

<<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：9787111399872

10位ISBN编号：7111399870

出版时间：2012-11

出版时间：健康时报社 机械工业出版社 (2012-11出版)

作者：健康时报社

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

《健康时报精华本（总第708-725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3~4月（总第708~725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时报精华本健康知识，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 答非所问,再查查听力 / 2 听力初筛,没过先别紧张 / 2 多数罕见病挂错号 / 2 每月彻底放松两天 / 2 养生就在七句话 / 3 三个女人的健康经 / 3 糖友要早查尿蛋白 / 3 扁桃体炎也会引发肾病 / 4 设体检日刻不容缓 / 4 回暖后再捂7天 / 5 两种癌:运动预防最有效 / 6 20岁前吸烟,肺癌风险翻倍 / 6 外瘦内肥更不好 / 6 酸奶也是保健品 / 7 儿童肥胖有“国标” / 7 医生出诊一定要问睡眠 / 8 凤凰媒体人很少谈健康 / 8 结核病人七成是中青年 / 9 消费者吃保健品很盲目 / 9 泡澡20分钟相当于慢跑500米 / 10 《黄帝内经》这样读 / 10 每天运动半小时远远不够 / 10 每次沙尘暴都病一大片 / 11 婴幼儿辅食多加点肉 / 12 中国人“肠道交通”很堵 / 12 骨折后找田七帮忙 / 12 孩子3岁就要查视力 / 13 乙肝患者要学会长期管理 / 13 无故气短,查查肺动脉 / 13 “特殊食品”到哪儿买 / 13 美国人均限盐量又降了 / 14 孩子不动怪爸爸 / 14 别迷信洋奶嘴 / 15 嗅觉突然消失,当心帕金森病 / 15 看啥病都要量血压 / 15 体检告诉你真实年龄 / 16 舶来保健品究竟如何 / 16 男人要多做下肢运动 / 17 起床就叠被最不该 / 17 养盆金鱼能护眼 / 18 早餐也要吃点肉 / 18 乙肝患者半年做次b超 / 18 倒班族留意“肠受伤” / 18 让孩子远离催熟水果 / 19 “洞洞族”成丙肝高危人群 / 20 4月是心脏病“高危期” / 20 前列腺癌是美国男性第一癌 / 21 用药问题不能丢给患者 / 21 感冒后喝点益生菌酸奶 / 21 糖尿病患者到底有多少 / 21 面包保质期通常5~7天 / 22 买韭菜要挑“苗条”的 / 22 洪昭光春季话养生 / 22 帕金森病也能手术治 / 24 春天提防孩子用嘴呼吸 / 24 体检要会加减法 / 25 上海肺癌发病率全国第一 / 25 得怪病先看遗传科 / 25 45岁后半年查次肺 / 26 儿童病预防要赶早 / 26 “香港脚”至少治4周 / 27 戴“墨镜”轻松治牙病 / 27 断奶后孩子最缺钙 / 28 酸雨对皮肤影响不大 / 28 下馆子三种素菜要少吃 / 28 4岁男孩打呼噜猝死 / 29 远离血癌高危因素 / 29 成人每天吃1两粗粮 / 30 腿痛再补钙,晚了 / 30 “春五秋十”正是爬山好时节 / 30 哮喘查查心与胃 / 30 艾滋病重点侵犯年轻人 / 31 第2章 饮食 / 32 凉吃土豆能减肥 / 32 胃怕凉,吃点“水果羹” / 32 视力不好,吃点黄花菜 / 32 我是这样选杂粮的 / 32 身体排毒常吃4样 / 33 买矿泉水看准瓶标 / 33 春天养肝专家谈 / 33 皮肤痒,喝点普洱茶 / 34 榨果汁,别忘加点菜 / 34 春天的鲫鱼最肥美 / 34 喝水:合理补充矿物质更重要 / 35 用汤勺控制吃肉量 / 35 草药鸡汤驱走感冒 / 35 规律饮食让我6年不得病 / 35 丸子余着吃更健康 / 36 草莓是“提神果” / 36 选瓶装水,别怕溴酸盐 / 36 补身子熬锅棒骨汤 / 37 吃寿司一顿别超5个 / 37 四食物延缓脑衰老 / 37 “方便食品”可能牺牲营养 / 37 便秘吃姜皮,感冒吃姜肉 / 38 去痘润肤,吃点牡蛎 / 38 我的肠道健康法 / 38 纳豆不适合自己在家做 / 38 别把小葱不当菜 / 38 过敏族巧补钙 / 39 倒春寒吃点咖喱 / 39 台湾人爱喝红薯粥 / 39 菠菜根切掉太可惜 / 39 初春多吃“洗肠菜” / 40 喝红酒能控制腰围 / 40 春季养肝,别忘吃生苦苣 / 40 “蛋中人参”鸽子蛋 / 40 “甘蓝菜系”要常吃 / 41 韭黄炒肉补钙好 / 41 吃菇的学问 / 41 酒酿蒸鸭防春燥 / 41 春吃南瓜好长个儿 / 42 太黄的芒果小心有石灰 / 42 鳕鱼被称为“液体黄金” / 42 便宜又管用的护嗓方 / 42 营养科推荐的豆腐渣吃法 / 43 吃豆要趁鲜 / 43 春天多吃“芽”菜 / 43 榨豆浆加几颗金橘 / 43 蔬菜三种生吃法 / 43 玉米煲汤加点大豆 / 44 三种野菜趁鲜吃 / 44 5分钟,白豆腐变臭豆腐 / 45 仨食物加速新陈代谢 / 45 五种高档油挑着吃 / 45 春天的浆果营养高 / 46 吃芸豆有助排盐 / 46 聊聊办公室里的“花样茶” / 46 3种豆芽换着吃 / 47 每天吃两勺芝麻酱 / 47 苏打水中有“盐” / 47 春季抗过敏,吃些蜜和枣 / 47 日本人的柚子新吃法 / 48 老火汤喝对了才健康 / 48 补钙过头影响铁吸收 / 48 十全大补和子饭 / 49 五豆粥最好晚上喝 / 49 3大最危险的早餐组合 / 49 食品添加剂不是“妖魔鬼怪” / 50 巧吃咸鱼腌肉有助防癌 / 50 补脑吃点凉拌腐竹 / 50 自己做做“浓汤宝” / 51 五大面食谁最健康 / 51 红枣要挑颜色不均的 / 51 海参怎么吃 / 51 第3章 生活 / 53 初春穿件过臀衫 / 53 电话听筒加软垫 / 53 疲劳时少喝咖啡 / 53 护肤要避免6错误 / 53 按摩肚子也“明目” / 54 春游要防小虫子叮咬 / 55 春季上火怎么办 / 55 豇豆不适合初春吃 / 55 春季感冒多是风热型 / 55 新生儿耳边要有点动静 / 56 装耳蜗后别急着练说话 / 56 丙肝为何久治不愈 / 56 蔬菜别用塑料袋保存 / 57 吃清淡些对听力也有好处 / 57 多刮舌头防口臭 / 57 手机少用劲爆铃声 / 57 乘高铁也要防晕车 / 58 防耳鸣常搓搓耳朵 / 58 过期牛奶护肤功效好 / 58 缓解不适有“三吃” / 58 善用荷尔蒙做优质女人 / 58 做蒸菜“三诀窍” / 60 治听力障碍要赶在3岁前 / 60 别迷信滋润型洗发水 / 60 四招缓解小臂酸痛 / 60 穿v领衫配条丝巾 / 61 常给钱夹“瘦瘦身” / 61 蔬菜也会诱发痛风 / 61 卷心菜最好凉拌吃 / 61 慢跑对关节有好处 / 61 3月是调经好时节 / 61 女人:活得精彩最重

要/62 春天少吃动物肝脏/62 吃海鲜,当心过敏性紫癜/63 坐班族放松两窍门/63 多动舌头防磨牙/63 擤对鼻涕减耳伤/63 宝宝防病从“手”入/63 春季胃病易高发/64 祛春燥,吃薄荷/64 养护肾,睡足觉/64 女性“双期”更要护齿/64 99%的妇科肿瘤有先兆/65 抗过敏,吃些金针菇/65 洗衣机用后晾4小时/66 用完防晒霜洗洗脸/66 漱口水:别长期使用/66 潮湿天做三件事/66 这些小窍门助减肥/67 常吃“长个餐”,孩子蹿一蹿/67 健脾吃甜食首选大枣/67 风沙天:多吃些黑木耳/67 胃口差,泡杯梅花茶/67 爱打盹,按按后脑勺/68 小孩爱叹气,做个心电图/68 老人常上火,慎用清热药/68 防肾病,细节很重要/68 剧烈运动有损肾脏健康/69 艳丽服装有毒概率大/69 多放枕头睡更香/69 墙上挂图片减噪音/70 有些“剩物”别浪费/70 偶尔失眠很正常/70 晚上吃芹菜,可防光过敏/70 晨起伸懒腰,激发肝功能/70 徐新月博士健康新解/70 治失眠试试小招式/71 恶心呕吐,当心青光眼/72 飞机上做做“小动作”/72 添双长袜更健康/72 常按牙龈护肠胃/73 下馆子吃盐会超标/73 湿疹要在12岁前治好/73 电脑族喝冰橘茶/73 吃水果要对症/73 打蜡水果剥皮吃/73 足疗记住“1和45”/74 新生儿吃点益生菌/74 平光眼镜最好少戴/74 “走班族”戴个口罩/75 少用直发器拉头发/75 除角质最多两周一次/75 怎么辨别玩具的安全性/75 孩子“三浴”莫太急/75 爱磨牙,白天动动舌头/75 皮肤痒,用绿茶水擦擦/76 春季育儿小技巧/76 踏青归来给爱车“洗洗澡”/76 喝春茶不妨加点盐/77 女性久坐会致不孕/77 尿酸高,肉炒老点吃/77 选对症状吃点花/77 孩子口腔溃疡涂点维生素/77 白内障患者适当吃维生素/78 食疗止咳先看症型/78 晨起浮肿、饥饿要留意/78 吹吹气球抗衰老/78 治口臭多用生姜皮/79 时尚假发要少戴/79 刷牙后漱口也很重要/79 排毒选“红绿豆”/79 淘米水洗菜更安全/79 吃出健康好身体/79 白色食物助减肥/80 坐式洗澡更健康/80 春天戴个大框太阳镜/80 防鼻炎,别冷热交替洗/81 皮肤干,桑拿别太勤/81 “桃花癣”过几天会自愈/81 o形腿:3岁后再矫正/81 刷牙别蘸水,直接挤牙膏/82 洗脸用肥皂不易过敏/82 巧梳头能改善发质/82 红色食物保护呼吸道/82 过一种wii生活/82 复合维生素增乳癌风险/83 少戴腰封护肠胃/83 时尚彩贴易造成晒伤/83 卫生巾功能别太多/83 孕晚期选把电动牙刷/84 “烂嘴角”多吃阔叶蔬菜/84 沙丁鱼罐头钙比牛奶多/84 吃高纤维别忘多喝水/84 学生常跳绳能健脑/84 动动颈椎让“杜拉拉”激情工作/85 半夜去卫生间别开灯/85 防晒要注意突起部位/85 自驾族开车前吃点小零食/85 抬胳膊肩痛未必是肩周炎/85 “夜长梦多”者睡眠不佳/86 8个测试判断听力受损/86 汗蒸别超过半小时/86 痛经针灸就好转/86 下肢运动前练练小腿/86 说话慢一点护嗓子/87 多让左手用鼠标/87 坐公车少看手机/87 卧室装饰慎用红色/87 近视镜要戴戴摘摘/87 孕妇系安全带不会伤胎儿/88 尿结石太大要少喝水/88 长鸡眼先换鞋/88 孩子弱视要早发现/88 喝水量要个体化/89 每周穿一天运动文胸/89 早餐后再刮胡子/89 并非所有鼻炎都因过敏/89 多吃菠菜眼睛“亮”/90 手机煲电话,易发腮腺肿瘤/90 孕中期常按摩乳房/90 早餐丰富能减肥/90 戴护腰别超半个月/91 健康学好4+4/91 藕汁梨:管用的止咳方/91 拔牙前洗洗牙/91 暮春最好吃河虾/92 有无湿气看看排便/92 “大红脸”是熬夜造成的/92 止咳试试百合大枣汤/92 洗车会洗出甲肝/92 腐竹:别挑颜色亮的/93 尖头鞋可能引起灰指甲/93 第4章 心理/94 大气方能成大器/94 上学也得“预习”/94 防自杀要关注睡眠不良/94 “哭吧”缓解焦虑/95 打断那些没用的唠叨/95 春季上班族易倦怠/96 人人都需要奖状/96 妻子的依赖让丈夫长寿/96 七成英国人觉得压力大/96 自嘲也是一种勇敢/96 睡眠太少易发怒/97 抑郁症不是绝症/97 盲目“充电”或是强迫症/97 电子游戏易影响男生学业/98 夜惊症也是睡眠障碍/98 压力大,多做放松训练/98 心情烦躁,听听重音乐/98 读研究生要过“心理关”/99 早醒也可能是抑郁症/99 孤独者晚年易患高血压/99 高管们学点减压术/100 大多数梦游症无须治疗/100 大笑有助于长寿/100 孩子说话少,须防孤独症/100 教育孩子,须防“无差错症”/101 做事拖拉是抑郁征兆/101 防抑郁试试三招/101 考生减压:少试新花样/102 你有多少“幸福商”/102 心情不好要早起/102 心悸可能是惊恐障碍/103 忙碌或是为逃避焦虑/103 儿童多动症可能贻患终生/103 看人就要看细节/103 三成门诊是焦虑病人/104 中年人易患心病/104 有点小烦恼更健康/104 “老好人”更易得癌症/104 多给孩子安全感/104 做人要学学鳄鱼/105 大多“问题少年”只是心理障碍/105 嫉妒会影响女性视力/105 别把“神游”当梦游/105 震碎“伪幸福”/106 第5章 中医/107 惊蛰保健先清肠/107 春天少吃酸辣/107 早起要喝热水/107 护腰背,多补阳/107 献血后大补易上火/108 “一黄一黑”养脾胃/108 早晨喝碗花生粥/108 春天养肝吃鸭血/109 吃肉分清寒热/109 春天保健先防“风”/109 肚脐旁有“止泻穴”/109 春分时节揉揉

指尖/110 肠胃着凉,喝紫苏茶/110 吃阿胶,常看舌头/110 跟范伟学学养生招/110 踏春记住3个急救穴/111 喝“三鲜汤”防鼻出血/112 针灸也开胃/112 舌底藏着健康玄机/112 肾虚可能是用脑太多/112 爱出汗,喝糯米粥/113 脚踩小球按“涌泉”/113 对付便秘,我有妙招/113 侧着睡觉更养肝/113 防过敏,试试节气灸/114 要让内脏“动”起来/114 清明时节备“二菊”/114 西洋参半年内吃完/114 鼻子不通气,辛夷茶熏熏/115 春天常喝“三根汤”/115 枇杷吃多了易生痰/115 “热心肠”更健康/115 过个不上火的春天/116 春季养生找《黄帝内经》/117 中医教你抗抑郁/117 嗓子哑,嚼点蜜姜米/117 舌边有牙印是脾虚/118 谷雨抓紧健脾胃/118 腿上“埋线”解便秘/118 吃煎炸食物配菊花茶/118 “过敏人”学点艾灸/119 喝点甘蔗汁降胃火/119 动动大拇指解春困/119 养肝从“肉夹馍”说起/119 熏熏脚丫好入眠/119 耳朵干可能是肾虚/120 减脂,首乌泡茶/120 春天别贪吃黄瓜/120 越累越要补吗/120 把“火气”捏灭/121 “不痛”的针灸能止痛/121 第6章 两性/122 爱出汗要防ed/122 性生活过早可能致大出血/122 性瘾也可能因躁狂引起/122 婚姻幸福,男性中风危险小/122 35岁是生育分水岭/122 性欲突增,查查脑垂体瘤/123 男人的4个性秘密/123 “更女”也别缺了性生活/123 98%的不孕症能治好/123 老夫少妻,更有活力/124 女人别在睡前唠叨/124 让性欲快速回暖/124 性爱后喝杯糖水/124 做试管婴儿,冷冻胚胎更好/125 “宫寒”女性易流产/125 不做“流产男人”/125 消除“时差”促和谐/126 小招式治早泄/126 男人最好少喝奶茶/126 先兆流产:要从青春期预防/126 小方法改善低性趣/127 看晨尿自测肾功能/127 早泄:盲目补肾更伤性/127 中年人多喝枸杞茶/128 婚姻保鲜五字诀/128 压力男性多睡觉/128 不孕也会致性功能障碍/128 读懂恋人的身体“暗语”/128 饱餐后过性生活易患ed/129 越低碳越幸福/129 前列腺肥大要会喝水/130 促怀孕试试“早间操”/130 不育男:易患前列腺癌/131 疼痛女:查查雌激素/131 春季前列腺炎易复发/131 清晨性爱能防中风/131 女人:吃酸食可提性欲/131 男人:长吃素易降性趣/132 多晒太阳有助受孕/132 前列腺术后多做深呼吸/132 高盐饮食易败性/132 经前小出血可能不孕/132 性爱少也是亚健康/133 包皮术可能影响性生活/133 泡个热水澡能助性/133 没性趣或是食物过敏/133 频繁遗精可致ed/134 缩肛帮前列腺“排毒”/134 葱也是催情帮手/134 中老年男性:小便后多站站/134 跳肚皮舞助性/135 拥抱胜过“性”/135 多吃春笋也养性/135 多锻炼盆底肌,防子宫脱垂/135 防不孕,少做胸透/135 性爱痛,查查子宫/136 第7章 健身/137 看电视做三个动作/137 “劲走”:美国人最喜欢/137 澳门人很会健身监测/137 为啥有的人“喝凉水都胖”/137 王力宏:健身是为了更有型/138 上班:我选骑自行车/138 小步快走半小时/138 三方法让后背更强壮/139 办公室放块瑜伽砖/139 把散步变成全身锻炼/139 发质不好,多练三招/139 香港人把跑步机放窗边/140 运动饮食要选对/140 中年女性:每天运动1小时/140 每天做做头皮运动/140 春天散步别绕楼/141 背包族常做仨运动/141 练练腹肌促消化/141 健身,怎么舒服怎么来/141 “跳房子”进了男篮训练课/142 坐着转身抗衰老/142 我也来玩玩杠铃操/142 跑步机上爬坡减肚子/142 难忘当年跑步背心族/143 玩小区健身器,两天轮一遍/143 每月跑个迷你马拉松/143 我家都是网球迷/144 踏春前捏捏小腿肚/144 美国老人小孩都玩保龄球/144 第8章 老人/145 厨房是发火“主战场”/145 有些腹痛要看血管外科/145 看东西走形,赶紧查眼底/145 暴脾气:常服丹参和杏仁/145 眼皮肿要排除肾病/146 多吃蔬菜,少长倒刺/146 日本老人不服老/146 帕金森患者留心失控症/146 五类人应特别注意护肠胃/146 结膜出血,查查血管/147 眼睑外翻要早治疗/147 给老人浴室铺防滑垫/147 搓出一身健康/147 坚持工作也能养生/148 缓解腰痛,做做广播操/148 分清胰腺炎和肠胃病/148 帮老人疏解扫墓心情/148 “膝盖扭伤”莫大意/148 关节炎患者注意护肾/149 抓住隐性心衰的马脚/149 抗衰老,常做脚踝操/149 用别人的嘴提建议/149 有跟痛症也要坚持锻炼/150 有呼吸病更要注意保暖/150 脱肛了试试冷水浴/150 防跌倒,走走外八字/150 老人常做点菜馅馄饨/150 戒烟莫心急/151 坏情绪会让脑梗塞“连发”/151 肝穿刺确诊脂肪肝/151 春夏交替时要护胃/151 卡了鱼刺莫硬吞/152 防口臭,常吃海带/152 助消化,搭配山药/152 防疝气,练练抬腿/152 老人当志愿者/152 治关节炎,试试针灸/153 自我理疗注意啥/153 缓解抽筋有办法/153 捂好关节少受伤/153 养胃常喝蔬果汁/154 防记忆衰退有5办法/154 药物不能去骨刺/154 养肝常做嘘字功/154 有肾病,饮食要低蛋白/154 老年人防咳先保暖/155 反复腰痛,要系统查查/155 抑郁症可引发帕金森/155 便秘可加重前列腺增生/155 给老人装个电热马桶垫/155 痰中带血,喝点藕节汤/156 与偏执老人怎么处/156 老年证综合征怎么治/156 血压不稳易致结膜出血/156 防健

## &lt;&lt;健康时报精华本&gt;&gt;

忘有4个好办法 / 156 炎症性嘶哑要分型对待 / 157 老人手机难打通 / 157 扭伤后冷敷别超10分钟 / 157 防白内障三注意 / 157 常给老人讲感人小事 / 158 常蹭腿可缓解腰腿疼 / 158 刮痧太频伤气血 / 158 长寿的秘诀是感恩 / 158 谁是最长寿的人 / 159 有胃溃疡, 不宜多餐 / 159 第9章 婴幼儿 / 160 儿子, 咱们一起慢生活 / 160 给孩子做饭放点芝麻 / 160 感冒时护好脖子 / 161 宝宝的鼻子捏不“挺” / 161 当妈妈手懒眼不懒 / 161 别中了孩子的小圈套 / 162 喂奶, 别超过20分钟 / 162 过食, 眼皮长疙瘩 / 162 营养, 按照年龄补 / 162 新生儿要过三大关 / 162 练胆儿去溜冰 / 163 口腔溃疡咋办 / 163 混合喂养: 两周后补维d / 164 先锌后钙吸收好 / 164 孩子得吃“下午茶” / 164 语言障碍五表现 / 164 打马过天河助退热 / 165 鸡蛋花蜂蜜能止咳 / 165 哭声越大洗鼻效果越好 / 165 抓住孩子的“软肋” / 165 让孩子来做家庭健康教育 / 165 换牙四注意 / 166 春季防“三疹” / 166 中法宝宝去看牙 / 166 小手最怕仨动作 / 167 婴儿都是“直肠子” / 167 听孩子把话说完 / 167 别逼宝宝自个儿睡 / 168 “休眠菌”也会传给孩子 / 168 常把“好吗”挂嘴边 / 168 出门游玩要备小毛巾 / 168 孩子心里不藏事 / 169 尘螨喜欢藏在地毯里 / 169 小男孩易得肠套叠 / 169 小胖墩每年测肝功 / 169 给新手妈妈支四招 / 170 有动静宝宝睡得更香 / 170 卡介苗硬结别热敷 / 171 两岁前补钙: 选有机钙 / 171 催三遍, 就是虐待 / 171 生理性黄疸: 多晒太阳 / 171 尿床复发, 警惕糖尿病 / 172 这些最动摇母乳喂养 / 172 第10章 女性 / 173 一个月确诊九例唐氏儿 / 173 产后塑身, 首选瑜伽 / 173 塑料杯喝水或致不孕 / 173 卫生巾受潮, 妇科炎症缠身 / 174 更年期女性: 早晚按摩牙龈 / 174 运动性闭经: 先观察再治疗 / 174 护眼学学放松眼帘 / 174 香皂洗脸也护肤 / 174 35岁女人剩女?

胜女!

/ 175 早晨梳头二百下 / 176 18岁卵巢竟早衰 / 176 “地中海饮食”让你好孕 / 177 膏人脂人肉人: 你是哪种胖人 / 177 更年期练练仨动作 / 177 一天内接诊4位胎停孕妇 / 177 每天一两豆, 皮肤滑溜溜 / 178 常服紧急避孕药伤卵巢 / 178 怀孕期间常叩齿 / 178 女人要交“桃花运” / 178 15岁女孩吃出多囊卵巢 / 179 第二篇 疾病防治篇 第11章 医院·医药 / 182 成人也能装人工耳蜗 / 182 散药吃不完重新包装 / 182 大小便变色, 查查所用药 / 182 口腔溃疡, 分清病因再治疗 / 182 哮喘患者: 别擅自停药 / 184 拔牙后装个“临时牙” / 184 眼耳鼻: 用药有技巧 / 184 伤口反复肿痛看外科 / 184 突然变胖最伤肝 / 185 天天吃钙片, 身体咋缺钙 / 185 雾化器面罩别紧贴嘴鼻 / 185 春天备点抗过敏药 / 186 骨科大夫要开“运动方” / 186 肌无力患者春季咋养生 / 187 气道异物要先自救 / 187 国外买减肥药要凭处方 / 187 阴道炎用药记“四个不” / 188 青光眼术后三注意 / 188 买药认真看药盒 / 189 选主刀大夫有窍门 / 189 肌无力康复者留意两件事 / 189 玫瑰糠疹不传染 / 190 脊髓电刺激: 遥控止痛 / 190 抗抑郁药慎用 / 190 热水送服阿莫西林易过敏 / 190 “搭桥”治烟雾病 / 191 治打鼾先换个活法 / 191 喝完维c泡腾片要漱口 / 191 3类药可致胃口不好 / 192 “撒芝麻疗法”治甲亢 / 192 肌无力患者谨防“肠道感冒” / 192 中医辨证施治止痛快 / 193 给心脏配个专职医生 / 193 早春易头痛, 慎用止痛药 / 193 给股骨头安个“重建棒” / 193 常吃避孕药需“妇检” / 194 你和头痛“分手”了吗 / 194 “胃电图”查消化不良 / 195 鼻出血, 试试电凝 / 195 莫用力拽小孩 / 196 吃完药多站一会儿 / 196 不下轮椅也能拍x线 / 196 逢男必死的病因被破解 / 196 化验, 别只记得空腹 / 197 别让头痛干扰你 / 197 做影像检查少跑腿 / 198 吹号手为何伤口难愈 / 198 六味地黄丸用淡盐水服 / 199 止咳剂在嗓子眼停一停 / 199 看中医有五忌 / 199 外用止痛药做仨小动作 / 199 颈肩腰背痛: 首选外用止痛药 / 200 康复是项“集体活动” / 200 “抖抖病”不都是帕金森 / 201 心衰戴个“盒子”睡 / 201 3岁前装人工耳蜗: 重在听觉恢复 / 201 弱视矫正为何不明显 / 201 长期吃维c, 不良反应多 / 202 打了钢板, 别过早下床 / 202 骨盆旋移也致痛经 / 202 牙痛, 别急着吃消炎药 / 202 看痰量吃止咳药 / 203 血压计: 台式、腕式各备一个 / 203 脑出血要就近手术 / 203 高跟鞋族多做拇指操 / 204 男童常摔跤, 元凶是肿瘤 / 204 用阿莫西林, 别吃红薯 / 204 骨折手术可以不打钢钉 / 204 不能吃糖丸的可用注射疫苗 / 205 吃3类药不能喝牛奶 / 205 喝骆驼奶有助乙肝转阴 / 205 第12章 心脑血管 / 206 菠菜是防中风能手 / 206 外伤也会导致血栓形成 / 206 “女强人”心血管爱出乱子 / 206 脾气暴易发脑血管病 / 206 小中风易致颈动脉狭窄 / 207 不长个易出现血压异常 / 207 晚餐吃些生拌菜 / 207 别把烟雾病当成中风 / 207 血压不正常, 洗澡有讲究 / 207 春季锻炼, 按按手臂 / 208 运动减肥, 先查胆固醇 / 208 九成心梗者不知有心脏病 / 208 “三高”患者常吃凉拌紫茄 / 208 心血管病患者初春适当补补 / 208 会吃海鲜, 血脂可以不高 / 209 四种护心食品别忽略 / 209 经常恶心, 查查心脏 / 209 有症状就要量血压 / 209 冠心病患者四注意 / 210 微血管减压术治面肌

## &lt;&lt;健康时报精华本&gt;&gt;

痉挛 / 210 换季锻炼, 首选室内 / 210 阴虚体质易中风 / 210 心脏不好选全身运动 / 211 慢性脑供血不足可致痴呆 / 211 “长出气”不是冠心病 / 211 巧用藿香液防肠胃“急”病 / 211 猕猴桃是“护心果” / 212 冠心病: 高危信号有7个 / 212 早春养心, 先护腿脚 / 212 吃黑芝麻可降胆固醇 / 212 性功能障碍者易患中风和心脏病 / 213 抢救猝死者要用ccr / 213 “三结合”方法治疗硬皮病 / 213 急性心肌梗塞: 持续胸痛冒汗是警号 / 213 脑炎: 脖僵趾张是体征 / 213 冠心病: 手边常备点心盒 / 214 饮水呛咳, 当心脑卒中 / 214 父母65岁中风, 子女患病率高 / 214 每天温和运动半小时 / 214 常当“左撇子”也能防中风 / 214 家有冠心病, 家属控制情绪 / 215 搭桥手术后少吃油腻 / 215 半数中风病根在脖子 / 215 帕金森病可能不震颤 / 215 选对药, 降压就不贵 / 215 冠心病康复记五个字 / 216 防脑出血: 年轻人也要控制血压 / 216 防“心”病: 糙米饭拌亚麻子仁 / 216 手臂疼也是心脏病前兆 / 216 慢性心衰易被忽视 / 217 经常下蹲改善心功能 / 217 “三高”人群降脂需“个性化” / 217 温差大, 定期量血压 / 217 防中风, 经常踢毽子 / 217 血压难降, 查查肾动脉 / 218 高血压患者患癌概率更高 / 218 治疗脑出血, 开刀时间最关键 / 218 颈动脉超声预测冠心病 / 218 服药不见好查心脏 / 219 别乱扣冠心病“帽子” / 219 高血脂未必都能“吃掉” / 219 查血液黏稠度不可靠 / 219 防“心”病每月至少吃4次鱼 / 219 6岁男童患上高血压 / 220 春季适当喝点姜汤 / 220 房颤手术要趁早 / 220 戒烟太急, 心脏易出现问题 / 221 血脂异常要定期复查 / 221 脑血管减压有三招 / 221 牙周炎可致脑卒中 / 221 先心病: 老人也要筛查 / 222 颈椎痛用药盐包热敷 / 222 提防“倒春寒”诱发心衰 / 222 突然头痛, 要防脑出血 / 223 治脑瘫, 2岁半至8岁最佳 / 223 冠脉粥样硬化要长期防 / 223 吃糖多, 易患心脏病 / 223 第13章 癌症 / 224 乳腺癌、宫颈癌可以避免 / 224 胃病治不好查胰腺 / 225 确诊肺癌都做啥检查 / 225 切除子宫, 更年期可能提前 / 225 子宫内膜癌七成是胖女 / 226 食不畅1周需排查 / 226 宝宝鼓肚子别大意 / 226 防乳癌常吃这四样 / 226 麦默通技术使乳房无瘢痕 / 227 用芯片查消化道肿瘤 / 227 癌症患者更需精神关爱 / 227 dc瘤苗激发人体自灭癌细胞 / 227 拍张“照片”查乳癌 / 227 防癌要吃“一红一紫” / 228 胃肠肿瘤不能放疗 / 228 查乳腺前准备啥 / 228 选中医还是选西医 / 228 5类人要防家族乳腺癌 / 229 宫颈癌: 乱用洗液延误病情 / 229 脖子长疙瘩怎知恶变 / 229 早期肺癌术后1周可出院 / 230 1个肿瘤侵犯3个器官 / 230 乳癌患者易腰背痛 / 230 乳腺癌春季易高发 / 230 我国肠癌患者检出太晚 / 231 鱼腥草适宜凉拌吃 / 231 皮肤癌治愈率达九成 / 231 抗癌食物这样吃 / 231 筛查胰腺癌必做两检查 / 232 防癌也讲究“低碳” / 232 治肠癌有三不规范 / 233 患胃癌别忘查盆腔 / 233 乳癌术后重点护理手和肩 / 233 mid技术可查早期肿瘤 / 233 三大因素诱发儿童肿瘤 / 234 防癌就是改掉坏习惯 / 234 防癌: 发达国家怎么做 / 235 防癌要注意生活细节 / 236 爱憋尿, 易患膀胱癌 / 236 治肿瘤, 别强求“高新尖” / 237 治肿瘤, 首选专科医院 / 237 让患者自知病情 / 237 饮食调理7种不良反应 / 238 咽喉全切后也能说话 / 238 每天起床后多摸摸自己 / 238 第14章 糖尿病 / 239 双保险胰岛素上市 / 239 视力短暂下降不要慌 / 239 自己绘制血糖曲线 / 239 美国医生不爱开药方 / 239 有创口, 用药需加量 / 240 低血糖有个“危险值” / 240 糖妈妈月子里多补水 / 240 发生低血糖不能只吃糖 / 240 糖友要远离红烧肉 / 240 孕前减重: 血糖好监控 / 241 用错胰岛素也别慌 / 241 血糖正常也先别停药 / 241 复诊, 你做对了吗 / 241 控糖重在学以致用 / 242 做个饮食记录单 / 242 专家教“糖妈妈”使用胰岛素 / 242 别迷信“低指数” / 242 病情加重有征兆 / 243 饮食和运动要平衡 / 243 糖友牙疼别扛着 / 243 春季流感: 自我预防选对药 / 243 “坏胆固醇”可致“糖心病” / 244 肾病有时需要局部治 / 244 减重比吃药更重要 / 244 肾病患者控压也关键 / 245 不能只看血糖值 / 245 孕期药量要请专家审 / 245 心中要有热量“警戒线” / 245 换种方式来降糖 / 246 常和邻里“打招呼” / 246 亲近大自然, 远离肠胃病 / 246 降糖别自己“配药” / 246 七成患者遭遇降糖障碍 / 247 术后每月查眼压 / 247 降糖“新药”也有真假 / 247 高血糖有时会骗人 / 247 “强化治疗”无治愈效果 / 248 防肾病先控前三期 / 248 降糖药不可用于减肥 / 249 糖友平衡饮食两关键 / 249 糖友外出活动莫落单 / 249 不要对糖一刀切 / 249 糖友吃饭怎么减 / 249 干细胞移植不是万能的 / 250 糖尿病足也要新花样 / 250 自己学做营养师 / 250 糖友美肤, 喝鲜蔬汁 / 250 体重正常也得运动 / 250 防骨松, 糖友锻炼有讲究 / 251 糖友四招管住嘴 / 251 留意40岁后“青春痘” / 251 防糖, 平时体检“加个餐” / 251 糖友上网, 注意休息 / 252 糖友锻炼有新招 / 252 糖友烤肉用电饼铛 / 252 糖友定期查查老花镜 / 252 青光眼术后做三记录 / 253 “糖友”运动对号选 / 253 糖友要学会合理吃糖 / 253 部分降压药也能降糖 / 253 糖友早餐可“回锅” / 254 吃饭多选8蔬果 / 254 降糖要计较小零食 / 255





## <<健康时报精华本>>

### 编辑推荐

健康时报社主编的《健康时报精华本(总第708-725期)》内容介绍：《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最最大、影响力最强的报纸之一。

<<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>