

<<养生一点通>>

图书基本信息

书名：<<养生一点通>>

13位ISBN编号：9787506045766

10位ISBN编号：7506045761

出版时间：2012-6

出版时间：东方出版社

作者：光线传媒《养生一点通》栏目组 编

页数：153

字数：135000

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>

## 内容概要

《专家咨询不排队》由和老年病家常护理有关的节目内容编辑而成。其中讲述了多种常见的老年病，提供了日常家庭护理的方法和小药方，比如冠心病急救8字诀，关节炎的预防和调理，老年痴呆症的预防等。为老年人调理自己的身体以及年轻人照顾年迈的父母提供了有价值的信息和参考。

## <<养生一点通>>

### 作者简介

《养生一点通》是光线传媒旗下的重磅栏目之一。光线传媒拥有国内顶尖的传媒平台，因此此系类书籍可以借助光线传媒的广大传播平台对书籍进行宣传，拥有较好的市场前景。

书籍目录

家庭必备急救常识  
冠心病急救8字诀  
高血压急救“三板斧”  
中风是可以提前观测到的  
关节炎的饮食调理和禁忌  
老年痴呆的前兆和预防  
骨刺的预防和常见治疗方法  
眩晕，不可轻视的求救信号  
急性腰扭伤的应对方法  
头痛的原因和缓解方法  
肩周炎，三分治七分练  
白内障的病因和预防  
脚跟痛的原因和康复训练  
头晕的原因分析  
中老年便秘不可小视  
脾胃病的调息导引法  
哮喘病的调息导引法  
梦不能代替体检  
艾灸，让疾病无处遁形  
老年人4部位保暖好过冬  
乾隆的长寿秘笈  
健康长寿拍出来  
慈禧的美容养生揭秘  
体干燥热体质的调养经  
气血不畅体质的调养经  
喜吃膏粱厚味型体质的调养经  
火旺暴躁体质的调养经  
怕冷畏寒体质的调养经

## 章节摘录

版权页：插图：一个例子，有一个老奶奶八十多岁了，很瘦小，但她的儿媳经常抱怨，说老人总是打她。

一般人会想了：那个老奶奶那么大岁数，看起来又那么瘦弱，哪里有力气动手打人呢？

但事实是，那位老人的确经常动手打人，不只是她儿媳，她身边的其他人也经常被打。

这就是因为有的老年痴呆症患者有暴力倾向。

老年痴呆症患者因为记忆力衰退会发生走失的情况。

如果家有这样的患者，出门之前要把门锁上，以免老人走出去因为找不着回家的路而走失。

另外，老年痴呆症患者还会有以下行为：比如看到垃圾桶里的东西拿起来就往嘴里塞，是儿女或者亲人不给吃的吗？

不是。

他们即便刚吃饱饭出门，见到东西还是要吃。

因为他不记得自己吃过饭了。

看到这里，很多人有了这样的感想：老年痴呆症太可怕了！

自己经常丢三落四、提笔忘字、张口忘词，不会是患老年痴呆症的前兆吧？

其实我们不用太紧张，不要先给自己贴个老年痴呆症患者后备军的标签。

首先，每个人的记忆是有限的，我们不可能把所有事物和事情都记得清清楚楚。

比如说“舌尖现象”，明明就到嘴边了，怎么也想不起来要说的话。

这种情况只要稍微有一点提示就可以马上想起来，所以这个没有关系。

其次，现在人们处于一个信息爆炸的时代，每天都要接收大量的信息，接收的这些信息不可能全都消化，有的信息转身就忘也是正常的。

很多人都有这样的体会，觉得小时候的事情记得特别清楚。

其实是因为小时候人们接触的事情没那么多，忘得自然就少。

可等长大了之后，社会信息量大，需要处理的事情也很多，还要面临诸多压力，忘得也就多了。

那么，有没有方法可以帮助我们判断一下自己离老年痴呆症还有多远呢？

## <<养生一点通>>

### 媒体关注与评论

老百姓看病难是个大问题，一直到现在也没有得到解决。

排队挂号几个小时，而真正的看诊时间只有几分钟。

《养生一点通》栏目为大家请来了各方面的专家，不需要排队挂号，就能听到专家们对各类常见疾病深入浅出的分析和讲解，告诉大家预防和治疗的方法。

《养生一点通》，科学、实用，是我们日常必备的健康指南！

——王旭峰让临床医生在电视养生节目里讲临床疾病，既要通俗易懂，又要抓住观众的心，难度不小。

《养生一点通》节目是我首次尝试电视开讲，经验不足，讲解略粗，而欣喜的是，“腰突症”专题知识已经切实帮助了无数被疾病困扰的全国各地观众，我的努力没有白费！

祝《养生一点通》节目越办越好，满足更多患者的知识需求，造福更多黎民百姓！

——罗炳翔养生是个大话题，与之相比，此书关注细节，算是个“小书”。

然而说它小，却不是“仅盛杯斛”，而是以科学为基点，以服务为核心，表现出了包容和负责任的态度。

我非常高兴地看到：在这片翻起的知识土壤下面，正滚动着创新、奋进的原油。

——孙树侠健康，是人们关注的焦点。

《养生一点通》通过访谈将深奥的理论知识转化成通俗易懂、简便实用的常识，观众和读者一定能从这里收获健康，开启智慧人生。

——马健

编辑推荐

《养生一点通:专家咨询不排队》编辑推荐：从未有过的全国120家电视台硬广告宣传一套书。光线传媒明星栏目《养生一点通》，广西卫视台首播权，地方119家电视联播网同时上映，公交媒体、高铁媒体、地铁电视媒体播放，栏目组为该套图书制作15秒图书硬广告支持发行。卫视台及地方119家电视联播网6月15日起同时上映广告片首定105天。金牌主持人索妮，亲自参与硬广告拍摄及图书推荐活动。亚马逊倾力配合电视广告宣传网站图书首页重点推荐。东方出版社首发十万套，2012年重磅推出。

#### 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>