



真专家，好建议，让您在未来20年少生病、不生病！

你知道健康三餐是什么样的吗？你知道什么是最古老的天然饮品吗？喝水都有什么学问呢？怎么按摩可以甩掉头颈痛？什么是“三五防糖法”？情绪对血糖有影响吗？按揉什么穴位可以防治失眠？服用降压药都有什么误区？吃得好，小孩子就一定长得高吗？有什么妙招可以解决面部皮肤问题呢？……这些问题，您都能从本书中找到答案。



《健康时报》十年巨献

身体好 比啥都好2

——百位专家的健康忠告——

《健康时报》编辑部◎编著



洪昭光、向红丁、胡大一、王陇德、武留信、
干康 等近百位国内一流专家联袂奉献

北京出版集团公司
北京出版社

身体好 比啥都好²

——百位专家的健康忠告——

《健康时报》编辑部◎编著

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体好比啥都好. 2, 百位专家的健康忠告 /《健康时报》编辑部编著. — 北京: 北京出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-200-10122-5

I. ①身… II. ①健… III. ①养生(中医)—基本知识
②保健—基本知识 IV. ①R212②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 263014 号

身体好比啥都好 2

百位专家的健康忠告

SHENTI HAO BI SHA DOU HAO 2

《健康时报》编辑部 编著

*

北京出版集团公司 出版
北京出版社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京同文印刷有限责任公司印刷

*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 16 印张 220 千字

2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-200-10122-5

定价: 28.00 元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572281

《身体好比啥都好2 百位专家的健康忠告》

编 委 会

编委会主任：孟宪励

编委会编委：赵安平 魏雅宁 王旂含 李蔚海
黄小芳 李海清

编委会成员：（按姓氏笔画为序）

井 超 田 茹 刘桥斌 杜文明
杨绪军 李 梓 余易安 沙 琼
陈 明 郑帆影 宗俊琳 郭聪哲
董 蕊

我们专为您提供
健康时尚、科技新知以及艺术鉴赏
方面的**正版图书**。

入会方式

1. 登录**www.3hbook.net**免费注册会员。
(为保证您在网站各种活动中的利益,请填写真实有效的个人资料)
2. 填写下方的表格并邮寄给我们,即可注册成为会员。(以上注册方式任选一种)

会员登记表

姓名: _____ 性别: _____ 年龄: _____

通讯地址: _____

e-mail: _____

电话: _____

希望获取图书目录的方式(任选一种):

邮寄信件 ☐

e-mail ☐

为保证您成为会员之后的利益,请填写真实有效的资料!

会员优待

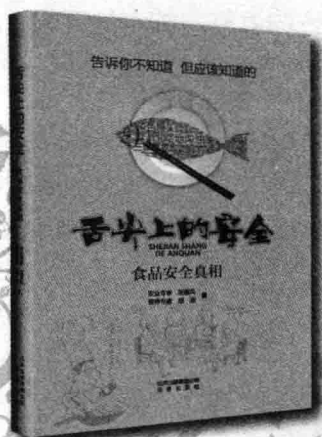
- 直购图书可享受优惠的折扣价
- 有机会参与三好书友会线上和线下活动
- 不定期接收我们的新书目录

网上活动

请访问我们的网站:

www.3hbook.net

新书热荐



品好书，做好人，享受好生活！

三好图书网
www.3hbook.net

新书热荐



品好书，做好人，享受好生活！

三好图书网
www.3hbook.net



目录

contents

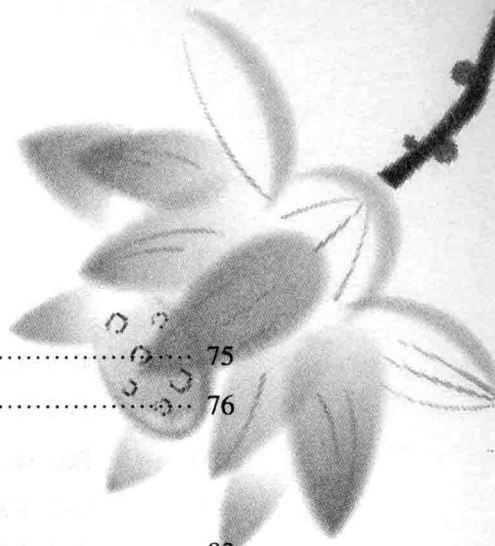
第一篇 饮食篇

健康三餐什么样	3
打理营养小厨房	5
改改烹调老习惯	7
吃好人生的 7.5 万顿饭	9
最好的营养师是自己	11
营养专家的健康观	14
最古老的天然饮品	16
喝水的学问	18
30 岁前应多存钙	21
减重成败靠细节	22
甘蓝菜系来护心	25
少油减盐醋帮忙	26
“饿”出来的脂肪肝	27
饮食调理“老来贫”	29
防暖气病，试试小食方	31

选食品要会看成分表·····	33
减将军肚得选对油·····	35
老来养生吃海参·····	37
阿胶配鱼肚滋阴养血·····	39

第二篇 保健篇

跟胡大一学三个好习惯·····	43
一老一小的健康法则·····	44
家和是中年健康的关键·····	47
防颈肩痛，选对椅子·····	48
学按摩甩掉头痛·····	50
护颈椎有“三宝”·····	52
白领多虚证，专家给支招·····	53
手脚保暖三妙招·····	55
手指发白发凉该注意啥·····	57
对付“老黄”，要补肾健脾活血·····	58
咽炎试试中医调理·····	60
烦躁睡不着，揉揉内关·····	61
中医减压有高招·····	63
办公族防痔选硬座椅·····	65
痔疮冬季调理有妙招·····	66
拿破仑败给了痔疮·····	68
防便秘避免“三久”·····	70
治便秘，得分着来·····	71
一早一晚轻松排便·····	72
吃多了，按一按·····	74

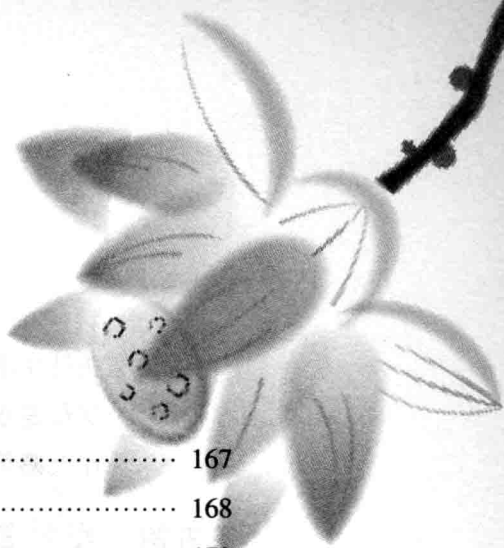


别让年货成“年祸”	75
做好急救纠错题	76

第三篇 疾病篇

控糖要先稳住情绪	83
糖友别忘降血脂	84
糖友要防“兄弟病”	86
糖友要学“三五防糖法”	87
血糖高，看好脚	89
糖友吃水果的学问	91
糖友吃饭用手量	93
与糖尿病过过招	96
血压难控，治治打鼾	98
服用降压药的四误区	99
突感胃痛竟是心肌梗死	102
防中风记住俩数字	104
给血管做做美容	105
管好心率，为生命安把好锁	107
让心畅通无阻	109
防脑梗早治 H 型高血压	111
痛风记住仨数字	113
痛风又尿糖该咋吃	114
防脑卒中查查颈动脉	115
让大脑“水渠”畅通	117
血脂异常或导致猝死	120
肥厚型心肌病是青年猝死凶手	122

做完支架手术后，抗血小板药早晨服	123
做支架手术的前前后后	125
做抗慢病的战斗员	126
心血管病防控，中国没及格	128
别把胸背痛不当回事	131
关节要动更要养	132
给脖子“放个假”	134
护脊柱垫个靠垫	136
最实用的护腰术	137
防腰痛注意站、坐、睡	139
四个小试验揪出强直性脊柱炎	141
把好三关防“骨松”	142
防骨退变，关键在骨营养	144
治肩膀疼，要找对病因进对门	145
胃食管反流患者的衣食住行	147
一半城市人感染了幽门螺杆菌	149
老年人，瘙痒是个信号灯	150
老人身体不适莫“对号入座”	152
刹住！老年痴呆	153
爸爸脱发儿看病	156
前列腺炎患者中的有车族用椅妙招	157
甲状腺结节也很“温柔”	159
甲亢：每 100 人中就有 1 位	160
甲状腺自述	161



第四篇 育儿篇

养儿有个时刻表	167
"三不" 养出好孩子	168
孩子哭闹，家长要淡定	170
宝宝哭声里的秘密	173
养孩子就像交朋友	175
养孩子，老人往后站	177
自闭症儿童早发现早治疗	180
三招培养好人缘	182
解开成长的烦恼	184
以娱乐开始孩子的阅读之旅	186
别让孩子对黑暗产生恐惧	188
打开自闭症孩子的心	189
崔玉涛的养育观	191
龙宝宝来了，妈咪们准备	194
明星妈妈的育儿经	197
两岁前宝宝的养育计划	199
3 岁到青春期最关键	202
跟时间抢身高	203
吃得好未必长得高	205
应该知道的长个知识	207
青春不正点，个头长不高	209
人体激素像军队	210
生长激素的自述	213
3 岁前是大脑发育黄金期	214

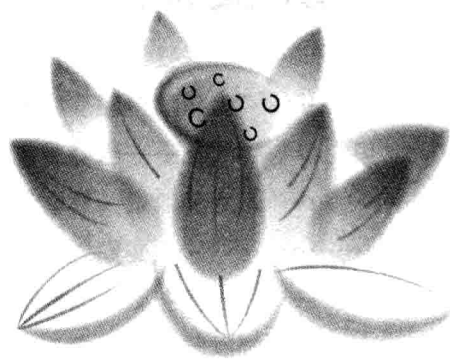
关注生命的前 1000 天·····	216
父母是培养孩子饮食习惯的老师 ·····	218
小儿感冒用药四注意 ·····	220

第五篇 女性篇

念好“月子经” ·····	225
驱宫寒练练柔筋术 ·····	227
防乳腺癌——吃、晒、看、摸 ·····	228
养卵巢，做如花女人 ·····	230
不当大腹婆 ·····	231
说说女人那些病 ·····	233
小心胸前的两颗炸弹 ·····	235
乳癌不可怕，恐惧最可怕 ·····	237
防尿失禁要做好产前保健 ·····	238
女性护关节有窍门 ·····	240
三招解决“面子”问题 ·····	241

第一篇
饮食篇





健康三餐什么样

特邀专家

张晴，郑州人民医院营养科营养师

应知常识

- 健康早餐的标准可以概括为4个字“主”“动”“奶”“水”，即主食（谷薯类）、动物性食物（蛋、肉、鱼）、奶和豆及其制品、水果蔬菜，种类覆盖得越多越好。
- 午餐应记住“一二三”，即一份肉、鱼、蛋类，两份主食（米饭、面、饼等），三份蔬菜。
- 晚餐应选择水分高、体积大、消化速度慢的食物。

听听专家怎么说

“食物多样、平衡膳食”想必已妇孺皆知，但光说不练是假把式，真正到厨房练练手，许多人可就犯蒙了。健康的三餐什么样？下面我们就来具体说一说。

早餐：主动吃奶水

一顿营养丰富、品种多样而又美味的早餐，能保证一上午紧张工作和学习所需要的能量，也是一天充满生机活力的基础。健康早餐的标准概括说来就是“主”“动”“奶”“水”，即主食（谷薯类）、动物性食物（蛋、肉、鱼）、奶和豆及其制品、水果蔬菜，种类覆盖得越多越好。

小餐桌：一袋纯牛奶（250mL）或50g燕麦片冲成的糊；烤全麦馒头片两片，夹入1勺切碎的核桃仁或切碎的煮鸡蛋；一份水果（如一个橙子或者一根乳黄瓜）。

午餐：记住一二三

俗话说，午餐吃得好，疾病都赶跑。好的午餐要清淡、饱腹感强。在搭配食物时可记住“一二三”的比例即一份肉、鱼、蛋类，两份主

食（米饭、面、饼等），三份蔬菜。

小餐桌：豌豆木耳豆腐干炒肉丁（猪瘦肉 50 克，香干 30 克，鲜豌豆 70 克，水发木耳 50 克，植物油 8 克）；红薯大米饭（大米 100 克，红薯 100 克）；焯拌菠菜 150 克；豆浆 1 杯。

晚餐：水多块大能量少

晚餐一般以少吃、低能量为原则，应选择水分高、体积大、消化速度慢的食物，这些食物可以供应丰富的膳食纤维和植物化学物质，不易产生饥饿感。

小餐桌：用红豆、绿豆、糙米、糯米、大麦、花生、山药干、莲子、红枣等熬成的八宝粥；清炒西蓝花（西蓝花 150 克，植物油 10 克）；蛋羹（半个鸡蛋的量）；金针菇、胡萝卜丝拌海带丝（加起来共 100 克）。

小贴士

吃饭，得“量入为出”

在饭桌上，我们经常会听到这样一句话：“把剩下这点儿吃了吧，别浪费！”于是，为了不浪费，人们在已经吃饱了的情况下，又多吃了本可以不吃的食物。吃饭呢，我们得倡导“量入为出”和“量出为入”的节约观念。“量入为出”就是你吃多少就准备多少食物；“量出为入”则是根据你身体消耗多少能量来决定吃多少食物。只有这样，才能既不浪费食物，又不损害身体健康。

北京医院营养科主任 王璐