

<<笑绘健康>>

图书基本信息

书名：<<笑绘健康>>

13位ISBN编号：9787306042453

10位ISBN编号：7306042459

出版时间：2012-8

出版时间：中山大学出版社

作者：笑脸兔 编

页数：224

字数：180000

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>

<<笑绘健康>>

内容概要

本漫画专门为上班族的健康而画,题材来源于现实生活。

是畅销书《漫画健康养生手册》的升级版,中国第一部健康养生知识漫画,开创了健康知识漫画化的先河。

健康和快乐是人生中不可或缺的元素,是完美生活的象征,是亿万万人渴望的目标,而本漫画将健康和快乐同时传递给您。

您可能没时间研读《黄帝内经》,您可能因工作压力大,经常肠胃不适没时间调理,您可能需要调整生活习惯可是老师没有告诉您。

无论您有多么大的难关,无论您多么忙碌,无论您正处于愤青的年龄还是年至耄耋,都应该看看健康方面的漫画,这里没有教科书式的宣教,有的是一个个妙趣横生的养生故事,那个圆悠悠的小主人公就像您的挚友,也许照照镜子,他就是你自己!

不管您是昼出夜回还是早出晚归。

专业的漫画技巧、科学的健康管理,看漫画,学健康。

合理膳食,加强锻炼,乐观通达。

为您的生活全面减压。

是一本不可多得的好书!

<<笑绘健康>>

作者简介

笑脸兔，男，本名邝祖海，现居广州，美院毕业。

从小热爱绘画，屡获绘画一等奖，高二即举办了个人画展，（成为当地市历史上第一个学生办画展的人，电视和报纸作了专题报道）。

喜欢做创新的工作，追求与众不同，常常异想天开！

2007年创立设计与笑脸兔漫画工作室，正式开始职业化漫画创作。

2008年开始在网上发表连载漫画作品；

2009年1月出版《杀狼狂想记》，同年10月出版中国第一部上班族健康漫画《漫画健康养生手册》。

2009年9月开始创作来源于真实生活的亲情漫画《霹雳无敌独生女》，在网上发表引起媒体的关注，《新快报》《广州日报》等作了相关的报道，并得到天涯社区推荐参加了“首届中国国际影视动漫版权保护和贸易博览会”；

2010年1月开始在《动漫周刊》漫画连载。

前30幅获第七届金龙奖入围奖和获“花季雨季”全国漫画大赛优秀奖。

<<笑绘健康>>

书籍目录

第一章 养生妙法

养生的第一要务是养心

如果生气了怎么办呢？

热水泡脚是非常好的保健法

步行是世界上最好的运动

梳头有很好的保健功能

背部撞墙法能强身健体

叩齿法能强肾补肾，使得乌发满头

膝行法：膝下有良药

搓腰小动作，暖肾大道理

推腹法是最好的消除慢性病的健身法

寒气是风寒感冒的重要病因之一

敞胆经是最佳的进补方法

坚持揉耳朵可以治病养生，养身延年

站立环抱养生法

年轻人养生的重点

拉筋是治疗各种病痛见效最快的方法

经常捏背能防治百病

常常抽肩，放松颈肩

腹部按摩可强健脾胃

眼睛的保养方法：熨眼法

预防驼背的最佳方法

吃粥养生

生姜片能消除空调房久呆后的不适

架高双脚，全身受益

常常搓手好处多

第二章 健康忠告

酗酒坏处多多

吃得太快会加重胃的负担

不吃早餐的六大健康隐患

人体五脏的病变很多是由于情绪波动产生的

心理压力是疾病之源

性寒的食物尽量少吃

长期穿尖头高跟鞋会使脑部受损

伏案午睡的四大害处

电风扇不要久吹

饮水机要定期清洗

吸烟有百害而无一利

药物减肥只能作为肥胖治疗的辅助手段

面对面睡觉不利于健康

病从口入！

为了健康，必须注意牙刷的卫生

不要常挖鼻孔

不要常掏耳屎

<<笑绘健康>>

青春痘不要挤压
不要蒙头大睡
常戴耳机损害听力
剔牙别太用力
坐便器要先盖后冲
不要强憋尿
坐着午睡危害大
久坐不动危害健康
酒后不要剧烈运动
运动后不要立即洗冷水浴
不要吃太多方便面
不要在居室内养宠物
不要忘记关上卫生间的门
不要滥用丰乳霜
常在噪音环境中工作害处多
饭中饭后不要做运动
穿太多衣服睡觉不利于健康
戴“罩”睡觉不利于健康
湿发睡觉易患病
鱼刺卡喉喝醋不可取
不宜暴食冷食和急饮冷饮
不可空腹食，H的食物
早睡早起身体好
人体内有“三浊”——浊气、浊水、宿便

第三章 食疗养生

龙眼药食俱佳
莲藕是大补脾胃的灵根
暗藏非凡功效的几种普通食物
几种物美价廉的保健食品
美容妙方：五色养颜粥
补血效果好的食物
常吃薏米红豆汤，体内湿气一扫光

第四章 健康须知

想吃得健康，不得不知的食物棚克
判断体内是否有湿邪的简易方法
你的指甲上有“小月牙”吗？

体内有寒气的表现
出生时体重多少最健康？

喝酒脸红的人更易患食道癌
出生顺序对性格的影响
吃饭时咬到舌头的原因
你喝完水之后多久跑厕所？

肌肉为什么会抽筋儿？

<<笑绘健康>>

指甲周围的倒刺是怎么来的？

哪种呼噜声最要命？

你是超级“塞牙人”吗？

眼皮跳有什么大不了？

身体健康与出生季节的关系

第五章 治疗秘方

每天按揉百会穴，头部疾病不再来！

只要找到阿是穴，健康从来就不缺

太溪穴，肾脏元气居住的地方

神门穴，保养心系统的命定要穴

胃经上4个常用穴，治胃病的最佳捷径

心包经上的两个救命穴位

按揉行间穴可泻心火

治疗恶心、呕吐的快捷方法

治疗眼睛疲劳的快捷方法

治疗腹泻的快捷方法

快速抑止打嗝的最简单最有效的方法

快速治疗肩背酸痛的自助方法

治疗颈椎病最有效的快捷方法

消除口臭的快速方法

解除脑疲劳、提高工作效率的上星穴

告别“昏脑门”的神庭穴

让你干劲十足的火钟穴

治疗忧郁、失眠的灵台穴

减缓衰老的涌泉穴

赶走噩梦的厉兑穴

对抗失眠的好搭档——申脉穴和照海穴

专治后脑勺头痛的风府穴

两侧头痛就找头上的“维和大使”——头维穴

偏头痛就找耳后的角孙穴和率谷穴

梳头小动作，养发大道理

缓解眼睛干涩酸胀的风池穴

治疗近视的睛明穴

治疗迎风流泪，青光眼的承泣穴

第六章 健康感悟

适合自己的养生法才是最好的

养生须知

后记

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>