

<<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：9787543943773

10位ISBN编号：7543943778

出版时间：2010-7

出版时间：上海科技文献

作者：中央电视台《中华医药》栏目组

页数：153

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(好习惯成就好身体)》。

## <<我的健康我做主>>

### 书籍目录

朱良春：国医大师的长寿粥 贺普仁：我的养眼小动作 李济仁：我有药茶 气血和刀 美兰：不老传奇 排毒  
来于黛琴——护嗓养颜 巧中来 管宗祥：好身体“搓”出来 凌元：好习惯，好容颜 马莉莉：年轻容颜巧  
滋养 李苏：我有两杯健康水 韩璧人：绿豆降血压 黄豆添活力 马秀英：“刮”出来的健康 我“艾”我健  
康 美丽身材“枣”知道 葡萄美酒益健康 养花一样养自己“吃”出来的癌症之胃的时间差“吃”出来的  
癌症之速度陷阱“吃”出来的癌症之油水的罪过“吃”出来的癌症之胰腺杀手 后记

## <<我的健康我做主>>

### 章节摘录

李济仁的弟子就经常看到他喜欢捧着一杯茶，到哪都捧着，就问他，您怎么老是捧着茶喝呢？那个茶水的颜色并不是绿的，里面有点红，有点黄。

果然，人们发现李济仁在出诊的过程中，经常会端起杯子喝两口，据说这个习惯已经有很多年了。原来主要就是靠这杯茶，对调养起了很大的作用。

这杯茶，李济仁不仅出诊的时候喝，即使在回到家之后，他也要喝，而且喝完之后，他还会把里面的东西捞出来吃掉，吃得还津津有味。

李济仁：我喝了二三十年，现在就是天天喝，一天不断，而且我不单是喝，我还把它吃下去，感觉到还很有味道。

他到哪里去都带着去，有时候去上班，女儿也帮他备了一个茶杯，要是女儿跟他一起上班，就带着这个药，带到门诊去，给他泡。

出差的话，他也带着，用塑料袋装着，一小包一小包地装着，一直带着，可以说这个药茶不离身。

看来这杯子里的药茶大有来头，到底里面有些什么东西呢？

李济仁：这还真有一番经历。

20世纪80年代初，五十多岁的李济仁已经很有名气，他坚持每天出门诊，工作量非常大。

<<我的健康我做主>>

编辑推荐

国医大师长寿粥、美丽身材“枣”知道  
体“搓”出来 疏通经络，助您长寿延年

调和阴阳，带来健康人生 年轻容颜巧滋养、好身  
中华医药既是治病的医学更是治人的医道

<<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>