

CONTENTS

目

录

中外女性健康·特别健康

2011年9月

健康资讯

- 4 新知
- 5 数字
- 72 知趣
- 74 语录

特别策划

6 被“催”大的未来

本期专家/洪松(武汉大学资源与环境科学学院教授)

台湾食品查出非法添加“塑化剂”一事,在全国甚至世界上掀起食品安全问题的又一波大潮。人们开始重新审视自己生活的这个世界。二英、双酚A、植物雌激素、塑化剂……这些隐藏着“环境激素”危害着一代又一代人。

名家讲坛

- 8 谁动了我的“钙”
- 9 子宫肌瘤多是“气”出来的

传统养生

- 10 经常出点“养生汗”
- 11 “老佛爷”的香发散
金戒指煎药安神治抑郁
鸣天鼓改善脑缺血
- 12 “秋冻”岂能“东施效颦”
- 13 养胃记住红黄绿
经常熬夜 要养“胃阴”
- 14 清轻豆豉久留香
- 15 牡蛎的药用
身上就有快乐穴
- 16 常吃松子防心血管病
松子仁食疗法
救命鹿血
- 17 中药师家里的“粗茶淡饭”

常识误区

- 18 最容易挂错号的病
- 19 “汗蒸有益健康”多是噱头
保温杯泡茶得不偿失
长芽的花生也能吃
- 20 鸡蛋不是越熟越好
反复感冒不代表“体虚”
- 21 贫血不能随便服补血药
落枕不要随便按摩
碘盐标保质期或是假货
- 22 牙齿伤不起的生活习惯
- 23 游泳治疗腰椎病?
酸碱性不因食物改变
- 24 “良好”习惯可能有害
体虚者慎食空心菜
- 25 过度疲劳也会口腔溃疡
“睡不醒”更可怕

疾病预防

- 26 经常疲劳 查查“第二心脏”
吃饭总噎着 警惕食管癌
- 27 “黑脖子”或是糖尿病先兆
穴位按摩防脱发
- 28 感冒腰膝酸软当心肾炎
大喊大叫 小心声带小结
- 29 代谢综合征:各种疾病的“前奏”
走路不稳要警惕
- 30 嗜睡别大意
身体不健康 牙齿告诉你
- 31 注意关节衰老的“表情”

强身健体

- 32 生活中的运动最实惠
空手抛接球 缓解手疲劳
- 33 模仿织布动作调理肠胃
脚部养生操养护心脏
盘腿坐 血脉通
- 34 做做排酸操

- 35 八步放松操缓解疲劳
久坐三叩保健康
反手抱圈放松腰背

应急锦囊

- 36 电梯下坠的保命法则
被蜱虫咬了怎么办
健康小常识
- 37 擦酒精退烧四注意
112真有那么神吗

小成本大疗效

- 38 蚕豆可治“抖抖病”
接受不了
- 39 莲藕的妙用
山楂泡水治脂肪肝
- 40 花椒泡酒赶走肩周炎
止咳“茄子糖浆”
葱汁滴鼻治鼻炎

健康一家

- 41 想我时，含上一粒糖
- 42 幸福婚姻不需要公约
- 43 我们也曾不乖过
何时才算老
- 44 世间最美的音乐
妈妈很早就醒了
- 45 爱要“蹲下来”
- 46 柜子里的秘密
- 47 金马影后吕丽萍理财有道
- 48 落泪的蛋糕
狮子不饿

名人档案

- 49 我能做歌星 更能当总统
- 50 “两弹元勋”邓稼先与核辐射
- 51 同学小江湖
- 52 卡斯特罗：跨世纪的传奇
- 53 脾气不好医
梁实秋的幽默

心理空间

- 54 3大于40的智慧
- 55 吃掉的生死荣辱

言语能救人

- 56 二战中的“V”字运动
- 57 角色假定的惊人力量
慈善的最高境界
- 58 晒秘密成为时尚心病
- 59 如果不能哭泣就微笑吧
免费是多少钱

家有妙招

- 60 巧洁切菜板
书柜里放纸巾除霉味
做鱼加块五花肉
沸水焯山药好去皮
- 61 厨房驱虫妙招
三招挑出含铝油条

看天下

- 62 上天入地种果菜
- 63 古巴人的贫与富
- 64 美国法制路上的那些“一根筋”
- 65 荷兰人与自行车
越活越嫩的美尔库伊人
- 66 在澳大利亚开药“难”
六十年前的廉租房
- 67 刻板又可爱的德国人

长寿探秘

- 68 饮食不“健康”为何还长寿
- 69 寿命反比式

深度关注

- 70 人类身体越来越脆弱？

致读者

《中外妇女健康》经国家新闻出版总署批准，更名为《中外女性健康》，每月出版。现《中外妇女健康》订阅从2011年第5期开始由《中外女性健康·特别健康》接替，对该部分读者带来的不便，我们表示诚挚的歉意。如有读者希望继续订阅2012年全年《中外女性健康·特别健康》，我们将给予杂志定价的5折优惠，全年杂志只需30元。详情请咨询：027-68774977。

编辑部