

<<健康时报精华本>>

图书基本信息

书名：<<健康时报精华本>>

13位ISBN编号：9787111398530

10位ISBN编号：711139853X

出版时间：2012-11

出版时间：机械工业出版社

作者：健康时报社 编

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康时报精华本>>

内容概要

《健康时报》由人民日报社主办，贴近生活，面向百姓，服务群众，以“做中国人的健康顾问”为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害百姓健康的行为。

报纸四开24版，每周一、周四出版。

《健康时报系列丛书：健康时报精华本（总第792-815期）》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。

书籍目录

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2 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32031 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 嚼出来的营养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 排肠毒菠菜很适合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“一青二杵”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 坐班族适合玩手跑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 脾气暴躁者需防癔症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 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 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 八成肾病引发心脏病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 中年得痣动不得?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

章节摘录

版权页： 很多人拿到体检报告单，都会轻描淡写地说“血脂有点高”，对于血脂异常的轻视往往为冠心病等大病埋下了祸害。

大量临床试验的证据表明，无论用什么方式，只要降低低密度脂蛋白胆固醇水平，就能进一步显著降低心肌梗塞的危险。

联合降血压和降胆固醇，可更为有效地减少心肌梗塞和脑卒中。

其实不同人群的情况是不同的。

如已患过心肌梗塞、做过介入支架或冠状动脉搭桥手术，或糖尿病和同时有多种危险因素的患者，应把低密度脂蛋白胆固醇降至2.1毫摩尔/升，高血压和小动脉硬化患者控制在2.6毫摩尔/升以下，其他危险性较低人群控制在1.5~3.1毫摩尔/升。

温馨提示 心梗急救最重要的是就近治疗。

采访中记者了解到一个病例，一位50出头的冠心病患者急性发作，刚开始家属不同意就近送到北京地坛医院，幸好急救人员坚持，结果患者到达医院以后，接连发作了三次室颤。

室颤是心梗患者的致命危害，如果在急救车上发作，由于设备和人员能力有限，100%是抢救不过来的。

北京地坛医院急诊科、CCU（重症冠心病监护病房），无论是急救人员还是设备，都具备抢救心梗的条件。

“急救车、急诊室、导管室、CCU”，四位一体的无缝连接，为心梗病人救治开通了绿色通道。

健康时报记者李海清累了，热水泡泡手（总第809期）有句老话说，热水泡脚，胜吃补药。

北京朝阳医院针灸科谢衡辉医生说：每天下班回到家后，用热水泡泡手，对解除疲劳也能起到相似的作用。

因为，人体有12条经络，其中有6条是起于或止于手掌的，同时手掌上还有合谷穴、劳宫穴、神门穴、鱼际穴等，热水泡手时，对以上的经络和穴位都是良好的刺激。

这种刺激不但能加速血液循环，使紧张的神经和肌肉得到放松，消除疲劳感，而且对缓解偏头痛、血管性头痛以及高血压引起的头痛，也有一定效果。

相比泡脚，热水泡手更简单一些，比较适合“懒人”。

那么，不妨今天就回家尝试一下，打上一盆热水，将双手泡上（要注意水的温度别太高了，以能忍受为度）10~20分钟。

水量以浸过手腕为宜，为了保持水温，可不断地加热水。

在泡手的过程中，双手可以来回搓一搓、揉一揉，这样对手掌上的穴位也是一种按摩。

健康时报记者许晓华 春季过敏设三防（总第810期）春天是过敏类疾病的高发期，从上到下给身体设上三道“防线”让自己远离过敏的“骚扰”。

眼睛：防春季角结膜炎 身体报警：眼痒、流泪、畏光、异物感、反复眼红、晨起黏稠样分泌物、伴有喷嚏、流涕等症状。

专家支招：河北省人民医院中医眼科副主任医师张彬介绍说，春季角结膜炎多在春夏天暖季节发作。多见于20以下青春前期的儿童和青少年，男性多见，常侵犯双眼。

如果症状轻微，急性期可给予冰敷物理治疗，以降低眼睛局部温度，有利于减缓过敏细胞活性；如果症状严重，一定要及时就医。

呼吸道：防过敏性哮喘、咳嗽 身体报警：柳絮、杨絮等绒絮导致的哮喘、咳嗽的症状表现为：咽喉发痒、干咳、无痰、打喷嚏、不发烧。

专家支招：河北省人民医院呼吸内科科主任、主任医师韩晓雯介绍说，在春季，原有哮喘病史的病人外出要戴口罩，有哮喘症状要及早治疗。

无哮喘病史却是气道高反应性的人如果出现咽喉发痒、干咳、无痰、打喷嚏、不发烧等症状，要及时到医院就医，待医生确诊之后再对症治疗。

<<健康时报精华本>>

编辑推荐

《健康时报精华本(总第792-815期)》所选文章集中体现了知识性、服务性与实用性。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>