第一图书网, tushu007.com

<<健康时报精华本>>

图书基本信息

书名：<<健康时报精华本>>

13位ISBN编号：9787111398523

10位ISBN编号：7111398521

出版时间：2012-11

出版时间：机械工业出版社

作者：健康时报社

页数：219

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

<<健康时报精华本>>

内容概要

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

每走过一年，《健康时报》总是硕果累累，刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章。但由于报纸不易保存的特点，不能满足读者对健康保健知识长久收藏和经常翻阅的需求。

为将“中国人的健康顾问”做到家，《健康时报》将持续推出精华本。精华本以保留报纸原始风貌和内容精华为宗旨进行编排，去除了广告和时效性较强的新闻时讯类内容，囊括了报纸中实用的、权威的生活保健知识和医药资讯。

《健康时报系列丛书：健康时报精华本（总第816-839期）》是《健康时报》出版刊物的精华选集，内容包括《健康时报》2011年4-6月（总第816-839期）的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了该季度精华文章，综合了养生、饮食、心理、医药等各方面的健康知识，以及当时关注的健康新闻焦点，针对女性、儿童、老人等各种人群，所选文章集中体现了知识性、服务性与实用性。

第一图书网, tushu007.com

<<健康时报精华本>>

书籍目录

前言 第一篇 健康生活篇 第1章　新闻·调查 2 千金难买春来泄 2 办公族三招防腰疼 2 60位营养专家的六大最爱食品 2 胃食管反流成新晋“ 城市病 ” 4 人体最脏的五个角落 4 防肠道传染病要“ 白加黑 ” 5 有些春困与春天无关 5 “ 碘菠菜 ”需冲洗五六次 5 挑奶酪有诀窍 6 中年男人最不幸福 7 健康饮茶有“ 三看 ” 7 帕金森：全球半数患者在中国 7 吃、住、视、闻四招防过敏 8 四步揪出染色馒头 9 胖不胖？有6种算法 9 防肠癌记住三个“ 3 ” 10 顶花黄瓜或为药物所致 11 青壮年近半数血脂高 11 晚春，养眼就是养身 11 全谷物，每天一两半 12 新生儿斜颈是先天的 12 s-abcde：控制血压六部曲 13 晚春是健康“ 充电季 ” 13 治抑郁症先治失眠 14 春夏之交晒为王道 14 汗液是健康晴雨表 15 穷人富人得癌不一样 15 胖人的关节最受伤 16 求证器官衰老时间表 17 身体有两个降压阀 18 开车避开四类药 19 孩子健康紧盯饮食四关口 19 欧盟：dha不健脑 20 小器官锻炼也益寿 20 1分钟自测骨质疏松 20 甲减妈妈最伤宝宝智商 21 减盐就是降压 21 儿童肥胖8岁始 22 谁是“ 菜伯 ” 22 快出来的“ 慢病 ” 22 白领健康的四项基本原则 23 身上就有快乐穴 23 今年感冒易“ 封喉 ” 24 最容易挂错号的病 24 “ 毒五月 ”常备新三友 25 慢病对国家经济是一场灾难 26 自然疗法应对夏季常见病 26 李娜的肌内效贴布你也可以用 26 排塑化剂多喝茶 27 夏天大汗淋漓者怎么办 27 半数献血者血液不健康 27 三部位中暑最易被忽视 28 空调污染超标近百倍 28 防暑也可用“ 热招 ” 29 巴氏奶常温奶营养差别不大 29 人到老年为何会变矮 30 第2章　饮食 31 保维c，香椿冻起来 31 炖银耳加点藏红花 31 清明试试“ 小三样 ” 31 春天吃肝一二三 31 爱犯困吃种子 31 补体力吃甜菜 32 蚝油不是油 32 春季降压三食方 32 核桃最“ 贴心 ” 33 87岁美国富豪每天喝几杯橙皮汁 33 别担心那点儿草酸 33 春天常备提神三饮 33 下脚料，有营养 34 鲜草莓，冻起来 34 专家们的时令鲜蔬 34 蜂蜜生姜茶止咳防感冒 35 吃醋有门道 35 四色苹果最养生 35 消化专家聊早餐 36 防春季腹泻需两少一多 36 橙皮做酱能止咳 36 失眠试试这五招 37 减肥远离汤、糖、躺、烫 37 适当吃“ 硬 ”有好处 37 土豆没那么神 37 晚春四月菜根儿香 38 最给力的健脑食品 38 食物也有好拍档 39 饮食不好也能长寿 39 谷雨过后的两道养肝美食 39 去胃火有五个宝 40 一日三餐如何补钙 40 生嚼大枣预防胆结石 41 大麦茶是夏季好饮品 41 外出就餐三注意 41 初夏请喝三款汤 41 黄豆芽汤最解酒 42 升级版五豆粥更营养 42 初夏开胃选五样 42 吃燕麦首选煮饭 43 核桃：生吃补脑熟吃补肾 43 猪肉煮一煮　脂肪减一半 43 看病人该选啥水果 43 高考饮食三句话 44 苦夏吃点苦味菜 44 夏季腹泻喝点绿茶 45 控盐：盐瓶放饭桌上 45 安神护肠喝杯桑葚水 45 豆浆三个好搭档 46 闷热润肺吃枇杷 46 推荐夏天三道菜 46 药食两用说菊苣 47 选对坚果补身体 47 除口臭：金莲花配柠檬 47 三个食疗方管住腹泻 48 夏季补钾有“ 五佳 ” 48 参加饭局要“ 红与白 ” 49 巧辨染色食品 49 减肥：试试“ 五色汤 ” 49 养心：常吃“ 红五类 ” 50 一盘沙拉过夏天 50 小胖墩菜谱顺口溜 51 营养糊糊挑着吃 51 鲟鱼是条“ 皇帝鱼 ” 51 纯素食也不好 52 宝宝食欲差试试三个方 52 五招温暖受凉的胃 52 聊聊三款古董饮食方 53 五种最易涉毒食品 53 蛇瓜终生不招虫 54 防腹泻自制糖醋蒜 54 三招解决口腔问题 54 第3章　生活 56 电脑族玩玩“ 微倒立 ” 56 防住风邪才能少生病 56 长脚垫，红花粉涂脚 56 春天去火吃菜苗 57 驾车应防五种病 57 春季排毒全攻略 57 每天6分钟，脊柱保健康 59 练腰胯，跟动物学走路 59 睡不好常按三穴位 59 人与动脉同寿 60 六成人受头屑困扰 60 对症找准“ 春火 ”灭火器 61 老人常排六处废气 61 咳嗽久治不愈当心哮喘 62 桃花癣凉水敷 62 格子间里玩玩鬼脸瑜伽 63 躲开隐形辐射 63 脑卒中是第一杀手 64 谷雨养生有三招 64 养生要分金木水火土 65 颈椎病有五个前兆 65 留意尿的健康隐患 66 读古语助睡眠 66 脖子是全身的大管家 67 如何让五官更年轻 67 6招防眼睛干涩 68 微笑是最廉价的保健品 69 四杀手导致龋齿 69 夏初要防“ 潮湿病 ” 69 防抽筋睡前捋捋腿 70 肠胃不好少穿瘦型鞋 70 “ 毛毛 ”迷眼别用手揉 71 经常抠鼻子易致鼻前庭炎 71 生姜是祛老年斑的宝 71 七个小方法提高记忆力 71 车中五大污染源 72 舒肝巧治黄褐斑 73 半夜咳，睡前揪揪嗓 73 午饭之后做做“ 微运动 ” 74 水果界里有安眠药 74 “ 微瞌睡 ”前打个盹 74 健手六字诀对付“ 三手病 ” 75 积食喝点大麦茶 75 从内到外防谢顶 75 睡觉磨牙别做烤瓷牙 76 跟专家学刮痧 76 夏季养生从小满开始 77 七招赶走夏打盹 77 三个好习惯告别眼部皱纹 78 运动舌头有助消化吸收 78 睡前揉小腹赶走常见病 78 手机比电脑更累眼睛 79 夏季护肤三防三治 79 吃完就睡会胃食管反流 79 早起按摩耳朵叫醒你的身体 80 三招甩掉黑眼圈 80 控脂：提防“ 一口效应 ” 80 睡觉流口水按脚拇趾 80 心火旺按按脚底 81 腰扭伤后注意啥 81 孩子刚感冒　可用葱白水 81 人体有个祛斑穴 81 茉莉花根可除牙痛 81 解阴暑姜汤最拿手 81 去火不能一味泻 81 去屑避开三个误区 82 味重食物易“ 被酒驾 ” 82 运动饮料怎么喝 82 防直肠癌记住2、6、8 83 草药治好“

老症状 ” 83 看好人体的 “ 下水道 ” 83 四类问题常推肚子 84 夏日护足——清凉不 “ 受伤 ” 84 十件小事别对医生隐瞒 85 口腔护理记住三细节 85 经典饭伴打出健康牌 85 藕节煎水止鼻血 86 苦瓜醋汁除汗斑 86 吃药的两个误区 86 第4章　心理 87 有些疼痛与情绪有关 87 五招改善不良沟通 88 焦虑患者：多吃顺气食物 88 好人缘先从家里练 88 你是否患上软瘾 89 患抑郁焦虑：就像高原反应 89 防心理不适选对运动 89 六招改善自闭症 90 精神分裂幻听是征兆 90 按按耳朵减减压 91 躁狂症：家人传染率较高 91 三招 “ 脱宅 ” 91 男人更擅长做决定 92 幸福：不是得到而是做到 92 隐匿性抑郁：躯体症状高发 93 辨识抑郁自问七题 93 别再做 “ 冷感族 ” 93 压力过大：可致 “ 下巴紊乱 ” 94 社交恐惧症：可伴随焦虑 94 精英人士的幸福密码 94 你在 “ 心理罢工 ” 吗 95 烦恼都是自找的 95 夜惊症：性格大多敏感 96 抽动症：常与焦虑有关 96 5个心理问题不必紧张 96 职场冷暴力，为何受伤的是我 96 贫富差距大幸福感降低 97 第5章　中医 98 心思重，喝碗圆心粥 98 孩子咳嗽：推推膻中和两肋 98 胃不好，动动脚趾头 98 治高血压的老药：愈风宁心片 99 痔疮又便秘，试试麻仁丸 99 鼻出血了，吃点莲藕 99 小药方防手足口病 100 孩子腹泻，揉揉小手 100 保和丸不宜与小苏打片同服 100 早上起床先清肺 100 小腿抽筋，按压承山穴 100 腿上有个养胃穴 101 黄芪泡水喝，口腔无溃疡 101 有痔疮，中药抹一抹 101 过敏哮喘　电吹风吹穴 101 患甲亢喝白芍牡蛎汤 102 经期感冒服生黄芪水 102 薄荷是 “ 眼睛草 ” 102 胆囊炎疼痛，点穴即止 102 补肾不光靠吃药 103 止呕吐按按内关穴 103 国医大师爱喝黄芪水 103 头痛也可医手脚 104 辨脸色识体质 104 夏日荷叶是良药 105 腰痛：刺激委中能缓解 105 按三穴防盗汗 105 久坐试试热敷方 105 三招防胆囊疾病 106 清热解毒金银花 106 双手一推胃痛立止 106 润肤驻颜话杏仁 107 给你的脾排排毒 107 大山楂丸：肉食者的好帮手 107 鼻塞按按迎香穴 107 耳朵：健康睛雨表 108 两奇招止住打嗝 108 牵牛籽治愈酒糟鼻 108 窥奇汗辨疾病 108 热天应喝的祛火茶 109 服板蓝根期间别吃冷饮 109 小儿慎吃带 “ 子 ” 药 109 做天灸注意着装饮食 110 夏日养心找 “ 王老五 ” 110 服双黄连别吃大蒜 110 清热解暑话单方 111 “ 龙缠腰 ” 巧用三叶方 111 家有健脾祛湿大元宝 111 夏季感冒三个食疗方 111 三穴缓解肩背酸痛 112 冬病夏治：别吃寒凉食物 112 对付怪汗有奇招 112 第6章　两性 113 男人慎用甘草泡茶 113 性爱过频或致腰突 113 提高性能力：练练肌肉 113 防前列腺炎：每天吃俩苹果 113 想怀孕：女人要补锌 114 小便无力男人要当心 114 “ 男更 ”：喝些龙眼酸枣汁 114 男性睡前三宜三忌 114 前列腺痛：查查腰椎 115 防尿石症：吃菠萝草莓 115 宫寒女性：多练练快步走 115 不孕男吃些白萝卜 115 前列腺炎：少吃虾蟹贝类 116 贫血也会连累性功能 116 ed警示大问题 116 常憋尿易不孕 117 男性多喝水利于保持精子活力 117 男人最好侧卧 118 男性每天要做两件事 118 防不育少吃速食 118 男性要常喝韭菜汁 119 夜尿增多或肾功能不全 119 男儿膝下有健康 119 孕期女性少吃甲鱼 120 快走或可防前列腺炎 120 分辨泌尿疾病找对痛点 120 养精壮阳学五招 120 男人应会的按摩法 121 婚姻也是治癌良药 121 女性屁股大：未必好生娃 121 准爸爸也要补叶酸 122 第7章　健身 123 找找身边健身地 123 护心要像开汽车 123 多动手护眼睛 124 最流行的草根健身法 125 护腺运动男女有别 126 走路是个技术活 126 肛肠专家聊运动 127 最佳运动挨个挑 127 骨科专家的健肾功 128 三招缓解郊游后遗症 128 打造经典健身餐 129 呼吸科专家聊运动 129 10分钟运动歇歇脑 130 我的跳绳生活 131 第8章　老人 132 老胃病巧运动 132 有风湿慎服药酒药膳 132 血脂异常易致耳聋 132 大屁股比水桶腰更伤智力 132 与保姆相处有技巧 133 牙隐裂爱找老年人 133 安全家居有 “ 四防 ” 133 九旬老人擅养生 134 常打嗝，饮食要注意 134 慢病老人吃点零食 134 除口臭试试小窍门 134 治脚臭有些小偏方 135 “ 牵引枕头 ” 莫长时间使用 135 祛除牙疼有8个小偏方 135 老年人久咳需全身调理 135 祛除瘙痒小验方 136 睡成病　搔成疮 136 60年体重不变有秘诀 136 性情改变要排除痴呆 137 有胃溃疡常喝蛋花汤 137 带状疱疹爱在节假日偷袭老人 137 骨刺不除，也能不痛 137 有些眼病要看骨科 138 晨练前简单吃点东西 138 眼底检查不可小视 138 口腔溃疡试试吴茱萸 138 常腹泻少吃生冷油腻 138 有风湿适当出点汗 138 细心发现 “ 男更 ” 老伴 139 缓解咽炎小验方 139 首次崴脚就要重视 139 缺牙老人更要防痴呆 140 胃不好少喝水 140 老人腰腿痛要练肌肉 140 治瘙痒要打组合拳 140 关心老人要有度 141 晨起捏耳朵有助醒脑 141 有类风湿关节炎要会吃 141 体位性低血压服点黄芪 141 肛门保健有3招 142 腰突卧床莫超过3周 142 消化不良调节心理 142 口干或是菌群失调 142 常发呆不一定是痴呆 143 肾衰了要跟大夫学吃饭 143 帕金森患者饮食有讲究 143 内痔止血验方 144 防落枕有3个小窍门 144 多和儿孙交朋友 144 日不敞胸　夜不凉背 144 老人常静坐精力更充沛 144 智力训练防衰老 145 牙齿松动了别急着拔 145 常戴助听器　听力退化慢 145 六种食物最防口臭 146 老人搓脖子要谨慎 146 六种助行器老人用得上 146 痛风选双低餐 146 65岁要有20颗牙 146 老人度夏有 “ 三宝 ” 147 骨关节病试试熏洗方 147 防抑郁，退休生活先规划 147 老人交新朋友

多聆听少论断 147 跟老伴讲话要慢一拍 148 反复肺炎查胃食管 148 聊聊老人囤积癖 148 有飞蚊症半年复查一次 149 腿没劲查查下肢血管 149 头疼，要深挖病根 149 第9章　婴幼 150 哮喘发作急救招 150 过敏鼻炎宝宝三大标志 150 培养一个小绅士 151 婴儿防“火”有六查 151 助长穴按法有讲究 152 牙齿长洞，鼻子老流脓 152 医生最恨的偏方 152 宝宝黏人是件好事 153 八类辅食要慢慢加 154 鼻子不通气，办法有不少 154 不可爱的颜色病 154 三穴位缓解感冒症状 155 孩子的事，着急也没用 155 有五症状，高度怀疑哮喘 156 洗澡缓解麻疹病情 156 口腔黏膜喝温开水 157 儿科专家谈带孩子看病的诀窍 157 宝宝吃“红”有讲究 157 小儿咳嗽按三个穴位 158 阅读是最高效的游戏 159 给湿疹宝宝贴个“面膜” 159 儿童小药一三五七 160 别陷入跟孩子的拉锯战 160 小孩儿有病饿两天？
161 三大皮肤病最爱黏宝宝 161 退烧难在家长观念转变 161 腺样体肥大三信号 162 湿疹：喝苦瓜生梨汁 162 腹泻：用藿香正气水 162 脊柱推拿手法多 162 喂母乳每天10次都不多 162 趴着睡觉因肚里有虫？
163 第10章　女性 164 甲减可致不孕 164 减小肚腩揪出隐形糖 164 新妈妈常见的误区 164 选化妆品看清新编号 165 35岁后少扎马尾辫 165 叶酸吃过量：准妈妈会缺锌 165 人流后要喝两种汤 165 中药灌肠可治慢性盆腔炎 166 草本美人内外兼修 166 不起眼儿的美容方 166 好体态显高两厘米 167 想怀孕就得多走走 167 高龄孕妈的纠结事 168 跟着生理期选面膜 168 调出夏天女人味 169 年过四十饮食五减五入 169 做个米饭美女 170 双管齐下养出紧致肌肤 171 女人爱眼　别瞎折腾 172 第二篇 疾病防治篇 第11章　医院·医药 174 春季必备三类药 174 帮心理障碍儿童归队 174 别用矿泉水煎药 175 一次失败的腹泻自疗 175 吃完药少看电脑电视 175 胆道疾病，选抗生素三原则 176 孕妇快乐　孩子健康 176 吃胃药按顺序来 177 常用药膏可能上瘾 177 学会说出自己的痛 177 骨科医生的关节保护方 178 消炎止痛试试土豆 178 患高血压为何口臭 179 孩子没生病也要打14针 179 护肝常喝酸奶 180 有些咳嗽是稀饭引发的 181 吃药前不要喝牛奶 181 测血压前先排尿 181 40岁后停用避孕药 181 运动损伤的“大米原则” 182 用药别只盯最小剂量 182 治不孕防走五个弯路 182 治疗扁平疣试试食疗方 183 吃完驱虫药应勤上厕所 183 吃完退烧药宜静养 183 白癜风患者不能吃维c 184 吃骨质疏松药规矩多 184 吃药坏习惯你有几个 184 肾病患者有三个误区 184 治脚癣不能只用一种药 185 看腰痛有“四不要” 185 急性扁桃体炎要慢攻 186 支架安装问与答 186 脾气急躁也会引发皮肤病 187 祛风宣肺对症感冒后咳嗽 187 治皮炎要打持久战 188 汤药也能不苦口 188 查胃病要做啥检查 188 5种高危药物公布 189 第12章　心脑血管 190 老人心脏不好吃点消化酶 190 中风后读书写字防痴呆 190 低血压患者：吃盐稍微多一点 190 冠心病人喝茶注意啥 190 眩晕查查sah 191 听力下降竟是心血管有问题 191 按风池穴防颈源性头晕 191 三症状提示下肢血管变硬了 192 儿童看电视太多长大易患心脏病 192 高血压有冒牌货 192 是什么把的哥推向心梗 192 高血压患者不妨饿一饿 193 降血压：适当吃点保健品 193 夏季注意心脏保暖 193 肥胖儿上学就应测血压 194 按按四肢强壮心脏 194 服抗凝药：防药物“打架” 194 血压稳定不换药 194 补钙增加心脏病风险？
195 新三围预测心脏健康 195 血压高低都可能头晕 196 三环节耽误心梗急救 196 不同类型父亲如何护心脑健康 196 降脂好习惯从夏天开始 197 看舌头能知心脏病 197 第13章　癌症 198 早期肿瘤都不疼 198 乳腺增生不用治 198 点评三类防癌食物 198 肝癌患者的吃住行 199 记道癌症防治公式 199 肿瘤的“五宗最” 200 病不见好，查神经内分泌瘤 201 女性45岁恶性肿瘤高发 201 被“气”出来的肺癌 201 防乳腺癌记住三个一 202 三成宫颈癌可能复发 202 术后补气喝四君子汤 202 饮食防癌“勿三过” 202 六类癌防治有误区 203 老烟民常摸摸耳垂 204 癌症患者怎么吃人参 204 患前列腺癌要防四病 204 中年人胃癌高发 205 b超计划：儿童肿瘤早防范 205 免疫治疗前调好饮食 206 防癌体检不都是一个样 206 三物件自查黑色素瘤 207 化疗前吃点阿胶 207 藏在卫生间的致癌物 208 腿脚不利索排查肿瘤 208 老年斑突增可能会癌变 208 乳房单侧痛提示有肿瘤 209 防前列腺癌少吃肥肉 209 第14章　糖尿病 210 留意糖尿病两信号 210 糖尿病爱找“夜猫子” 210 脂肪萎缩，查查血糖 210 控糖别走这些弯路 211 糖友护肾，打组合拳 211 降糖注意两细节 211 控糖不要控过头 212 打呼噜憋气及早做糖筛 212 血糖达标有四“最” 212 糖友运动四良方 213 生别人的气伤自个儿的眼 213 糖友选药考虑啥 214 糖友血管需要清洁工 214 未老先衰当防糖尿病 214 下肢肿或是并发症征兆 215 糖友失眠按按助眠穴 215 你了解“糖心病”吗 216 低血糖时选“速食” 216 餐后两小时内不必测血糖 216 患糖尿病足穿深腰鞋 217 10个孕妇1个高血糖 217 没有眼病也每年查眼 217 中医降糖：从头按到脚 218 糖友打呼噜提示要减肥 218 抛开顾虑走起来 218 糖友摔着留意四部位 219

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

毒素表情：舌苔发黄、口臭。
春季天气干燥，由于体内缺少津液，胃火上升，好多人都感觉“吃不饱”，除了一日三餐之外，零食不离手，下午茶、宵夜一个也不少。
如此一来，胃部的压力增加，当食物在胃中得不到充分消化，会影响其营养吸收，使毒素上升，从而出现有口气、舌苔发黄等问题。
扫毒行动：早上腹式按摩　　最佳排毒时间：7-9点　　清晨起床时，先别急着穿衣、做早餐。深呼吸，进行腹式呼吸——采取跪坐姿势，用双手的中指按压肚脐3-4次。
将双手的中指放在肚脐上，慢慢向前弯腰至45度，用力按压肚脐，其余手指垂直顶住腹部，将腰再向前弯45度直至贴近地板，同时用嘴和鼻子慢慢向外呼气。
放松手指，慢慢直起腰。
在上体即将恢复为起始状态时，迅速用嘴呼气，同时挺胸，结束动作。
用同样的方法重复2-3遍。
每天坚持，可增强胃部的咀嚼能力，顺利排出毒素。
部位2：脾　　毒素表情：面部长斑、白带增多。
当身体的湿气过大时，脾脏的功能就会受到威胁，导致脾脏的消化排泄功能不佳，让毒素沉积于此。
春季来临，胃口很好，常进食生冷味厚的食物，更容易伤害到脾胃的消化系统，让沉积在脾脏的毒素不能顺畅排出，容易出现面部长斑、白带增多等现象。
扫毒行动：上午捶小腿　　排毒时间：9-11点　　上午9-11点间是脾经时段，试试轻捶小腿运动——跷起二郎腿，任意一只手攥起拳头轻捶小腿处，连续敲打5分钟。
因为脾经经过于此，对此处的轻轻捶打可以刺激脾经运动，提升脾功能，让长期淤积于此的毒素排出。
部位3：小肠　　毒素表情：下巴出现痘痘。
小肠分清浊，将水分分给膀胱，身体垃圾分给大肠，精华就供给脾脏。
而当人体饮水量不足时，小肠的蠕动能力就会降低，这种“分类”工作就不会做到最佳。
不但营养无法及时输送，连糟粕也无法及时输送给大肠，排便也就成了每日的最大问题，使下巴出现痘痘。
扫毒行动：午后后蹬腿　　最佳排毒时间：13-15点　　在午后的这两个小时里，小肠经开始“值班”，此时是强健小肠的“最佳时期”，大量喝水固然重要，还有一个小窍门——午餐后20分钟，用力地后蹬腿，就可以刺激小肠经，让小肠有效地蠕动。
还可以帮助解决午后的春困问题。
……

<<健康时报精华本>>

编辑推荐

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

《健康时报精华本(总第816-839期)》(作者健康时报社)是《健康时报》出版刊物的精华选集，内容包括《健康时报》2011年4～6月(总第816～839期)的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了该季度精华文章，综合了养生、饮食、心理、医药等各方面的健康知识，以及当时关注的健康新闻焦点，针对女性、儿童、老人等各种人群。

第一图书网, tushu007.com

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