

<<健康学得到>>

图书基本信息

书名：<<健康学得到>>

13位ISBN编号：9787533539207

10位ISBN编号：7533539206

出版时间：2011-6

出版时间：福建科学技术出版社

作者：每周文摘报社 编

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;健康学得到&gt;&gt;

## 前言

蔡小伟 摆在面前的是厚厚的三摞样稿，这是每周文摘报社的同志送来的，为纪念《每周文摘》创刊三十周年从历年出版的《每周文摘》中精心摘编的合集，希望我为这套书作序。

这套书有三本，书名分别是《宽容都是路》、《没人在意你》、《健康学得会》，书名都是大白话，一看没有太多修饰，细一琢磨却别有一番意味，挺有嚼头的。

约略翻读一二后，竟不舍释卷，在阅读了全书的大部分内容后，有三方面让人印象深刻。

一是贴近时代、贴近生活。

作为《每周文摘》出版三十年的摘编合集，选题与所处时代、生活是否贴近、对味甚为关键。

可喜的是，书中选编的随笔杂感等文章话题贴切、取材广泛，对社会公众感兴趣的大小事件和问题，如道德伦理、世相随感、励志修身、新人新事、新问题、新思潮乃至新时尚，能从社会生活的多个层面反映时代的进程，从身边世态百相中的小事提炼选题，将来自现实生活的、人们切身感受到的、生动具体的素材端到读者面前，以诚相待，说事论理，充满了趣味性和知识性。

所摘文章大多不长，算得上短小精悍，不一定篇篇都微言大义，但至少可以说是耐人寻味，方寸之间，仍有小韵味，大胸怀；仍见小趣味，大手笔。

二是令人感奋。

我个人一直认为，报纸不仅是集纳信息的新闻纸，更应当是能够解释现象、引导舆论、表达立场看法的有思想的观点纸。

全书不猎奇求异，不迎合、不媚俗，在事实选择、思想深度、价值判断等诸多方面讲求品位，于纷繁复杂的社会世相中，将积极的、正义的、向上的内容化为老百姓喜欢的理趣，把道理说得精辟、透彻、深刻，或增长知识、开阔视野，或激浊扬清、陶冶情操，或净化心灵、优化风气，在析事明理中强调生命的价值、人的尊严、生存的韧性和爱的力量，那些独到的感触、深邃的哲理催人深思、给人启迪和教益，字里行间充溢着文摘报人那份以人为本的人文精神和深深的人文情怀。

三是好看。

大凡读者喜爱的优秀作品都是神形兼备，文字活泼但不轻浮，叙事翔实但不啰嗦，重视细节但不渲染，度的把握十分到位。

书中摘编的文章笔触朴实，多从小处入手，不求华丽宏大但是言之有物，或感悟人生，针砭时弊，于一事中提炼出一定的哲理，剖析出其理性的力量；或抒情写意，立意隽永，文风精练优美；或幽默诙谐，三言两语，却妙趣横生；或平铺直叙，朋友间拉家常般地娓娓道来，没有丝毫造作，不见一点雕琢。

评析之间流淌而出的丝丝暖意，包含了编者们的真切情感，读起来令人更感轻松、亲切，不觉得累。

这自然是一套好书了。

好在哪里？

好在题材广泛、形式鲜活、文笔灵巧、篇幅短小，更好在有文化品味，有思想见识，有力透纸背的那份社会责任感。

我为这套书的付梓出版感到由衷的高兴。

抚卷长思，知其功夫在书外。

在书中，我们看到了编者们在题材选择上的操守、在张扬人性和爱的力量上的责任、在行文格调分寸上的准确拿捏。

而这些，不正是《每周文摘》三十年来所秉持的精神和风骨吗！

《每周文摘》正式创刊于1981年，她的前身是创办于1977年的内部刊物《报刊动态》，可以说与改革开放同步，也是改革开放解放思想的产物。

三十年来，《每周文摘》坚持与时代同步、与读者同心的办报理念，倡导“正义、责任、良知”的核心价值观，坚持敏锐而不偏激、理性而不盲从、贴近而不媚俗，在不断创新和对社会责任的担当中，形成了独特的风格，体现了一种精神，也打响了自身的品牌价值。

要办好一张报纸不容易，要三十年持续办好一张报纸更是不容易。

<<健康学得到>>

我想。

文风亲切，贴近读者，坚持主流社会价值观，紧跟时代的步伐，是《每周文摘》的活力所在；一代又一代文摘报人的传承坚守与开拓创新，则是《每周文摘》一纸风行全国三十年的原因了。这套书总的名字是《尘与土》，书名借用了岳飞《满江红》中的名句“三十功名尘与土”，既感念于报人们三十年来不曾停歇的劳作与追求的艰辛，更表明了每周文摘报社谦卑、不自矜的态度。是啊，三十年不是结束，而是新的开始。

只要坚守三十年来的风骨与精神，相信《每周文摘》会越走越远，越走越好。

谨以此文为序，并祝愿《每周文摘》越办越好。

（作者系中共福建省委宣传部副部长，福建日报报业集团党组书记、社长）

## <<健康学得到>>

### 内容概要

《1981-2011尘与土《每周文摘》三十年集萃：健康学得到》从《每周文摘》创刊以来的文章中精选了关于养生保健、饮食调理、疾病预防、导诊寻医、科学用药等方面的文字，每篇短小精悍却非常实用，教你注意生活中的点滴细节，从疾病预防到调理，再到看病流程，循序渐进，娓娓道来，  
《1981-2011尘与土《每周文摘》三十年集萃：健康学得到》涵盖日常保健中需要注意的方方面面，简单实用，常翻常读，健康学得到。

## 书籍目录

养生保健科学养生新观念一天里的“四季养生”健康作息时间表“治未病”科学养生悄然兴起从坐立卧行视看养生五戒找准你的养生穴八种日常方法助你强壮骨骼五种动作增进人体五脏健康按摩五大部位有助防治疾病身体器官健身操美女公认最耗脂十大运动冬季锻炼八项注意八个数字让你保持好身材中年人健康工程的加减乘除美国专家推荐自测健康公式运动塑身十大误区有利于长高的运动退休后运动八建议办公室里的养生秘笈电脑族的“五禽戏”生活中的最佳时间家庭应备哪些药家庭保健应急预案专家教您自身排毒法水能治病保健康日常护肾五要点四季适饮什么茶“长寿穴”要常“侍候”睡眠六忌睡眠不够怎么补睡觉常流口水暗示肾虚气虚警惕病理性鼾症生活习惯与预防脱发脸部按摩醒肤术眼睛瑜伽消除眼肿四法妙招减眼袋四招保护喉咙快速止鼻血三法怎样消除口臭皮肤破损怎样选用消毒药水适量献血可增强造血功能对付轻微不适小窍门晨含姜片益处多“六少”养生度苦夏冬季注意冬藏八招加快你的新陈代谢五大原则教你轻松“戒口”青少年应注意选择零食女人要健美一天八件事女性保健要把握时机孕妇日常生活九不宜孕妇有哪些饮食禁忌晒黑晒伤怎么办自我诊断七种关节炎长寿始于脚腹胀的自我疗法教你自疗脂肪肝七种口腔问题自己治小动作防止“大心病”洗澡帮你解病痛轻松解决“空调综合征”冰箱助你家中冷疗热水袋的保健妙用中暑的急救措施出游记牢七种病急救法急性腰扭伤自疗法几招帮你缓解颈肩疼痛家庭烧烫伤的应急处理饮食调理养生入口九条建议食物配对营养加倍科学选择食物清除体内“废物”吃前需妥善处理十种食物早餐要吃热食保护胃气晚餐最健康的吃法新型蔬菜营养又保健对症吃水果吃水果也有禁忌“五味”均衡可养生饮食限脂八法防衰抗老食谱脾胃损伤饮食调养御寒进食有讲究胃病患者不宜“少食多餐”公鸡母鸡食疗功效不同五谷杂粮的最佳健康吃法外出就餐谨记十招中国人饮食习惯的九大缺陷十种垃圾食品最有害喝酒不吃饭 当心高血压春天吃点野菜好夏日最佳饮食冬季食冷可降“火”“三高”患者谨记“3-5-7”饮食原则最有效的五种排毒减肥食品常吃四种粥有利血管软化心脏要健康,多吃五种食物预防痛风饮食三多三少糖尿病患者主餐外的饮食可选啥八种食物可疏通血管防硬化运动饮食有“三个注意”女性贫血经典食疗方“异味”食物对女性好处多职业女性必吃的六种抗衰食物吸烟人群的三个护肺食疗法食疗对付孩子“伤食”四种食品帮你降低胆固醇给含胆固醇食物排个队含碘食物有助防治少白头溃疡病人宜多吃荤常吃发酵食品抗衰老辨别食物的寒性和热性不可用水果代替正餐考生“卸压”饮食红枣药膳巧治三大顽疾醋泡食物好处多常吃凉拌菜不长痘低血压的家庭食疗方血小板减少食疗方喝芹菜粥防空调病芹菜红枣汤防治动脉硬化糖尿病人的食品交换法鳕鱼是天然降糖良药疾病预防专家推荐防病保健十二招你该如何正确判断大病小病春季警惕五种呼吸道传染病警惕貌似“春困”的五种病警惕身体十四个危险信号夏天不该做的十件事夏日如何防治热伤风怎样预防空调引发的各种病痛秋天最该留神这些疾病金秋谨防“气象病”不生病有十大秘诀身体“故障”的九个信号持续疲劳三个月要引起警惕口有异味警惕哪些疾病口味变化可能是疾病预警九种感冒症状需警惕哪些发热是病重的信号警惕“无痛作案”的疾病餐后感觉能测病恶心呕吐 细查原因舌苔:预示人体健康血脂偏高要注意些什么儿童白血病早期七大症状警惕淋巴结的报警信号“啤酒肚”能导致十五种病双脚“发胖”是疾病征非常流鼻血需做相关检查多种“信号”为颈椎病报警请保护自己的“命穴”肾脏保健常识防便秘的五大要素防治腰椎病宜多游泳常拍打五部位可防高温病六招可预防人禽流感老年人几种常见疾病的征兆如何自查判断高血脂高血压危险信号应及早知道导诊寻医看病时怎样挂号选科室就诊时该如何与医生交谈开药前后应对医生说的的事儿如何看懂医生处方专家破解人体“疾病密码”不同年龄段体检重点查什么B超、CT、MRI各检查什么病就医导诊:正确看待血脂化验单专家教你读懂报告中癌变信号看病的十二窍门哪些病适合看中医看中医前有五个忌讳五种病征须立即就医隐藏在疾病背后的大问题血小板减少的危险高甘油三酯血症三对策血糖升高不一定是糖尿病长期低血压怎么办高血脂会引发哪些病轻度高血压要不要治疗中年人血脂应控制在什么水平扁桃体常发炎。

是否要切除结核病你需要知道什么中年人出现胸痛应及时就医心脏健康有密码为什么会心律失常六信号警惕脑肿瘤短暂性脑缺血发作是怎么回事痔疮都要手术吗少尿大多是重病信号乙肝治疗的两个关键环节有的“小三阳”比“大三阳”危险肾功能不全者如何保肾肾囊肿要不要治疗五大“杀手”威胁男性健康四类疾病婚前必查科学用药日常用药的十大误区十种药品与食物有冲突影响人体的药物有哪些警惕交叉用药引发过敏吃药不可随意改吃法警惕无效用药婴儿需禁用或慎用的药儿童慎用四类药

## &lt;&lt;健康学得到&gt;&gt;

品孕妇用药原则老年人用药的“五先五后”服药的禁忌如何正确地使用消毒药如何选用治感冒的中成药“红眼病”如何选用眼药水防暑用药有讲究感冒后久咳不愈如何用药中年人别常服镇痛药消炎药不等于抗菌药服用新药该问五个问题长期服药怎样克服副作用如何判断自己是否该停药谷维素用途广穿心莲作用多桑菊感冒片新用巧用云南白药巧用藿香正气水伤湿止痛膏的妙用红霉素软膏治六种小病“双黄连”外用冬虫夏草 体虚才能吃心律失常不妨用“双素”维生素家族用途一览六招避免药物“打架”抗生素使用八原则五类药物伤眼睛盆腔炎切忌乱服抗生素降压药不宜常换降暑“两水”慎替用“肝肾功能不全者慎用”咋理解中医中的急救“三宝”中药与糖不相容服中成药也需用药引脂肪肝服用中药效果好服用西药也要忌口分清复方与复合预防流感不应滥用板蓝根验方偏方对付感冒的十二种偏方治燥咳七则润肺止咳罗汉果三个偏方应对小儿感冒单味中药妙治暑热薏苡仁治皮肤粗糙治腋臭小验方芥末治脚裂口鲜姜去疤痕姜矾水治手脱皮大蒜芋头外敷治疔疖治疗皮肤湿疹六个偏方治疗牙痛的十二个小验方野菊花冰块治青春痘杜仲米酒除耳鸣灯芯花苦瓜汤防治红眼病去黑眼圈简易食疗方醋泡黑豆可改善视力八个小秘方治“脚气”乳腺增生可以多吃丝瓜

## &lt;&lt;健康学得到&gt;&gt;

## 章节摘录

**专家教你读懂报告中癌变信号** 近年来,很多医院都开设了“肿瘤标志物”体检项目,然而很多市民在拿到检查结果时,面对体检报告单上半懂不懂的数据和字母,往往无法作出合适的判断。

肿瘤标志物有哪些“象征意义”,它们的出现到底意味着什么呢?

“甲胎蛋白(AFP)”,这是一种很常见的肿瘤标志物,可以检测出80%以上的肝癌及大部分的生殖器肿瘤,如卵巢癌。

“癌胚抗原(CEA)”升高则预示着结肠癌与其他消化道肿瘤,而且癌症越晚期,肿瘤越大,CEA数值越高。

“糖基抗原CA199”可作为胰腺癌、胆管癌的诊断和鉴别指标,肝癌、胃癌、食道癌、部分胆管癌的患者亦可见增高。

“糖基抗原CA125”常用于卵巢癌的诊断,子宫内膜癌、胰腺癌、输卵管癌也有轻度升高。

“糖基抗原CA153”可用于乳腺癌的诊断,尤其对于转移性乳腺癌的早期诊断有重要价值。

“前列腺特异抗原PSA”是前列腺癌的特异性标志物。

**专家介绍。**

体检报告主要是将肿瘤标志物检测值和正常参考值做对比,如果有非常明显的增高,癌症可疑度非常大,应该做进一步的全面检查,必要的时候需要做PET-CT全身扫描。

即使是轻微超标,也不能置之不理。

为了彻底排除癌变早期的可能,需要隔一两个月就去医院进行复检,如果持续升高,就要怀疑是癌变在发展,如果一直没有明显升高,一般是良性病变,可能是器官炎症。

假如是癌症患者手术后发现标志物持续增高。

就要考虑复发的可能性。

**专家提醒。**

由于有的肿瘤标志物的正常参考值,如前列腺特异抗原PSA的参考值是根据年龄有所变化的,而且任何检测都不可能百分百准确,因此当发现体检报告数值偏高的时候,应该马上请医生帮助解读。

专家还提醒,如果你是45岁以上的成年人,有三大致癌因素之一,就应该做一年一次的防癌普查了。

三大致癌因素中,一是癌症家族遗传因素,即家里母亲或姐妹得过乳腺癌的人,患乳癌的危险比没有家族史的人要高。

第二是病史因素,80%的肝癌患者有乙肝病史,长期患胃病的人属于胃癌的高危人群。

第三是职业因素,如果工作中经常接触放射性物质、有毒物质,或者工作环境污染严重,更容易患癌症。

此外,有长期不良的生活习惯的人,如吸烟等,也属于癌症的高危人群。

摘自《广州日报》看病的十二窍门一、有备就诊,提高效率。

就诊时一定要准备好以往曾经做过的检查报告及病史资料,最好能按时间顺序排列;想好需得到哪些与自己疾病有关的信息,可事先列张问题清单;直接告诉医生开疗效相近、价格低廉的或医保可用的药物。

二、分门别类找医院。

三级医院门诊、手术和住院收费标准远高于一、二级医院。

一些常见病,如感冒发烧、肺炎、腰椎间盘突出等病在一般的中小医院都能治,治疗方法大同小异。

。

一些小手术也可以选择二级医院进行。

三、先去分诊台问问再挂号。

分诊台护士会根据患者提供的资料做一个大致的分析,告诉患者应去哪个科室看病,正确的就诊程序,还可能推荐合适的医生。

四、信任医生,拉近关系。

医生与患者同样需要理解。

五、和医生交流抓重点。

## &lt;&lt;健康学得到&gt;&gt;

先把不舒服的感觉是什么、位置在哪告诉医生，然后医生的提问才会有针对性。

六、病历要集中使用。

病历是患病过程的详细记录，所以每次看病时最好都带着病历本。

七、检查报告按顺序贴。

检查报告最好能按照时间顺序粘贴在病历后面，利于医生明确诊断。

八、慢性病人不要空腹去医院。

多数检查不需要空腹。

如果预计候诊时间较长，尤其是慢性病患者，如高血压、糖尿病患者，应和平时一样服药，以免造成人为的血压和血糖波动。

九、初诊要挂普通号。

对初次看比较复杂的疾病，应先挂个普通门诊，进行必要的检查化验，拿到结果再看专家或特需门诊。

十、错峰看病，巧排日程。

一般每周一、二门诊病人较多，而周三、四病人相对较少。

十一、不迷信高档检查。

有些病人往往对凭听诊器、心电图、B超等简单的医疗检查作出的结论持怀疑态度。

其实，做什么检查因病而异，用什么仪器不能一概而论。

十二、在药店买药要慎重。

去药店买药前最好能明确诊断，对症下药。

保留医生开的处方。

必要时可持处方去药房再次购买。

摘自《每日新报》哪些病适合看中医 一、大病初愈或体质虚弱。

大病后以及体质虚弱病人，往往出现乏力、厌食、失眠、消化不良、盗汗等现象，此时采用看中医效果比较好，因为中医注重整体调理，能使病后虚弱者较快恢复生理平衡。

二、妇科疾病。

妇女的痛经、月经失调、功能性失调性子宫出血、不孕、更年期综合征、妊娠期和产后疾患，如严重的妊娠反应、产后无乳、回乳等宜看中医。

因中药医治妇科病用药谨慎，可以避免不良的用药副作用。

三、儿童疾病。

儿童尤其是幼儿有病时，不但无法对病情表述，就是家长往往也很难准确地陈述病况。

而中医儿科采用望、闻、问、切的传统诊疗方法，加上现代化的化验检查。

经过综合分析，一般可准确诊断病情，并对症下药。

四、疑难杂症。

各种肿瘤手术、化疗后及癌症晚期患者，中医治疗可协助恢复或延长生存期，提高生存质量。

阳痿、遗精、少精、死精、女性不孕、阴冷、神经官能症、面瘫、麻痹、脱发、牛皮癣、白癜风等疑难病，若看中医很可能会收到意想不到的疗效。

五、莫名之病。

许多入自觉有病，但经检查诊断后又无器质性疾病时，这种莫名之病宜看中医。

如有气虚、盗汗、耳鸣、肢麻、肢冷、腹胀、便秘、溏泻、小便频数、口渴、胸闷、烦躁、忧郁、精神萎靡、身倦无力、头昏眼花、失眠健忘等症状时适合看中医。

摘自《家庭医生报》P141-143

<<健康学得到>>

编辑推荐

不生病不等于健康，健康的新标准除了身体健康外，还应包括心理健康与社会交往方面的健康。《1981-2011尘与土三十年集萃：健康学得到》通俗易懂，贴近生活，是家庭养生保健、防病治病的首选；从日常保健、饮食调理、疾病预防和导诊寻医等方面入手，告诉你获取身体健康事半功倍之道。书中摘编的文章笔触朴实，多从小处入手，不求华丽宏大但是言之有物，或感悟人生，针砭时弊，于一事中提炼出一定的哲理，剖析出其理性的力量；或抒情写意，立意隽永，文风精练优美；或幽默诙谐，三言两语，却妙趣横生；或平铺直叙，朋友间拉家常般地娓娓道来，没有丝毫造作，不见一点雕琢。评析之间流淌而出的丝丝暖意，包含了编者们的真切情感，读起来令人更感轻松、亲切，不觉得累。

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>