

<<随身药箱保健康>>

图书基本信息

书名：<<随身药箱保健康>>

13位ISBN编号：9787506746625

10位ISBN编号：750674662X

出版时间：2010-6

出版时间：中国医药科技

作者：李智

页数：260

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>

## <<随身药箱保健康>>

### 前言

作为第一位走入北京电视台《养生堂》节目的中医专家，我感到非常的荣幸。随着节目的热播，我又接受了中央电视台和全国十余家媒体的邀请，为大家讲解养生知识，并被全国许多观众熟知和喜欢，我感到非常欣慰。

大家对国学的日渐重视，代表了人们重拾对中国传统文化的认可和需求。而中医作为国学中的一部分，与中国人的生活密不可分。但是对于很多人来说，中医却很难理解，甚至是枯燥、乏味。其中一个重要的原因，就是人们固有的思想里，认为中医深奥、神秘，飘乎在大众的视野之外，始终跟普通人之间隔着一层面纱，进而让人们与中医产生了距离。

## <<随身药箱保健康>>

### 内容概要

我们的身体可以说是世界上最精密、最复杂的机器，不论是日常保健养生，还是缓解身体不适或病症，用对了方法，就如点到了机关，能够解开身体上的种种旧疾困扰。

在这本书中，来自中国中医科学院西苑医院的专家李智，从病症入手，提供给您“112种食疗+穴位+自然疗法”的秘招，如：随手拈来擀面杖能当治疗仪，“艾灸+手指按摩操”帮助通便有奇效，“电吹风+环跳、秩边和委中穴”联手能治腰腿痛等，简便实用，帮您科学调理，正确养生，为自己和家人进行最自然、最方便、最省钱的居家自疗。

用专业的方法，翻开健康养生新篇章！

## <<随身药箱保健康>>

### 作者简介

李智：中国中医科学院西苑医院著名中医师。

作为一名救死扶伤的中医师，李智孜孜不倦地用最通俗的语文普及着健康知识，被喻为“健康天使”

：

北京电视台《养生堂》节目专家，曾创收视率最高。

中国教育电视台《东方名家讲坛》中医养生学专家。

北京电视台体育频道《健身一箩筐》节目中医养生专家。

北京电视台体育频道《各就各位》节目中医养专家。

北京电视台生活频道《身边节目》中医养生专家。

山东电视台《养生》节目中医养生专家。

江苏电视台《万家灯火》节目中医养生专家。

调频FM102.5《北京奥运健康知识大讲堂》栏目特聘中医养生专家。

中国养生保健协会专家兼《养生大世界》杂志的特约专栏作家。

《伤科集成》编委。

## <<随身药箱保健康>>

### 书籍目录

#### 人类——最不会吃的动物

- 第一章 高血压：血管的保质期到了
- 第二章 高血脂：血液行驶缓慢，快堵车了
- 第三章 糖尿病：由糖发起的营养物质大暴乱
- 第四章 肥胖：只进不出的脂肪爱好者
- 第五章 胃痛：胡吃海塞惹的祸
- 第六章 便秘：身体的环卫工人生病了
- 第七章 食物：药物还是毒物？

#### 关节——人体自备的“天气预报员”

- 第八章 落枕：被枕头和空调给坑了
- 第九章 颈椎病：抬不起头的毛病
- 第十章 鼠标手：办公室的时尚病
- 第十一章 腱鞘炎：关节里的润滑剂失灵
- 第十二章 球类肘：被谁住了胳膊？

- 第十三章 肩周炎：被冻住的肩膀
- 第十四章 腰椎病：人体的大梁受损了
- 第十五章 关节炎：骨头之间的安全气囊被戳破了
- 第十六章 痛风：关节里边长石头

#### 头部——身体的“紫禁城”

- 第十七章 面瘫：半边脸不听话
- 第十八章 头痛：司令部遭到攻击
- 第十九章 眼病：内脏停止给眼睛供粮
- 第二十章 鼻病：让人尴尬的毛病
- 第二十一章 下巴脱臼：牙口太好也有苦恼

#### 睡眠——滋养健康的“母乳”

- 第二十二章 失眠：大脑吃了兴奋剂
- 第二十三章 盗汗：等你睡着才溜出来的汗

<<随身药箱保健康>>

章节摘录

人类——最不会吃的动物 第一章 高血压：血管的保质期到了 1. 低压高——最危险的高血压 现在很多社区都有免费测量血压的服务。但是在测完血压之后，很多人感到困惑，什么叫做正常的血压？高血压和低血压又各有什么样的表现？我曾经问过很多朋友这个问题，但是真正完全答对的，几乎没有。我想，很多朋友，可能对“血压”的概念还不是特别地明确。

从医学的角度来说，正常血压分为收缩压和舒张压。

什么叫做收缩压？咱们可以想象一下，心脏就像是一个泵，一下接着一下地收缩，好把血液运送到全身。

在这个收缩的过程当中，血液对血管壁的冲击力，就叫做收缩压。

什么是舒张压呢？顾名思义，心脏在收缩之后，它也要放松，这时就会很快的舒展开来。

在这个过程中，血液对血管壁的压力就会减小，血压也就降下来了。

此时，所检测到的降到最低点的血压，就叫做舒张压。

<<随身药箱保健康>>

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>