

山东广播生活频道《健康快乐人》节目组 编

教

你

医

招

做 健康 快乐 人

★ 黄河出版社

教你医招

做健康快乐人

山东广播生活频道 编
《健康快乐人》节目组



黄河出版社
2003·济南

责任编辑 程 鹏 封面设计 于 敏

图书在版编目(CIP)数据

教你医招/山东广播生活频道《健康快乐人》节目组编.
济南:黄河出版社, 2003.9

ISBN 7-80152-492-6

I. 教... II. 山... III. 保健-普及读物

IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP数据核字(2003)第 076282号

书名 教你医招

著者 山东广播生活频道
《健康快乐人》节目组

出版 黄河出版社

发行 黄河出版社发行部
(济南市英雄山路 19 号 250002)

印刷 山东省泰安市长城印刷有限公司

规格 850×1168 毫米 32 开本
12 印张 280 千字

版次 2003 年 10 月第 1 版

印次 2004 年 3 月第 2 次印刷

印数 5001-9000 册

书号 ISBN7-80152-492-6/R·022

定价 23.00 元

《教你医招——做健康快乐人》编审委员会

主 审：褚庆观（山东省老龄办主任）
包文辉（山东省卫生厅副厅长）

副主审：范成祥 张学强 李仲军 李国庆
于淑芳 刘同祥

主 编：王维明（山东广播生活频道总监制）

编 委：王瑞虹 王晓琛 房 华 王 雷 许 雁

书名友情提供：季 童

资料友情提供：薛士武 盛振芳 司尚华 钟湘平

山东广播生活频道《健康快乐人》节目组

► 正在直播间播音的瑞虹



◀ 充满青春朝气的四位年轻主持人



▲ 王晓琛在采访听众



主持人

工作 生活

寫照

► 房华在接听听众电话



▼ 工作之暇，留下青春倩影

▲ 王雷在查阅资料



健康是快乐的

(代序)

包文辉

最初电台的瑞虹跟我说要跟我们卫生厅合办一个健康方面的节目,起名为《健康快乐人》,我听了的感觉是喜忧参半的。高兴的是,健康是老百姓最关心的问题,如果真能办一个被老百姓喜闻乐见、指导健康、传播健康的节目,无疑对我省的卫生事业是一个很好的辅助,对广大渴望健康的老百姓是一件好事情。担忧的是,这个节目能不能办好,会不会有很浓的广告味,再有就是,看着他们四位主持人年轻的样子,担心面对那么多患者,面对绝大多数是中老年的听众,他们能不能有这份耐心和爱心呢?

所有这些顾虑在节目开播之后就全部打消了,他们凭他们的年轻、热情、善良和爱心,将这个节目办得有声有色,得到广大听众的欢迎和喜欢。最初我们以为节目是灌输式的,是主持人在介绍健康的理念和知识,听了之后才发现,这里完全是一个健康的平台,每一个对健康有自己体会和感受的听众都可以打进热线发表自己的看

◇ 主持人心语 ◇

shu oke ren xin yu ◇

法。听众可以就一个治失眠的方法广献妙法,也可以就自己的长寿之道、养生之法畅所欲言。我完全被这里的气氛感动了,好像这里是一个充满温情和关爱的大家庭,为了大家的健康而努力。

听说他们要将节目中他们和听众介绍过的内容精选出一本健康书籍,我很是赞同。因为那些节目中的偏方验方、养生之道、健康小窍门实在是值得整理收集,慢慢体会的。为了确保书的内容的权威性和可信度,也为了书中所取的每一剂、每一方的安全可靠,我们特请了山东中医药大学教授刘持年进行了细致的审稿,相信可以为此书的内容严格把关。

四位主持人瑞虹、晓琛、房华、王雷都很年轻,他们也许没有太多的人生经验,没有足够的医学知识,但我相信,凭着他们的努力与热情,在有关方面人员的支持和帮助下,他们会将《健康快乐人》这个节目越办越好。

受节目组之托,代为作序,亟执笔而成此篇。

(作者为山东省卫生厅副厅长)

主持人心语：



把握健康每一天

我的爷爷、奶奶都很长寿，爷爷今年97岁，奶奶也近90岁了，可两人依然身体健康，不但生活可以自理，每天清晨还一起牵手去爬英雄山。每当我跟人提起他们时，别人总会问我：“嗨，帮忙打听打听，两位老人家长寿的秘诀是什么！”问的多了我就开玩笑说，干脆我在广播里播报一下，省得每次说那么麻烦。后来一想，既然有那么多朋友关心健康、渴望长寿，何不办一个纯公益性的健康节目，指导大家怎样来养生保健、食疗健身，让大家都能生活得健康快乐呢！就这样，我们的《健康快乐人》诞生了。

节目的开办得到了广大热心听众的大力支持，每天我们的热线全线爆满，听众将他们知道的健康知识毫无保留地告诉我们；经常一个听众通过节目求助治病偏方，会有很多热心听众立刻将他们知道的小方法告诉我们；每天我们都会收到很多来信，有的信件达十几页，沉甸甸地装满听众对节目的支持；根据所播节目编撰《教你医招——做健康快乐人》这本书，我们请听众帮着起书名，一周内就收到几百个书名。听众对我们的支持起的作用太大了，了，“感谢”两个字太简单，可很必要。需要感谢的人太多，所有这些都是我们更加努力工作的动力，促使我们将节目办得更好！

最后还要感谢我们的王伟台长,他每天监听我们的节目,记下节目中需要注意和改进的问题,并在百忙中抽出时间跟我们一起研究节目,给了我们四位年轻的主持人最切实的业务和播音指导。

我们常说“有什么别有病,没什么别没钱”,如果我们《健康快乐人》节目真能成为您生活中的保健小护士,健康方面的良师益友,那就是我们四位年轻主持人最开心的事了。让我们不只能把握生命的宽度,也能把握生命的长度。

最后需要特别指正的是,尽管其中秘方疗效多经验证,也经过专家审核,但毕竟多是一家之言,临床使用须视患者具体病情酌情化裁,不可生搬硬套,患者应在医生指导下应用。

感 谢

王伟

想对听众朋友说句感谢的话,是“蓄谋已久”的事情,因为主持《健康快乐人》以来,一直被一些事情感动着。

我们的听众朋友是热情的,我们经常收到厚厚的来信,多的有十几页,为了我们的节目资料更加丰富;我们的听众是可爱的,他们对我们的称呼经常变化,一开始叫我们“健康特使”或“健康使者”,后来就演化成“健康天使”了,这些称呼,我都喜欢;我们的听众是真诚的,很多听众朋友把我们这本书的出版当成自己的事来做,有



的邮寄来了多年整理的资料,有的亲自跑到电台给我们送来厚厚的剪报,泰安的一位听众还冒雨给我们送来他设计的书的封面,后来才知道,他的眼睛不好……

可以说,我们的这个节目是成功的,在我们成功的背后有很多人的支持。除了我们的热心听众,我还要感谢我的父母,他们是我
最忠实的听众;感谢我的朋友们,他们给了我很多建议和鼓励;感谢所有的同事给我的帮助;感谢我的女友芳芳帮我整理书稿,感谢她对我的爱……书的出版是一个新的起点,我们还会继续努力,相信我们会做得更好!



快乐的感觉永远一样

王晓存

快乐是什么,快乐在哪里?

我想,对于这个问题,一千个人可能会说出一千种答案。要我说,快乐就是一种感觉。当阳光轻抚面庞时,当骄阳似火时,当金黄的落叶在空中漫舞时,当脚下的白雪咯吱

作响时。我就在这样的快乐中度过了自己从事广播工作的第一年。因为我明白,我正在逐渐茁壮,在不知不觉的岁月流逝里,四季见证了我的成长。正如这光阴中春夏秋冬的交替,一年多的工作里酸甜苦辣百感交集,如今再回头想想,这些都变成了回忆。不管它是苦涩还是甜蜜,只要用心生活,我相信生活给予我们的将是

快乐。

我工作,我快乐。当同事把《教你医招——做健康快乐人》的初稿拿给我时,我的心情难以平静,那是一种发自内心的快乐,那是一种难以言表的快乐。一直以来,是电波在你我之间架起桥梁,我们用心和声音与收音机前的您见面。这本《教你医招——做健康快乐人》的出版,是我们送给听众朋友的礼物,我觉得也是我们送给自己的礼物。因为它的出版,离不开我们自己的努力,更离不开大家的支持和帮助。它记载着我们节目走过的一段路程,更饱含着我们所有主持人对您的深深祝福!健康难得,快乐却易寻。我们希望这本书能陪伴在您的身边,也希望您能用快乐的心情去翻阅它,让它帮您解疑答惑,指导生活。

健康和快乐,让我们一起在生活的路上寻找和品味。



你幸福吗

陈

每当想到收音机前的你正充满期待地读着这本书,我的心里总有一种莫名的感激和兴奋。于是,做好每一期节目,接听你打来的每一个电话,收看你寄来的每一封信,都

成了我每天必做的功课。

也许你的身体正遭受着病痛的折磨,你的情绪正因为某些原

因而变得低落……但是,看到你对健康的渴望和对快乐的追求,我知道,你依然想做一个生活的强者。

时代在变,我们生活的方式和节奏也在变。但健康和快乐却是我们生活中一个永恒的话题。记得曾看到过这样一篇报道:“调查机构对不同国家的人提出了同样一个问题——幸福是什么?答案的前几名分别是:健全的身体、愉悦的心情、和睦的家庭、顺心的工作……”

没想到吧,“健全的身体”和“愉悦的心情”排在了最前面。可能你会不解,但试想一下,世界上有多少人能真正拥有这两样东西呢?有很多人在为身体的残疾和病痛而苦恼不已,甚至付出了沉重的代价;还有很多人在为自己各种事情无法顺利解决而苦闷不已,整夜难以入眠……所以,每当想到自己能快快乐乐、健健康康地生活在阳光下,应该是多么幸福的一件事!

转眼之间,我们的《健康快乐人》节目开播至今已经半年多了。我也从初来乍到、什么事儿都一知半解的小女孩儿变成了现在充满热情、有些自信、还带点梦想的小姑娘。每当拿起话筒,听到大家热情地要提供更多的健康知识和快乐秘诀,听到大家无比信任地向我们咨询各种问题时,我的心里都美滋滋的,更有了一种责任感——把节目做得更好,不让爱我们的听众失望!

其实,幸福还有另一种解释:有人爱、有事做和有希望。

你幸福吗?

愿我们的《健康快乐人》与你天天相伴,和你一起去寻找幸福。

目 录

健康是快乐的(代序)·····	包文辉(1)
主持人心里语·····	(1)

养 生 保 健

◇ 目 录 ◇

1. 春日“神补”方法多·····	(1)
2. 春季养生要点·····	(2)
3. 老年人春练要适度·····	(3)
4. 春夏养阳有四招·····	(4)
5. 夏季进补大有益·····	(5)
6. 盛夏健康九步曲·····	(6)
7. 冠心病入度夏七招·····	(7)
8. 夏季养生宜养脾·····	(8)
9. 秋天应当“平补”·····	(9)
10. 秋季应如何养生·····	(9)
11. “冬练三九”有学问·····	(11)
12. 冬养八宜·····	(13)
13. 寒与老年人保健·····	(14)
14. 常“养心”者善养生·····	(15)
15. 养生最佳时·····	(16)
16. “四勤”“一懒”寿命不短·····	(17)

17. 家居宜养健身花	(18)
18. 心理健康的十大标准	(19)
19. 养生六误区	(19)
20. 进补 ≠ 养生保健	(20)
21. 仿猫养生	(22)
22. 姿势得当长寿健康	(22)
23. 老人养生“四戒”	(23)
24. “三六”养生法	(23)
25. 长寿“八忘”	(24)
26. 长寿饮食七字诀	(25)
27. 老年行动“七忌”	(26)
28. 老年人健身四误区	(27)
29. 推迟精神老化八诀	(28)
30. 老人饮食五误区	(29)
31. 饭后“八不急”	(30)
32. 八戒怡心境	(30)
33. 寿命不长的九种人	(31)
34. 漫谈养生保健谚语	(32)
35. 找出“短板”巧养生	(34)
36. 养生专家颠覆时尚	(35)
37. 有害健康的“习惯病”	(39)
38. 运动养生 因病而异	(41)
39. 养生之道贵在健脑	(42)
40. 清心寡欲人长寿	(43)
41. 新编长寿三字经	(44)
42. 身心健康四十点	(45)
43. 老年人长寿八字经	(45)
44. 水果除疾歌谣	(45)

45. 安度五期 长寿可期	(46)
46. 疲劳不同休息方式也不同	(47)
47. 长寿始于脚	(48)
48. 老年人腿脚保健八法	(49)
49. 善饮者长寿	(50)
50. 青少年护目六法	(51)
51. 老人养目妙法	(52)
52. 青春痘自疗按摩法	(53)
53. 中年人养生二十诀	(53)
54. 老年腹胀预防七法	(55)
55. 腹部按揉养生一诀	(56)
56. 三分钟养生术	(57)
57. 擦胸增腺素 健康又长寿	(58)
58. 教你提升肺活量	(59)
59. 强身健脑练张嘴	(59)
60. 按摩鼻翼 祛病健体	(60)
61. 闭目养生法	(60)
62. 按摩健脑小方法	(61)
63. 养生益寿十五法	(61)
64. 自我保健十法	(63)
65. 老人保健操	(64)
66. 健脑八法	(64)
67. 拍拍打打也治病	(66)
68. 脸部保健操	(67)
69. 伤了筋别治骨	(67)
70. 保护你的双手	(68)
71. 气质可从健身来	(68)
72. 常做手指操 健身又健脑	(69)

73. 失眠者的睡前保健	(70)
74. 尿失禁防治操	(71)
75. 齐白石先生的七戒	(71)
76. 赠你四味“长寿药”	(72)
77. 毛泽东的养生之道	(73)
78. 怎样才能活到 100 岁——陈立夫谈长寿秘诀	(74)
79. 心理养生四要素	(76)
80. 邱吉尔高寿四要素	(77)
81. 菊花十大养生功用	(78)
82. 水果的保健功能	(79)
83. 2002 年世界卫生组织最佳食品榜	(81)
84. 淡水水族的药用价值	(82)
85. 碗中自有最佳延年益寿物	(82)
86. 吃慢点儿可延年益寿	(84)
87. 老年人的皮肤保健	(85)

食疗药膳

88. 药膳禁忌	(87)
89. 低血压的食疗	(88)
90. 胆囊炎的饮食疗法	(89)
91. 老慢支病人夏治巧用药膳	(89)
92. 治贫血偏方	(90)
93. 糖尿病食疗方(1~4)	(91)
94. 失眠食疗方	(92)
95. 常见食物促睡眠	(93)
96. 仙人掌煮猪肚治慢性胃炎	(94)