

<<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：9787111398516

10位ISBN编号：7111398513

出版时间：2012-11

出版时间：机械工业出版社

作者：健康时报社

页数：205

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》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“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。

《健康时报系列丛书：健康时报精华本（总第866-889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10-12月（总第866-889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，针对女性与儿童、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 孕期慎喝低脂酸奶 / 2 “短信脖子病”正在蔓延 / 2 胰腺B超早期捕捉“癌王” / 3 5个女性就有1个感染HPV / 3 北京每死4个人1人是癌症 / 4 孕妇不服叶酸或致宝宝说话晚 / 4 “妇检”比美容更重要 / 4 补膏方跟着暖气走 / 5 孩子最缺耐力训练 / 5 儿童零食分等级 / 5 工作不能气、急、累 / 6 企业员工受四大疾病困扰 / 6 八成老人因视力差跌倒 / 7 中国人最不爱洗手 / 7 老人营养不良成全球问题 / 8 胆结石爱找“4F” / 8 “千滚水”尽量不要喝 / 9 让感冒怎么来怎么去 / 9 孩子不吃药也可退烧 / 10 肝病成公务员第一职业病 / 11 三招阻击HPV病毒 / 11 慢性肝病患者六成营养不良 / 12 猕猴桃是降压果 / 12 2岁是儿童贫血分水岭 / 12 婴幼儿食物过敏发生率最高 / 13 北京人肺活量倒退10年 / 13 浴霸、雪地最伤宝宝眼 / 14 中年最该防的两种病 / 14 冬天的腹痛伤不起 / 15 最佳的健康状态是“忘我” / 16 养好五脏调失眠 / 16 胃最怕的六个字 / 17 腰椎最怕冻、压、重 / 17 第2章 饮食 / 19 秋季开胃加点料 / 19 冲服沙棘汁缓解胃部不适 / 19 常嚼槟榔易诱发口腔癌 / 19 牛奶专家咋喝奶 / 19 保护牙齿的食物 / 20 失眠心悸吃两仁 / 21 三个食疗方打倒秋咳 / 21 尝尝新色彩食物 / 21 调身体试试南瓜玉米汁 / 22 薯片饼干吃多少合适 / 22 健康饮食三句话 / 23 苹果籽不能吃 / 23 有效的助眠方 / 23 秋天尝尝雪莲果 / 24 炒鸡蛋加点虾酱 / 24 男怕伤肝，女怕伤肾 / 24 果蔬汁怎么喝更健康 / 25 一菜一茶过暖秋 / 25 健骨常吃三大件 / 25 秋十月吃三贝 / 26 厨房要备三种油 / 26 秋冬水果新吃法 / 26 疲劳乏力龙眼加糖蒸 / 27 清热化痰冬瓜带皮煮 / 27 芡实似珍珠 秋补好食材 / 27 有多少“土方”可以重来 / 27 自制三清火锅汤 / 28 缓解头痛喝点姜牛奶 / 29 养胃减肥蒸点芋头吃 / 29 自带午餐注意三点 / 29 秋冬喝点血糯粥 / 29 消食化痰吃沙窝萝卜 / 29 运动健身后喝点苏打水 / 30 深秋养生“赫赫账” / 30 蔬菜之王属牛蒡 / 30 缓解痛经吃点榴莲 / 31 益智多吃金针菇 / 31 推荐最牛野餐饭 / 31 白领流行喝白茶 / 31 护心血管喝点紫甘蓝汁 / 32 不涩的柿子更护心 / 32 推荐两款润嗓方 / 32 黄豆配番茄 营养更全面 / 33 初冬来顿暖胃餐 / 33 尝尝两种老粗粮 / 34 干咳失眠榨点苹果汁 / 34 咳嗽痰多吃点川贝雪梨 / 34 肚子胀气桂皮帮忙 / 34 粮食之王属麦胚 / 34 冬天给肠道洗洗澡 / 35 有胃溃疡不妨常吃苜蓝 / 35 纳豆也能“热”吃 / 36 大白菜就要冬天吃 / 36 喝粥养生贵在坚持 / 36 三个月改变口味重 / 36 每天二两全谷物可防结直肠癌 / 36 孩子病愈炖点香菇鸡汤 / 36 我常吃的暖冬餐 / 36 常吃番茄也美容 / 37 细嚼干果提精神 / 37 儿童不要吃路边摊 / 37 看看专家们的冬季热饮 / 37 长寿和田人爱吃玫瑰花酱 / 38 血脂高，酸奶里面加点油 / 38 嗓子干疼喝蒲公英茶 / 39 健脑饮食三步走 / 39 专家教你吃萝卜 / 40 冬天喝八宝茶 / 40 聊聊睡前那些食儿 / 40 爱流鼻血吃藕节 / 41 吃胡麻油健脑 / 41 血脂高选芥花籽油 / 41 如皋人长寿有理 / 41 山楂果酱缓解胃胀 / 42 雾霾过后怎么吃 / 42 识别腐竹记住三点 / 42 寒潮来了，粉末登场 / 43 新奇的种子食物 / 43 郁达夫爱喝酱汤 / 43 我的老胃病调好了 / 44 捧场咱就吃熟梨 / 44 火眼金睛巧选猪肉 / 44 冬天要吃三个桃 / 45 冬天果汁可加姜 / 45 红薯熬粥最合适 / 45 冬天里来“暖羊羊” / 45 木瓜核桃粥缓产后便秘 / 46 孕前孕后吃点胡麻油 / 46 金花茶：解腻降血脂 / 47 洛神花茶：美颜护肠道 / 47 养胃是一辈子的事儿 / 47 第3章 生活 / 49 冷暖交替，呵护好脖子 / 49 心绞痛试试“三根水” / 49 皮炎也爱找干净人 / 49 蛋清可治疮疖 / 49 护好牙能保护记忆力 / 50 三种牙痛要去看鼻科 / 50 巧用香油解秋燥 / 50 盐水按摩 花小钱变白嫩 / 50 久看电视眼睛“发青光” / 51 大蒜巧治关节炎 / 51 秋季头晕多在颈 / 51 流泪可调免疫力 / 51 食用醋巧治常见病 / 51 频用唇膏嘴更干 / 52 胃胀气按三个穴 / 52 25岁、40岁，肌肤两道坎儿 / 52 鼻窦炎试试盐水冲鼻 / 53 脱发试试宫廷方 / 53 霜降后需清补 / 53 外国流行的排毒方 / 54 三招识破“祖传秘方” / 54 偏头痛三忌三宜 / 55 找找身边的双酚A / 55 缓解脚疼有四招 / 56 做婴儿操防脑衰老 / 56 皮肤28天代谢一次 / 57 鸭梨加醋护肝明目 / 57 面瘫试试牙刷敲脸 / 57 秋季防脱发有三招 / 57 6招缓解神经衰弱 / 58 三招助清脑明目 / 58 看食物选保鲜膜 / 58 看人“眼色”知健康 / 59 胸闷常做四动作 / 59 勤洗头可防头屑 / 59 走着看电视助减肥 / 60 久用束腰带损腰肌力量 / 60 小薄荷大用途 / 60 自己学会做体检 / 60 强光下老人易患白内障 / 61 厨房里有防痒法宝 / 61 护颈椎有个时间表 / 61 失眠要对症找穴 / 62 调味佳品另类美容 / 62 饮料瓶能当按摩器 / 63 三物降伏“鬼剃头” / 63 牙周炎吃葡萄柚 / 63 干燥鼻炎用维生素C / 63 随意吃药加重肾负担 / 63 老人抗寒常吃三样 / 64 灰霾与肺癌有7年之痒 / 64 宝宝受热也会拉肚子 / 64 胖人更应接种流感疫苗 / 65 问题便便对症解决 / 65 大雪过后按按“三窝”排排毒 / 65 十个女人六个宫寒 / 66 坏脂肪最容易减掉 / 66 戴口罩六要诀 / 66 手脚冰凉按内庭 / 67 痛经喝点糯米酒 / 67 青光眼发作别热敷 / 67 天冷爱宅着 做好三件事 / 67 白领易得十种病 / 67 银屑瘙痒 洗洗米糠浴 / 68 天冷，自制中药护具 / 69 空巢老人应防谵妄 / 69 身材

透露的健康密码 / 69 中国人天生就易打呼噜 / 70 拍拍小腿防抽筋 / 70 四个习惯“伤不起” / 71 肝病饮食宜随“便” / 72 牙膏：白天重清洁，晚上重抑菌 / 72 白内障损镜头 青光眼损胶卷 / 72 第4章 心理 / 73 减压要两条腿走路 / 73 有些抑郁缘于降压药 / 73 独乐乐不如众乐乐 / 73 抑郁症患者别被说明书吓倒 / 74 莫把心理疾病当成亚健康 / 74 抑郁复发有信号 / 74 孩子没自信，多给些拥抱 / 75 惊恐发作是心灵地震 / 75 肢体说话你用对了吗 / 75 失恋之痛堪比身体疼痛 / 76 测测你的焦虑倾向 / 76 压抑的心灵伤不起 / 77 别拿挑刺儿不当事儿 / 77 大笑有助于缓解疼痛 / 77 社交兴奋感有助于减肥 / 77 “沟通漏斗”巧应对 / 78 蹲下来发现孩子闪光点 / 78 “职场泡沫”反射心理孤独 / 78 孤独影响睡眠 / 79 家庭暴力也是传染病 / 79 脏腑也有情绪病 / 79 每个人都有垃圾情绪 / 80 解压试试三宝 / 80 贪吃也可能是心理作怪 / 80 当青春期撞上更年期 / 80 “拖延症”不单做事拖拉 / 81 自我不容或是躯体变形障碍 / 81 “赖巢族”应合理评估自己 / 81 让心远离饱和 / 82 “接触”是种心灵沟通 / 82 给冬季心理流感开药方 / 83 摆平那颗“私奔的心” / 83 呕吐有心理诱因 / 83 “狼爸”火了不值效仿 / 84 不做职场老好男、八卦女 / 84 打哈欠可让大脑清醒 / 84 打响心理“领地”保卫战 / 85 坏情绪的炸弹需要随时清理 / 85 蛋壳里藏着一颗自恋的心 / 85 焦虑也引起低烧 / 86 情绪性疾病需关注 / 86 第5章 中医 / 87 五种运动伤适合针灸 / 87 中药雾化对付咽炎 / 87 压内外关解酒 / 87 肚子胀，喝生姜橘皮茶 / 88 中医教你来“秋收” / 88 嘴唇抽动找阳明经 / 88 患心脏病服膏方注意啥 / 89 四招保护呼吸道 / 89 “寒头暖足”好养生 / 89 治疗冻疮用香油蜂蜡 / 90 秋季打赢“上干岭” / 90 食熨疗法巧治病 / 90 急性痔疮试试放血拔罐 / 90 尿失禁试试三方 / 91 通络操护胃健腰 / 91 防癌抗癌吃点阿胶 / 91 对症浇灭口中火 / 92 手掌诊病应慎重 / 93 名中医的养生经 / 93 孩子补血重在健脾 / 94 冻疮用冬瓜皮加茄子根 / 94 体虚试试另类疗法 / 94 烫伤槐角调猪胆 / 95 皮烂黄芩汁外用 / 95 盗汗用朱砂五倍子 / 95 暖手试试省钱招 / 95 六味地黄丸五新用 / 95 巧用蔬菜小药效 / 96 冬季进补来年打虎 / 96 手腕有个通便穴 / 97 治疗冬痒 中医有方 / 97 敲敲带脉可瘦腰 / 97 头顶痛按摩涌泉穴 / 98 “五心烦热”少吃火锅 / 98 “牛”中药的最牛对症 / 98 蛋黄油外用清热消炎 / 99 二白膏对付风寒头痛 / 99 土豆泥可缓解胃溃疡 / 99 三九贴都治啥 / 99 膏方别当零食吃 / 100 停磨牙，刺商阳 / 100 消肿痛，樟脑泡酒 / 100 润皮肤用红豆薏仁 / 100 速平喘吃椒目粉 / 101 抓住三穴好过冬 / 101 三拍一饮，清理体内垃圾 / 101 梳头搓腰喝红茶 / 102 梁丘止胃痛 / 102 第6章 两性 / 103 肾不好查查心电图 / 103 高压男多吃“镁食” / 103 男人30，肠道健康很关键 / 103 亲吻拥抱让男人更幸福 / 104 尿少也可能是肾虚 / 104 男人养性试试地中海饮食 / 104 坐卧按摩都可以防不育 / 105 补肾学学三方法 / 105 单身汉患癌风险高 / 105 找准身上的助孕穴 / 105 三因素诱发男人眼病 / 106 垃圾食品可致不育 / 107 防尿石症“晚饭别晚” / 107 八成胎停在妊娠前8周 / 107 沙眼也可能致不孕不育 / 108 男人也要戴围巾 / 108 男性脱发：有个M发型 / 108 性欲跟着心情走 / 109 男人补气选两胶 / 109 男人冬季要“知足” / 110 冬季就要男冷女热 / 111 男人脖子别过粗 / 111 治不孕不育从冬季开始 / 111 早泄者重在补心肾 / 112 第7章 健身 / 113 骨科专家的护膝方 / 113 找个沙发瑜伽解乏 / 113 4个小动作不做僵硬人 / 114 3个月减掉40斤 / 114 有效运动赶走亚健康 / 115 4个动作让你“醒脑” / 116 秋冬锻炼误区你占几条 / 116 游泳池的学问 / 117 舌头牙齿健身操 / 117 护好上下肢“关节主力” / 118 颈椎病也能锻炼肌肉 / 118 几个小动作给脚放放松 / 118 四肢发达，头脑其实不简单 / 119 睡个好觉，运动两个半小时 / 119 花半小时躺着锻炼 / 119 运动受伤，怎么冰敷 / 119 天气变冷，做做耐寒运动 / 120 一冷一热开始冬练 / 120 想怀孕先慢运动 / 120 家里就有天然健身区 / 121 两个运动陪你过年关 / 121 第8章 老人 / 123 打倒三个长寿“拦路虎” / 123 越走越慢或是帕金森 / 123 面瘫或因耳鼻喉损伤 / 123 照顾痴呆老人要细致 / 123 骨关节悠着点用 / 124 老年黄疸种类有三 / 125 老人“灭秋火”注意啥 / 125 防防秋冬“老三样” / 125 食疗减缓慢性疼痛 / 125 管好自己的“便利店” / 126 吃生山楂也会肠梗阻 / 126 养肺要抓一早一晚 / 126 抬肩难并非肩周炎 / 127 瘙痒：隐形疾病的报警器 / 127 晒太阳助眠 / 127 颈椎病自己先看 / 127 补钙要重视胶原蛋白 / 128 帕金森有两征兆 / 128 防骨质疏松做好“三个三” / 128 眼睑下垂注意三个病 / 129 玩游戏护智力 / 129 吃饭要“早八晚七” / 129 养生有个“三色环” / 130 脂肪肝或有营养不良 / 130 防治慢阻肺不得不说的六个事实 / 130 冬季养胃少咸多苦 / 131 慢阻肺五症状 / 132 奢侈恐怖实为缺交流 / 132 数喷嚏辨鼻炎与感冒 / 132 腰痛或是脊柱裂引起 / 132 跌倒后自己在家做康复 / 133 在家散步也养生 / 133 60岁后还能长骨骼 / 133 双腿无力并非真没劲 / 133 皮肤开裂洗手时温水泡透 / 134 养生有季节色 / 134 “全素食”要不得 / 135 预防面瘫先保暖 / 135 种树护根 养人护脚 / 135 胸闷别错怪心 / 135 芬兰鼓励晚退休 / 136 “花甲小伙”是怎么炼成的 / 136 睡好觉补元气 / 136 拽拽耳朵缓解颈部紧张 / 136 治感冒的家用法宝 / 136 应防“进食恐惧症” / 137 肚脐听音乐也镇痛 / 138 刻意

咳嗽也护肺 / 138 冬季防脚癣勤换鞋 / 138第9章 婴幼 / 139 孩子歪头看东西可能患斜视 / 139 汗宝宝的三种传说 / 139 脚踏实地才能“便”得痛快 / 139 各科最常说的医嘱 / 140 出牙时会拉肚子？ / 141 儿童缺锌四症状 / 141 通通大便少生病 / 141 让孩子踮踮脚就能够得着 / 142 可以开始耐寒训练了 / 142 从头到脚胖出来的病 / 142 儿科医生最关注三问题 / 143 给娃娃量量三围 / 144 没有内热不得外感 / 144 打预防针要注意什么 / 144 提高孩子记忆力的5个方法 / 145 新生儿流泪怎么回事 / 145 让宝宝多爬一爬 / 145 小儿夜间咳嗽需分型对待 / 146 亲子之间要多倾听 / 146 湿疹宝宝冬季三注意 / 146 感冒后留意孩子听力 / 147 户外运动多提前防冻疮 / 147 小儿肺炎早识别 / 148 对不良行为要冷处理 / 148 感冒疮可自愈 / 148 妇科大夫育儿经 / 149 常发烧要查EB病毒 / 149 孩子干咳做鬼脸要查清 / 149 烫伤急救“四字诀” / 150 孩子耍脾气 家长莫急躁 / 150 小豆包为何“多动” / 150 勿用棉签掏耳朵 / 151 一岁前要常换睡姿 / 151 小儿咳嗽的家庭自疗 / 151 宝宝逆反要软处理 / 152 儿童要防“咽峡炎” / 152 纯母乳喂养宝宝易贫血 / 152 我给外孙治感冒 / 153 怎样早发现听力障碍 / 153第10章 女性 / 154 30岁要宝宝不晚 / 154 补叶酸要搭配帮手 / 154 孕前过瘦要增重5% / 154 女性四部位最怕秋冻 / 154 眼保健操也养颜 / 155 脸上就有青春不老穴 / 155 川楝子红糖水缓解乳腺炎 / 156 拔牙分时段讲策略 / 156 胃口差增体重可能是甲减 / 157 天冷暖身喝点儿酒 / 157 你也能仨月瘦回来 / 157 饮酒增加乳癌风险 / 158 服新型避孕药定期查凝血 / 158 产后哺乳不易患高血压 / 158 气血不足先护脚跟 / 158 微整形或致面瘫 / 158 一老一少护胸误区 / 158 涂护唇膏每天别超过两次 / 159 孕前洗牙防孕期牙龈炎 / 159 女性手脚凉做做六运动 / 159 甲状腺：我和女主人的故事 / 159 不老仙妻不难做 / 160 防艾滋病 女性少美容 / 161 防乳腺炎三要三不要 / 161 女性40不做豆腐渣 / 161 天冷穿衣别冻出病 / 161 白领最怕沉默杀手 / 162 女白领要防三种电脑病 / 162第二篇 疾病防治篇第11章 医院·医药 / 164 易过敏别自备感冒药 / 164 治乙肝要过三难关 / 164 抓住肾结石的马脚 / 164 初戴假牙不舒服咋办 / 165 存放药物对光线有要求 / 165 降服常见神经痛 / 165 睡觉磨牙别戴烤瓷牙 / 166 治皮肤病最忌常换大夫 / 167 心理治疗不可能一次去根 / 167 乳房不适做啥检查 / 168 三类药司机少吃 / 169 老人吃抗菌药记住4个字 / 169 秋季腹泻别吃氟哌酸 / 170 米汤代替白开水 / 170 “地包天”4岁就能矫正 / 170 打肺炎疫苗可防脑膜炎 / 170 别把哮喘当感冒 / 170 给宝宝喂药的3个关键词 / 171 你了解回避型人格障碍吗 / 171 男童更易得“紫癜” / 171 皮肤也是心理器官 / 172 哪款矫正器适合你 / 172 装了起搏器注意啥 / 173 憋住气再喷西瓜霜喷剂 / 173第12章 心脑血管 / 174 心脏生病有早期信号 / 174 脾气变坏查查血压 / 174 血压如流水血管像车胎 / 174 心绞痛也有山寨版 / 174 中风康复把握黄金6个月 / 175 高血压患者学点辩证法 / 175 心脑血管病患者选对蔬果 / 176 心肌不好：闻闻薰衣草 / 176 高血压患者：慎用避孕药 / 176 高血压患者记住6组数 / 176 脑卒中不是病 / 176 颈动脉斑块：脑梗死的元凶 / 177 心脏有三种病 / 177 孩子变懒要防病毒性心肌炎 / 177 高血压患者眼睛有三问题 / 178 中老年人警惕“非典型”冠心病 / 178 冬季流鼻血原是高血壓 / 178 “白骨精”警惕年终冠心病 / 179 老年人要防餐后低血压 / 179 中风五征兆 / 179 民间护心真真假假 / 180 肾动脉狭窄“重女轻男” / 180 高血压饮食有个五色谱 / 180 多说多动 动脑好 / 181 软化血管喝药粥 / 181 拉锯声提示颈动脉狭窄 / 181 皮炎久不愈 看看血管科 / 182 呼吸急促当心冠心病 / 182 孩子不长个儿或与血压高有关 / 182 我是颈动脉 / 182 降血压别跟着感觉走 / 183 红光满面或是高血压 / 183 心动缓慢有利长寿 / 184 三招巧治静脉曲张 / 184 鲜为人知的脑外中风 / 184 测量血压前静坐5分钟 / 184第13章 癌症 / 185 胃癌三大诱因 / 185 鼻涕带血要排查鼻咽癌 / 185 宫颈癌术后留意一血二疼 / 186 “辣”出来的食管癌 / 186 胰腺癌早期有两疼 / 186 坏牙迟迟不拔当心口腔癌 / 187 得癌症吃饭注意啥 / 187 年轻女性易患两类瘤 / 187 老年易患两种癌 / 188 看血便颜色辨大肠癌 / 188 乳癌防复发该查什么 / 189 乳腺癌发病开始老年化 / 189 治疗前列腺癌三疗法比比看 / 189 常久坐增加患癌风险 / 190 鼻咽癌有个“半边脸”现象 / 190 “查颜观色”辨口腔癌 / 190 脖子上长疙瘩需排除肺癌 / 191 防乳癌的生活起居 / 191 老年人总头晕当心骨髓瘤 / 192 前列腺增生、前列腺癌细辨别 / 192 肺癌有张“图谱” / 192 手术切除胸腹部巨大肿瘤 / 193 声音嘶哑排查喉癌 / 193 从皮肤颜色辨肿瘤类型 / 193 胰腺癌四大诱因 / 194 喉癌VS.慢性咽炎细辨别 / 194 绝经后太胖易患两类癌 / 194 肺癌有个转移谱 / 195 好辩女人防乳癌 / 195第14章 糖尿病 / 196 糖友多汗试试中药小方子 / 196 豆腐渣缓解糖尿病便秘 / 196 糖友早选“双C治疗” / 196 控糖不佳，查查其他疾病 / 197 老花眼可隐藏糖尿病 / 197 八段锦助降糖 / 197 眼耳口皮也有糖尿病信号 / 197 糖尿病大人孩子不一样 / 198 调整心情有助血糖达标 / 198 糖尿病眼病要防三害 / 198 孕期也有肾性糖尿 / 199 一定要重视餐后血糖 / 199 下肢水肿查查心脏 / 199 中药当然能降糖 / 199 糖足宜用分级护理法 / 199 糖友别乱吃感冒药 / 200 糖尿病患者的心理误区 / 200 运动时间过长血糖反升 / 200 服降糖药

<<健康时报精华本>>

有四技巧 / 201 肚子疼或是消化性溃疡 / 201 泡澡前先测测血糖 / 201 阻击并发症从确诊开始 / 202 小糖友咋吃饭 / 202 治眼病先控糖 / 202 打胰岛素按类选部位 / 202 孕期管住嘴,孩子防好糖 / 203 妊娠糖尿病控糖别节食 / 203 防控糖尿病从指标开始 / 203 倒班族易患2型糖尿病 / 204 三问胰岛素 / 204 揪出隐身的低血糖 / 204 治糖应因人而异 / 205 儿童糖尿病:爱找“懒羊羊” / 205 老年糖尿病:最怕“慢羊羊” / 205

## 章节摘录

长寿和田人爱吃玫瑰花酱 (总第881期) 早就知道新疆和田人很长寿,实地旅游后才发现,玫瑰花酱在当地人生活中的重要。

新鲜玫瑰花是当地一大特色,年轻貌美的和田人在兜售新鲜花瓣的同时,如有需要,她们还愿意为你免费制成玫瑰花酱。

摘取花瓣,加适量白糖,搅拌均匀后,再放入搅拌器内打碎,便做成了紫红色、黏稠的玫瑰花酱了。但这并不能马上食用,要密封两三个月才行。

这时我才知道,玫瑰花酱是新疆人的日常调味品,他们的午饭,经常是几个馕、一壶药茶和一小盘玫瑰花酱。

药茶里同样有玫瑰花,还有沙枣花、薄荷等成分,清心爽神。

玫瑰花酱可直接冲水喝,有美容功效。

泡玫瑰花茶时,可适当加冰糖或蜂蜜,以减少涩味。

长期食用玫瑰花酱还有助于消化。

从那里回来,我就喜欢上了玫瑰花。

做玫瑰花粥,香甜可口;与苹果丝搅拌成面糊,香酥美味;还可做成汤圆、水饺,香甜软糯,相信每个人都喜欢。

老人喝奶少量多次 国家二级营养师周凤玲:我母亲今年70多,身体虽健康,但腰椎有些变形,提重物不方便,其实,她饮食很规律,蔬果不缺,但就是不喝奶,这真不是个好习惯。

老年人一定要喝奶,且要注意三点:少量多次饮奶,建议每日五六次,每次50克,适应后可逐渐加量;避免空腹饮奶,如早餐时与谷物搭配,或餐后一两个小时饮奶;严重乳糖不耐受者可选酸奶、奶酪等。

新疆乌鲁木齐市夏爱华 血脂高,酸奶里面加点油 (总第882期) 受访专家:王明勇,台湾运动科学协会运动营养学委员,亚洲生机饮食专家。

高血脂人群目前在我国很常见,其实只要生活中做一点小改变就可有效降血脂。

王明勇建议大家每天早晨准备一杯无糖酸奶(200毫升),加入一两小勺(10~15毫升)的亚麻籽油或者橄榄油,搅拌均匀,待油完全溶解在酸奶中即可食用,可以很好的清理血液中的垃圾和体内的油脂,促进机体内分泌系统的平衡,是种简单易行的辅助降脂的方法。

.....

## <<健康时报精华本>>

### 编辑推荐

《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。

《健康时报精华本(总第866-889期)》(作者健康日报社)是《健康时报》出版刊物的精华选集，内容包括《健康时报》2011年10~12月(总第866~889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，针对女性与儿童、老人等各种人群。



<<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>