

HEALTH,
SO EASY

健康， 如此简单

《报刊文摘》编辑部 编



一册在手，助您健康无忧！

最简单实用的家庭健康宝典

继当年风靡一时的《健康与养生》系列丛书之后，《报刊文摘》再推续篇。本书遴选报纸上最新、最受百万读者欢迎的健康养生知识，内容包括巧治百病、服药禁忌、健康饮食、运动健身、健康生活 ABC、名家与养生。

上海三联书店

健康， 如此简单

《报刊文摘》编辑部 编



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

健康,如此简单/《报刊文摘》编辑部编. —上海:上海三联书店,2014.8

ISBN 978-7-5426-4917-1

I. ①健… II. ①报… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 167134 号

健康,如此简单

编者 / 《报刊文摘》编辑部

责任编辑 / 殷亚平

装帧设计 / 方舟

监制 / 李敏

责任校对 / 张大伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199)中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 24175971

印 刷 / 上海叶大印务发展有限公司

版 次 / 2014 年 8 月第 1 版

印 次 / 2014 年 8 月第 1 次印刷

开 本 / 890 × 1240 1/32

字 数 / 200 千字

印 张 / 14

书 号 / ISBN 978-7-5426-4917-1/R·93

定 价 / 32.00 元

敬启读者,如发现本书有印装质量问题,请与印刷厂联系 021-66510725

编者的话

自1996年开始,《报刊文摘》第三版辟出了“健康与养生”小专栏,每期刊登两三篇小文章,至今已连续刊登了18年。专栏传播健康的知识和理念,引导大众追求健康的生活方式,使读者在很短的篇幅里获得有用的信息,在读者中享有很高的知名度。应读者要求,我们曾将相关内容汇编成《健康与养生》系列丛书,一直广受欢迎。今天,作为《健康与养生》系列丛书的续编,我们又为广大读者精心编辑了这本家庭健康实用手册《健康,如此简单》。

《健康,如此简单》分为六部分:巧治百病、服药禁忌、健康饮食、运动健身、健康生活ABC、名家与养生。内容针对老人、女性、儿童等各种人群,综合了关于养生、饮食、心理、运动、医药等各方面的健康知识。本书着眼于生活实际,没有高深的病理、药理知识,但对健康的呵护却无微不至。

我们谨以此书作为礼物,献给支持、热爱、关心《报刊文摘》的广大读者。

这里需要说明的是,书中所选的验方文章,大部分是个人养生治病的经验、体会,不一定适合每个人,仅供读者们参考选用。



目录 CONTENTS

巧治百病

心脏病、血管病、血液病防治

- 夏季拍手减轻心脏压力 / 2
- 刷牙勤少得心脏病 / 2
- 踢踢小腿肚能防心脏病 / 2
- 掌推胸部保护心脏 / 2
- 服救心丸要嚼碎压在舌下 / 3
- 吃核桃护心 / 3
- 橄榄油强心 / 3
- 绿茶+柠檬汁保护心脏 / 3
- 食疗去心悸 / 3
- 心悸可试试弹腋窝 / 4
- 维生素 D 不足增加患心脏病风险 / 4
- 蛋黄吃多了伤心脏 / 4
- 海带炖豆腐防冠心病 / 5
- 香菜根茶防冠心病 / 5

- 菠萝防治冠心病发作 / 5
- 丹参山楂散治冠心病 / 5
- 青橄榄防心肌缺血 / 6
- 金橘粥护心血管 / 6
- 常屈膝防心血管病 / 6
- 心血管病“密码”0914 / 6
- 喝水常咳嗽或是脑梗塞 / 7
- 趾甲厚,警惕动脉硬化 / 7
- 仙人掌药酒治动脉硬化 / 7
- 防动脉硬化常喝蜂蜜生姜茶 / 7
- 突发心绞痛可先点穴 / 8
- 山楂粥防治心绞痛 / 8
- 热毛巾擦颈防心肌梗死 / 8
- 急性脑血管病的现场急救方法 / 8
- 爱咬舌头要防脑梗死 / 9
- 带鱼鳞保护血管 / 9
- 心脏神经官能症食疗方 / 9
- 软化血管试试药粥 / 9
- 盛夏饮藕汁防心绞痛 / 10
- 心血管病人淋浴时最好踩个盆 / 10
- 治动脉硬化验方 / 10
- 紫苏粥抗血栓 / 10
- 香菜茶化血栓 / 10
- 抖抖腿防栓塞 / 11
- 睡觉仰卧可防血栓 / 11
- 腿脚肿胀别轻易按摩 / 11
- 轻微血稠喝碗木耳汤 / 11
- 葡萄干枸杞护心血管 / 11
- 睡眠不足 5 小时血管易硬化 / 11

- 木瓜籽防动脉硬化 / 12
- 槐花茶预防动脉硬化 / 12
- 醋泡西红柿防动脉硬化 / 12
- 贫血吃点“内金饼” / 12
- 治疗贫血妙方 / 13
- 缺铁性贫血食疗方 / 13
- 治贫血药膳 / 13
- 补充铁元素别喝豆浆 / 14
- 补铁,黑木耳最好 / 14
- 每天一把葡萄干,补血 / 14
- 芝麻蜜粥补血 / 14
- 指甲变软要养血 / 15
- 血小板减少饮食调理 / 15
- 心脏超人的五条贴士 / 15

癌症防治

- 癌症常见的四大误区 / 16
- 番茄和芥蓝同吃防前列腺癌 / 17
- 多吃平菇防前列腺癌 / 17
- 男性常吃豌豆不易患前列腺癌 / 17
- 吃谷物降前列腺癌 / 17
- 大枣香菇汤防胃癌 / 18
- 三种食物有助预防胃癌 / 18
- 餐前吃蔬菜可以预防胃癌 / 18
- 喝酸奶可防膀胱癌 / 18
- 运动前后喝点咖啡防皮肤癌 / 19
- 碳酸饮料可致胰脏癌 / 19
- 果汁喝太多易患直肠癌 / 19
- 冠心病患者要防大肠癌 / 19

- 苦瓜子仁防肝癌 / 19
- 单侧鼻塞警惕鼻咽癌 / 20
- 注意口腔卫生防舌癌 / 20
- 多吃青鱼可防肝癌 / 20
- 吃核桃少得乳腺癌 / 20
- 喝全橘茶防乳癌 / 20
- 香蕉蜂蜜糊抗癌润肠解毒 / 21
- 老人贫血需排查肿瘤 / 21
- “糟粕”食物抗癌 / 21
- 炖煮过度的肉易致癌 / 21
- 放疗、化疗吃点啥 / 22
- 化疗期间宜多吃鱼鳔 / 22
- 蘑菇炒蛋防胰腺癌 / 22
- 抗癌蔬菜榜红薯排第一 / 22
- 贪吃零食易致癌 / 22
- 萝卜芽可防消化道癌变 / 23
- 茶杯不洗净易留致癌物 / 23
- 常吃紫甘蓝能防癌 / 23
- 老年斑突增当心内脏肿瘤 / 23
- 12种最便宜的防癌“处方” / 24

老年痴呆症防治

- 常食大蒜防老年痴呆 / 24
- 补维生素 B 防痴呆 / 24
- 低血糖可能诱发痴呆 / 24
- 干嚼食物可预防头脑痴呆 / 24
- 老年女性适度饮酒能预防痴呆 / 25
- 睡觉爱踢打的人更易患老年痴呆 / 25
- 芹菜、胡椒防痴呆 / 25

- 老年痴呆食疗方 / 25
- 茼蒿汁防老年痴呆 / 25
- 哑铃运动预防老年痴呆 / 26
- 可预防老年痴呆的“手操” / 26
- 热敷头顶防老年痴呆 / 26
- 常吃桑葚改善记忆力 / 26
- 黑豆葡萄酒改善记忆力 / 27
- 袋泡茶损伤记忆力 / 27
- 左右转动眼球可提高记忆力 / 27
- 旋转手臂可抑制脑萎缩 / 27
- 常吃草莓大脑年轻两岁半 / 28
- 常练咀嚼延缓大脑衰老 / 28
- 吃糖多让大脑变笨 / 28

高血压、低血压、高血脂、高胆固醇防治

- 喝土豆汁能缓解高血压和贫血 / 28
- 每天吃一瓣大蒜降血压 / 28
- 降压药不能掰开吃 / 29
- 甘草影响降压药疗效 / 29
- 维生素 C 上升血压下降 / 29
- 患心血管病多吃茄子、苦瓜 / 29
- 血压高少吃馒头 / 29
- 喝芥菜水降血压 / 30
- 吃巧克力有助降血压 / 30
- 玉米赤豆饭降血压 / 30
- 自制菊花枕醒神降压 / 30
- 增加睡眠时间有助降血压 / 30
- 赤豆山楂枣粥可降血压 / 31
- 长期被闹钟叫醒易患高血压 / 31

- 搓脚降血压 / 31
- 高血压患者饭后莫久站 / 31
- 决明子贴敷治高血压 / 31
- 醋泡豆辅助治疗高血压 / 32
- 吃番茄巧降血压 / 32
- 多吃豌豆降血压 / 32
- 血压高喝柠檬荸荠汤 / 32
- 多揉拇指甲血压稳下来 / 32
- 花生壳可治高血压 / 33
- 茄子隔水蒸食可降血压 / 33
- 山药虾皮糊降血压 / 33
- 血压高不要食甘草 / 33
- 高血压患者慎用滴鼻净 / 33
- 测量血压牢记“722” / 34
- 血压低中药泡泡脚 / 34
- 喝酸奶降血脂 / 34
- 芒果皮降血脂 / 34
- 烤苹果降脂 / 34
- 炖肉放苹果降血脂 / 35
- 芝麻胡萝卜酱可调节血脂 / 35
- 吃鸭血降血脂 / 35
- 生姜橙皮茶降血脂 / 35
- 常饮石榴汁降血脂 / 35
- 吃海带粳米粥降血脂 / 36
- 四味药材泡绿茶饮降血脂 / 36
- 玫瑰茄茶治疗血脂异常 / 36
- 制首乌治疗高脂血症 / 36
- 冬瓜瓢降血脂 / 36
- 自熬山楂膏降血脂 / 37

- 橘皮茶可降血脂 / 37
- 黑芝麻桑葚糊降血脂 / 37
- 调血脂喝紫茄子粥 / 37
- 调血脂吃鸭血 / 37
- 芹菜红枣茶降压去脂 / 38
- 花生壳能调血脂 / 38
- 葡萄酒泡洋葱降血脂 / 38
- 柚皮做菜可降血脂 / 38
- 冻豆腐可对抗血脂异常 / 38
- 首乌泡茶能减脂 / 39
- 这些情况要查血脂 / 39
- 眼睑出疹子查查血脂 / 39
- 常吃低脂乳品防中风 / 40
- 中风后康复喝芡实粥 / 40
- 中风恢复期喝点炙黄芪水 / 40
- 薄荷敷头顶防中风 / 40
- 秋吃茄子防中风 / 40
- 哈欠不断当心脑中风 / 41
- 冷热水洗手防中风 / 41
- 尿酸高应多喝水 / 41
- 胡萝卜能降胆固醇 / 41
- 降胆固醇宜每天吃三瓣蒜 / 41
- 吃腐乳有助降胆固醇 / 42
- 春饮高蒿奶防“三高” / 42
- 降“三高”枸杞蒸着吃 / 42
- 山楂核桃汁治“三高” / 42
- 香油可软化老人血管 / 42
- 防脑出血多动左手 / 43

糖尿病防治

- 糖尿病体型一量即知 / 43
- 糖尿病患者一周吃两顿鱼不易患肾病 / 43
- 每天两片奶酪患糖尿病风险降低 / 43
- 常吃蓝莓和苹果降低糖尿病风险 / 43
- 秋季血糖高 饮瓜皮汤 / 44
- 巧用柠檬降血糖 / 44
- 补维生素 E 降血糖 / 44
- 背撞墙有利降血糖 / 44
- 饭前含片人参防止血糖上升 / 44
- 颈椎好血糖才会真的好 / 45
- 血黏度升高的信号 / 45
- 轻度糖尿病患者喝点儿核桃水 / 45
- 糖尿病患者先菜后饭有助降血糖 / 45
- 血糖高喝麦冬茶 / 45
- 每天吃 5 颗杏仁能降血糖 / 46
- 每周吃点核桃可防糖尿病 / 46
- 常吃醋泡洋葱能降糖 / 46
- 蒸吃鲜山药治糖尿病 / 46
- 糖尿病患者宜多吃蘑菇 / 46
- 食用开心果可稳定血糖 / 47
- 泡茶加丝瓜片可控糖 / 47
- 苦菜南瓜汤降血糖 / 47
- 多吃绿叶蔬菜不易患糖尿病 / 47
- 用冷水泡茶可控制血糖 / 47
- 血糖高多吃大黄瓜 / 48
- 银耳菠菜可降血糖 / 48
- 人参果防糖尿病肾病 / 48

- 多吃桃李可防糖尿病 / 48
- 糖尿病患者可吃火龙果 / 48
- 糖尿病患者多食用芦笋 / 49
- 治糖尿病验方 / 49
- 脚气不愈查血糖 / 49
- 手足麻痛查查血糖 / 49
- 牙好, 血糖才好 / 49
- 桃仁水防糖尿病足 / 50
- 米姜汁防糖尿病足 / 50
- 做到十点不得糖尿病 / 50
- 脖子上有黑圈预示 II 型糖尿病 / 50
- 糖尿病人可蒸吃水果 / 51
- 糖友别走石子路 / 51
- 睡眠不足五小时 糖尿病风险高五倍 / 51
- 四种食物可缓解运动低血糖 / 52

肠、胃、消化疾病防治

- 饭后鞠躬可缓解胃胀 / 52
- 腹胀时少喝酸奶 / 52
- 白萝卜籽煎水缓解胸闷胀气 / 52
- 萝卜子外敷治腹胀 / 53
- 如何消除胃胀气 / 53
- 黄豆热敷止腹胀痛 / 53
- 爱胀气做菜多配姜 / 53
- 黑米茶护胃助消化 / 53
- 饭后反酸揉胸腹 / 54
- 鸡蛋壳芝麻粉可减少胃酸 / 54
- 入冬胃反酸饮佛手茶 / 54
- 葱白可治胃痛反酸 / 54

- 胃痛喝点土豆粥 / 54
- 香油炸生姜片治胃痛 / 55
- 橘皮炒胡萝卜治胃痛 / 55
- 胃痛用荠菜煎汁 / 55
- 急性胃痛按压膝盖 / 55
- 饭后跪一跪 病痛远离胃 / 55
- 缓解胃痛小妙招 / 56
- 敷肚脐治胃痛 / 56
- 薄荷有助缓解胃痛 / 56
- 饭后热毛巾暖胃助消化 / 56
- 豆蔻乌鸡煲治胃寒 / 57
- 大枣水治胃寒 / 57
- 治胃寒痛方 / 57
- 肠胃着凉喝紫苏茶 / 57
- 鸡蛋黄酒可缓解胃病 / 57
- 肉桂粉治胃痉挛 / 58
- 甘蓝蜜缓解胃溃疡 / 58
- 冬青叶泡水治胃溃疡 / 58
- 蔬菜硝酸盐能防胃溃疡 / 58
- 饭后吃葡萄易致胃溃疡 / 58
- 紫菜南瓜粥治胃溃疡 / 58
- 枸杞治慢性萎缩性胃炎 / 59
- 三方治疗胃下垂 / 59
- 吊呕治疗胃下垂 / 59
- 干橘皮治慢性胃炎 / 59
- 老胃病抱膝蜷身 / 59
- 桂花治胃病 / 60
- 服胃药不能多喝水 / 60
- 面包烤后吃对身体更好 / 60

- 捏脊疗法 / 60
- 久服胃药当心骨折 / 61
- 番茄汁能保护胃黏膜 / 61
- 胃病揉腹选准时间 / 61
- 菠萝皮水可养胃 / 61
- 没胃口喝陈皮生姜水 / 61
- 脾虚多发“呼”音 / 62
- 经常活动脚趾健脾胃 / 62
- 脾胃虚寒吃炒黄豆 / 62
- 脾胃虚弱少喝骨头汤 / 62
- 山药薏米粥排湿补脾胃 / 62
- 食欲不振按足内侧 / 63
- 食欲不振吃乌龙梅干 / 63
- 老年脾胃差喝乌龙坚果茶 / 63
- 煮熟的蚕豆能润肠 / 63
- 常食橄榄油防胃肠炎 / 64
- 韭菜下酒伤肠胃 / 64
- 趴桌睡,当心胃肠病 / 64
- 空腹吃鱼不利胃肠 / 64
- 乌梅酒可治结肠炎 / 65
- 揉肘窝治疗胃肠炎 / 65
- 茯苓扁豆山药糊治慢性结肠炎 / 65
- 雪碧加酒喝出胃穿孔 / 65
- 白糖茶治肠炎 / 65
- 经常鼓腮可增进消化 / 66
- 下午揉肚子促消化效果好 / 66
- 肠胃弱运动脚趾 / 66
- 餐后俯卧预防肠梗阻 / 66

甲状腺、甲亢内分泌疾病防治

怕冷当心甲状腺功能减退症 / 67

甲亢患者多吃有色蔬菜 / 67

甲亢可试茶疗 / 67

肝胆、肾、肺病防治

肝病“密码”0407 / 68

春季养生先养肝 / 68

护肝吃酵母西红柿 / 68

健腿舒筋护肝法 / 68

大蒜能护肝 / 69

晒晒眼睛来养肝 / 69

饭后静坐宜养肝脏 / 69

常吃咖喱可护肝 / 69

春天红枣蒸着吃最养肝 / 69

猕猴桃红枣茶养肝 / 70

春季喝点养肝茶 / 70

春季肝火旺,服点中药败败火 / 70

赤小豆芽防治肝病 / 70

鸭梨蘸醋 护肝明目 / 71

多吃柑橘可防肝病和动脉硬化 / 71

甜饮致脂肪肝高发 / 71

十粒枸杞子赶走脂肪肝 / 71

乌梅粥防脂肪肝 / 71

冬葵子汤治脂肪肝 / 71

芦根水防治脂肪肝 / 72

按摩能治脂肪肝 / 72

丹参陈皮膏治疗脂肪肝 / 72

肝炎病人忌食甲鱼 / 72

- 治急慢性肝炎方三则 / 72
- 西红柿治慢性肝炎 / 73
- 乙肝患者秋季多补维生素 C / 73
- 食用蛋白质粉加重肝肾代谢负担 / 73
- 补肝益肾吃桑葚 / 73
- 巧用枇杷治小病 / 74
- 踮脚走路能护肾 / 74
- 养肾小招数 / 74
- 老人流涎注意补肾 / 74
- 肾病患者不能吃动物内脏 / 75
- 肾脏病人勿食杨桃 / 75
- 吃刀豆养肾 / 75
- 壮阳苦瓜酒补肾 / 75
- 慢性肾衰患者要学会“除钾” / 75
- 治慢性肾炎方法 / 76
- 冬瓜薏仁粥治疗慢性肾炎 / 76
- 玉米须治慢性肾炎 / 76
- 荠菜食疗验方 / 76
- 胆囊炎食疗两方 / 76
- 山楂山药饼防治胆囊炎 / 77
- 揉脚踝预防胆囊炎 / 77
- 常吃花生不易患胆结石 / 77
- 青橘皮防胆结石 / 77
- 偏方治结石病 / 78
- 过量吃腊味易得胆结石 / 78
- 治疗胆结石验方 / 78
- 肺不好少吃产气食物 / 78
- 按手腕防肺气肿 / 78
- 秋季药膏养肺正当时 / 79