

<<很久很久老偏方>>

图书基本信息

书名：<<很久很久老偏方>>

13位ISBN编号：9787530878699

10位ISBN编号：7530878697

出版时间：2013-5

出版时间：秦旭东 天津科学技术出版社 (2013-05出版)

作者：秦旭东

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>

## <<很久很久老偏方>>

### 前言

人在职场，不外乎两种情形：其一为如意状，得遇知己抑或热爱工作本身；其二为失意状，遇人不淑或讨厌工作本身。

前者大致好一点。

即使暂时薪水少些，但与人相处的快乐和喜欢做事的快乐总还是能令日子过得充实，唯一可虑处在于有时太过用心，太过投入，以致身体抱恙。

而后者则正相反，一坏百坏，身心皆得抱恙。

古往今来，人与人的智力纵有不同，却也相差无几，所谓笑傲江湖者，皆在后天习得。

职场拼搏的成功与否，就在于能否持续学习和积累，能否做到厚积薄发。

然而，扪心自问，身处物质空前之时，有谁甘心为理想摸索奋斗十年、二十年？

能奋斗五年者又有几人？

众人皆因急功近利而落得两手空空，甚至还将健康搭上，这就失去了醒悟后再重整旗鼓的资本，此可谓是人生最大的败笔。

《很久很久老偏方——职场养生特效秘方》一书针对职场人士易患疾病，从头到脚，从内到外，分门别类，节节深入，从根本上讲述疾病的形成。

本书行文简洁，通俗易懂，能让职场人士高效掌握养生知识，通晓匪理病理，为健康打好基础。

本书精致处有三：其一，所选老偏方皆经千百年验证而流传至今，对疗治疑难杂症尤其有效；其二，偏方药伍皆选纯食材，无毒副作用，可放心使用；其三，书中内容悉心编排，每节都将药理单独提炼并置于文首，令读者一目了然。

斗转星移，物是人非，每个人都终将意识到，没有什么比健康更重要。

因个人生理及病理差异，所推荐偏方未必适于所有人，患者应据自身条件斟酌使用。对于病情较重者，建议尽快接受专业医师诊治，以免延误病情。

书中如有纰漏之处，敬请谅解。

最后，希望本书有限行文能给您生生不息之力。

## <<很久很久老偏方>>

### 内容概要

《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》内容简介：人在职场，不外乎两种情形：其一为如意状，得遇知己抑或热爱工作本身；其二为失意状，遇人不淑或讨厌工作本身。前者大致好一点，即使暂时薪水少些，但与人相处的快乐和喜欢做事的快乐总还是能令日子过得充实，唯一可虑处在于有时太过用心，太过投入，以致身体抱恙。而后者则正相反，一坏百坏，身心皆得抱恙。

古往今来，人与人的智力纵有不同，却也相差无几，所谓笑傲江湖者，皆在后天习得。职场拼搏的成功与否，就在于能否持续学习和积累，能否做到厚积薄发。然而，扪心自问，身处物质空前之时，有谁甘心为理想摸索奋斗十年、二十年？能奋斗五年者又有几人？众人皆因急功近利而落得两手空空，甚至还将健康搭上，这就失去了醒悟后再重整旗鼓的资本，此可谓是人生最大的败笔。

《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》一书针对职场人士易患疾病，从头到脚，从内到外，分门别类，节节深入，从根本上讲述疾病的形成。

《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》行文简洁，通俗易懂，能让职场人士高效掌握养生知识，通晓医理病理，为健康打好基础。

《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》精致处有三：其一，所选老偏方皆经千百年验证而流传至今，对疗治疑难杂症尤其有效；其二，偏方药伍皆选纯食材，无毒副作用，可放心使用；其三，书中内容悉心编排，每节都将药理单独提炼并置于文首，令读者一目了然。

斗转星移，物是人非，每个人都终将意识到，没有什么比健康更重要。

因个人生理及病理差异，所推荐偏方未必适于所有人，患者应据自身条件斟酌使用。对于病情较重者，建议尽快接受专业医师诊治，以免延误病情。

书中如有纰漏之处，敬请谅解。

最后，希望《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》有限行文能给您生生不息之力。

## <<很久很久老偏方>>

### 作者简介

秦旭东，政协委员、济南中医肿瘤医院院长、山东省济南博爱食道癌研究所所长、香港国际肿瘤研究院院长、国际自然疗法研究院首席专家、加拿大疑难病研究院特聘肿瘤专家、山东省济南市抗癌协会理事、“秦氏御医消瘤法”发明人。

秦旭东出身于中医世家，清朝著名御医秦本煜之后。

1983年毕业于山东中医药大学，并开始致力于肿瘤的研究和治疗。

他治学严谨，勤于实践，师古不泥，锐意创新，在秉承祖国医学精华和祖传秘笈的同时，大胆创新，吸取现代医学所长，尤擅长于食道癌、贲门癌、肝癌、肺癌等多发癌症的治疗。

由他带领专家组对秦本煜老先生的《千金不与世人传》、《咽喉指掌》、《秦氏秘笈六法纲要》三部医学论著及中医抗癌机理进行研究。

经过十多年的潜心研究和临床验证，终成大果，发明了全球首个针对每一个癌种，分型分治的治癌疗法，将其命名为“秦氏御医消瘤法”，并申报中国第一个“肿瘤中药制剂”发明专利。

秦旭东在肿瘤治疗领域成绩斐然，曾多次代表中国中医研究院出访美、英、法、德等国，进行中医中药的推广及交流活动。

他德艺双馨，对于人类健康事业的发展做出了巨大贡献，被世界卫生组织——国际最佳医生专家评审委员会评为“2006年度、2007年度、2008年度、2009年度、2010年度国际最佳医生”。

被《中国健康导刊》评为“2006年中国健康十大年度人物”、世界杰出华人协会于2006年6月授与他“世界杰出华人”等荣誉称号。

## &lt;&lt;很久很久的老偏方&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 职场电脑疾病老偏方 学会鼠标操，告别“鼠标手” 枸杞巧治“干眼症” 正“假性近视”就戴老花镜 消除眼疲劳，其实很简单 面部按摩，预防松弛“电脑脸” 办公室防辐射，三样宝贝来搞定

第二章 职场高压疾病老偏方 加班上火口溃疡，就找蜂蜜来帮忙 难看“熊猫眼”，土豆来帮忙 盐水热敷，巧治颈肩疼痛 睡眠不好就喝小米牛乳粥 防治冠心病，就用豆和醋 巧用膻中穴提高免疫力 三个老偏方，告别偏头痛 摇头晃脑有助于提高记忆力 常吃大蒜健脑益智 常喝苏打水，巧解痛风之痛 治疗盗汗的神药——桑叶 止鼻血就用冰水 有了枸杞子，上班疲劳得以缓解 饭后吃一根香蕉，高血压中风统统不见

第三章 职场久坐疾病老偏方 小香囊巧治空调病 久坐犯困可揉揉中指 毛巾葱姜泥巧治肩周炎 给痔疮一个水疗吧 久坐引起便秘，试试核桃吧 治好类风湿性关节炎不简单 适当补点钙，肾结石不再来

第四章 职场饮食疾病老偏方 胃反酸就服鸡蛋壳 做仰卧起坐告别胃下垂 巧用云南白药治疗消化性溃疡 胃痛好难受，巧按摩不用愁 两种草让你告别慢性胃炎 胃胀常打嗝，试试黄连泡水 偏方 米汤加盐。 专治拉肚子 防治吸入“二手烟”，一杯茶水来解决 工作时吃些“绿色零食”

第五章 职场女性易患疾病老偏方 高跟鞋害您长鸡眼，乌梅醋泥巧治疗 按揉三阴交安神助眠 蒲公英巧治缺铁性贫血 中草药，让你的私处更清爽 有了它，痛经不痛 阴道里放冰片。 告别炎症 性冷淡就吃肉苡蓉羊肉粥 艾灸大脚趾，月经不再多 乳腺癌早预防 用热毛巾敷乳，经期不再胀痛 甜美穴帮你轻松去烟瘾

第六章 职场男性易患疾病老偏方 豆制品巧治啤酒肚 明矾泡脚，汗脚烦恼摆脱了 治疗脂肪肝，常食大蒜和山楂 血压高了就找它 职场男人三大饮食注意点 工作累房事不举，涌泉穴来帮忙 穿心莲治好你的阴囊瘙痒 阳痿有原因，红花来解答 找准穴位，不再早泄 多喝山楂水，前列腺炎与你擦肩而过 呼吸益肾法，巧治性功能低下

第七章 职场心理疾病老偏方 小小龙眼。 不再让你焦虑 黄芪枸杞补气好，心悸心慌统统跑 抑郁不要紧，人参泡水最关键 急躁易怒，多种方式可缓解 别让“电话恐惧症”阻碍你的职场“钱景”

第八章 职场形象老偏方 去头屑的好方法 银杏果竟然能根治痤疮 脚气很好治，就看怎么治 扁平疣遭人烦，蒲公英来相助 艾叶菊花治汗斑，那叫一个棒 蛋清治疮疖，一下就搞定 “少白头”是心病，有了这招不用愁 黄连巧治酒糟鼻 枸杞治口干，效果不一样 口臭惹人厌，黄连懂你心 得了红眼病，就用野菊花 有了这个“梅花针”，面瘫不是事儿 盐水冲鼻子，告别鼻窦炎 巧用辣椒治愈过敏性鼻炎 老陈醋去黄牙，包您满意 顽固咽喉炎，盐水来消灭 打嗝不断，只需举手之劳 丹参甘草液，彻底清除痘印 贫血不用怕，多喝猪肝汤 三种食材让胸部丰满起来 香菇面膜，保湿效果不一般 狐臭不用愁，番茄茶叶消灭它

第九章 特殊职业病老偏方 防晒用番茄，治晒用冰牛奶 街道工作尾气多，不如多吃猕猴桃 得了灰指甲，陈醋大蒜有妙用 刮痧治中暑，疗效奇又快 热水洗鼻子，哮喘不再发作 苦杏仁巧治职业性咳 野外工作遭蜂蜇，治疗方法很简单 拉单杠治腰痛，永不再复发 乌梅治足跟痛很有效 腰椎间盘突出，生姜辣椒来调理 晕车晕船不可怕，肚脐眼上下工夫 干菊花治疗“迎风流泪”有奇效 割伤碰伤，茶叶水疗伤 附录 老偏方速查表

## &lt;&lt;很久很久的老偏方&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：久坐犯困可揉揉中指 症状：犯困 老偏方：打哈欠时张大嘴，困倦时揉中指，久坐别忘动肩膀，倒走百步练腰背。

同时，改变睡姿，多进食蛋白质，少进食碳水化合物。

药理：双手中指的指尖是中医经络学上的中冲穴。

中医认为，此穴对疼痛较为敏感。

人们若在困倦时揉捏此穴，可起到醒脑提神的功效。

同时，大脑是人体对疲劳最敏感的器官。

当一个人疲劳时，其大脑就会处于缺氧的状态。

这时，大脑就会下达指令让人打几个哈欠，以吸入更多的氧气，缓解大脑的缺氧。

临床研究发现，人打一次哈欠所吸入的氧气量是一次正常呼吸时吸入氧气量的5倍。

很多人夏天易犯困，却不知为何会犯困。

在夏天，尤其是中午，外界环境的温度很高，人的体表血管会扩张，大量血液集中于皮肤，造成了体内血液分配不平衡。

这是人体的体温调节机制作用的结果，有利于保持恒定的体温。

当体表血管扩张时，大脑的血流便减少，加上经过一个上午的学习、工作和劳动，于是人便感到精神不振，昏昏欲睡。

同时，夏天昼长夜短，天气闷热，夜睡不安，常常睡得晚、起得早，以致睡眠不足，所以人一到中午就会感觉犯困。

这对久坐办公室的人来说尤其如此。

那么，怎样才能摆脱犯困的困扰呢？

为此，我们有一套歌诀，只要经常按照歌诀中的方法进行锻炼，就能及时从犯困中恢复过来。

这套歌诀是：打哈欠时张大嘴，困倦时候揉中指，久坐别忘动肩膀，倒走百步练腰背。

1.打哈欠时张大嘴：大脑是人体对疲劳最敏感的器官。

当一个人疲劳时，其大脑就会处于缺氧的状态。

这时，大脑就会下达指令让人打几个哈欠，以吸入更多的氧气，缓解大脑的缺氧。

临床研究发现，人打一次哈欠所吸入的氧气量是一次正常呼吸时吸入氧气量的5倍。

因此，办公室一族在感到疲劳时应强迫自己打几个哈欠，每次打哈欠时一定要尽量张大嘴，以使自己吸入更多的氧气。

这样就会改善大脑的缺氧状态，使脑细胞重新活跃起来。

另外，人们若能在每次打完哈欠后用手指对头部进行一下简单的按摩，效果会更好。

2.困倦时候揉中指：办公室一族在长时间工作之后，很容易处于困倦的状态。

这时，他们可以揉捏双手中指的指尖来赶走困意。

人双手中指的指尖是中医经络学上的中冲穴。

中医认为，此穴对疼痛较为敏感。

人们若在困倦时揉捏此穴，可起到醒脑提神的功效。

具体的操作方法是先用左手揉捏右手的中冲穴1分钟，再用右手揉捏左手的中冲穴1分钟，然后比较一下两只手的疼痛感。

哪一只手的疼痛感较明显，就再揉捏其中冲穴（哪只手中冲穴的疼痛感明显，说明这一侧的肢体较疲劳），直到双手的疼痛感相等时即可停止揉捏。

## <<很久很久老偏方>>

### 编辑推荐

《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》针对职场人士易患疾病，从头到脚，从内到外，分门别类，节节深入，从根本上讲述疾病的形成。

《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》行文简洁，通俗易懂，能让职场人士高效掌握养生知识，通晓医理病理，为健康打好基础。

《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》精致处有三：其一，所选老偏方皆经千百年验证而流传至今，对疗治疑难杂症尤其有效；其二，偏方药伍皆选纯食材，无毒副作用，可放心使用；其三，书中内容悉心编排，每节都将药理单独提炼并置于文首，令读者一目了然。

斗转星移，物是人非，每个人都终将意识到，没有什么比健康更重要。

因个人生理及病理差异，所推荐偏方未必适于所有人，患者应据自身条件斟酌使用。

对于病情较重者，建议尽快接受专业医师诊治，以免延误病情。

书中如有纰漏之处，敬请谅解。

最后，希望《很久很久老偏方:职场养生特效秘方》有限行文能给您生生不息之力。

<<很久很久老偏方>>

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>