

中国第一部健康养生知识漫画



笑绘健康

——《漫画健康养生手册》(升级版)

笑脸兔/编绘

笑口常开
健康长在



心理压力是疾病之源



人生在世，压力无所不在，为了健康，要学会自我调节，自我解压，保持心理平衡！

药补不如食补，
食补不如心补



中山大学出版社



笑绘健康

——《漫画健康养生手册》(升级版)

笑脸兔/编绘



中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

笑绘健康:《漫画健康养生手册》(升级版)/笑脸兔编绘. —广州:
中山大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-306-04245-3

I. ①笑… II. ①笑… III. ①保健—通俗读物②养生(中医)—通俗
读物 IV. ①R161-49②R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第171871号

出 版 人: 祁 军

策划编辑: 曾育林

责任编辑: 曾育林

封面设计: 笑脸兔

责任校对: 曾育林

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84111997, 84113349, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275

传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

规 格: 880mm×1230mm 1/32 7印张 180千字

版次印数: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

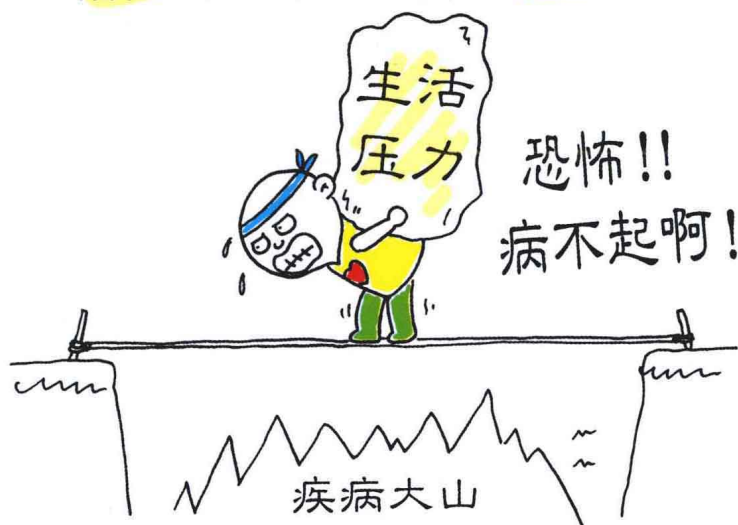
印 数: 1~4000册 定 价: 30.00元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换。

笑对人生，笑出健康。

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！



笑会健康!

笑对人的健康有哪些积极作用?

俗话说:“笑一笑,十年少。”

现代医学也认为,笑与人们的健康长寿有着十分密切的关系。

健康的笑可以使我们的血液循环加快、血脉扩张程度增大,有利于心血管系统的健康。健康的笑是发自内心的,是对周围世界由衷的欢喜之情的一种表达,是对他人友好的一种表现。

由衷的笑有益身心,笑能刺激呼吸系统和血液循环,缓解关节疼痛,预防感冒甚至癌症等许多疾病的发生。笑还可以缓解紧张情绪,提高抗病激素水平,增强免疫系统功能。

笑的好处:

1. 增强肺的呼吸功能;
2. 清洁呼吸道;
3. 抒发健康的情感;
4. 消除神经的紧张;
5. 使肌肉放松;
6. 有助于散发多余的精力;
7. 驱散愁闷;
8. 减轻“社会束缚感”;
9. 有助于克服羞怯心理;
10. 笑能助人们适应环境,乐观地对待生活;
11. 增强免疫力;
12. 使心脏更强壮;
13. 笑会传染;
14. 可以美容,让你看起来更年轻;
15. 促进血液循环;
16. 可以减压,释放精神压力,可治失眠;
17. 促进消化;
18. 使人和蔼可亲,提高工作效率;
19. 增加大脑营养物质的供应,增强大脑细胞的活跃性,由此增强记忆力;
20. 使家庭成员营造尊老爱幼、团结友爱的氛围,开心每一天。

一般说来,凡是身体健康者,往往都是笑口常开,面带喜色。笑植根于心,心锁则闷,心开则笑。健康人,首先是心理健康,他们心胸开阔、心境坦然、心平气和,遇事想得开、看得透、放得下。笑可以延年,哭会让人伤心,当今社会每个人的压力都比较大,笑一笑可使人减压,这提示我们改变思维、改变心态至关重要。

笑对人生,笑出健康!

序 I

■《家庭保健》杂志编辑 方婉君

因为工作需要，我需要寻找与健康有关的漫画，可百度之，Google之，寻访朋友之，发现这个领域的漫画很少。够幽默的，往往知识性不够；有内涵的，读来却并没多少滋味。一次偶然的百度，让我眼前一亮，两个胖嘟嘟的小人带着小小的狡黠，在小方格中对话养生，令人忍俊不禁。

虽然自己的工作就是与健康知识打交道，但毕竟每个人的精力有限，不可能通览群书，需要有人帮我们读书，所幸，有笑脸兔，帮我们阅读养生书籍。上百本的养生书籍，他掰开了，揉碎了，又重新组合了，用画笔将精华呈献给我们，无论你对养生知识了解多少，都能看得懂。我庆幸，终于找到能向读者推荐的好漫画了！

笑脸兔的养生系列漫画在杂志上刊登之后获得无数粉丝的追捧，有朋友特地告诉我：看漫画学养生好啊，养生知识不用硬记了，也不用拿着老花镜费劲地看了。还有心急的读者催稿了：漫画半月一期，就像等待黄金档的电视剧，好心急啊！……现在终于等到这本书出版了，有不懂的养生知识，它能告诉你。当你心情烦躁的时候，它又能逗你笑。

养生其实就在每一分钟里：起床的一分钟，休息的一分钟，翻书的一分钟，生活中的每一分钟都有办法与之相约。建议大家将养生漫画作为案头书，随手翻看，就是在养生，就是在为健康投资。

序II

■ 搜狐健康博客编辑 王磊

说起养生，在搜狐健康博客的平台上，大医者无数，唯独像笑脸兔这样以漫画为表现形式的简直是稀有。认识笑脸兔，是在天涯上闲逛时，主人公憨憨的形象总是让我忍俊不禁，当即决定邀请他加入搜狐健康博客群。起初，我还担心这些养生观念能不能经得起众多医生挑剔的眼光，但事实证明，养生漫画不仅通过了众医生的审核，更在短短几个星期里，笑脸兔有了自己的粉丝群，他们等待他的新作，和他分享读后感。

“生活不相信眼泪！”笑脸兔的格言是你的也是我的。他知道，你可能没时间研读《黄帝内经》；他知道，你可能经常肠胃不适，没时间调理；他知道，你可能需要调整生活习惯。可是，没有人告诉你。无论你面临多大的困难，无论你多么忙碌，无论你正处于愤青的年龄还是年至耄耋，都应该看看养生漫画。这里没有教科书式的宣教，有的是一个个妙趣横生的养生故事，那个圆憨憨的小主人公就像你的挚友，也许照照镜子，他就是你自己！

看漫画是一种享受，看养生漫画是一种知识与趣味相结合享受。以前，往往每次只能看到一篇漫画，看起来很不过瘾，现在笑脸兔的漫画整理出书了，终于能够推荐给读者了！都说网络编辑是危险职业、压力大、健康隐患多，这次我还要推荐给公司所有同事，让大家忙碌之余也能“快乐养生”！



目录

第一章 养生妙法

- 养生的第一要务是养心 / 2
- 如果生气了怎么办呢? / 4
- 热水泡脚是非常好的保健法 / 6
- 步行是世界上最好的运动 / 8
- 梳头有很好的保健功能 / 10
- 背部撞墙法能强身健体 / 12
- 叩齿法能强肾补肾, 使得乌发满头 / 14
- 膝行法: 膝下有良药 / 16
- 搓腰小动作, 暖肾大道理 / 18
- 推腹法是最好的消除慢性病的健身法 / 20
- 寒气是风寒感冒的重要病因之一 / 22
- 敲胆经是最佳的进补方法 / 24
- 坚持揉耳朵可以治病养生, 养身延年 / 26
- 站立环抱养生法 / 28
- 年轻人养生的重点 / 30
- 拉筋是治疗各种病痛见效最快的方法 / 32
- 经常捏背能防治百病 / 34
- 常常拍肩, 放松颈肩 / 36
- 腹部按摩可强健脾胃 / 37
- 眼睛的保养方法: 熨眼法 / 38
- 预防驼背的最佳方法 / 39
- 吃粥养生 / 40
- 生姜片能消除空调房久呆后的不适 / 41
- 架高双脚, 全身受益 / 42
- 常常搓手好处多 / 43



第二章 健康忠告

酗酒坏处多多 / 46

吃得太快会加重胃的负担 / 48

不吃早餐的六大健康隐患 / 50

人体五脏的病变很多是由于情绪波动产生的 / 52

心理压力是疾病之源 / 54

性寒的食物尽量少吃 / 56

长期穿尖头高跟鞋会使脑部受损 / 58

伏案午睡的四大害处 / 60

电风扇不要久吹 / 62

饮水机要定期清洗 / 63

吸烟有百害而无一利 / 64

药物减肥只能作为肥胖治疗的辅助手段 / 65

面对面睡觉不利于健康 / 66

病从口入！为了健康，必须注意牙刷的卫生 / 67

不要常挖鼻孔 / 68

不要常掏耳屎 / 69

青春痘不要挤压 / 70

不要蒙头大睡 / 71

常戴耳机损害听力 / 72

剔牙别太用力 / 73

坐便器要先盖后冲 / 74

不要强憋尿 / 75

坐着午睡危害大 / 76

久坐不动危害健康 / 77

酒后不要剧烈运动 / 78

运动后不要立即洗冷水浴 / 79

不要吃太多方便面 / 80

不要在居室内养宠物 / 81

不要忘记关上卫生间的门 / 82



不要滥用丰乳霜 / 83

常在噪音环境中工作害处多 / 84

饭中饭后不要做运动 / 85

穿太多衣服睡觉不利于健康 / 86

戴“罩”睡觉不利于健康 / 87

湿发睡觉易患病 / 88

鱼刺卡喉喝醋不可取 / 89

不宜暴食冷食和急饮冷饮 / 90

不可空腹食用的食物 / 91

早睡早起身体好 / 92

人体内有“三浊”——浊气、浊水、宿便 / 93

第三章 食疗养生

龙眼药食俱佳 / 96

莲藕是大补脾胃的灵根 / 98

暗藏非凡功效的几种普通食物 / 100

几种物美价廉的保健食品 / 102

美容妙方：五色养颜粥 / 104

补血效果好的食物 / 106

常吃薏米红豆汤，体内湿气一扫光 / 108

第四章 健康须知

想吃得健康，不得不知的食物相克 / 112

判断体内是否有湿邪的简易方法 / 114

你的指甲上有“小月牙”吗？ / 116

体内有寒气的表现 / 118

出生时体重多少最健康？ / 120

喝酒脸红的人更易患食道癌 / 122

出生顺序对性格的影响 / 124



-
- 吃饭时咬到舌头的原因 / 126
你喝完水之后多久跑厕所? / 128
肌肉为什么会抽筋儿? / 130
指甲周围的倒刺是怎么来的? / 132
哪种呼噜声最要命? / 134
你是超级“塞牙人”吗? / 136
眼皮跳有什么大不了? / 138
身体健康与出生季节的关系 / 140
-

第五章 治疗秘方

- 每天按揉百会穴，头部疾病不再来! / 144
只要找到阿是穴，健康从来就不缺 / 146
太溪穴，肾脏元气居住的地方 / 148
神门穴，保养心系统的命定要穴 / 150
胃经上4个常用穴，治胃病的最佳捷径 / 152
心包经上的两个救命穴位 / 154
按揉行间穴可泻心火 / 156
治疗恶心、呕吐的快捷方法 / 158
治疗眼睛疲劳的快捷方法 / 160
治疗腹泻的快捷方法 / 162
快速抑止打嗝的最简单最有效的方法 / 164
快速治疗肩背酸痛的自助方法 / 166
治疗颈椎病最有效的快捷方法 / 168
消除口臭的快速方法 / 170
解除脑疲劳、提高工作效率的上星穴 / 172
告别“昏脑门”的神庭穴 / 174
让你干劲十足的大钟穴 / 176
治疗忧郁、失眠的灵台穴 / 178
减缓衰老的涌泉穴 / 180
赶走噩梦的厉兑穴 / 182



对抗失眠的好搭档——申脉穴和照海穴 / 184

专治后脑勺头痛的风府穴 / 186

两侧头痛就找头上的“维和大使”——头维穴 / 188

偏头痛就找耳后的角孙穴和率谷穴 / 190

梳头小动作，养发大道理 / 192

缓解眼睛干涩酸胀的风池穴 / 194

治疗近视的睛明穴 / 196

治疗迎风流泪、青光眼的承泣穴 / 198

第六章 健康感悟

适合自己的养生法才是最好的 / 202

养生须知 / 204

后记 / 206



第一章



● 养生妙法 ●

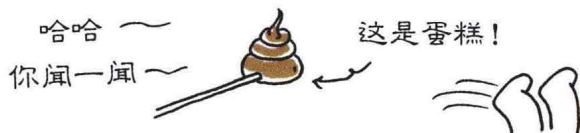
养生的第一要务是养心



▲ 精神乐观，则气舒神旺！

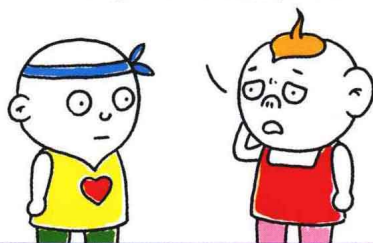


你想“屎”，
我来满足你！

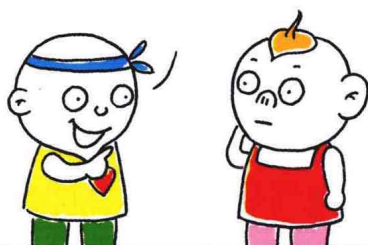


▲ 心胸开阔、乐观积极才是养生之道！

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！



我把它送给你，希望对你有帮助！



这么好，赶紧吃了！

