



全面健康管理读本

特别关注杂志社出版

特别健康

SPECIAL HEALTH

总第378期 2012.

09

邮发代号:38-167

国内统一刊号:CN42-1143/R

国际标准刊号:ISSN1003-8183

小量随意运动最健身 ◆ 名医善用榨汁机 ◆ 红墙医生的健康记录 ◆ 伴侣是最好的性老师



ISSN 1003-8183



9 771003 818107

定价10元 零售优惠价5元

万方数据



2012年9月(总第378期)

出品 湖北日报传媒集团
 主办 湖北日报特别关注期刊集团
 编辑出版 《特别健康》编辑部
 出品人 邹贤启
 总监 蔡华东
 执行总监 朱玉祥
 顾问 朱忠华 杨有旺 焦红
 专业委员会 (按姓氏笔画排名)
 叶松 田德英 江亚芳
 朱桂金 陈璐璐 陈焕朝
 李承晏 李桥云 刘家发
 陈琢 邹萍 杨德才
 杨勤 陶泽璋 徐世正
 章军建
 总编辑 胡蔓
 主编 胡其山
 责任编辑 黄亚琼
 美术编辑 刘激
 文字编辑 方婉君 肖静 魏忠涛
 王有宏 高姿英 胡晨
 市场部主任 魏亚春
 编辑部 027-88568043
 发行部 027-88568065
 传真 027-88568064
 地址 武汉市武昌东湖路181号
 《特别健康》编辑部
 邮政编码 430077
 国内统一刊号 CN42-1143/R
 国际标准刊号 ISSN1003-8183
 国内邮发代号 38-167
 国外发行代号 6297M
 省内发行 湖北日报传媒集团
 楚天报刊发行总公司
 订 阅 全国各地邮局
 广告经营许可证号
 4201004000413
 承 印 楚天印务总公司
 出版日期 8月25日

目 录

卷首语 · Foreword ·

服老不是认输 01

环球医讯 · Global ·

名家大讲堂 · Forum ·

从容看透人与病 07 生活何妨粗糙一点 08

专家门诊 · Specialist ·

最好的医生是自己	09	肾病三方	11
五句话说清头痛	09	癌字三个口	12
不伤心脏的运动处方	10	六成ED是心病	12
中医抗癌十二字	10	防癌就像防感冒	12
倒行逆施要量力而行	10	男性健康误区	13
百不如一	11	孙子兵法治便秘	13
看失眠带上老伴	11	众药缠身先解毒	13

天下健闻 · Foreign ·

域外趣味养生	14	瑞典老人爱过青年节	16
日本男人踮脚小便	14	芬兰人饮食三宝	16
最好的医生在体检中心	14	9种人寿命更长	16
美国医院禁卖垃圾食物	15	为老人改建房屋	17
德国学者信赖中医	15	婚前交换体检书	17
与“滚”结缘	15		

预防保健 · Prevention ·

新三招对付老三样	18	绳带有风险	20
老人嘴馋莫大意	18	慎将雨伞当拐杖	20
夫妻操效果好	18	少量随意运动最健身	21
古稀三字经	19	像心脏一样工作	21
注意四个“半小时”	19	日常护腰有妙招	21
易犯错的七种锻炼	19	不累也休息	22
主动消耗能量	19	花式下蹲养护心脏	22
空抓防中风	20	健康厨房摆出来	22
八动助长寿	20		

百 岁 故 事 · Centenarians ·

葱姜酒有功	23	“特区”长寿操	26
好牙助我长寿	23	火眼金睛秦万巨	26
每天做30道题	24	百岁博士写新篇	27
白酒当水喝	24	寿星夫妇秘诀	27
长寿之乡取四经	24	高寿小档案	27
九大长寿习惯	25	每天三杯茶	28
寿星想到就记	25	绿色养生	28
92岁院士闲不住	26	新理论引领长寿	28

药 师 智 慧 · Pharmacists ·

救心药口诀	29	药膏抹一层就足够	30
何时停药有学问	29	服含片三字经	30
酒精会用才管用	29	晚上失眠白天吃药	30
失眠药对号入座	30		

心 灵 解 码 · Psycopic ·

玩无定性	31	减压“手机号”	34
老得漂亮	31	老人三字歌	34
不忙不闲最养生	31	怎么入禅	34
健康箴言	32	密特朗是个好花匠	34
有医未必无恐	32	劝世歌	35
人心足处处福	33	生气引发百病	35
演好每个角色	33	幸福加减乘除	35
生命的正态体验	33	看花入心	35

中 医 养 生 · Chinese medicine ·

明代医家小动作	36	老中医养生经	39
三穴保肾安	36	按摩手指养生	39
六养四少	37	辟谷点到即止	40
经典养生名言	37	脚底养生五法	40
男人冷养生女人热养生	37	适养益寿	40
养生一字诀	38	中医保健九要诀	41
千口水	38	养生六原则	41
金鸡独立养护肝	38	避免晨酒晚茶黎明色	41

笑 对 顽 疾 · Optimism ·

抗癌37年笑容灿烂	42	得了癌症大声嚷嚷	45
打腰鼓赶走五十肩	43	对恶狠视而不见	46
信心是半条命	43	四疗联动抗癌成功	46
好心态告别癌症	43	与疾病赌博	47
让胰岛动起来	44	癌症怕闲不住的人	47
从并发症缠身到停药	45		

特别关注期刊集团

《特别关注》《爱你》《特别健康》
《前卫》《新闻前哨》《大武汉》
《城市情报》《支点》《党员生活》

读 · 者 · 关 · 爱

看故事找回信心

我是一位乳腺癌患者,2008年8月被查出乳腺癌,几年里一直接受化疗,头发掉了不少,体重从患病前的120斤降到90斤,白细胞指数总维持在两千上下。我多次想放弃治疗。老公一直给我打气,还特地买了电动车,每周驮着我去医院化疗。看到他为我如此辛劳,我总觉得对不起他。八月中旬,他买回一本《特别健康》,我随手翻了翻,发现其中一个栏目《笑对顽疾》特别好,里面讲了很多癌症患者积极生活的故事,有一位83岁的杭州老人抗癌长跑30年深深地感染了我。他的故事告诉我:癌症不等于死亡,如果总是沉浸在疾病的痛苦中,只能消沉着走向死亡,如果乐观地活着,就能开启新的世界。

湖北蕲春 吴丽铭

本刊说明

1、本刊编辑部所摘图文,因作者地址不详,稿酬奉寄无门,请相关作者与本刊编辑部联系。

2、本刊面向读者征稿,请将您品读到的优秀健康类科普作品或智慧美文,寄往本刊编辑部,一经选用,稿费从优。

投稿邮箱:hbtbjk2012@163.com

杂志教我笑对疾病

迈入不惑之年，一次单位体检，我查出患了糖尿病。我明白，这是长期胡吃海喝、不忌烟酒的生活给我的警示。

患病之后，我开始关注健康方面的信息。妻子带回一本《特别健康》，翻到“笑对顽疾”栏目，对我说：“他们能活得这么好，你一样可以。”我一气读完杂志，栏目中的每篇文章都洋溢着乐观的态度，积极的心态，自信的精神。越看越有信心，越看越觉得生活有奔头。这本杂志告诉我，疾病不一定是坏事，它让我们与不良生活习惯告别，重新走上健康之路。

湖北黄石 王长军

婆媳矛盾融合剂

结婚后，我一直对婆婆敬而远之。孩子出生后，婆婆过来带孩子，我硬着头皮跟她相处。婆婆当家做主多年，买衣服、买家具、给孩子买玩具，甚至买菜，她都要发表意见。我一直忍着没多说话，但是态度明显不积极。2012年第8期有篇文章《母亲不好意思说》，让我明白了婆婆的心情。以前我总是站在自己的角度考虑问题，忽略了婆婆的心理落差。前两天，我主动买了件衣服给她，她特别开心。这两天，我常常念叨没有她帮忙，我们的日子会过得困难。她开心极了。

山东济南 李丛飞

目录

食疗食补 · Diet ·

辨别食物寒与热	48	清淡饮食非素食	51
营养师老伴巧配餐	49	饮食六不贪	51
合理饮食宝塔	49	吃饭不必太教条	52
天然洁齿食物	50	挑食材丢了营养	52
食疗助力癌症患者康复	50	果菜粥蛋吃出美丽	53
每天吃够“三四五”	51	乔布斯过犹不及	53
名医善用榨汁机	51		

古意今趣 · History ·

名医误妻险断后	54	张子和怡悦法	57
苏东坡睡眠三昧	54	虎口取鳃	58
名联养生经	54	六味地黄丸的由来	58
清代皇帝长寿有理	55	劳其形者长寿	58
张学良早起登高	55	古人养生一席话	59
李时珍夫妻药名写情书	55	隋炀帝赏画治病	59
汉武帝慎微养生	56	贵人难医	59
叶天士摸脚治红眼	56	十叟长寿歌	60
古人饭后养生四法	56	梁武帝哭也养生	60
学武则天养生	57	张仲景治穷病	60
厨师长不能留菜单	57		

小招大用 · Tricks ·

铁球健身寓动于乐	61	忙人这样动一动	63
点眼药不如练飞镖	61	边赖床边健身	64
快慢结合走出好血糖	61	老伴教我肚皮舞	64
一心多用健脑操	62	卧室养生三招	64
小验方治愈小腿抽筋	62	打通人体三条管道	65
运动巧除老年斑	62	老年人跳舞禁忌	65
一招用了36年	62	简易颈椎操	65
柔韧操护腰背	63	握拳健身法	65
每天解5结	63		

名人乐活 · Happiness ·

红墙医生的健康记录	66	百岁读书郎	69
郑逸梅不养之养	67	老顽童玩转筷子	69
李嘉诚闭目养生	67	童心蚁食龟欲猴行	69
马一浮养生四要	67	百岁谢绝老年报	70
马克思爱散步	68	陈立夫按摩养生法	70
李光曦养生十七字	68	微笑着跟疾病过招	70
院士养生很随意	68		

读·者·关·爱

两性健康 ·Sex·

伴侣是最好的性老师	71	完美之吻	74
若隐若现最销魂	71	性爱要“留白”	74
40岁后也能很棒	72	读懂床上男人	75
三个穴位提升性欲	72	完美性爱离不开声音	76
小技巧燃烧爱火	73	最糟糕的性表现	76
享受每个年龄段	73	女人小动作	76

情感鸡汤 ·Love·

午夜私语	77	婚姻是过命的交情	79
换肾人婚礼	78	一生感谢四个人	80
88年牵手路	78	祖孙舞者	80
老脸如花	78	重塑美女老伴儿	81
父亲领我走上健康路	79	千梳万理传温馨	81

身材管理站 ·Shaping·

奥巴马体重17年没咋变	82	4周瘦身	84
马英九有一副好身板	82	晚餐吃啥能减肥	84
越节食越胖	83	减肥需要加营养	84

枕边悦读 ·Reading·

中医趣话	85	痛苦中体验乐趣	89
吃喝学问大	86	须眉知己	89
到黄山去体检	87	身边经典的长寿秘诀	89
旅游是一味草药	87	管理好情感更长寿	90
九旬老人共性	88	芸娘为茶酿香	90
过早过早小吃就好	88		

单方验方 ·Prescriptions·

鲜丝瓜叶治疗夏季湿疹 等

健知 ·Knowledge·

93

健言 ·Talk·

95

管好身体是头等大事

人到老年,享受儿孙绕膝的天伦之乐,生活如此美好,更觉健康可贵。订了一些养生报刊,也看了不少养生电视节目,却总是难以坚持。《特别健康》给人不一样的感觉。杂志的文章短小精悍,让人觉得养成健康习惯很容易,健康长寿不难。体验文中百岁老人的健康理念,品读心灵鸡汤,都让我有所领悟。

不想过去,不想将来,不想明天,只有今天是属于自己的。不为别人活着,子女的事情自己管,管好自己的身体是头等大事。自寻烦恼是傻人,寻找快乐才是聪明人。我相信在《特别健康》的帮助下,健康长寿到百年。

湖北武汉 陈芳

儿子爱看《特别健康》

上周六,儿子一家来吃饭。看着他狼吞虎咽的样子,我忍不住教训道:“吃饭要细嚼慢咽,每一口都要嚼30下!”儿子不以为然地说:“这又是从哪里看到的‘大’道理?”我平时喜欢看一些养生保健类的报刊,儿子对此总是不屑一顾。我把刚买的《特别健康》拿出来,翻到第24页给他看。他看了一下,破天荒地没有再犟嘴。

吃完饭儿子一家走了,我准备好好看看《特别健康》,却怎么也找不到了。敢情是这小子顺手牵羊把杂志给拿走了。

陕西咸阳 辛文国