

Chinese-foreign Women's Health

特别健康版

# 中外女性健康

最实用的养生智慧

阳和起蛰 品物皆春  
省酸增甘 以养脾气

立春之雨水



2012年

2 Feb. 月号



餐桌上的降压药

司马懿的职场困境

看一“眼” 知健康

患上一种老也不死的病



# 今天,你“有机”了吗

ISSN 1672-6383

0 2>



9 771672 63803 7 万方数据

武汉大学出版社 荣誉出品

定价 5 元

ISSN 1672-6383 (国际标准刊号) CN42-1819/R (国内统一刊号) 邮发代号: 38-533

# Contents 目录

## 卷首语

- 1 100年与10分钟

## 健康资讯

- 4 癌症疫苗新突破等8则  
5 数字

## 特别策划

- 6 当心! 重金属污染来袭

重金属一般以天然浓度广泛存在于自然界中,但由于人类活动日益频繁,造成不少重金属污染环境。这些污染逐渐渗透到我们生活中的许多环节,对人体造成极大的危害。在日常生活中,要想保护自己不受或少受重金属污染侵害,就要从身边开始着手防范。

## 名家讲坛

- 8 生活中如何防止铅中毒  
9 抗污染的食物选择

## 传统养生

- 10 借助光线来养生  
11 诗意的午睡  
揪印堂穴 缓解鼻干鼻塞  
12 知“五声”护五脏  
康熙与茯苓  
13 唾液养生事半功倍  
福气歌  
14 白萝卜的药用  
人体自带小药箱  
15 3款低血压药膳  
常揉脚踝可提高记忆力  
16 腹部按摩有讲究  
戴口罩不是为了卫生  
17 健忘惹人烦 食疗很有效  
养生“十”字经

## 常识误区

- 18 催熟剂: 只催熟水果, 不催熟孩子  
19 隔夜菜到底能不能吃  
20 形体不如意可能更健康  
正确喝豆浆得就着馒头  
脚气不是脚气病  
21 老年人慎用电动按摩椅  
黑木耳并非越黑越好

- 22 没有肉的肉丸子  
23 滥饮淡盐水也会惹祸  
癌症发现过早非好事

## 疾病预防

- 24 看一“眼” 知健康  
25 日本家常菜有助防癌  
一直没胃口 查查肺  
26 预防脑出血 牢记“三字经”  
小心脑中有“烟雾”  
27 六招防治老花眼  
耳鸣 不妨做个心电图  
三叉神经痛 别当成牙痛  
28 脸上生“蛇” 小心耳聋  
29 留神胰腺癌的早期症状  
烂牙不拔当心口腔癌

## 强身健体

- 30 跟宇航员学学腿保健  
4个妙招让晨练效果最大  
31 体验日本减腹招  
健身也可“见缝插针”  
32 十分钟降血压保健操  
快走30分钟降血糖  
33 看电视保健操  
踢毽子可防亚健康  
小动作改善气血不通

## 应急锦囊

- 34 动物抓咬伤的紧急处理  
小伤口的简单处理  
35 儿童被困车内怎么办  
一氧化碳中毒急救法

## 小成本大疗效

- 36 餐桌上的降压药  
37 每天帮你“吃”掉癌  
五倍子调香油防唇干裂  
38 被扔掉的保健食材  
妙招防冻疮  
妙招摆脱身体小不适  
39 睡前喝蜂蜜 避免打呼噜  
日本食疗驱感冒  
老人怕冷多吃香菇海带  
冬天鼻子干抹点眼药膏



## 心灵空间

- 40 小鸽子,我都记得
- 41 婚姻的赢家
- 42 如何一生幸福  
人生最美好的东西
- 43 教育要来真的  
先放下道理吧
- 44 一米的距离  
登上另一种高度
- 45 背后赞人事半功倍  
成功只是多说一句话
- 46 找准你的卖点  
记住为我们留饭的人
- 47 人生关注的另一个侧面  
心中有一颗太阳
- 48 交际中的“牛顿定律”  
一件事就说一刻钟
- 49 找个适合你的口头禅  
亚历山大的三个遗愿
- 50 说话若用完成时
- 51 名人犯错的“下坡模式”  
被围观更要赢
- 52 善待人生的破绽  
态度与世界
- 53 小安心与大安心  
古人爱跪无关尊严
- 54 “1 > 2”与“0 > 1”  
毒蛇草的专长

## 名人档案

- 55 杨绛的亲情守望
- 56 林则徐选婿
- 57 刘邦的婚姻传奇
- 58 民国时期的逃回北上广
- 59 失败的教育
- 60 司马懿的职场困境

## 家有妙招

- 61 如何保养家中瓷器  
番茄汁的三个妙用
- 62 巧用剩油有妙招  
带着磁铁买餐具  
冬天也能喝上热酸奶  
专家教你选羊肉
- 63 妙招荟萃

- 面料的各种处理  
清洁抹布的好方法
- 64 炒菜花多切个“十”字  
牙膏的妙用  
衣服上沾了奶油怎么洗  
坚果别放铁罐里

## 看天下

- 65 美国幼儿园教孩子自我保护
- 66 不为1%付出100%  
最懒的赚钱办法
- 67 丹麦人的“绿色理念”  
门把手换成铜制的
- 68 为伤害松鼠道歉  
美国的墓园文化
- 69 卫星的“后事”
- 70 把医院送到现场

## 长寿探秘

- 71 患上一种老也不死的病
- 72 25国长寿村饮食秘诀
- 73 肺活量能“预测”寿命吗

## 深度关注

- 74 今天,你“有机”了吗

## 知趣微博

- 76 为何企鹅脚不会被冻僵等8则
- 78 微博

## 致读者

《中外妇儿健康》经国家新闻出版总署批准,更名为《中外女性健康》,每月出版。以前的《中外妇儿健康》、《特别健康》订阅从2012年起由《中外女性健康》接替,内容更加精彩。对给该部分读者带来的不便,我们表示诚挚的歉意。如该部分读者订阅2012年《中外女性健康》,我们将给予杂志定价的5折优惠,全年杂志只需30元。邮发代号38-533。详情请咨询:027-68774977。

编辑部