

<<我的健康我做主>>

图书基本信息

书名：<<我的健康我做主>>

13位ISBN编号：9787543943759

10位ISBN编号：7543943751

出版时间：2010-7

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：中央电视台《中华医药》栏目组

页数：147

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>

## <<我的健康我做主>>

### 内容概要

《中华医药》从一开始的貌不惊人，成为中央电视台深受海内外观众喜爱的品牌栏目，正经历了“本命年”的轮回。

在激烈的电视市场竞争中，在电视台自身综合评估实施后的末位淘汰中，有多少电视品牌在流光溢彩、光艳动人后很快如过眼烟云、趋于平淡；有多少知名栏目在风光不再后被迫改弦易辙，直至昙花一现。

在激烈的评比、竞争、淘汰中，在受众不断的需求、意见、呵护和褒奖中，《中华医药》一路走过了十二年，她的“长寿”并“健康”实属不易。

《中华医药》以反映祖国传统医学文化为己任，其中充满了“儒、道、释”的思想精髓，其博大和精深同样无时无刻不在滋润着我们制作人。

中医本身就是一门“平衡”的科学，而心态平和是核心，“养生先养心”，更使我们在工作之外的生活和心灵也受益无穷。

本书为“中华医药丛书”之《我的健康我做主(会动才健康)》。

## <<我的健康我做主>>

### 书籍目录

葛存壮：戒烟限酒大步走向梅：一套操救了我的腰白淑英：摩登街舞俏老太黄克智：80岁的网球手倪维斗：“年轻”的古稀老人陈蒂侨：选择坚强赵秉慈：年轻的秘密崔龙海：82岁的美猴王赵奕然：胖哥变帅哥冯吉：从智障儿到体操冠军韩书锁：与兽“同行”蒋季瑚：芭蕾舞青春刘新奎：春燕展翅武英：古稀老人跳街舞金立全：老金减肥林久仁：闯出一条生路王燕：“俏的姐”的芭蕾舞梦陈加道：泳乐老寿星后记

## <<我的健康我做主>>

### 章节摘录

葛存壮：手术以后，感觉腿部舒畅一些，疼痛感也减轻了。

两条腿都做了手术，葛存壮心想，这下应该没问题了吧？

但是，到了2003年，葛存壮左腿的动脉血管再次出现了堵塞。

葛存壮：医生做完检查发现，我腿上的一条动脉堵了，我说，那就再开刀，再把它取出来嘛。

然而对于葛存壮这次的建议，医生的回答却是：不行。

医生为什么说不行呢？

原来葛存壮的腿这次出现的问题，比前两次都要严重。

第一次是血管狭窄，用疏通的方法把狭窄的血管扩张以后，就可以缓解了；第二次是血管局部栓塞，血管的某一个地方被栓塞堵住了，这时候可以用血管剥脱的方式，剖开血管，把栓塞拿出来，但是这一次，葛存壮出现的却是弥漫性的血管堵塞，也就是说一根血管至少有十几个地方堵住了。

这种情况下，疏通已经不能解决问题了，如果采用剥脱的话，一根血管上有十几个地方都需要打开，这样一来这根血管就会支离破碎，所以这两种方式都不适合葛存壮。

不仅如此，医生在分析了葛存壮的病情之后说了一句话，对葛存壮刺激挺大。

葛存壮：医生说，像我这种病发展到严重的时候，就要截肢，我很担心，我会不会发展到那一步呢？

就在葛存壮和家人为他的腿担心的时候，医生向他提了一个建议。

葛存壮：医生说，从我现在的症状来看，需要将这根动脉血管换掉，换上一条人造血管。

## <<我的健康我做主>>

### 后记

1998年6月1日《中华医药》诞生以来，已经获得了很多的褒奖，但在2009年底至2010年初之间，中医药学界、电视纪录片界、电视业界乃至国家电视主管部门多次给予《中华医药》很高的赞誉和评价，短时间的如此集中，对于我们来说还是第一次。

2009年11月，《中华医药》获世界中医药学会联合会颁发的“第三届中医药国际贡献奖”；2009年11月，《中华医药》获中国广播电视学会颁发的“全国电视健康类栏目一等奖”；2010年1月，《中华医药》制作的纪录片《孤独的记录》入选中国电视艺术家协会纪录片学术委员会评选“2008—2009中国电视纪录片短片类‘十佳’作品”；2010年3月，《中华医药》栏目入选国家广电总局向全国推荐的2009年度12个创新创优典型电视节目形态。

十二年，对于一个生命，已从一个呱呱坠地的婴儿成长为意气风发的少年，但对于一个电视栏目，电视人都非常清楚通常的“本命年”，对于“易碎”的电视栏目形态，意味着什么。

《中华医药》从一开始的貌不惊人，成为中央电视台深受海内外观众喜爱的品牌栏目，正经历了“本命年”的轮回。

## <<我的健康我做主>>

### 媒体关注与评论

我每天早晨和晚上都练猴戏基本功，主要是锻炼身体。

现在我已经81岁，耳朵不聋、眼睛不花、牙没掉、头发只有30%是白的，关节、血压、肠胃都正常。

——著名锡剧表演艺术家崔龙海老虎爬的时候是胳膊往头里去，对治疗肩周炎有好处；熊走路得扭，臀部扭得越厉害越好，对治疗心脏病、腰椎间盘突出、腰痛、肩周炎有好处；大猩猩是手指头朝后，这种走法对心脏有好处，身上的经络慢慢都抻通了。

——“五兽行”独创者韩书锁常言道，人老先从腿上老，踢毽强身是个宝，每天只要半小时，人到八旬还灵巧。

我就改成，人到80岁，还能跟刘翔赛跑。

——踢毽老者刘新奎我感觉我挺喜欢街舞，我就想不管腰怎么痛，我都应该坚持下来。

你越不让我动，我就越使劲动；越不让我晃腰，我就越使劲晃腰。

我要看看这腰能痛到什么程度？

——街舞老者武英

<<我的健康我做主>>

编辑推荐

《我的健康我做主:会"动"才健康》：中华医药既是治病的医学更是治人的医道葛存壮戒烟限酒大步走、八十岁的网球手、摩登街舞俏老太身体力行，为您开出健康处方一套操拯救了向梅的腰、年轻的古稀老人、胖哥减肥变帅哥运动祛病，让您拥有快乐健康

<<我的健康我做主>>

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>