第一图书网, tushu007.com

<<原来如此>>

图书基本信息

书名：<<原来如此>>

13位ISBN编号：9787534149399

10位ISBN编号：7534149398

出版时间：2013-1

出版时间：陈洁 浙江科技出版社 (2013-01出版)

作者：陈洁

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

前言

我做了几年的健康栏目，但是之前对健康的认识和大多数人一样，并不深刻。
因为我总是觉得自己还年轻，疾病还远远不会找上我。
这样的认识直到父亲生了大病才改变。
　父亲因为脑梗死住进了医院。
当我见到他的时候，他已经半边瘫痪了，不会说话，不会吞咽，意识时而清醒时而模糊。
父亲的年纪并不算太大，平时身板也算硬朗，是家里的主要力量，可是现在他只能睁着一双茫然无助的眼睛看着进进出出的医生护士，还有我，他的眼神紧张而充满询问……我能回答他什么呢？
我无法告诉他，他将面临什么；我也无法告诉自己，为什么昨天还很健康的父亲却说倒就倒了？
　接下来的日子，家人白天上班，晚上轮流缩在病房里的简易床上照顾父亲，日复一日……父亲依然不能说话、不能自由动弹。
很多时候，他只是很简单地想换一个睡姿，却要费很大的劲才能让我们明白。
而当我们终于帮他做到时，他已经疲倦不堪了。
还有看起来最简单却最不可少的大小便：第一次帮助父亲解手时，父亲抓着我的手，眼眶里满是泪水，他长长地发出了一声哭音。
作为女儿，我可以跨越尴尬去表达我的孝顺；而对父亲来说，那却是他对自己无能为力的现状或者感知到的不健康的将来的无奈叹息……　无论年老年轻，无论富贵还是贫贱，每个人对生命的尊严和健康的渴望是平等的。
有人说，人都会老，也会生病，很正常，何必这么忧郁？
确实，当疾病来袭的时候，我们无需凄凄哀哀地伤感，而应当以积极的心态配合医生治疗。
可是我们往往忽视了一点：假如在病魔来袭之前能自我防范一下，结果会怎样？
如果我的父亲在发病前两个月感觉到腿脚不便、说话不利时，便能听取家人的建议多关注一下自己的血压，或者及时上医院咨询医生，而不是固执地以为这只是年老的一个表现，也许就不会错失治疗的黄金时间……虽然我们无法抗拒环境中的病菌，但我们可以做到提前防范。
如果人人都能做好自我防范，那么健康的体魄就像一道江堤，可以将疾病的洪水挡在千里之外，哪怕终究逃不过病魔的侵蚀，但至少能多争取一些健康、快乐的时光。
　“治未病，保健康”这个道理将会被越来越多的人接受。
因为当一个人病了再去求健康，终究是有些晚了，有些人甚至恢复不到完全健康的程度。
可是怎么保健康呢？
这几年的健康节目做下来，我感触最深的是很多人有健康意识但没有健康知识，对一些健康常识也存在错误的认知，如果不及时补上这一课，便很容易步入健康的误区。
曾经轰动一时的“绿豆事件”、“泥鳅事件”让多少人为了健康却丢了健康，你能因此说绿豆是害人的吗？
泥鳅是不能吃的吗？
还有些人称大蒜是罪魁祸首，其实真是冤枉了这些好东西。
　《原来如此——你所不知道的健康问题》是在杭州电视台健康栏目《原来如此》的基础上完成的。
这个栏目以轻松娱乐的节目形式，将科学的健康理念和生活方式传播给广大百姓，并邀请了各个行业的专家来解答生活中容易被大家忽略或误解的健康问题。
此次重新编排出版，集结的都是节目播出后大家比较关注的健康问题。
通过权威专家分析，让大家知道“我怎么了”、“我该怎么办”。
希望通过书籍和电视节目相结合，在健康知识上给观众、读者一个正确的引导。
　有一位哲人曾经说过：“美丽的音乐不在天上，就在地里，在蚂蚁的隔壁，在蜗牛的对面。”同样的道理，健康就在我们身边。
只要我们多一点用心，就可以与健康快乐同行。
最后，感谢为本书尽心尽力的每一个同事，每一个朋友，祝福我们大家都一生平安健康！
　《原来如此》栏目制片人 陈洁

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《原来如此》是一档关于健康生活的服务类电视栏目，邀请了省、市各级医学专家和观众面对面进行健康方面的交流，将百姓在生活中的健康误区和困惑，用寓教于乐的方式给予科学的解读。
其宗旨是“治不病而不治有病”。
它最小高深，因为期期都是百姓事家里人，可它又最有学问，因为处处都要关乎健康、探索生命。
它是杭州健康品质生活中最生动而激情洋溢的一笔。
《原来如此——你所不知道的健康问题》一书收录的就是这档健康生活服务类电视栏目的内容。

《原来如此——你所不知道的健康问题》由陈洁主编。

书籍目录

上 篇1.不老的秘密气血2.健康从头开始3.让肌肤年轻的秘密4.舌头，身体健康的晴雨表5.观甲知健康6.奇妙的穴位7.胃口不好要补脾8.将军肚和脂肪肝9.肠道里看健康10.孩子长高的秘诀11.健康减肥早知道12.正确认识胆固醇13.你有腰椎间盘突出症吗14.给失眠开偏方15.儿童铅过量危害大16.春季养生要吃啥17.冬病夏治话养生18.秋季养肺重防燥19.冬令进补吃膏方下 篇20.食物分阴阳，吃对才健康21.吃素可以长寿吗22.皇帝的早餐23.看懂食品标签24.食品添加剂知多少25.你了解速冻食品吗26.吃啥真的可以补啥吗27.吃水果的健康秘籍28.健康饮酒29.吃豆腐乳会致癌吗30.你能喝粥吗31.生活中的致癌隐患32.家里的安全隐患33.警惕你身边的塑料杀手34.瓜果蔬菜如何洗35.家庭养花，你知道多少

章节摘录

不老的秘密气血　《黄帝内经》是我国现存成书最早的一部医学典籍，也是我国第一部养生宝典。
《黄帝内经》的“阴出阳入”气血循环学说，为中医打下了理论基础，同时也开创了中医保健的先河。
气血畅通，则百病不生；气血不畅，则疾患自现。
因此，治疗任何疾病，不论在脏腑经络，还是在皮肉筋骨，都离不开气血，都要从调理气血入手。
尤其是对于一些无法确定病机的疑难杂症，从气血入手是最便捷，也是最有效的方法。
　既然气血这么重要，那么请专家给我们讲解一下有关气血的知识吧！
　什么是气血　问 有人说养生就是养气血，那到底什么是气血呢？
　专家：气和血均是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。
气，是活力很强的精微物质，激发和调节各个脏腑、经络等组织器官的生理功能，具有防御、固摄作用。
血，是运行于脉中而循环流注全身的富有营养和滋润作用的红色液体，在脉管中运行不息，为全身各脏腑组织器官的功能活动提供营养，与人体的视、听、言、动等机能相关。
　为什么说“女人靠血，男人靠气”　问 为什么广告都说女人要养血？
　专家：气血不足会导致皮肤干燥，容易产生皱纹。
所以我们要特别提醒30岁以上的女性：要想年轻漂亮，化妆品并不是最重要的，而是一定要注意补养气血。
女性一生要历经经、孕、产、乳，数度伤血，尤其是月经过多、血崩，或孕期、产后大出血，可致使机体处于气血亏虚的状态，所以对女性来说，补益气血尤为重要。
　问 这么说男人就不需要补气血了吗？
　专家：男人身体的各个器官也是要工作的，他们的皮肤、骨骼同样需要气血的濡养，气血不足同样会引起皮肤、骨骼上的问题，甚至导致脏腑功能失调，常见的如脾气功能不足，精微物质吸收少，容易拉肚子，所以男人也要补气血。
　怎么判断自己气血足不足　问 怎样的情况说明一个人气血不足呢？
　专家：我这里说几种情况，可以对比一下看自己有没有：运动后容易心慌，人冬就手脚冰凉，头发长得比别人都慢，声低气短，经常失眠多梦，头晕耳鸣，手足发麻。
如果你有多项上面提到的情况，那么或多或少有些气血不足的表现。
　问 我听说能从眼睛里看出这个人气血到底足不足，是这样吗？
　专家：看眼睛实际上是看眼睑的颜色。
可以翻开眼睑查看，若眼睑苍白没有血色，就表明气血不足。
此外眼睛干涩、眼皮沉重也是气血不足的表现。
　问 据说通过看手指也能判断气血，具体是怎么看的呢？
　专家：看手指，就是看指端。
可以看看小太阳(医学上称半月痕)。
小太阳大概占指甲面积的1／5左右，弯弯的，下面是白白的，上面是粉红的，十个手指都有。
年轻的时候通常十个手指都有，慢慢地有些人就开始逐渐减少了。
大拇指上的小太阳大多数人都有，只是面积大一点小一点的区别，其形状应该是半圆形弯弯的，越弯越好。
还有是看指甲是不是弯弯的、红润的，看上去有光泽的。
如果指甲是一棱一棱的很毛糙，看上去也很干燥，则也属于气血不足。
　我们看指甲还可以这样看：用另外一只手的大拇指去弹一下，往下压下去，然后放开，可以看到，指甲先是变白了，放手后又马上红润了，这样才是好的。
变红润的速度越快，表明气血越旺盛。
简单地说就是气血旺盛的人指甲红润，呈弧形，平滑而有光泽。
　问 有些女生皮肤很白，不仅面色苍白，嘴唇也白，是不是气血不足呢？

专家：健康人的面色应该是红润的，看上去有光泽。
如果说面色萎黄，像是土菜色或是苍白，则是脾胃功能不足、脾气虚的症状。
嘴唇的颜色应该是粉红的、柔润的，唇色很红，或暗一些，以及太红的都不正常。
有种情况叫做阴血亏虚，虚火上炎，这种嘴唇看上去是红酱色的；还有的呈樱桃红色，则说明心血不足；发紫的，代表心功能不好；很苍白的，就代表气血亏虚。
总的来说，正常黄种人的面色是红黄隐隐、荣润光泽的，唇色红而鲜润光亮，如若面色苍白、口唇淡红或色白则都是气血不足的表现。
P2-4

编辑推荐

陈洁主编的这本《原来如此——你所不知道的健康问题》是在杭州电视台健康栏目《原来如此》的基础上完成的。
这个栏目以轻松娱乐的节目形式，将科学的健康理念和生活方式传播给广大百姓，并邀请了各个行业的专家来解答生活中容易被大家忽略或误解的健康问题。
此次重新编排出版，集结的都是节目播出后大家比较关注的健康问题。
通过权威专家分析，让大家知道“我怎么了”、“我该怎么办”。
希望通过书籍和电视节目相结合，在健康知识上给观众、读者一个正确的引导。

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