

<<名医养生活学活用>>

图书基本信息

书名：<<名医养生活学活用>>

13位ISBN编号：9787500691235

10位ISBN编号：7500691238

出版时间：2010-3

出版时间：中国青年出版社

作者：北京电视台《生活面对面》栏目 编

页数：188

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>

## <<名医养生活学活用>>

### 前言

忙忙碌碌，停停走走，是谁说过“生容易，活容易，生活不容易”？

做了多年生活节目的我，试问自己到底懂不懂生活，会不会生活，答案竟然不那么坚定。

我总认为人这一生很多事情都讲究缘分——是缘分让我接过话筒站在生活频道的舞台上，关注别人的生活，体察别人的需求，探寻别人的智慧，分享别人的感受；是缘分让我在生活中努力工作，在工作中品味生活，在别人真实生活的包围下，我明白了平淡的快乐；而今，也是缘分让我通过这本书，实实在在地触摸生活，真真切切地感悟生活，与更多素未谋面的朋友有缘共同分享生活，这么想来，我是多么幸福啊！

生活的概念分很多层面，大到理想信念，小到柴米油盐。

都说中国人聪明，因为我们拥有五千年的悠悠历史和不朽文明，这其中就有老祖宗为我们留下的补益身心的方式方法。

当今社会，生活环境面临越来越多挑战，养生和保健的意义就凸显出来。

我国著名脑外科权威凌锋教授曾这样说过：从某种意义上讲，中医更应当算是一座能直接服务于普通老百姓的博大医学宝库。

中医提倡“治未病”理论，意思是在没有生病的时候就要未雨绸缪，尤其现代都市人亚健康的状态，更需要“治未病”的理念来调养身体，使我们能拥有健康的体魄和良好的状态。

## <<名医养生活学活用>>

### 内容概要

北京电视台《生活面对面》节目春节特别奉献！

京城名医教你10天学会中医养生祛病法！

超值赠送节目DVD光盘，手把手教你快速中医入门！ \* 绿苹果、苦瓜、芹菜、青椒混合榨汁，  
每天早上喝一杯排毒养颜“五绿汁”，延缓衰老，70岁像50岁！

\* 十个桂圆、一个鸡蛋煮水在经期服用2-3次，连服数月轻松解除痛经困扰！

\* 小小“王不留行籽”有奇效，耳穴压豆揉一揉，轻松治失眠！

\* 花椒、红花加醋泡脚，治疗感冒有奇效！

## <<名医养生活学活用>>

### 作者简介

《生活面对面》是北京电视台生活频道一档生活服务类资讯栏目，自2002年1月起开播，贴近北京都市生活，服务北京大众民生。

从诞生至今，已成长为北京电视台收视率最高的栏目之一，深受百姓喜爱。

《名医养生活学活用》出自《生活面对面》推出的特别节目《健康之计在于春

## &lt;&lt;名医养生活学活用&gt;&gt;

## 书籍目录

北京电视台生活节目中心主任倪大海 序北京电视台生活频道《生活面对面》栏目策划人、主持人高燕

序第一篇：由表及里看健康 头生白发，健康何损？  
 脸色各异，又预示怎样的健康问题？  
 知名专家赵之心教您健康一招鲜：脱发再生，白发变黑，一招就管用；体内排毒，容光焕发，一试就有效。  
 教您一招 发色变黑干梳头 巧吃核桃防掉发 揪发跳绳助生发 手背脸色应相近 长痘排毒用雨衣

第二篇：腿脚动起来 健康动起来 为何人老腿先老？  
 如何才能人老腿不老？  
 翘二郎腿和颈椎健康有什么关系？  
 什么样的坐姿才最健康？  
 知名专家赵之心独家秘诀首次披露：如何坐着练腿脚，教您健走也疯狂！  
 教您一招 靠背直坐最健康 交叉收腿最优雅 盘腿锻炼血循环 坐着也能练腿脚 按穴常踩面口袋 长寿秘诀持杆走

第三篇 打鼾失眠烦 治疗一招鲜 你是否领略过催眠的神奇效果？  
 自我催眠如何治疗失眠烦恼？  
 当喝牛奶、数羊不能帮助睡眠，还有什么方法可以快速治疗失眠？  
 令人烦恼的打鼾也有灵丹妙药吗？  
 教您一招 自我催眠治失眠 按摩穴位不数羊 揉揉耳针入梦乡 治疗打鼾有妙方

第四篇 人活一张脸 五官来体检 年纪大了，可以头不晕眼不花吗？  
 迎风流泪、黑眼圈，眼睛问题如何预防和缓解？  
 眉目能传情，健眉乌眉的小窍门都有哪些？  
 频频口误预示着什么？  
 吃饭咬舌头又跟心脏有什么关系？  
 鼻塞、耳鸣耳聩，怎样简单治疗？  
 北京四大名医施今墨传人现场教您从五官看健康。  
 教您一招 按摩后眼可明目 去瘰巧用熨眼法 鲜姜茶水能养眉 护心常敲三穴位 保养鼻子按迎香 护耳经常揪耳垂 护肾别忘敲手腕

第五篇 动动双手 健康常有 如何从手指看出内脏的健康？  
 看似凌乱的掌纹中又藏着什么规律和奥秘？  
 什么是最立竿见影的降血压按摩手法？  
 手部的简单动作，如何治疗便秘、肾虚，防止老年痴呆。  
 著名手诊专家季秦安为您一一传授神奇、简单，立竿见影的手上疗法。  
 教您一招 筷子擀指治脾胃 虎口轻揉解嘴干 腹胀便秘搓指根 帮助消化按手心 虎口还治脂肪肝 心脏有病推鱼际 民间护心糖蒜水 举举右手降血压 宣肺益气常拍掌 取暖应该搓手背

第六篇 揉揉捏捏驱疼痛 头疼、腰疼、颈椎疼，什么手法可以一捏就灵？  
 胃痛、腹泻、肩背疼，如何按摩可以一揉就通？  
 从未公开的点穴按摩秘方，迅速见效的驱除疼痛宝典，按摩高手刘长信为您逐一披露。  
 教您一招 按摩百会治头疼 治疗头晕有三招 缺盆后溪治颈椎 肩髃髃俞治肩周 腰痛就按腰痛穴 腰肌劳损按委中 胃痛常打足三里 腹胀腹泻按劳宫

第七篇 驱走感冒的秘密武器 它，行踪诡秘，防不胜防。  
 你一旦轻视它，就会付出巨大代价。  
 感冒来袭，如何抵挡？  
 《生活面对面》有请北京同仁堂施今墨中医馆的王大顺大夫、手诊专家季秦安为您独家揭秘预防感冒的偏方和妙招，带你走出感冒误区。  
 教您一招 寒热感冒巧区分 切忌常吃抗生素 流感之初用黄芪 预防感冒小偏方 缓解感冒可推拿 拔罐对付重感冒 治疗咳嗽小偏方 八个妙招治感冒 调整脾脏不生痰 葱白推背能化痰

第八篇 食补：最简单的，也是最健康的 痒、痒、痒，皮肤干燥、浑身瘙痒，外用自制小秘方，内养食疗解

<<名医养生活学活用>>

干燥。

怎么喝粥能防癌，巧吃花生能治病，百岁老人长寿秘方独家揭秘，香港中老年女性为什么看起来年轻20岁，著名营养专家赵霖教授做客《生活面对面》，为您独家传授长寿秘笈、食疗秘方，为您养生指点迷津。

教您一招 防水防干多喝粥 巧吃花生治百病 混合果汁最养生 万病之药首推茶 食疗可降高血压第九篇 女人保养全攻略 容颜不老，首先要从皱纹说起，因为皱纹是代表岁月的痕迹。

随着年龄增长，女人开始体弱色衰、疾病缠身，各类妇科疾病更是滋长成女人健康的“杀手”。

体弱色衰究竟与什么有关，岁月真是我们无法抵抗的自然规律吗？

如何保持年轻容颜，如何恢复健康体质，延缓衰老，手诊专家季秦安、京城名医施今墨传人陈敏为我们一一解开谜团。

教您一招 面部按摩能去皱 去皱常拍大肠经 普洱洗脸也去皱 熬猪皮能补蛋白 饭后百步走通便 手诊疗法治便秘 排毒养颜五绿汁 桂圆鸡蛋治痛经 乳腺问题常按摩 自测卵巢看右手 茄子皮消老年斑第十篇 解梦破解五脏健康之谜 有人说，梦主吉凶，可是你知道梦境能诊断出你的五脏疾病吗？

中日友好医院心血管中心四病区主任黄力做客《生活面对面》为您揭开梦与健康之谜。

教您一招 梦中发怒易伤肝 梦中恐惧易伤肾 梦中哭泣易伤肺 梦中大笑易伤心 梦中歌唱易伤脾

## &lt;&lt;名医养生活学活用&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第一篇：由表及里看健康头生白发，健康何损？

脸色各异，又预示怎样的健康问题？

知名专家赵之心教您健康一招鲜：脱发再生，白发变黑，一招就管用；体内排毒，容光焕发，一式就显灵。

白发：花白、菊花顶、鬓角白说到白发，大家都知道，不同的人白发生长的位置并不相同：花白、菊花顶、鬓角白，这都是由于肾气不足造成的。

在中国历史中，很多人总结了一些方法帮助头发变黑，其中一个非常好的方法就是干梳头。

用指甲盖在你的头皮上往后推，这叫干梳头。

在干梳头的过程中，它可以刺激头皮的毛细血管，还会让淋巴也流动起来。

大概做多长时间呢？

衡量标准就是在你做推的动作时，感觉两个胳膊都很酸了为止，这个时间大概也就是3分钟左右。

脱发有时候，我们一觉醒来，发现头发没白，倒是掉了不少。

掉多少算是正常范围之内呢？

大概也就是一天50到100根吧。

如果散在地上来衡量的话，它不是细细的一缕，而是一团。

实际上掉头发也和白发一样，不同的人部位有所不同。

有的人从中间掉，而有的人从两侧掉，还有的人甚至全部掉光。

不要小看脱发，它不仅仅是影响了一个人的外在形象，而且还成为身体健康出现问题的信号灯。

脱发和一个人的荷尔蒙的分泌量总是有关系，所以，当男人的荷尔蒙量太大的时候，头发也会掉光。

有时候我们会发现，头发从中间掉光的人，头皮上全是暗红点，这说明这个人当前体内的毒素太多了，也就是说他的毛囊里面都已经被感染了。

如果我们把头皮看成是土壤，而我们的头发是长在土壤当中的庄稼的话，那这就是盐碱地了。

但是掉发的部位却不是盐碱地，而是偏酸性的，即酸性体质，就是冒出的油脂量非常大。

所以通常这些人的头发都是脂溢性头发，一天不洗，领子都是油渍渍的，每天的脑门吱吱冒亮光，鼻头一擦就是一把油。

实际上，斑秃、谢顶都是有遗传的，看看鬓迹高不高就知道了。

鬓迹高的人，不管他当前有多少头发，等到40岁以后，他一定会谢顶。

通常这些谢顶的人都会出现一个状态，就是动不动大汗淋漓。

比如一吃饭脖子就流汗，通常吃饭流汗的人，头发都会很稀，这就说明他中气不好，肾虚。

那怎么才能够日常调理一下，让自己的头发能更浓、更密、更黑呢？

我们提倡多吃核桃。

但是核桃的吃法是有讲究的。

直接吃，油性太大了；把核桃炒熟了，油性会更大。

那么大家应该怎么吃呢？

就是把核桃敲开了，把仁拿出来，放在凉水里泡，使它变脆，它的油性就没了，而且连皮一起吃。

黑芝麻肯定是养发的，要多吃。

白芝麻效果要差一些，榛子也可以吃，但是松子就少吃，因为它的油性很高，吃完以后可能会造成血粘稠度增高，长痘痘，而且还有可能造成高脂血症。

吃瓜子、花生对养发是没什么用的。

斑秃的人，因为肝肾亏虚，思虑过度，劳伤心血，头发就脱落了。

建议天天用生姜来擦掉头发的部位，这对掉发问题会有改善。

头发干枯女孩子都愿意把头发留得长一点，长得快一些，但是头发一分叉以后，就感觉不长了似的。

为什么有的人头发就长得慢，而且很多人头发是干涩干枯的呢？

这就是气血不足了，营养不够，这也与肾气不足有一定关系。

我们把头发叫做血之梢，牙齿叫骨之梢，指甲是我们的金之梢。

## &lt;&lt;名医养生活学活用&gt;&gt;

血之梢，顾名思义，就是我们要让血液好，所以我们会发现，长跑运动员刚来的时候都是黄毛丫头，最后练着练着头发发质就变得非常好。

女孩子要想留一头秀发，让自己的头发快速生长，油亮有光泽，只需要做一件事情。

就是学会跳绳。

自观脸色，自测健康不同的脸色预示着不同的健康状况。

有没有什么办法可以自我检测脸色变化，提前获知健康问题呢？

手是一个参照物，我们把脸和手背放在一起，对着镜子观看。

正常来讲，我们手背的颜色和脸色是相差无几的。

如果出现手背和脸色相差较大的情况，就表明你的脸色出现了问题。

那么脸色的异常对健康究竟有什么预告性呢？

首先我们来说脸色发暗。

我们经常听人说某某人印堂发黑，就知道这个人当前一定是身体不舒服，或者碰见什么闹心事了。

印堂发黑的时候，脸上没有光泽，眉头紧锁。

因此，但凡面色比较暗的，都是面临了压力的问题，还有就是肝胆出了问题。

看一看自己近期的饮食结构如何，最好做一个体检，看一些指标是不是正常。

有些人，就是现在最可怕的一种人，面红耳赤。

他不管在什么状态下，两只耳朵都是赤红的。

这时候他就要检查一下血脂是不是超标，如果超标的话，那就一定要率先检查是否患有高血压、脑血管病和心脏病。

现在上网成为很多人工作和生活的一部分，熬夜也成为很多人家常便饭的行为。

在没有好好休息，加上饮食不规律的情况下，人就会面带菜色，这就是我们俗称的“脸都绿了”。

绿，实际上是指体内的垃圾没有在正常的时间内处理。

一个人如果没有按正常的时间睡觉、排便、运动，新陈代谢就出了问题。

当一个人的脸上偏紫偏蓝，表明这个人可能有先天性心脏病，而如果脸上真正呈蓝色，这个人可能就是中毒了，或者当前的血不好，或者肝也有问题。

长痘额头上长痘，和睡眠有一定关系。

当你睡眠质量不好的时候，这个地方是容易出问题的，因为熬夜使你的肝脏和肾脏的排毒机制遭到破坏。

下巴长痘，与生殖系统的问题有关；脸颊长痘，可能与肺部问题有关。

还有一个要特别关注的部位，就是在脑门的正中间，鼻子的两翼，包括嘴唇周边，以及下巴这一片长痘的，就是最近的身体状态，代谢机能出问题了。

在脸上，有几个区域长痘是最危险的：一个危险三角区是鼻子周边，在这个区域长痘就证明你当前毒素非常大（如果长痘了，千万不要抠）；另一个危险三角区，很多人是不在意的，就是颈部三角区，从头发里到脖子根部。

如果是40岁以上的人，脖子这儿长了很多疤，特别明显的话，一般都是患了糖尿病。

所以我们经常说，如果你是三十岁以上还长痘，千万别以为自己是第二春、第三春又来了，那可能是身体的某一个部位出了点问题，你得抓紧时间对应地去看。

买一件一次性雨衣。

先贴身穿一件棉质上衣，把雨衣穿在外面扣好，再套上一件衣服。

你可以在看电视的时候做这个练习：身体前倾一些，原地跑。

要跑到感觉汗就像虫子似的稀里哗啦地流出来，滋滋地往外冒。

这个运动非常好。

当汗出来之后，皮肤修正能力就会提高，而修正能力提高之后，它排除毒素的时候就不会起疤。

因为起疤是因为身体在排除脏东西时，皮肤受到了感染。

<<名医养生活学活用>>

媒体关注与评论

大道至简，中医养生的核心理念在于“中”，也就是万物平衡，身心俱衡，因时因地制宜，同时因人而异。

所以我们说，“名医养生，活学活用”，与您分享今日名家医道的同时还要送上一句话：健康，靠的就是您自己。

——北京电视台生活节目中心主任 倪大海在这本书里，我们不讲大道理，只讲小智慧，这些经验和穴位都来自于我的专家朋友们，我最敬佩、爱戴的老师们。

他们带来了最权威、最鲜活、最实用的健康理念和知识，其中不乏一试就灵、一学就会的妙招，这些都是我们去往健康生活的捷径。

——北京电视台生活频道《生活面对面》栏目制片人、主持人 高燕

<<名医养生活学活用>>

编辑推荐

<<名医养生活学活用>>

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>