

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光>>

13位ISBN编号：9787534593093

10位ISBN编号：7534593093

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：朱晓平

页数：250

字数：225000

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>

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

内容概要

偏方来源：

传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：

办公室老偏方：防辐射、鼠标手、头痛、头晕、空调病、干眼症等

消疲健脑老偏方：健忘、偏头痛、失眠、过劳疲惫、烦躁、犯困等

腰酸背痛老偏方：脖子痛、肩膀疼、腿脚酸痛、坐骨神经痛、肩周炎等

职场形象老偏方：黄牙、化妆品过敏、贫血、手掌脱皮、啤酒肚、汗脚等

日常内科老偏方：感冒、脂肪肝、胃反酸、慢性胃炎、拉肚子、盗汗等

特殊职业老偏方：中暑、职业性耳鸣耳聋、职业性哮喘、电光性眼炎等

作者简介

医学博士朱晓平（中华人民共和国医师编号：141440000301972）

医学博士，主治医师。

曾为广东省执业医师主考官。

先后在中山大学、广州中医药大学接受系统的中西医教育。

现就职于广东省中医院。

获得“广东省科技进步奖”“中国针灸学会科学技术奖”“广州中医药大学科学技术奖”等多种奖项。

在十多家医学刊物发表专业论文60余篇，共计20万字，长期在《家庭医学》杂志开设专栏。

著有《很老很老的老偏方，小病一扫光》《很老很老的老偏方，女人烦恼一扫光》，两书一直霸占生活保健类图书畅销榜第一名、第二名。

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

书籍目录

第一章 办公室老偏方，健健康康坐办公室

坐办公室的人，千万别忽视身体，健健康康才是真。

- 1.办公室防辐射，多吃橙子，多喝绿茶
- 2.做做手指保健功，防治“鼠标手”
- 3.电话太多手臂痛，戴个护肘很管用
- 4.按压一个穴，防治手指痛
- 5.戴耳机引起耳鸣、头痛，银杏茶让您快乐无忧
- 6.佩戴小香囊，“空调病”不用慌
- 7.每天按压甜美穴，甜美地远离烟瘾
- 8.防治吸入二手烟，喝杯好茶就没事
- 9.电脑引起干眼症，请用枸杞菊花茶
- 10.长期疲劳、反应迟钝，最简单的刮痧一学就会
- 11.巧制蛋壳醋，治好骨质疏松、腿抽筋
- 12.声音嘶哑嗓子痛，快喝玄麦甘桔茶
- 13.治疗视力下降，多按后脑勺
- 14.香水过敏喷嚏多，泡杯花茶熏鼻子
- 15.吃出口腔溃疡了，涂点蜂蜜就好

第二章 消疲健脑老偏方，精神好了，干事自信

头脑清醒了，整个人就像充满电一样有活力。

- 16.用脑过度常健忘，睡前喝碗远志汤
- 17.常按风池穴，以防偏头痛
- 18.失眠用生姜，助您睡得香
- 19.加班熬夜过劳了，赶紧喝西洋参五味茶充电
- 20.开车急躁易发怒，按按头顶百会穴
- 21.一看电脑就烦躁？

试试合欢红枣茶

- 22.上班犯困打瞌睡，小小牙膏可有大用途
- 23.早醒睡不好，常吃半夏小米粥

第三章 腰酸背痛老偏方，拥有健康，当然成功

日常体痛可不能掉以轻心，有可能已经步入早衰的行列。

- 24.脖子痛、肩膀疼，做几个简单的运动就好
- 25.长坐易腰酸背痛，两个偏方来帮忙
- 26.长期伏案易眩晕，按按后脑压痛点
- 27.腿脚酸痛不用怕，泡泡姜水喝姜茶
- 28.长时间站立引起小腿抽筋，记得按这两个穴
- 29.巧按摩，膝关节不再痛
- 30.久坐引起坐骨神经痛，有的是对治妙方
- 31.坐姿不良后背痛，滚滚网球扩扩胸
- 32.记住“肩三点”，巧治肩周炎
- 33.屁股泡澡，痔疮就好
- 34.应酬太多得痛风，苏打水解您后顾之忧
- 35.久坐易患前列腺炎，为了幸福，早做防范

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

- 36. 远离月经失调，多吃当归黄芪煮鸡蛋
- 37. 外敷中药穿心莲，阴囊瘙痒偷偷治好
- 38. 工作疲劳房事不举，调肝补肾妙不可言

第四章 职场形象老偏方，在形象上绝不减分

职场上混，稍微注意一下身体小细节，一切OK！

- 39. 刷牙用上老陈醋，满嘴黄牙去无踪
- 40. 嚼嚼橘子皮，口腔再无异味
- 41. 化妆品过敏惹皮炎？

韭菜敷脸放宽心

- 42. 丹参液擦脸，扫光脸上“成人痘”
- 43. 贫血让您病恹恹气色不好，多喝秘制猪肝汤
- 44. 手掌干燥脱皮怎么办？

赶紧涂甘草芝麻油

- 45. 皮肤瘙痒总想抓，外涂花椒苦参醋
- 46. “鸭梨臀”让您压力山大？

试试大黄瘦身糊

- 47. 应酬搞出啤酒肚，每天一杯豆奶瘦肚子
- 48. 高跟鞋害您长鸡眼，不怕，有乌梅醋泥
- 49. 明矾泡脚，汗脚不再让人烦

第五章 日常内科老偏方，有健康，才有将来工作再重要，也没有我们的身体重要。

- 50. 应酬多得了脂肪肝，记得大蒜和山楂
- 51. 款冬、紫菀加冰糖，巧治感冒和咳嗽
- 52. 职位升了，血糖高了？

赶紧用这三个好偏方

- 53. 得了十二指肠溃疡，乌贝散是奇药
- 54. 加班引发心脏不适，莲子茶清心舒心
- 55. 胃痛好难受，有了这招不用愁
- 56. 食无定时胃反酸，饭前常服蛋壳芝麻粉
- 57. 多做仰卧运动，治好胃下垂
- 58. 巧用胡椒制妙药，治好慢性胃炎
- 59. 老拉肚子伤不起，每天喝喝酸奶吧
- 60. 久坐引起便秘，用胖大海泡茶喝巧治好
- 61. 过度疲劳常盗汗，快用米汤和桑叶

第六章 特殊职业老偏方，只为特殊的您

职业可以不由我们选择，健康却一定要由我们做主。

- 62. 防治汽车尾气、化妆品引起铅中毒，多吃猕猴桃
- 63. 户外工作易中暑，1元钱硬币有妙用
- 64. 宠物惹来慢性荨麻疹，可喝玉屏风散粥
- 65. 吴茱萸加醋，治好职业性耳鸣耳聋
- 66. 职业性哮喘常发作，吸吸温热水蒸气
- 67. 冰牛奶滴眼，治好电光性眼炎
- 68. 环境差患上老咳嗽，醋泡苦杏仁巧止咳
- 69. 野外工作被蜂蜇伤，治疗方法很简单

附录：很老很老的老偏方速查表

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

章节摘录

版权页：插图：1.办公室防辐射，多吃橙子，多喝绿茶 我朋友的妻子是办公室文员，去年结婚不久就怀孕了。

有一天，她看到媒体报道了一个消息：两名长期在电脑等辐射源环境中工作的孕妇产下畸胎……这个报道看得她心惊肉跳，生怕自己的孩子出现问题。

她向生过孩子的女同事请教，同事们都建议她去买防辐射衣穿。

我朋友一开始听他妻子说起这件事，也挺担心，他想如今的工作和生活环境里，电器越来越多。

电脑、复印机、打印机这些自不待言，还有空调、冰箱、微波炉等等，简直是一座“电器迷宫”。

用电器越多，电磁辐射也越大，肚子里的小宝宝怎么受得了呢？

他越想越担心，赶紧找我来问个究竟。

我告诉他这个问题说起来还真有些复杂：人体所处环境的电磁辐射强度超过一定限度时，肯定是会对人体健康产生不良影响。

轻者，会导致人体神经功能失调，产生头昏脑胀、失眠多梦、疲劳无力、记忆力减退、心悸等神经衰弱的症状。

重者，会增加患癌的几率，并可能引起孕妇肚中的胚胎发育不良，流产率、畸胎发生率升高。

由于电磁辐射可能会对人体产生危害，所以联合国人类环境会议早已将之列为“造成公害的主要污染之一”。

在医院里，经常接触强辐射的人，比如医院影像科的工作人员，由于接触CT、MRI，每年都可以享受一个月的带薪“辐射假期”，目的就是尽量减少其接触辐射的机会，避免其产生的危害。

不过话又说回来，日常生活中我们接触的并不是CT、MRI这些强辐射仪器，而只是普通电器，它们会不会产生过量的电磁辐射，并对人体产生危害呢？

现在科学界的主流观点认为不会，一方面因为每件普通电器在制作时，均经过严格检测，确保其产生的辐射量很小，对人体安全；另一方面，大量的临床研究报告也认为，日常电器并不会对人体产生损害。

但是也有学者提出不同意见，认为单件电器虽然产生的辐射量不大，但是如果像办公室里，复印机、电脑、打印机等多台电器同时存在，同时产生辐射量时，这时候的辐射量可能就不一定安全了；有些学者还专门在同一家医院里进行研究，把正常生育的孕妇和那些畸胎、流产、胎儿发育不良的孕妇进行对比，发现后者使用手机、微波炉等电器的频率要比正常孕妇要高。

总之，普通电器的电磁辐射是否对孕妇有害，这个问题还不能说有最终的定论，但如果问我个人意见的话，不怕一万，只怕万一，让他妻子在怀孕期间尽量远离计算机、电视、移动电话、电磁炉、微波炉等各种电器，如果不行的话，提前做点防辐射措施，总是有益无害的。

朋友听完觉得很有道理，说马上就go上网买防辐射服给老婆穿。

我告诉他没有必要花这个钱，因为日常电器产生的电磁波能够发生绕射，除非这件衣服能够实实在在地把孕妇从头到脚包裹起来，一个小缝也不露，否则它肯定可以从衣服的领口、袖口任何一个地方钻进去，根本起不到防辐射作用。

朋友又紧张起来，连忙问我还有其他什么好的方法，让他和妻子都不再担心电磁辐射。

我告诉他，抵御电脑辐射最简单的办法就是每天喝2~3杯绿茶，再加上吃一个橙子。

他听了怀疑地问，绿茶和橙子真可以防辐射？

我解释说，辐射之所以会导致人体损伤，是因为它会产生各种自由基。

自由基在体内可引起DNA损伤，造成单、双链断裂以及碱基损伤、DNA分子交联等。

研究表明，绿茶里的茶多酚成分能够有效消除上述危害，从而减轻辐射对人体的不良影响。

至于橙子的作用，主要是其中富含维生素C成分。

每100克橙子含有33毫克维生素C。

而药理学研究显示，维生素C有清除自由基的功效，正好能够对抗辐射对人体产生的不良反应。

值得提醒的是，吃橙子会比吃橘子要好些，因为后者的维生素C含量大概只有前者的一半左右。

另外，我嘱咐他，如果可以的话，喝绿茶时最好同时加入黄芪一起浸泡，每天冲泡服用10克的黄芪即

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

可。

黄芪含有黄芪总黄酮成分，大量研究表明，它对于辐射造成的自由基有强大的清除作用，能够防护辐射引起的细胞DNA链断裂，保护被辐射损伤的脾脏组织、淋巴细胞等人体组织，甚至对于辐射引发的贫血，黄芪亦有治疗的功效。

此外，对准妈妈来说，黄芪更是个好东西，要知道很多保胎安胎的方子里，都少不了黄芪。

朋友听了我的话，就经常和妻子一起喝黄芪绿茶、吃橙子。

此后，他们定期到医院进行体检，一切都很正常。

等到他妻子顺利产下一个八斤重的宝宝，夫妻俩才真的不再担心了。

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

编辑推荐

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》由医学博士朱晓平著作，纯食材配方！速查速用，值得珍藏！

医学博士收集编写的最古老、最齐全、最安全巧治职场疲劳的经典老偏方。传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

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>