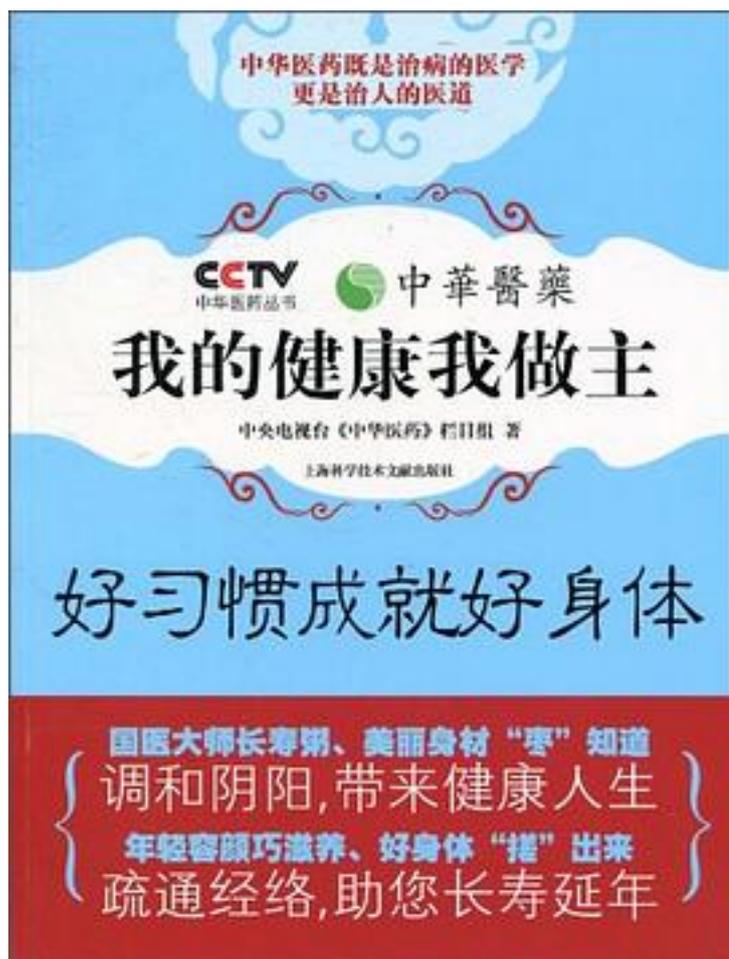


我的健康我做主



[我的健康我做主_下载链接1](#)

著者:中央电视台《中华医药》栏目组

出版者:上海科技文献

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787543943780

《我的健康我做主:养生有“膏”招》内容简介:1998年6月1日《中华医药》诞生以来,已经获得了很多的褒奖,但在2009年底至2010年初之间,中医药学界、电视纪录片界、电视业界乃至国家电视主管部门多次给予《中华医药》很高的赞誉和评价,短时间的

如此集中，对于我们来说还是第一次。

2009年11月，《中华医药》获世界中医药学会联合会颁发的“第三届中医药国际贡献奖”；

2009年11月，《中华医药》获中国广播电视学会颁发的“全国电视健康类栏目一等奖”；

2010年1月，《中华医药》制作的纪录片《孤独的记录》入选中国电视艺术家协会纪录片学术委员会评选“2008—2009中国电视纪录片短片类‘十佳’作品”；

2010年3月，《中华医药》栏目入选国家广电总局向全国推荐的2009年度12个创新创优典型电视节目形态。

十二年，对于一个生命，已从一个呱呱坠地的婴儿成长为意气风发的少年，但对于一个电视栏目，电视人都非常清楚通常的“本命年”，对于“易碎”的电视栏目形态，意味着什么。《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。

作者介绍:

目录:

- 祛痛养颜膏 补虚驱寒膏 调经止痛膏 安神助眠膏 强筋壮骨膏 祛斑葆春膏 玉屏风防感膏 五味山药安神糕 止汗六和膏
- 附录一：膏方20问 1.什么叫膏方？ 2.膏方由哪些部分组成？ 3.膏方为何要在冬季服用？ 4.膏方主要适合哪些人群？ 5.哪些人群不适合膏方？ 6.如何制作膏方？ 7.如何正确服用膏方？ 8.服用膏方有何禁忌？ 9.为什么服膏方前有时需要先吃开路方？ 10.如何正确保存膏方？ 11.膏方中为什么会经常用到各种胶？ 12.为什么膏方对小儿哮喘有效？ 13.消化道疾病，如何吃膏方治疗？ 14.肝病患者，如何用膏方调理？ 15.女性适合怎样的膏方？ 16.准备怀孕之前可以吃膏方吗？ 17.如何根据体质选择膏方？ 18.膏方能否起到抗癌作用？ 19.服膏方出现不良反应，怎么办？ 20.关于膏方，都有哪些错误观点？
- 附录二：常用调理膏方122则后记
- • • • • [\(收起\)](#)

[我的健康我做主_下载链接1](#)

标签

评论

[我的健康我做主_下载链接1](#)

书评

[我的健康我做主_下载链接1](#)