第一图书网, tushu007.com

<<轻松活过99>>

图书基本信息

书名：<<轻松活过99>>

13位ISBN编号：9787531335832

10位ISBN编号：7531335832

出版时间：2009-9

出版时间：春风文艺出版社

作者：王国玮，张国玺 著

页数：197

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《健康一身轻》作为我台优秀的专业健康类栏目，深受观众的喜爱，原因是这档栏目贴近百姓生活，通过国内权威的健康专家的讲解，能为大家解决一些实际生活中的健康问题，所以这档栏目能够成为辽宁电视台最优秀栏目之一。

辽宁电视台的这档栏目是国内最早的专业的健康类电视节目，秉承辽宁电视台一贯求真务实的服务理念，着力于节目的品质、权威性和影响力，进而赢得了观众的认可和赞誉；但是辽宁电视台不能满足于此，因为电视节目传达信息的有限和观众对电视节目信息需求的无限是我们电视人永远要面对的矛盾，我们选择积极面对，所以我们愿意从电视人角度出发去尝试做一套健康类的图书，来满足观众们的要求，作为电视产品的外延，我们也是有能力有把握做好这套系列丛书的出版工作，因为我们是节目的执行者，我们能够把握整个内容的脉络，所以，我认为我们这套丛书能够给读者带来和节目相同的高品质，满足大家对健康信息的需求，服务于大家的生活。

<<轻松活过99>>

书籍目录

序简单有效的中医养生法　揉揉搓搓健康长寿　　最温暖的膀胱经　　为什么拍后背好　　拍后背具体的方法和好处　　改善小孩子食欲不振的捏脊疗法　　按揉肚子的具体方法和好处　　缓解胃部不适的按揉方法　　缓解肠道不适的按揉方法　　缓解便秘的按揉方法　你被痒击中了吗　　致皮肤痒的原因　　止痒小妙招　　老年人皮肤瘙痒的止痒绝招　　孕妇的瘙痒注意了　　糖尿病病人皮肤瘙痒的特殊性　祝您好梦　　正常的睡眠：深睡眠与浅睡眠　　保证睡眠质量必须要做的事　　失眠的类型　　怎样调剂各种类型的失眠　上火了怎么办　　五脏上火的表现　　什么是盗汗和自汗　　降肺火的食疗　　清肝火的食疗　　降胃火的食疗　　肾火多为虚火，应以补为主　　喝去火药的讲究　现代文明病的中医疗法　爱“心”，从现在开始　　爱“心”，从现在开始　　心脏保健　护肝有道　　中医讲肝脏有哪些作用　　如何爱护和保护我们的肝脏呢　　保护肝脏的保健操　　肝脏的饮食保健　体贴脾胃　　中医的脾胃　　脾脏的中医作用　　中医胃的作用　　从饮食上关爱我们的脾胃　　在运动方面调理脾胃　　用按摩的方法来调理脾胃恼人小病痛中医疗法　一口好牙伴终生　　牙齿跟身体健康的关系　　中医护齿的方法　　牙周病的治疗方法　　不起眼的唾液抗衰老　耳、鼻、眼的养生之道　　五官和五脏六腑的关系　　按摩小妙招治疗眼耳鼻的小毛病　　眼睛、耳朵和鼻子的食品保健　口腔溃疡　　不要轻视口腔溃疡　　口腔溃疡的原因　　心火上延，如何灭火　　针对反反复复的口腔溃疡锦囊妙计温柔呵护——女性魅力靠养生　爱护神奇的皮肤　　为什么我们不都是白皙的皮肤　　黄褐斑是怎么来的　　几种中药做成面膜应对黄褐斑　　吃出好皮肤　女人健康养生秘籍　　肾阴虚如何调理　　治女性肾虚的一道药膳　　要想女性面容好就要补气血　埋头苦干当心颈椎早衰　　不合理的生活方式导致颈椎病　　颈椎病会引发很多相关的疾病　预防颈椎病从日常保养上下工夫　预防颈椎病的几个方法　从饮食上预防和治疗颈椎病　老年人预防颈椎病的方法人生各阶段扣中医改善法　里应外合围剿痘痘　青春痘的种类　青春期痤疮患者的饮食禁忌　中年人再现青春痘的原因　预防和治疗痤疮必吃的三个菜　各种面膜大PK　亚健康　亚健康最主要最常见的三个系统的症状　耳鸣是亚健康一个常见的症状　头痛也是亚健康的一个常见的症状　治疗亚健康头痛小偏方比头疼更痛苦的亚健康症状——失眠　亚健康的乏力不是一时性的　轻轻松松改善亚健康　……最美不过夕阳红——银发族疾病防治饮食与中药养生法四季养生法后记

章节摘录

插图：年轻人爬山的时候运动量比较大，它会产生两种症状。
第一个是我们爬山的时候上肢、下肢的肌肉运动比较明显，正常运动有氧代谓比较好，当运动起来以后有氧代谢不够了，就要做无氧代谢，就会产生一些乳酸，那么我们会觉得腿酸、胀、疼等；第二个是由于持续做运动，血液回流时间相对要长一些。
腿膀是一个肿胀的感觉。
因为我们运动比较多，血液相对来讲回流比较慢，在细胞里边含水比较多，那细胞肿胀，你感觉有膀的感觉，但用手摁没有坑。
膀不同于浮肿，浮肿是水跑到细胞外面，皮肤下边，那叫浮肿，其特征是一摁一个坑。
这是一种疾病，会导致消化不良，肝功能不好，肾功能不好。
老年人如果腿膀了拍打拍打其实也可以缓解，除了整条腿的拍打方法，还有局部的膝关节、踝关节的拍打方法。
脚号称是人的第二心脏，因为脚部的穴位比较多。
足疗就是通过按摩脚对全身脏器都有好处。
脚的穴位控制人的眼睛、肺、肝脏、肾脏、胃肠道等。

后记

《吃吃喝喝那点儿事》《运动密码》《纪小龙说健康法则》置于案头上，方寸之地弥散着淡淡的墨香。
心间涌起接过并抚摸新生命时的喜悦和感动。
这三本书汇集了《健康一身轻》栏目两年多的精华。
字里行间，处处流露出栏目组同人数百个日夜的复杂体验。
创作的激情、迷茫的痛苦，更重要的，是我们对生活从未淡薄的挚爱与深情。
播撒人间大爱是都市频道秉承的创办理念，关注公众健康则是切实的民生关怀。
对生命的敬畏甚至谦卑，让我们从就病谈病的窠臼中解脱出来，传播新的健康生活理念。
千千万万的我们敬爱的观众，正是通过我们的镜头，了解最新的科学知识，对自己的生活和健康状态作正确的诠释。
‘《健康一身轻》里如何如何说……”穿过超市里、菜场中涌动的人群，每每听到这样的口头禅，心里同样会有一份感动。
两年半的时间里，《健康一身轻》在大家的努力下，已经成为普通百姓生活的一部分。
专家在节目中推荐某种中草药可以代茶饮，第二天辽宁电视台西门的东北大药房即告售罄；推介山药是药食两用的补脾补肾佳品，价格立刻从每斤2元涨到3元。
曾有60多岁的大妈问早市的菜贩：怎么就差一天，山药就涨了1块钱？
菜贩回答：这玩意儿对你老头好！
大妈纳闷儿：买根山药，怎么和我老头扯上了？

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《健康一身轻:轻松活过99·中医专家谈养生》：献给父母最好的礼物简单有效的中医养生法现代文化病的中医疗法恼人小病痛中医疗法温柔呵护——女性魅力靠养生人生各阶段的中医改善法最美不过夕阳红——银发族疾病防治饮食与重要养生法四季养生法

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