

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

图书基本信息

书名：<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

13位ISBN编号：9787534593093

10位ISBN编号：7534593093

出版时间：2012-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：朱晓平

页数：250

字数：225000

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>

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

内容概要

偏方来源：

传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

撰写原则：既见效，又安全，既管用，又省钱。

所治病症：

办公室老偏方：防辐射、鼠标手、头痛、头晕、空调病、干眼症等

消疲健脑老偏方：健忘、偏头痛、失眠、过劳疲惫、烦躁、犯困等

腰酸背痛老偏方：脖子痛、肩膀疼、腿脚酸痛、坐骨神经痛、肩周炎等

职场形象老偏方：黄牙、化妆品过敏、贫血、手掌脱皮、啤酒肚、汗脚等

日常内科老偏方：感冒、脂肪肝、胃反酸、慢性胃炎、拉肚子、盗汗等

特殊职业老偏方：中暑、职业性耳鸣耳聋、职业性哮喘、电光性眼炎等

作者简介

医学博士朱晓平（中华人民共和国医师编号：141440000301972）

医学博士，主治医师。

曾为广东省执业医师主考官。

先后在中山大学、广州中医药大学接受系统的中西医教育。

现就职于广东省中医院。

获得“广东省科技进步奖”“中国针灸学会科学技术奖”“广州中医药大学科学技术奖”等多种奖项。

在十多家医学刊物发表专业论文60余篇，共计20万字，长期在《家庭医学》杂志开设专栏。

著有《很老很老的老偏方，小病一扫光》《很老很老的老偏方，女人烦恼一扫光》，两书一直霸占生活保健类图书畅销榜第一名、第二名。

书籍目录

第一章 办公室老偏方，健健康康坐办公室

坐办公室的人，千万别忽视身体，健健康康才是真。

- 1.办公室防辐射，多吃橙子，多喝绿茶
- 2.做做手指保健功，防治“鼠标手”
- 3.电话太多手臂痛，戴个护肘很管用
- 4.按压一个穴，防治手指痛
- 5.戴耳机引起耳鸣、头痛，银杏茶让您快乐无忧
- 6.佩戴小香囊，“空调病”不用慌
- 7.每天按压甜美穴，甜美地远离烟瘾
- 8.防治吸入二手烟，喝杯好茶就没事
- 9.电脑引起干眼症，请用枸杞菊花茶
- 10.长期疲劳、反应迟钝，最简单的刮痧一学就会
- 11.巧制蛋壳醋，治好骨质疏松、腿抽筋
- 12.声音嘶哑嗓子痛，快喝玄麦甘桔茶
- 13.治疗视力下降，多按后脑勺
- 14.香水过敏喷嚏多，泡杯花茶熏鼻子
- 15.吃出口腔溃疡了，涂点蜂蜜就好

第二章 消疲健脑老偏方，精神好了，干事自信

头脑清醒了，整个人就像充满电一样有活力。

- 16.用脑过度常健忘，睡前喝碗远志汤
- 17.常按风池穴，以防偏头痛
- 18.失眠用生姜，助您睡得香
- 19.加班熬夜过劳了，赶紧喝西洋参五味茶充电
- 20.开车急躁易发怒，按按头顶百会穴
- 21.一看电脑就烦躁？

试试合欢红枣茶

- 22.上班犯困打瞌睡，小小牙膏可有大用途
- 23.早醒睡不好，常吃半夏小米粥

第三章 腰酸背痛老偏方，拥有健康，当然成功

日常体痛可不能掉以轻心，有可能已经步入早衰的行列。

- 24.脖子痛、肩膀疼，做几个简单的运动就好
- 25.长坐易腰酸背痛，两个偏方来帮忙
- 26.长期伏案易眩晕，按按后脑压痛点
- 27.腿脚酸痛不用怕，泡泡姜水喝姜茶
- 28.长时间站立引起小腿抽筋，记得按这两个穴
- 29.巧按摩，膝关节不再痛
- 30.久坐引起坐骨神经痛，有的是对治妙方
- 31.坐姿不良后背痛，滚滚网球扩扩胸
- 32.记住“肩三点”，巧治肩周炎
- 33.屁股泡澡，痔疮就好
- 34.应酬太多得痛风，苏打水解您后顾之忧
- 35.久坐易患前列腺炎，为了幸福，早做防范

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

36. 远离月经失调，多吃当归黄芪煮鸡蛋

37. 外敷中药穿心莲，阴囊瘙痒偷偷治好

38. 工作疲劳房事不举，调肝补肾妙不可言

第四章 职场形象老偏方，在形象上绝不减分

职场上混，稍微注意一下身体小细节，一切OK！

39. 刷牙用上老陈醋，满嘴黄牙去无踪

40. 嚼嚼橘子皮，口腔再无异味

41. 化妆品过敏惹皮炎？

韭菜敷脸放宽心

42. 丹参液擦脸，扫光脸上“成人痘”

43. 贫血让您病恹恹气色不好，多喝秘制猪肝汤

44. 手掌干燥脱皮怎么办？

赶紧涂甘草芝麻油

45. 皮肤瘙痒总想抓，外涂花椒苦参醋

46. “鸭梨臀”让您压力山大？

试试大黄瘦身糊

47. 应酬搞出啤酒肚，每天一杯豆奶瘦肚子

48. 高跟鞋害您长鸡眼，不怕，有乌梅醋泥

49. 明矾泡脚，汗脚不再让人烦

第五章 日常内科老偏方，有健康，才有将来

工作再重要，也没有我们的身体重要。

50. 应酬多得了脂肪肝，记得大蒜和山楂

51. 款冬、紫菀加冰糖，巧治感冒和咳嗽

52. 职位升了，血糖高了？

赶紧用这三个好偏方

53. 得了十二指肠溃疡，乌贝散是奇药

54. 加班引发心脏不适，莲子茶清心舒心

55. 胃痛好难受，有了这招不用愁

56. 食无定时胃反酸，饭前常服蛋壳芝麻粉

57. 多做仰卧运动，治好胃下垂

58. 巧用胡椒制妙药，治好慢性胃炎

59. 老拉肚子伤不起，每天喝喝酸奶吧

60. 久坐引起便秘，用胖大海泡茶喝巧治好

61. 过度疲劳常盗汗，快用米汤和桑叶

第六章 特殊职业老偏方，只为特殊的您

职业可以不由我们选择，健康却一定要由我们做主。

62. 防治汽车尾气、化妆品引起铅中毒，多吃猕猴桃

63. 户外工作易中暑，1元钱硬币有妙用

64. 宠物惹来慢性荨麻疹，可喝玉屏风散粥

65. 吴茱萸加醋，治好职业性耳鸣耳聋

66. 职业性哮喘常发作，吸吸温热水蒸气

67. 冰牛奶滴眼，治好电光性眼炎

68. 环境差患上老咳嗽，醋泡苦杏仁巧止咳

69. 野外工作被蜂蜇伤，治疗方法很简单

附录：很老很老的老偏方速查表

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

章节摘录

版权页：插图：1.办公室防辐射，多吃橙子，多喝绿茶 我朋友的妻子是办公室文员，去年结婚不久就怀孕了。

有一天，她看到媒体报道了一个消息：两名长期在电脑等辐射源环境中工作的孕妇产下畸胎……这个报道看得她心惊肉跳，生怕自己的孩子出现问题。

她向生过孩子的女同事请教，同事们都建议她去买防辐射衣穿。

我朋友一开始听他妻子说起这件事，也挺担心，他想如今的工作和生活环境里，电器越来越多。

电脑、复印机、打印机这些自不待言，还有空调、冰箱、微波炉等等，简直是一座“电器迷宫”。

用电器越多，电磁辐射也越大，肚子里的小宝宝怎么受得了呢？

他越想越担心，赶紧找我来问个究竟。

我告诉他这个问题说起来还真有些复杂：人体所处环境的电磁辐射强度超过一定限度时，肯定是会对人体健康产生不良影响。

轻者，会导致人体神经功能失调，产生头昏脑胀、失眠多梦、疲劳无力、记忆力减退、心悸等神经衰弱的症状。

重者，会增加患癌的几率，并可能引起孕妇肚中的胚胎发育不良，流产率、畸胎发生率升高。

由于电磁辐射可能会对人体产生危害，所以联合国人类环境会议早已将之列为“造成公害的主要污染之一”。

在医院里，经常接触强辐射的人，比如医院影像科的工作人员，由于接触CT、MRI，每年都可以享受一个月的带薪“辐射假期”，目的就是尽量减少其接触辐射的机会，避免其产生的危害。

不过话又说回来，日常生活中我们接触的并不是CT、MRI这些强辐射仪器，而只是普通电器，它们会不会产生过量的电磁辐射，并对人体产生危害呢？

现在科学界的主流观点认为不会，一方面因为每件普通电器在制作时，均经过严格检测，确保其产生的辐射量很小，对人体安全；另一方面，大量的临床研究报告也认为，日常电器并不会对人体产生损害。

但是也有学者提出不同意见，认为单件电器虽然产生的辐射量不大，但是如果像办公室里，复印机、电脑、打印机等多台电器同时存在，同时产生辐射量时，这时候的辐射量可能就不一定安全了；有些学者还专门在同一家医院里进行研究，把正常生育的孕妇和那些畸胎、流产、胎儿发育不良的孕妇进行对比，发现后者使用手机、微波炉等电器的频率要比正常孕妇要高。

总之，普通电器的电磁辐射是否对孕妇有害，这个问题还不能说有最终的定论，但如果问我个人意见的话，不怕一万，只怕万一，让他妻子在怀孕期间尽量远离计算机、电视、移动电话、电磁炉、微波炉等各种电器，如果不行的话，提前做点防辐射措施，总是有益无害的。

朋友听完觉得很有道理，说马上就go上网买防辐射服给老婆穿。

我告诉他没有必要花这个钱，因为日常电器产生的电磁波能够发生绕射，除非这件衣服能够实实在在地把孕妇从头到脚包裹起来，一个小缝也不露，否则它肯定可以从衣服的领口、袖口任何一个地方钻进去，根本起不到防辐射作用。

朋友又紧张起来，连忙问我还有其他什么好的方法，让他和妻子都不再担心电磁辐射。

我告诉他，抵御电脑辐射最简单的办法就是每天喝2~3杯绿茶，再加上吃一个橙子。

他听了怀疑地问，绿茶和橙子真可以防辐射？

我解释说，辐射之所以会导致人体损伤，是因为它会产生各种自由基。

自由基在体内可引起DNA损伤，造成单、双链断裂以及碱基损伤、DNA分子交联等。

研究表明，绿茶里的茶多酚成分能够有效消除上述危害，从而减轻辐射对人体的不良影响。

至于橙子的作用，主要是其中富含维生素C成分。

每100克橙子含有33毫克维生素C。

而药理学研究显示，维生素C有清除自由基的功效，正好能够对抗辐射对人体产生的不良反应。

值得提醒的是，吃橙子会比吃橘子要好些，因为后者的维生素C含量大概只有前者的一半左右。

另外，我嘱咐他，如果可以的话，喝绿茶时最好同时加入黄芪一起浸泡，每天冲泡服用10克的黄芪即

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

可。

黄芪含有黄芪总黄酮成分，大量研究表明，它对于辐射造成的自由基有强大的清除作用，能够防护辐射引起的细胞DNA链断裂，保护被辐射损伤的脾脏组织、淋巴细胞等人体组织，甚至对于辐射引发的贫血，黄芪亦有治疗的功效。

此外，对准妈妈来说，黄芪更是个好东西，要知道很多保胎安胎的方子里，都少不了黄芪。

朋友听了我的话，就经常和妻子一起喝黄芪绿茶、吃橙子。

此后，他们定期到医院进行体检，一切都很正常。

等到他妻子顺利产下一个八斤重的宝宝，夫妻俩才真的不再担心了。

<<很老很老的老偏方，职场疲劳一扫>>

编辑推荐

《很老很老的老偏方，职场疲劳一扫光》由医学博士朱晓平著作，纯食材配方！速查速用，值得珍藏！

医学博士收集编写的最古老、最齐全、最安全巧治职场疲劳的经典老偏方。传统经典医药典籍，经过民间千年验证和作者多年医疗实践。

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>