第一图书网, tushu007.com

<<健康时报>>

图书基本信息

书名：<<健康时报>>

13位ISBN编号：9787111312987

10位ISBN编号：7111312988

出版时间：2010-10

出版时间：机械工业出版社

作者：健康时报社

页数：332

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

本书是《健康时报》2009年度秋季（7~9月）出版刊物的精华选集，内容包括了健康知识与新闻大盘点，年度热门养生、医疗专家访谈，浓缩本季度精华文章，综合了关于养生、饮食、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、男性、老人等各个人群，所选文章集中体现知识性、服务性、实用性。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

《健康时报》由人民日报社主办，贴近生活，面向百姓，服务群众，以“做中国人的健康顾问”为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害百姓健康的行为。
报纸四开24版，每周一、周四出版。

《健康时报》是唯一从2003年至今，连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。

《健康时报》是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。

《健康时报》被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等共同授予“中国十强行业媒体”，是唯一入选的健康类报纸。

《健康时报》被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”，是唯一获此殊荣的健康类报纸。

《健康时报》被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。

《健康时报》被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等选为机舱读物，已走上近百条航线。

<<健康时报>>

书籍目录

第1章　健康民生　1.1　健康焦点　　“阿斯巴甜”真的致癌吗？　　当领导的读读黄帝内经　　“协和化妆品”满天飞　　绵竹地震我们没有慌　　退休也要激情万丈　　辐照食品别藏着掖着　　“中南海”烟盒问题一箩筐　　初榨橄榄油标识有点乱　　铜可抑制甲感病毒　　7岁开始学外语最好　　8旬老人最了解心脏病　　74天夺回两亿元　　家庭医学科很新鲜　　“刁氏正脊”可治眩晕　　杭州人被迫爱上无腰裙　　阳光早餐七年沧桑路　　去头屑每年花掉国人上百亿　　青岛痛风全国第一　　“取消乙肝体检”真相　　没几个人能看懂营养标签　　二手房需换新空调　　和老人聊聊保健　　留意孩子不自主抽动　　成都人的肠道最不健康　　MSN能让口气熏人　　七成体检者放弃便常规　　电话预约挂号有窍门　　年轻不等于心脑血管就健康　　裤拉链导致男性病高发？　　乙肝携带者拿到“健康证”　　两岁女孩竟“乳房发育”　　“三围人士”易得脂肪肝　　H型高血压专害中国人　　美国最新研究称：练瑜伽能祛腰痛　　八角茴香炖猪肉不防甲流　　日本老人爱吃裙带菜　　都市兴起“晨型人”　　美国：无烟餐厅更赚钱　　美国最新研究发现：“二手烟”会致脂肪肝　　番禺人为何“心病”少　　川崎病治疗关键在第一周　1.2　健康讲堂　　“三把椅”毁了现代人健康　　法国妈妈爱给宝宝吃西红柿　　特设宫颈癌读片中心　　暑假别逼着孩子“练三伏”　　甲减合并血脂异常易被误诊　　甲减可防可控　　汽车空调温度别太低　　长期胃不适要看心理科　　七把尺子量健康　　上海山药卖得比肉还贵　　看日食别超10分钟　　探秘世界四大长寿水源地　　杭州人喝壶清茶要2000元　　汉堡里为啥只夹生菜?　　去哪儿做试管婴儿?　　夏天饮水机要一月一洗　　男人三伏天多嗑点瓜子　　鱼头农药残留量最高　　科技人员易患三慢病　　三种夏季水果忍忍再吃　　淡盐水敷眼防治红眼病　　玉米是“天下第一主食”　　有机食品并非更营养　　孩子发烧别捂汗　　家有宝贝慎用驱蚊水　　初秋多吃葡萄能排毒　　“红军餐”很健康　　男人压力大吃几颗鲜枣　　红、白鸡蛋哪个更营养?　　……第二篇　健康实战第三篇　医疗药械篇

章节摘录

插图：王琦：北京中医药大学教授，国家级名中医《灵枢·寿天刚柔》说：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。
”人的体质本来就干差万别，有阴虚阳盛的，有阳虚阴盛的，也有气血虚弱的，等等。
领导干部往往生活条件比较好，很多人工作劳累或者身体不适就总想着补补，其实，人体到底是该通（也就是泻），还是补，这得根据具体体质量身打造。
曾经有个领导干部找王琦教授咨询，这位领导有高血压，尿酸还高，别人送了海参、冬虫夏草、人参等各种补品，那到底该不该吃？
“这些东西呀，你要是吃了可就坏事了，只会加重你的病情，该送人就送人。
”王琦教授当即就给他泼了冷水。
中医讲究“实则泻之，虚则补之”。
人体并不是什么时候都需要补的，有时体内营养过剩了，就会发生“交通堵塞”，这时就要通，血脉、经络、胃肠都要通。
比如高血压、高血脂、痛风等，宜泻不宜补，比如借助药物、拍打经络，以及饮食调理等。
清代长寿皇帝乾隆，就很懂得“推陈出新”的道理，他经常会用少量大黄来通调胃肠。
如果是气血虚弱体质，则可适当用人参、冬虫夏草等进行补益。
好领导就像好医生樊正伦：北京崔月犁传统医学研究中心研究员《素问·上古天真论》有句话叫“虚邪贼风，避之有时”。
就是说要回避与自然法则相违背的事情。
比如夏天，自然界是生发的，那么人也应该多活动，多出出汗，排出身体里积蓄了一个冬天的“垃圾”。
所以夏天老待在空调房里不出汗，是不利于健康的。
《黄帝内经》并不是一本纯粹的医书，它也是讲社会学，讲领导艺术的。
比如“恬淡虚无，真气从之”这句话，意思是如果能修身养性，根据事物的规律“无为而治”，自然就可以得到健康的“真气”。
所谓无为，并不是不作为，而是巧作为，尊重社会的规律做管理。
在古人眼中，做领导和做医生的道理是相通的。
一个好领导应该像好医生那样，把五脏六腑的功能都调动起来，和谐运转，从而达到健康状态。

<<健康时报>>

编辑推荐

《健康时报(2009年精华本·秋)》：“中国十大周报品牌”，“中国十强行业媒体”《健康时报》真诚奉献，权威、实用的健康保健丛书，浓缩2009年《健康时报》精华文章，全年精选经典巨献！
健康知识百科全书，太全面了！
太实用了！
太精彩了！
太超值了！
2009年度，热门养生，医疗专家压访谈，2009年度健康知识与新闻大盘点。
“中国十大周报品牌”，“中国十强行业媒体”，全国发行量遥遥领先，连续10年全国最畅销健康生活类报纸之一，期均发行72万份，每期200万人次的读者群体。
强大的专业支持，25位两院院士组成的顾问团，100位健康传媒（版块）主编及资深记者，300位知名医院特约记者，700位健康教育专家，为读者提供最权威的健康指导！
《健康时报》由人民日报社主办，贴近生活，面向百姓，服务群众，以“做中国人的健康顾问”为己任，培养公众健康的生活方式，倡导强健的生命观，坚持在健康生活服务类报纸中，突出主流声音，引导大众追求健康的生活方式，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求，揭露假医假药和损害百姓健康的行为。
报纸四开24版，每周一、周四出版。
《健康时报》是唯一从2003年至今，连续被全国“两会”正式指定上会的健康生活类报纸。
《健康时报》是唯一拥有25位知名院士组成院士顾问委员会的健康生活类报纸。
《健康时报》被中国人民大学新闻学院、复旦大学新闻学院、武汉大学新闻学院等共同授予“中国十强行业媒体”。
是唯一入选的健康类报纸。
《健康时报》被国家新闻出版总署传媒杂志、北京大学新闻与传播学院、清华大学新闻与传播学院共同授予“中国十大周报品牌”。
是唯一获此殊荣的健康类报纸。
《健康时报》被国家邮政总局评定为“全国畅销类报刊”。
《健康时报》被南方航空公司、东方航空公司、上海航空公司等选为机舱读物。
已走上近百条航线。

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