

<<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：9787111404453

10位ISBN编号：7111404459

出版时间：2013-1

出版时间：机械工业出版社

作者：健康时报社

页数：285

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>>

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“做中国人的健康顾问”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

<<健康时报精华本>>

内容概要

《健康时报系列丛书：健康时报精华本（总第774-791期）》是《健康时报》出版刊物的精华选集，内容包括了《健康时报》2010年11~12月（总第774~791期）的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了这两个月的精华文章，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，《健康时报精华本（总第774~791期）》所选文章集中体现了知识性、服务性与实用性。

<<健康时报精华本>>

书籍目录

目录前言第一篇健康生活篇第1章新闻·调查/2健不健康，看四动作/2想美发？按三穴位/2四类儿童适合膏方进补/2特色方应对换季病/2对付感冒，一辨二堵三防范/3多吃山楂可防骨质疏松/3十大高危疾病早预防/4“一个鼻孔出气”有8大好处/4饮食搭配，看牙齿比例/4秋冬宜吃“黏蔬果”/4中医校长的三句养生箴言/5走路减肥的十

章节摘录

聚餐选什么饮料（总第786期） 年底聚餐多，聚餐少不了要点饮料，推荐五种健康的聚餐饮品：酸奶。

酸奶中有大量活性乳酸菌，可调节肠道菌群平衡。

应酬场合必须喝酒的话，最好先喝一杯酸奶，因为其可以在胃里起到很好的缓冲作用。

百分之百纯果汁。

果汁含丰富的维生素、矿物质、一定量的生物活性物质和膳食纤维，可以弥补喝酒时营养摄入的不足。

茶。

茶叶中含有的茶多酚、咖啡碱等，有预防癌症、心脑血管病等作用，绿茶、乌龙茶、普洱、红茶、花茶都可选用。

番茄汁。

番茄汁含很多营养成分，维生素c、矿物质、番茄红素等，尤其是番茄红素保健效果最显著，具有很强的抗氧化活性。

番茄红素清除自由基的功效远胜于其他类胡萝卜素和维生素E，所以又被称做“植物黄金”。

豆浆。

豆浆含有多种营养成分，含不饱和脂肪酸，而饱和脂肪酸的含量很低，且不含胆固醇。

豆浆中还有少量可溶性膳食纤维，可帮助节食并促进胃肠道蠕动，预防便秘。

无糖或低糖豆浆更好。

国家二级营养师王旭峰脖子也会长“结石”（总第786期）一吃饭，下巴脖子就肿起来了，这不是怪病，而是急性颌下腺炎，就好像嗓子眼长了结石。

江苏省人民医院口腔科副主任医师卜寿山说，急性颌下腺炎并不少见，尤其是年轻人居多，就诊的患者几乎都在20~40岁之间。

卜寿山表示，颌下腺属于唾液腺的一种，主要的功能就是分泌唾液。

唾液在腺体或导管内发生钙化性团块沉积就会引起急性颌下腺炎。

主要症状是进食时，尤其是吃酸性食物时腺体肿大、胀痛，有时还会出现舌痛、同侧耳痛等。

很多人喜欢夜间吃烧烤，喜食烫食与辛辣食物，喜欢啃咬较硬的食物，餐后睡前又没有及时刷牙漱口，这些都是引发颌下腺炎症的原因。

卜寿山表示，很小的涎石可保守治疗，患者可口含蘸有柠檬酸的棉签或维生素c片，也可进食酸性水果或其他食物，促使唾液分泌，使涎石自行排出，而病情严重的可以采用口内导管切开取石术进行手术。

健康时报特约记者周宁人 冬季食补过头会伤眼（总第786期）一到冬季，“将食补进行到底”之势便“喧嚣而来”。

饭店大打养生药膳招牌，人们在家也时常用羊肉锅、老鸭汤来滋补。

然而，滋补的同时眼睛不适也不期而至。

北京同仁医院中医眼科主任邱礼新说，冬季进补要适量，此季常见眼疾如干眼症等，都跟盲目进补有一定关系。

食补太过会造成人体上火，反映在眼睛上就是眼睛红肿、充血、干涩、疲劳。

临床上，最常见的就是视疲劳、干眼症、麦粒肿等。

补得太多，动得太少，脾胃无法运化这些能量，就会引起火性上延，耗伤头面部津液，使泪液分泌减少，从而导致干眼症，或者加重视疲劳。

进补之物往往较油腻，加之冬季活动少，脾胃易积温积热，这样就会引起睑板腺管分泌不畅从而堵塞，造成麦粒肿，即人们通常说的长“针眼”。

过去冬天食物短缺，人们往往营养不良，常常得“劳”病，而今人们物质丰富，冬天又缩在暖气房中，营养堆积，故易得“逸病”，“这些眼病就是典型的‘逸病’”，邱礼新说。

其实，进补要因人而异。

<<健康时报精华本>>

健康人群冬天最好也要保证饮食清淡，多喝些大麦茶，也可在茶中加些山楂，消脂降油腻，缓解因进补过度引起的眼部不适。

此外，在喝热水的时候，把水杯放在下巴以下，轻轻对着杯口吹气，让蒸气缓缓蒸发在眼睛周围，可有效湿润眼睛。

健康时报记者杜文明 下一次馆子吃掉两天的油盐（总第787期）“在外吃一餐，其脂肪摄入和盐摄入最多能顶两天的日常摄入量！”

看了这些数据，经常跑饭局的人可要小心了。

“大城市餐馆就餐者饮食状况调查”参与者、中山大学公共卫生学院副教授冯翔跟记者描述。

该调查由中国肯德基餐饮健康基金支持，共调查了北京、上海、广州三地10870人，涉及京鲁菜、淮扬菜、粤菜、川菜等5种大众菜系。

为了让调查数据更精确，研究人员甚至走进餐馆厨房，逐一对几百种菜进行了营养素的测定。

调查结果让人们对外吃饭很不健康”有了更形象的认识。

拿川菜来说，调查结果显示，北上广三地川菜馆中每人每餐摄入的钠为5.479克、脂肪为97克、蛋白质为80克、能量为1517千卡。

而中国营养学会所推荐的居民每日膳食参考摄入量为钠2.2克、脂肪53—80克、蛋白质75克。

这就意味着那些吃川菜的朋友一顿饭就吃进了日常两天的钠、脂肪和一天多的蛋白质。

如果还特别喜欢吃水煮鱼或者麻辣香锅，或者一天在外边吃两三顿，那真的就不敢想象了。

就连清淡的粤菜也不是很健康。

在被调查的粤菜馆中，每人每顿平均摄入的钠含量为3.5克，脂肪和蛋白质均为66克，是中国营养学会每日推荐参考量的一倍多。

用中国疾控中心营养与食品安全所研究员杨晓光的话说，饭馆中提供的食物，基本上是：谷类食物少、动物性食物多，能量、脂肪和钠的摄入量均显著高于家中食物。

所以，常下馆子的人，不得“三高”反倒是意外的事情。

怎么办？

中国工程院院士陈君石介绍了自己的一个体会，向日本人学习“管住嘴”。

在外就餐的频度要降下来，点餐尽量选小份、少盐少油多谷物的食物。

健康时报记者杨绪军 心脑血管病人的冬季食疗方（总第787期）受访专家：林燕钊，广东省中医院治未病中心主任、主任医师。

对于心脑血管病人来说，冷天更易刺激交感神经。

广东省中医院为心脑血管病人过冬开出了食疗方——母鸡肉炖首乌。

从药店买首乌的时候，让药店帮忙把它研碎，然后用纱布包好，放到去掉内脏的母鸡肚子里。

母鸡要选老的，越老越补。

然后用砂锅和文火炖，放点姜、盐，也可以放一点料酒，炖熟即可。

如果母鸡的重量是1000克左右，那么用30克何首乌就可以了。

母鸡肉炖首乌做好后，既要喝汤也要吃肉。

汤可暖热身体，加强血液循环；何首乌的功效是降血脂与抗动脉粥样硬化，是心脑血管病人的良药

；老母鸡的补益之功效很高，适合久病、瘦弱，尤其是适合畏寒风重，虚不受补的人食用。

健康时报记者叶依 日本运动员出国自备水、米、油（总第787期）受访专家：薛长勇，解放军301医院营养科主任，中国营养学会临床营养分会主任委员。

为了保证良好的身体状态和充沛的体能，日本体育代表团每次出国比赛，营养师都会给队员们带上足够的水、米、油。

水、米、油是人体三大基础物质。

水是人体正常运行的基础，米能提供充足的碳水化合物和能量，油则是人体必要脂肪酸和高效能量的稳定来源。

有些人出差旅游容易生病、腹泻，就是因为他们的肠胃适应了经常吃的水米油的特性，一旦吃了其他地方的这三种东西，再稍微吃些对肠胃有刺激的蔬菜、水果等，就很可能出现腹泻、食欲不振的反应，也就是所谓的旅行腹泻症。

但是，在保证这三种东西定时定量的前提下，熟悉的水米油带来的能量就可预防并迅速启动抵御机制，缓解身体不适。

此时，即便吃了刺激肠胃的不洁净的食物，身体也不容易突发急症。

自备水、米、油，这是日本体育代表团营养师们保证运动员在比赛中身体不出意外的窍门。

他们还常年给运动员食用消化过程短，能快速转化成能量的中长链脂肪酸食用油，以此保证良好稳定的体能状态。

薛长勇建议，一些身体瘦弱、爱得病却又不爱吃肉的老年人，不妨从食用油中摄取脂肪酸。

如果胰腺功能不好或者害怕因吃油导致肥胖，可以选择消化过程短的中长链食用油，以迅速补充体力。

健康时报记者常宾 P21-22

<<健康时报精华本>>

编辑推荐

“中国十大周报品牌”“中国十强行业媒体”，全国发行量遥遥领先，连续10年被评为全国最畅销健康生活类报纸之一，期均发行72万份。

每期200万人次的读者群体！

28位“两院”院士组成的顾问团，100位健康传媒（版块）主编（资深记者），300位知名医院特约记者，700位健康教育专家，为读者提供最权威的健康指导！

《健康时报系列丛书：健康时报精华本（总第774-791期）》涉及饮食、生活、心理、中医、两性、健身、老人、婴幼儿、女性、心脑血管、癌症、糖尿病等疾病防治知识，全方位呵护家人的健康！

<<健康时报精华本>>

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>