专家:纪立农,中华医学会糖尿病学分会主任委员、北京大学人民医院内分泌科主任。

►肾病:每年做次尿液筛检

受访专家:张昱,中国中医科学院西苑医院肾内

① 1 寸=3.33 厘米≈3 厘米。

科主任。

上榜理由：据慢性肾脏病流行病学调查数据显示，中国目前慢性肾脏病的总患病率已达9.3%，以此推断，北京患肾病的人数为180多万。

自诊自查：很多肾病都是悄悄地发展，没有肾病典型的水肿、高血压等，肾功能亦无损害，等到身体感到不适时肾病已经很严重了，所以至少每年要做一次尿液筛检。

疾病预防：劳累是常见的诱发原因，年底了，家务事、工作上的事情较多，要尽量劳逸结合，看似不起眼的感冒也是一个诱因，感冒了尽量一下子好利索。

就医指导：肾病的治疗要看具体病情，如果是隐匿性肾病，中医的治疗效果好一些。如果为其他类型肾病，中西医结合治疗能取长补短。

推荐医院：解放军总医院、中国中医科学院西苑医院、广州中医药大学附属医院。

推荐专家：陈香美，中华医学会肾病分会主任委员，解放军总医院肾内科主任。

►骨关节病：姿势不当是祸首。

受访专家：温建民，中国中医科学院望京医院骨科主任。

上榜理由：据卫生部调查数据显示，中国40岁以上人群原发性骨关节炎患病率为46.3%。

自诊自查：骨关节炎几个最明显的表现就是“疼、胀、响”。也就是关节疼痛、关节僵直、关节活动时发出喀嚓声，有时会发生肿胀，活动有困难。重点观察部位是颈、腰、髋、膝关节及足、指端关节等。

疾病预防：骨关节病对于大部分人来说，罪魁祸首还是在于姿势不当。如果是上班族，就应该坐姿端正，隔段时间起来做一下舒展运动。如果经常开车，也不应该把身体窝在座位上。

就医指导：骨关节病检查起来相对较快，中西医都各有优势，可根据具体病情选择中医还是西医治疗。

推荐医院：中国中医科学院望京医院、北京积水潭医院、上海瑞金医院、广州军区总医院。

推荐专家：王岩，中华医学会骨科学分会主任委员、解放军总医院骨科主任。

►宫颈癌和乳腺癌：筛检可减50%风险。

受访专家：杨国旺，北京中医医院肿瘤科副主任医师。

上榜理由：据中国抗癌协会统计数据显示，乳腺癌发病率在城市中居女性恶性肿瘤发病第一位，宫颈癌仅次于乳腺癌，且呈现年轻化趋势。

自诊自查：乳腺肿块是绝大多数乳腺癌病人的首发症状。早期多为无痛性肿块，大多数单发。质地一般较硬、边界不清，自己触摸就能感觉到。宫颈癌早期常见症状是性生活后阴道出血，另外就是阴道分泌

物增多，有异味。

疾病预防：女性一年接受一次宫颈癌、乳腺癌检查，发病率可减少50%，早诊早治是预防和控制女性两癌的主要手段。

就医指导：北京正在对户籍女性进行乳腺癌、宫颈癌两癌筛查，一般三甲医院的外科、妇科，都能较好地诊治。

推荐医院：北京协和医院、北京肿瘤医院，复旦大学附属肿瘤医院，中山大学肿瘤医院等。

►肝炎：当心眼睛黄、小便黄。

受访专家：刘士敬，解放军302医院中西医结合肝病科主任。

上榜理由：据世卫组织数据显示，我国肝炎患者约两亿，其中乙肝患者就有一亿多。

自诊自查：肝炎患者最常见的症状就是“小便发黄，走路没有劲，吃饭不香”。浑身疲乏，右下腹部难受，眼睛黄或者小便黄。当出现这些症状时，最好就去医院做个血液检查。

疾病预防：最有效的办法是接种疫苗。保肝护肝，饮食起居把握好，不要喝酒，少吃肥肉，控制好自己的体重。一些保肝食物如番茄、红枣、莴苣等都可以多吃点。

就医指导：慢性肝炎规范治疗一般都能有较好的疗效，对于大部分人来说，只要持续规范服药，定期检查，肝炎是可以控制的。

推荐医院：解放军302医院、北京友谊医院、上海曙光医院。

推荐专家：贾继东，中华医学会肝病学会主委、北京友谊医院肝病中心主任。

►抑郁症：心烦半月看医生。

受访专家：徐东，北京回龙观医院心理危机研究与干预中心心理咨询师。

上榜理由：据世卫组织保守估计，我国抑郁症患者达到3600万，为整个澳大利亚人口的两倍。北京18岁以上的人群中，有60万人曾经或正在患有抑郁障碍。

自诊自查：和正常人相比，抑郁症患者最主要的表现就是“烦、疲、困”。他们绝大多数悲观、烦躁、焦虑，全身疲乏，睡眠不好。这样的状态如果持续长达半个月以上须警惕。

疾病预防：很多人都认为抑郁症只需心理疏导，不必药物治疗，其实不然，现在抑郁症已经明确为精神类疾病，需要对症的药物治疗。但多沟通，多户外运动，多晒太阳等也是非常必要的康复方法。

就医指导：抑郁症有轻有重，现在社会压力大，即便是正常人也偶尔会出现一些心理问题，也不要紧张。要打消“自己有病”的顾虑，勇敢和医生交流，

坦露心声。

推荐医院：北京大学第六医院、北京安定医院、上海精神卫生中心。

推荐专家：周东丰，中华医学会精神病学分会主委、北京大学第六医院教授。

►禽流感：禽肉高温煮熟食用

受访专家：徐潜，中日友好医院感染科主任。

上榜理由：据世卫组织统计，到目前为止全球共有15个国家和地区的393人感染禽流感，其中248人死亡，死亡率63%。中国从2003年至今有31人感染禽流感，其中21人死亡，属于大型城市难控性公共卫生疾病。

自诊自查：人感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等，禽流感病毒迄今只能通过禽传染给人，不能通过人传染给人。

疾病预防：预防禽流感，生活中要注意饮食卫生，不喝生水，不吃未熟的禽肉及蛋类食品；勤洗手，养成良好的个人卫生习惯。

就医指导：禽流感虽然不是多发疾病，但却是高致命性疾病，发病早期症状是持续高烧不退。一旦遇到此种情况应及时救治并做胸片检查。

推荐医院：北京地坛医院、北京胸科医院，上海华山医院，中山大学附属第三医院。

推荐专家：翁心华，中华医学会传染病学会名誉主委委员，上海华山医院教授。

►艾滋病：不洁性行为要杜绝

受访专家：邵一鸣，中国疾病预防控制中心艾滋病首席专家

上榜理由：卫生部发布的最新数据显示，我国现存的艾滋病病毒感染者和病人估计达70万，虽然发病率相比慢性病不算高，但由于此病主要通过吸毒、不洁性行为等方式传播，因此，对于人口急速流动的大都市，更要提醒人们注意预防。

自诊自查：有不洁性行为的人，如果出现持续发烧、盗汗、全身浅表淋巴结肿大，体重下降在3个月之内可达10%以上等症状时，应尽快到医院检查。

疾病预防：最有效的办法就是使用安全套，杜绝不洁性生活。

就医指导：症状疑似时到传染病医院做HIV检查。

推荐医院：北京地坛医院、北京佑安医院，上海华山医院，中山大学附属第三医院。

健康时报记者 杨绪军 郑帆影 马晓慧

老人最想跟人“唠嗑”

(总第794期)

几年前，赵本山与宋丹丹的小品“有人花钱吃喝，

有人花钱点歌，有人花钱雇我陪人唠嗑”，道出了一条通往老人的心灵之路。通过聊天，就能知道他们的喜怒哀乐，也能知道他们的身体状况。

由一位大学教授创立的我国首条免费老年人心理危机求助热线，就是一条陪老人聊天的电话线。5年来，他们在与8600多名老年人聊天中，总结出了现在的老人普遍存在的几个心理问题，并希望通过健康时报告知所有人，让老人心理健康，其实很容易——陪他们“唠嗑”。

►第一位：心抑郁

抑郁与自杀一步之遥

热线比例：35%

危害程度：★★★★★

一位来自青岛的老人几乎天天都打电话过来，一聊就是一个多小时。这位老人先是丧偶，接着又投资古玩失败，几乎倾家荡产，他对生活失去了信心，老有想死的念头。但碍于面子，他从不对身边人说这些话，于是对电话那头陌生的热线人员敞开了心扉，一吐而尽。

老人从孤独、寂寞，再到抑郁，是一步一步渐进的，抑郁和自杀却只有一步之遥。因此孤独阶段就及时提供救助，往往效果会非常好。据热线对自杀未遂老人的调查分析，老人从考虑自杀到实施，最多不超过30分钟，很可能稍有疏忽就悔之晚矣。我们要做的，只是天天陪老人聊上15分钟，“唠嗑”是许多老人最大的愿望。

专家建议：轻度抑郁的老人要减少单独在家的时间，常去海边或公园找陌生人吹牛，建立自信。而重度抑郁老人，要在医生指导下进行药物治疗，同时强迫自己天天去做“毫不利己、专门利人”的事情，多消耗体力对抗失眠。

►第二位：缺老伴

老来还得有个伴

热线比例：31%

危害程度：★★★

曾有一位62岁的老太太，老伴竟然跟一个年轻女人跑了，刚来求助时痛哭流涕，电话里怎么疏导也没用。于是，热线邀请她当志愿者，一起接电话，一块组织活动。后来，一位同样62岁的单身老头成为了她的救助对象，再后来，又成了她的老伴。现在，两人都不再需要心理救助了。

据热线统计，有31%的老人是因为没有老伴来求助，其中16%是因晚年婚姻危机，15%是因丧偶。

针对这些老人，热线人员的电话陪聊往往只能解一时之忧，而如果能帮助他（她）找到另一半，许多问题都能迎刃而解。

专家建议：晚年，因男方出轨闹出婚姻危机比例