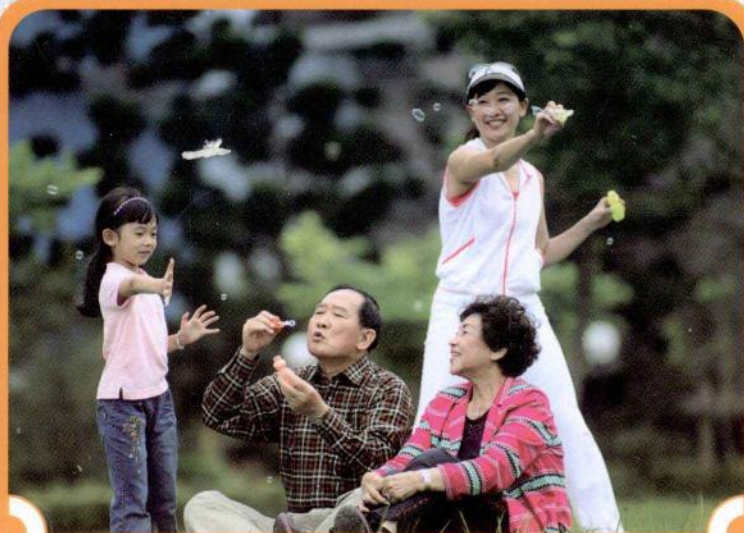




健康时报 编辑部/编著



健康时报衣食住行医养生精华

衣、食、住、行、医的经验集萃
大众的权威忠告



「小药方」

3

从生活中来
到生活中去

全家人的

出版社

全家的

文
健康时报 编辑部/编著

编委会主任：魏雅宁

编委会成员：黄小芳 董蕊
左娇蕾



「小药方」

从生活中来 到生活中去

③

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全家人的“小药方”·3/健康时报编辑部编著.

—北京:北京科学技术出版社,2012.8

ISBN 978-7-5304-5943-0

I. ①全… II. ①健… III. ①老年人—养生(中医)

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 136087 号

全家人的“小药方”·3

编 著:健康时报编辑部

责任编辑:侍 伟

责任校对:黄立辉

责任印制:张 良

封面设计:红十月设计室

出 版 人:张敬德

出版发行:北京科学技术出版社

社 址:北京西直门南大街 16 号

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网 址:www. bkjpress.com

经 销:新华书店

印 刷:三河国新印装有限公司

开 本:787mm×960mm 1/16

字 数:200 千

印 张:15.5

版 次:2012 年 8 月第 1 版

印 次:2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-5943-0/R·1503

定 价:32.00 元



京科版图书,版权所有,侵权必究。
京科版图书,印装差错,负责退换。



衣 篇

1. 四季穿衣有讲究

老人春季晚收衣	2
春季回暖后再捂 7 天	3
夏季晒衣分时间	4
过了伏天要加衣	4
初秋要捂三部位	5
秋雨过后“三温暖”	6
冷暖交替呵护好脖子	8
洋葱式穿衣法	9
秋冬衣穿前要晒晒	9

2. 穿衣中的科学

压力大，衣服穿宽松些	11
穿对衣服再去体检	11
晨起如厕披件衣服	13
低血压者应少穿高领衣服	13
老人最好穿开衫毛衣	13
睡觉不宜穿保暖内衣	14

深色棉质衣服能防紫外线	14
穿蓝色衬衫有助放松心情	14
选购服装时看看 pH 值	15
冬季戴个姜汁护膝，可治关节炎	15
冷天戴围巾能防颈椎病	16

3. 关注脚上的健康

预防脚气选艾叶鞋垫	17
患糖尿病足宜穿深腰鞋	17
阴雨天穿一穿树脂鞋	18
老人选鞋要重视宽松	19
有跟痛症，要穿软厚底鞋	19
老人宜穿带跟棉拖鞋	20
老人挑鞋“头”要大	20
选舒服鞋鞋跟在 3 厘米内	21
老人适合穿硬底鞋	21
“人字拖”最好在家穿	22
皮肤过敏，别光脚穿凉鞋	23
袜子也会闯大祸	23

4. 护齿名目最重要

牙齿掉了不能马上镶	24
如何选择镶牙类型	25
选假牙颜色，要看牙面 1/3 处	25
初戴假牙不舒服怎么办	26

装假牙后多吃猕猴桃	27
老人不适合镶烤瓷牙	28
假牙也要做年检	29
假牙要一直戴吗	29
镶假牙别去小诊所	29
刷假牙宜用儿童牙刷	30
口腔护理应记住的小细节	31
买助听器一定要老人亲自试	32
耳鸣用助听器“一箭三雕”	32
坚持戴助听器的小技巧	33
配助听器宜早不宜迟	34
第一次配花镜要验光	34
老年人看电视宜戴低度老花镜	35
配眼镜选单焦眼镜更安全	35

食 篇

1. 防治“三高”面面观

保护心血管，喝点紫甘蓝汁	38
“三高”人群——试试地中海饮食	38
餐桌上的降压高手	39
常喝绿茶防动脉硬化	41
野菊花降压三注意	41
血脂高要巧吃肉	42
高血压患者不妨饿一饿	43
降血脂，饮田七山楂茶	45

冠心病患者喝茶注意些什么	45
春季降压三食方	46
决明子调脂又降压	47
患有“三高”症，常吃裙带菜	48
去火降脂助消化：大麦茶是夏季好饮品	48
患高血压能吃香蕉吗	49
吃玉米“清清肠”	49
高血脂：热天多吃紫豆汤	50

2. 四季养生效验方

百岁老人的冬季养生之道	51
百岁老人的早餐	52
老人常喝“三红茶”	53
一周保健食谱	54
春季防癌多吃葱蒜	56
秋冬喝点血糯米粥	57
秋冬水果新吃法	58
糖尿病秋天尝尝雪莲果	60
秋季头晕多在颈	61
餐桌上“把根留住”	62
冬天给肠道洗洗澡	63
牛奶豆浆轮着喝	64
一茶一粥好养生	65
鲟鱼是条“皇帝鱼”	65
两餐间喝点苹果香蕉汁	66

蔬菜之王属牛蒡	67
健康饮食三句话	68
老人怕凉水果熟做	70
老人孩子宜常吃的食物	70
打造一日星级补钙餐	72
一茶一汤有益健康	74
藕汤是个开胃方	75

3. 控糖饮食经验谈

罗汉果给糖尿病患者加点甜	76
巧搭配慢升糖	77
餐桌上就有“胰岛素”	78
糖尿病患者降脂记个顺口溜	80
控糖饮食一苦一甜 (1)	81
控糖饮食一苦一甜 (2)	83
控糖饮食一苦一甜 (3)	83
控糖饮食一苦一甜 (4)	84
控糖饮食一苦一甜 (5)	85
糖尿病患者护眼选莓食	86
糖尿病患者 50 岁后勤查骨密度	88
糖尿病患者的“忆苦菜”	89
糖尿病患者每日饮食 1、2、3、4、5	90
糖尿病患者养发先补肾	91
糖尿病患者控糖不能狂吃干果	92

4. 食疗治病有方法

专家推荐两款润嗓方	93
远离感冒多吃“白加黑”	94
预防便秘熬粥加花豆	94
癌症患者饮食注意	95
腰扭伤少吃辣的	96
牙齿过敏嚼嚼茶叶	97
防前列腺癌少吃肥肉	97
痛风宜选“双低餐”	98
六种食物最防口臭	98
安神护肠喝杯桑椹水	99
类风湿关节炎患者要会吃	100
积食喝点大麦茶	101
术后补气喝四君子汤	102
生嚼大枣预防胆结石	102
胃口差，喝一点薏米粥	103
眼发花，枸杞何首乌泡水	103
老年人吃零食，应遵守“3+3”原则	104
低血压患者吃盐稍微多一点	104
院士点评三类防癌食物	105
防耳鸣，补充维生素 B ₁₂	106
胃弱试试桂皮苹果	106
养血吃“二黑”	107
肠癌患者术后吃香蕉	107

住 篇

1. 睡出健康来

睡硬板床加个薄软垫	110
安全家居有“四防”	110
日不敞胸，夜不凉背	111
体寒老人尽量用草席	112
3个月不晒被，600万螨虫陪你睡	112
凉席一周晒一次	113
好睡眠1、2、3	113
冠心病患者，睡眠右侧卧	114
患静脉曲张，睡觉垫高双脚	114
“呼噜王”戴个呼吸机助睡眠	115
腰痛侧卧，双腿夹枕头	116
“吉祥三宝”助睡眠	116
预防颈椎病，床垫别太软	117
健康卧室，布置有讲究	117

2. 居家健康指南

老人度夏有“三宝”	119
热敷保健：护眼聪耳健脑	120
生活细节防枕性头痛	120
迎冷风别做屈膝	121
心脏病患者冬天不宜泡澡	121
老年痴呆患者居家要细致	122
老人异地生活巧安排	122

老年痴呆活动巧安排	124
老人排便别“较劲”	125

3. 居家小百科

老人别用雨伞当拐杖	126
家有老幼慎选 3D 电视	126
厨房里有防痒法宝	127
居家衣物除霉法	129
抗菌有“铜墙铁壁”	130
家中烟味大，醋水来帮忙	130
防褥疮每天都要查肤色	131
“百部”泡汤灭虱子	131
狗屋除异味试试精油	132

行 篇

1. 有效运动赶走疾病

增强心血管每天跳绳十分钟	134
50 岁，舒缓运动先行，走路走掉高血脂	134
快步走、稳体重，控制糖尿病并不难	135
癌症患者宜练练正确呼吸方法	136
脂肪肝要坚持运动	136
有压力，清晨去慢跑	137
心率不稳，大步快走效果好	137
冬季运动护好身	138
中老年人慎做俯卧撑	139

扭腰运动可护胃	139
冬季心脏病患者宜做全身性活动	140

2. 最适合老人的健身秘诀

几个小动作给脚放放松	141
老人最好骑女车	143
七成老人不知自己适合啥运动	143
家务劳动不能代替锻炼	144
想健康，先控制好体重	144
舌头牙齿健身操	146
玩游戏护智力	148
游泳池的学问	149
秋冬锻炼误区	150
四个动作让你“醒脑”	152
要暖身，3个慢运动	153
步行三注意	154
腿脚不好也要多运动	155
刚开始压腿别超45°	156
有骨刺活动慢一拍	156

3. 专家名人的健身经

马英九倡导——聪明的吃、健康的动	158
中国工程院院士钟南山——顺应自然最健康	159
跨国公司CEO的健身经	162
看梅普学做骑车族	163

白岩松天热也要走起来	165
濮存昕早上不动就难受	166
姚明信赖“水疗”健身	167
赵雅芝的生活健身法	168
郭兰英喜欢脚心运动	169

医 篇

1. 心脑血管疾病天天谈

高血压患者记住6组数	172
冬季流鼻血，原是高血压	173
突然看不清，排查脑动脉瘤	173
老年人要防餐后低血压	174
高血压患者应学点辩证法	175
中风康复 把握黄金6个月	175
心绞痛也有山寨版	177
血压如流水，血管像车胎：血压正常不等于上 保险	178
复方降压药，血压早达标	179
脾气变坏，查查血压	180
患脑卒中后半数会抑郁	181
降压药，别吃吃停停	181
十大“护心法则”	182
冠心病患者：支架术后要坚持随访	182
高血压患者：关注无症状高血压	183
血压高先别忙吃药	183

打鼾呼呼响，血压节节高	184
高血压患者留意颈咽部炎症	186
室上速：可用憋气急救法	186
房颤最怕中风	187
两个药盒随身带	188
夜尿增多，要防隐性心衰	188
稳定降血压，小剂量联合用药最安全	189
高血压患者应写写日记	190

2. 疾病发现早知道

字越写越小要防帕金森	192
“高枕无忧”可能是心衰信号	193
突发痴呆当心静止性脑梗死	194
帕金森两征兆	194
餐后腹痛，当心“肠中风”	195
中风五征兆	196
急性腹痛，查查心血管	197
吃饭常掉筷子，当心腔隙脑梗	198
心脏生病，有早期信号	199
心脏反复骤停，原是血管堵塞	200
中老年人头晕要重视	200
常“醉饭”，当心高黏稠血症	201
短期消瘦，警惕5种病	202
耳根剧痛，要查中间神经	203

3. 疾病防治小验方

玩游戏，护智力	204
泪道按摩清眼眸	205
胸闷常做四动作	206
按穴位巧救心绞痛	207
分心木巧治夜尿多	207
骨关节悠着用	208
腕关节肿痛，戴个护腕	210
“老寒腿” 锻炼绑沙袋	210
“老寒腿”，揉揉腿外侧	211
秋季防头晕：从下到上来解决	213
小招防治老花眼	214
“七情困扰” 可致颈肩痛	214
平衡胃酸，延缓衰老	215
老胃病别长期喝粥	215
腰腿痛，手术有讲究	216
白内障术后，干眼好解决	216
老年痴呆：吸氧可缓解嗜睡	217
慢性前列腺炎，试试坐浴疗法	217
面瘫的自我训练	218
老人更要关注骨健康	218
小肠气，尽早手术	220
耳鸣用助听器 “一箭三雕”	220
偏瘫康复快，摆 “良肢位”	221

癫痫发作时最要护舌头	221
治突发耳背，一周内效果佳	222
放完支架有三多	222
口腔溃疡“灭火”有技巧	223
飞蚊症要做眼科检查吗？	224
抽血前记几个时间点	224
睡着了为何拳打脚踢	225
便秘多是“冷秘”：老人肠道寒邪过重，而非 上火	226
突发性耳聋试试高压氧疗	227
无症状低血压，不必太在意	228

4. 走出吃药的误区

老人吃抗菌药记住4个字	229
常吃阿司匹林，查个血小板弹性图	230
含服硝酸甘油，5分钟内别喝水	230
服硝酸甘油走出两误区	231
骨折后慎服钙片	231
止咳剂别用热水冲服	232

