

Chinese-foreign Women's Health

特别健康

中外女性健康

最实用的养生智慧

春雷初响 润脾养肺
日中阴阳 防风避痛

惊蛰
~
春分

2012年

3 Mar.
月号

谁是下一场流行病的主角
长时间嚼口香糖有害吗
怎么看病省事省钱
别来伦敦看奥运

揭开排毒的面纱



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 生活家与工作哲学

名家讲坛

- 4 揭开排毒的面纱

随着商家的宣传，“排毒养颜”的观念越来越深入人心。很多人为了追求美丽和健康，洗肠、辟谷、服药……忙得不亦乐乎。“排毒”真的能“养颜”吗，还是只是某些商家的噱头？现在市场上流行的排毒产品又是否真如宣传的那样有效呢？本期，我们请中医专家，来就这个问题一一进行解答。

专家门诊

- 8 名医与你面对面
- 9 头晕该看哪个科

疑难杂症

- 10 肺高压患者的生活调养
丙肝危害应重视
- 11 不用药的“心脏病”
热食盐祛风湿
治疗中风的偏方
- 12 糖尿病并发症类型及防治
- 13 保肝药只能“打下手”
不可轻视的心肌病

寻医问药

- 14 心绞痛怎样联合用药
- 15 退烧药有三怕
鼻炎乱用药危害大
- 16 退烧药致血癌可信吗
皮肤用药容易对错号
- 17 吃药不吃辣？
今天你乏力吗

常识误区

- 18 长时间嚼口香糖有害吗
- 19 长期吃素能降血脂？
胶原蛋白美容 美丽的谎言
- 20 探望病人的“要”与“不要”
发烧时不能吃鸡蛋？
- 21 饥饿有时是假的
早餐不要长期吃干食
步行锻炼别背手

- 22 外表瘦不一定内脏“瘦”
用量不足也属“滥用”

- 23 你不知道的花生营养法则

治未病

- 24 骨质疏松 男女有别
- 25 “啤酒肚”可能是营养不良
- 26 头昏耳鸣是“警报”
做饭后没胃口或因醉油
- 27 开车族谨防“开车膝”
皮肤上的高血脂“迹象”
手汗多易患角质松懈症
- 28 耳垂长“皱纹” 早防冠心病
感觉累不一定因为忙
- 29 体重减轻是痴呆信号
眼老化与叶黄素
你的鞋跟先磨哪边
- 30 巧按摩 清除体内垃圾
长期咳嗽或因“鼻涕倒流”
- 31 疾病发作时刻表
小谚语大道理
十叟长寿歌

小成本大疗效

- 32 止怒 煮点佛手菊花茶
山楂酱降血脂
- 33 巧用地瓜叶防治夜盲症
小验方治高血压
倒走巧治腰突
- 34 眼保健操能起大作用
四个小动作可保护嗓子
西红柿的妙用
- 35 石榴全身都是宝
一个橘子五味药
神经衰弱者的食疗
葡萄连皮吃能防糖尿病

传统养生

- 36 辟谷真相
- 37 “三七”的由来
张朝阳的养生经
- 38 神医巧治慈禧老年病
- 39 午睡后 如何唤醒身体
十指绕宫城助你好睡眠

应急锦囊

- 40 消化道出血 急救很重要
遭遇高空坠物的自救互救
- 41 双手缓解夜间胆绞痛
心跳过快 憋口气可缓解

家有妙招

- 42 小改变让生活更开心
鞋上的汗渍怎么除
- 43 怎么看病省事省钱
- 44 猕猴桃一定要买硬的
黄豆发点芽 豆浆更补钙
巧用啤酒盖控盐
蔬菜巧焯水 营养不逃跑
- 45 如何辨别皮子真假
油烟机滤网巧清洁
选购活鱼小妙招

看天下

- 46 另一个版本的曹操
- 47 别来伦敦看奥运
- 48 刘秀的隐忍术
- 49 尼米兹在危急时刻
把别人放在心上
- 50 向英拉学职场之道
- 51 左右通行背后的社会逻辑
- 52 疾病改变大人物
- 53 大师并非弥勒佛
- 54 历代名人玩“醉驾”的后果
秦观赏画治病

行健康

- 55 好眼得以观六路
出游谨防“司汤达综合征”
- 56 出境旅游的十个提醒
- 57 春游爬山当防关节损伤
爱上“微旅行”
- 58 春季出游 当心花粉过敏
好睡眠 好旅行

心灵空间

- 59 “滑铁卢”式的思维
8%的烦恼
- 60 你的职场“积温”是多少
打在心里的板子
- 61 一个鱼头七种味

像植物一样睡觉

- 62 消失在大一统中的国士
重要的讲话
- 63 倒过来试试
戏弄权力的柱子
- 64 不要把佛信得那么痛苦
“静默疗法”疗心疾
- 65 害人的“微波炉思维”
- 66 高效的心灵休息法
一点都不渴
- 67 赛场上的“巨星效应”
- 68 拥抱独身时光
- 69 不撒谎 我们能活到现在？
- 70 有情趣的人
哲理漫画

深度关注

- 71 谁是下一场流行病的主角

武大夫信箱

- 73 成人要补种“卡介苗”吗等5则

健康资讯

- 74 手机闹钟很危险等8则
- 75 数字

知趣微博

- 76 为何肥皂水能吹出泡泡等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