

# CONTENTS

目

录

中外妇儿健康·特别健康

2011年5月

## 健康资讯

- 4 新知
- 5 数字
- 74 知趣
- 77 语录

## 特别策划

### 6 爱喝茶,是雅还是瘾?

我国的茶文化源远流长,品茶可以悦目、静心、习礼、抒情、悟道,是一种非常高雅的修身方式。喝茶养生也是我国流传了几千年的传统。近年来,关于茶的健康功效的研究越来越多:明目、利尿、防辐射、降压、降脂、抗癌、保护心血管……似乎人们生活中所有的健康问题,都可以通过喝茶来化解。于是,很多人养成了喝茶的习惯,而且茶喝得越来越浓,希望借此多多摄入有效成分。但任何事物都有个“度”,喝茶也一样。茶对身心有益,但不可多喝错喝,喝茶适当,才能达到修身养性、保健养生的目的。

## 传统养生

- 8 让乾隆着迷的养生汤  
足三里——养生保健重要穴位
- 9 防治晕车按耳穴  
拍打心胆经 疲倦不再来  
尿频不妨揉腰腹
- 10 养肾请你多动耳  
流鼻涕可按迎香穴  
花草养生歌
- 11 腰肌劳损的家庭中医按摩疗法
- 12 直膝呼吸法让血流更顺畅  
手足不遂找威灵仙
- 13 香菜入食保健康  
咳不停 依症状喝茶饮
- 14 食疗防眼“早花”
- 15 药膳汤圆 味美更健康

万方数据

## 常识误区

- 16 “胃痛”不一定是胃病  
早起不宜急刮胡
- 17 别用不锈钢装调料  
大枣可补血?  
虎口肿痛是丹毒?
- 18 感冒慎戴隐形眼镜  
血压高竟是肾病在捣鬼
- 19 腰背痛可能是喝水不够  
走路不稳或是缺维生素
- 20 放大镜不能代替老花镜  
眼病可能是脚气所致
- 21 七类药忌研碎服  
饮茶解酒可致病
- 22 鱼刺卡喉不要咽  
牛黄解毒片最多吃三天

## 疾病预防

- 23 留心糖尿病的另类“脸谱”
- 24 六种疼痛要当心  
打嗝也是疾病征兆
- 25 股骨头坏死的早期症状  
看牙辨疾病
- 26 最不该忽视的肿瘤信号
- 27 解“黑便”预示啥  
握握水瓶 能预防鼠标手
- 28 双脚画圈 预防中风  
简单12招 预防糖尿病
- 29 常练平衡防跌倒  
走“螃蟹步”防腰酸腿痛

## 强身健体

- 30 五招揉按术 轻松颈肩背  
“金鱼摆尾” 护养脊椎
- 31 抱膝健身法/等公交时巧健身
- 32 花样呼吸巧防疾

看电视别忘做保健操

- 33 旅途疲劳 做做“车厢操”  
配合四动作 走路更健身  
撞脚后跟活筋骨

## 急救120

- 34 速效救心丸最好坐着服用  
心脏病急救 小心“节外生枝”
- 35 小腿抽筋 迅速掐压两穴位  
人工呼吸小贴士/狗咬伤的急救

## 小成本大疗效

- 36 小茴香治病有奇效  
炒面治腹泻
- 37 仙人掌的妙用/嚼茶渣可防牙周炎  
盐水洗头防脱发
- 38 黄瓜疗疾/泡脚加点小“作料”
- 39 常服地瓜蜂蜜膏可治疗便秘  
用葱蒜泥敷脐可通尿

## 健康一家

- 41 用什么尺子量幸福
- 42 婚姻需要“撒娇”  
夫妻的坏日子用脑算
- 43 寻找结婚证/家家都有黑锅底
- 44 有一种教育叫“等待”
- 45 火星人老妈
- 46 家有“懒”妻/放手

## 名人档案

- 47 孙思邈的养生之道
- 48 米芾“敲诈”宋徽宗  
李时珍改药名治“顽疾”
- 49 扁鹊的养生智慧

## 心理空间

- 50 唐太宗是个好老板
- 51 孙权，玩平衡的高手

万方数据

- 52 别让对方没面子
- 53 座位中隐含的交际心理
- 54 把鞋卖给推销帽子的人
- 55 因有目标而幸福
- 56 你不曾留意过的生活体验——催眠状态
- 57 登门槛效应

## 家有妙招

- 58 赶走烦人的水垢/蛋黄先蒸再炒菜
- 59 茶叶变出百味美食/存放面包时放段芹菜  
白糖用处多
- 60 啤酒的妙用/咖啡渣用处多  
门窗凹槽巧清理
- 61 巧用食物保鲜防霉/四妙招让豆腐不易碎

## 海外趣闻

- 62 非洲人的“慢能力”
- 63 上厕所也能赚钱
- 64 药店卖药先讲课  
牛蒡：被冤枉的牢饭
- 65 在巴西学“爬行”
- 66 在华盛顿遭遇撞车
- 67 巴黎的下水道
- 68 细品香槟误班机
- 69 英国骑车记趣

## 长寿探秘

- 70 皮尔·卡丹：谁说“工作狂”不长寿  
嘴甜的人能长寿
- 71 九大长寿食品/盘点十个长寿方

## 深度关注

- 72 遗传命运中养生有道

### 致读者

本刊因发展需要，对刊物进行优化和提升，原《中外妇儿健康》订阅由《中外妇儿健康·特别健康》接替，定价8元，欢迎广大读者继续订阅！

《中外妇儿健康·特别健康》编辑部