

Chinese-foreign Women's Health

2012 / 08

立秋-处暑



种方法增寿延年

素食防治疾病的秘密

● 医生私家防病新观点

● 长白头发可对抗癌症

● 老公表针老婆摆

● 生食到底好不好

中外女性健康

最实用的养生智慧



3 2554 7822 8

ISSN 1672-6383

08>



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 成为一杯沸水

名家讲坛

- 4 苦夏变“乐夏” 就靠这几招

专家门诊

- 7 名医谈冠心病心绞痛的防治
8 查健康，自我触摸淋巴结
冠心病血脂正常也要降脂
9 服用少量问题胶囊就安全吗
10 肝胆为何会发炎
11 “懒散”危害现代人的健康
12 手长脚长——警惕马凡综合征
腰椎移位也会尿频尿急
13 腹痛，当心“肠中风”/多留心自己的喘气声
14 烧烫伤如何自救选药
15 五类人易衰老/双腿无力并非真没劲
16 血管性痴呆的防治
17 主动脉夹层很凶猛

疑难杂症

- 18 小心发作性睡病作祟/患荨麻疹，盐敷可治
19 治斑秃验方/戒烟验方

寻医问药

- 20 容易诱发癌症的常用药
心绞痛发作慎用阿托品
21 四类疼痛勿用止痛药/消食药也挑食
胃肠痉挛痛试试救心丸/炎夏慎用三类药

常识误区

- 22 生食到底好不好/橄榄油吃多了也伤身
23 夏天以热除热更散热/菊花茶该不该加冰糖
心血管病老人夏季不宜晨练
空腹吃鱼可致痛风
24 点1盘蚊香=吸6包香烟?
25 老年人健忘与痴呆有区别
本色“裸筷”未必安全
26 得了病，看急诊还是门诊
三类人不宜喝绿豆汤消暑
27 微波食品对健康有害吗/服黄连素后别喝茶
牛奶送药，血压猛升/在外理发后回家还要洗
28 直系亲属之间不能相互献血
29 “咖啡灌肠”不可行/糖尿病人勿踩鹅卵石
30 正常人需要补充氨基酸吗
31 糖尿病患者慎入自测误区/诊脉也分男左女右吗

治未病

- 32 医生私家防病新观点/牙科X光检查尽量少做
33 患抑郁症谨防被假象迷惑
34 素食防治疾病的秘密/隐匿性肾炎应早治疗
35 关注尿酸增高/早餐应该吃点“油”
36 用药“急刹车”会带来麻烦
煎炒熏烤，大肠受伤没商量
37 常做鼻保健，疾病难入侵/护好人体金三角
38 家庭自制祛暑露
39 防感冒有七招/预防尿石症的六项措施

笑话漫画

- 40 淘气等12则
41 夏日情怀

小成本大疗效

- 42 5种方法自疗失眠/治鼻炎，盐水“胜”过药
43 治疗打嗝的各种小窍门
土豆“泥”治胃溃疡/药汤泡澡解便秘
转动眼球缓解心律失常
44 黄花菜能解忧/西瓜翠衣七用
45 “四瓜三豆”防痱子/常搓唇可护齿
大蒜土豆治神经衰弱
老人眼干，按膝盖
46 按摩内庭穴祛胃火/梨皮的药用
47 玩童年游戏亦可健身/科学饮食预防白内障

传统养生

- 48 4种方法增寿延年/长寿睡眠法
仿生养生，大益身心
49 蒲度贯与药枕/叶天士摸脚治红眼
50 刘备和使君子的传说/唐伯虎题诗治尿闭
51 素中肉品——豇豆/夏枯草：夏季枯黄亦成药

应急锦囊

- 52 食物中毒的预防与自救
53 遭遇跌打损伤怎样处理/角膜异物的应对方法

家有妙招

- 54 6种天然护发素/看菜放盐先后有别
55 巧吃“半熟”的西瓜
铁锅生锈，“脂肪抹布”帮忙
用铝盆快速化冻肉/生活小窍门
去除下水道异味的窍门
56 高温高湿下如何保管中药
老年人夏季选衣小贴士
57 巧用电吹风，和枯发说再见

学会三招手机也能拍大片 / 选莲藕看七点

看天下

- 58 医生的临终选择
- 59 荆轲凭什么最出名 / 好联不打折
- 60 捐款引发的信誉危机
- 61 安卧在自己的领域 / 如厕的困惑
- 62 扬雄：秀秀更健康
- 63 害人的经验主义

行健康

- 64 开车族，你有这些症状吗
- 65 车内卫生死角清洗妙招
10 招应对新车空气污染

心灵空间

- 66 老公表针老婆摆 / 生活越好越羡慕别人？
- 67 两只表的生活意见 / “偷”出来的畅销书
- 68 我们身边的隐形福利
- 69 人可以貌相 / 不要预支明天的痛苦
- 70 妈妈的心就这么低 / 请先动手

深度关注

- 72 鸡精到底和鸡肉有多大关系
- 73 隐藏在暗处的明胶

武大夫信箱

- 74 “高糖”也会影响“性福”？
酒醉后为何不能用镇静药
眼睛也会长“结石”吗
肿瘤为何会使血压升高

健康资讯

- 76 长白头发可对抗癌症
“受伤”的水果可能更有营养
蚊子叮人有选择 / 血液中少盐易骨折
辣椒可预防心脏病
男性好胆固醇水平高更长寿
焦虑会引爆致癌细胞
便秘或是儿童尿床的元凶

- 77 数字

知趣微博

- 78 关公红脸其实是有病
人们说自己时为何喜欢指着鼻子
男女成亲为何叫“结婚”
动物也有近视眼吗
人一生中眼睛的大小改变吗
- 79 微博

《中外女性健康》武汉部分摆放网点展示

社区服务中心

- 劳动街社区卫生服务中心
- 永清街社区卫生服务中心
- 民族街社区卫生服务中心
- 水塔街社区卫生服务中心
- 珞珈山街社区卫生服务中心
- 水果湖街社区卫生服务中心
- 红钢城街社区卫生服务中心
- 白玉山街社区卫生服务中心

咖啡厅会所

- 碧海蓝天健身会所
- 凝聚门会所
- 誉公馆卡拉OK会所
- 波士堂会所
- 碧枫会所
- 晋商会所
- 棕榈泉会所

靓丽佳人养生会所

- 风月无边女子会所
- 足进堂健身会所
- 荷塘月色会所
- 雅仕会所
- 洞庭一号会所
- 豪天会所
- 御泉会所
- 瑞丽伊人美容会所
- 德源沐足会所
- 美国金仕堡健身会所

星级酒店

- 普罗旺斯酒店
- 哈登堡时尚酒店
- 楚天庐酒店
- 幸福大酒店
- 华天之星酒店

芒果水晶大酒店

- 顺通达城市酒店
- 武汉市酒店管理有限公司
- 樱桂源酒店
- 金名豪酒店
- 尚客优酒店
- 一口福鲜鱼楼酒店
- 坤元大酒店
- 千升大酒店
- 从文酒店
- 洪山假日酒店
- 武汉草根人家酒店
- 凯宾城市酒店
- 纽柯莱商务酒店
- 喜莱商务酒店
- 瑞安王朝酒店
- 圣宝龙大酒店
- 雄楚国际大酒店