



笑脸兔健康漫画系列一

国内首部上班族健康漫画



漫画健康养生 手册

压力

别生气,脾气暴躁对身体不好的!



笑脸兔◎编绘

我把这送给你,希望对你有帮助!



我叫你来是想和你
一起步行运动的!

女子啊!
没问题!



走吧!步行去加油站!



学苑出版社

漫画健康养生手册

The title '漫画健康养生手册' is written in a large, bold, stylized font. It is surrounded by five cartoon characters: a robot-like figure on the left, a character with a single hair curl on the top left, a character with a large leaf on its head on the top right, and a character with a headband on the right. A character with a single hair curl is also hanging from the bottom of the banner.

图书在版编目 (C I P) 数据

漫画健康养生手册 / 笑脸兔编绘. —北京: 学苑出版社,
2009. 9

ISBN 978-7-5077-3303-7

I. 漫… II. 笑… III. ①保健—通俗读物②养生 (中
医)—通俗读物 IV. R161-49 R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第165522号

责任编辑: 郑泽英

封面设计: 视界创意工作室

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄2号院1号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子邮箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512、67678944、67601101 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印 刷 厂: 北京人教方成彩色印刷有限公司

开本尺寸: 889mm×1194mm 1/32

印 张: 5.25

字 数: 100千字

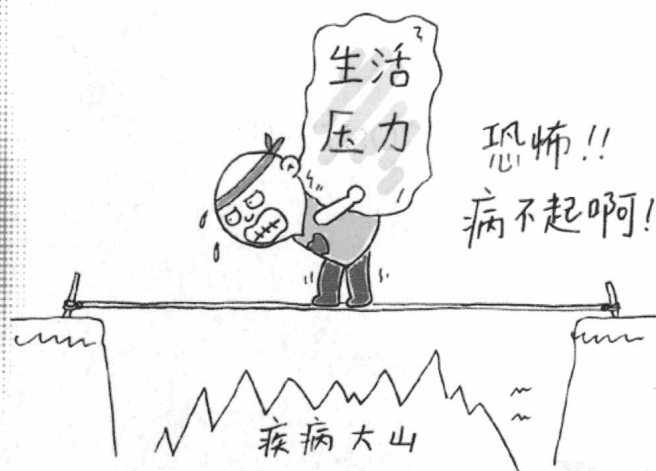
版 次: 2009年10月第1版

印 次: 2009年10月第1次印刷

定 价: 22.60元

重视健康,享受生活

现在的人享受着丰富多彩的生活,也扛着各种各样的压力,比如升学考试的压力,工作赚钱的压力,结婚生子的压力等等。如果一不小心生病了,不仅要承受疾病的痛苦,还要面对昂贵的医疗费!



如果没有了健康,生活将会怎样?

思考一下喔

为了健康!

马上
行动!



看漫画
学养生!

金钱重要！



地位重要！



健康更重要！



生命最重要！



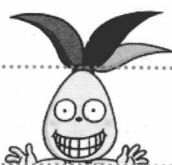
目录

CONTENTS



● 养生妙法

● 健康忠告



● 食疗养生

● 健康常识

● 治疗秘方



● 健康感悟

走吧！步行去加油站！



● 养生妙法 ●

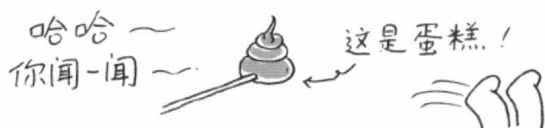
养生的第一要务是养心



△ 精神乐观，则气舒神旺！



你想“屎”，我来满足你！

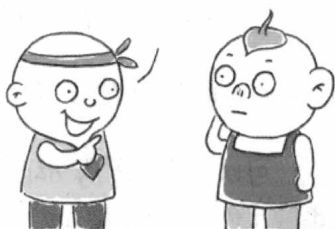


○ 心胸开阔 乐观积极才是养生之道！

我感觉我最近处于亚健康状态！我可能要死了！



专家说，乐观是超级保健药！



我把这送给你，希望对你有帮助！

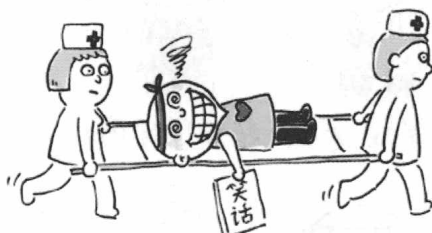


这么好！赶紧吃了！



如果生气了怎么办呢？

- ①可以转移情绪，比如看漫画，笑话，相声，喜剧，听好听的歌等等。



但也不要笑过度了喔~

- ②生了大气后，可以立刻按摩脚背上的**太冲穴**（也叫消气穴）。



注：开始按会很痛，反复按摩直到这个穴位不再疼痛为止，气也就消了。经常揉既可解郁散结，又能舒肝健脾！



看漫画也是一种养生方法吗？



当然！
看漫画可以
令人心情愉快，
忘掉烦恼！

耶！有这么多好处，这下我
可以放心
大胆地看？！



忠告：兴奋过度不利健康也！

热水泡脚是非常好的保健法！



天天泡一泡，精神特别好！



。现在沐足的店很多。

贵 不方便 不过也说明了泡脚的重要！



脚气严重的人，可以在泡脚水中加醋，能杀菌止痒！



哈哈——
原来醋能
去臭味止痒！

赶紧
试一试！



几天没洗澡，又臭又痒。
先泡泡再泡脚！



(正确方法：加一点醋就行啦！)

步行是世界上最好的运动！

世界卫生组织说的

。每天坚持步行30分钟以上，体力好的人可延长些时间，(量力而行)就可以啦！简单方便！



。步行的好处：1. 没那么快衰老！



同龄人50年后相遇——你愿是哪一类型?!

赶快开始运动吧!

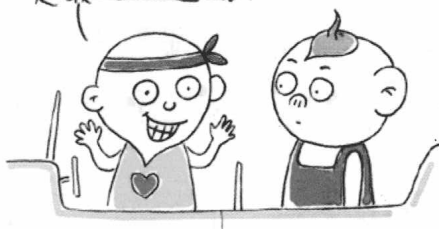


步行运动坚持下去，可以代替很多保健品!

叫我来.怎么不开车?

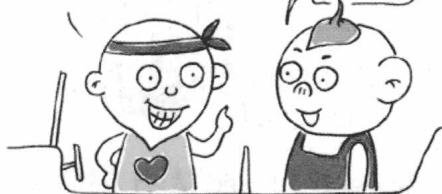


今天不开车了.你知道吗.步行是最好的运动!



我叫你来是想和你一起步行运动的!

好啊!没问题!



走吧!步行去加油站!



梳头有很好的保健功能

→ 能起到健脑、聪耳、明目、降压的作用！



① 梳头的前发际(上下一寸左右):
对胃肠有很好的
保健作用！



② 梳头顶：能疏通全身的阳经。
补虚、降压、醒脑，还能治疗
失眠、健忘、鼻塞、痔疮等。

③ 梳头的两侧：能起到宽胸通经络的作用。



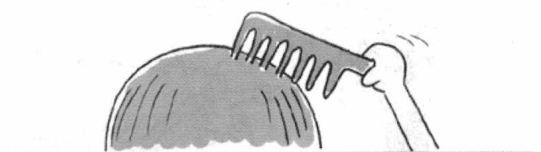
④ 梳头的后部：能起到头脑清晰、肩颈放松的作用。



我在梳头



我在保健



你这样梳头
没作用的！



我在运动！

