第一图书网, tushu007.com

<<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。

第一图书网, tushu007.com

<<健康时报精华本>>

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　丸子氽着吃更健康 / 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 吹吹气球防衰老 / 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 防衰老，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

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 / 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

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 家有冠心病人，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。

第一图书网, tushu007.com

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