

全国百家电视台热播

# 养生一点通



## 专家咨询不排队

 光线传媒《养生一点通》栏目组 | 编

骨刺是指骨头上长出来的“刺”吗？骨头上长“刺”了怎么办？骨刺能“磨平”，这种观念对不对？

对待眩晕，千万不可“大题小做”！有的时候眩晕会造成非常严重的后果！

为什么那么多的老人会因为患老年痴呆症而走失了呢？你离老年痴呆有多远？

本书中专家将教您小方法，预防老年痴呆的发生。

我国历史上大多数皇帝的寿命都不长。但乾隆皇帝是个例外，在有历史记载的两百多个皇帝中，

乾隆的寿命可以算是最长的，活到了八十九岁高龄。想知道乾隆长寿的秘密吗？

脑中风是怎样产生的？和天气寒热又有什么样的关系？告别可怕的脑中风，您又要怎么做？

关节炎不是大毛病？疼一疼，忍一忍就行了吗？它对我们的健康会造成哪些隐患？我们又该如何调理和治疗？

高血压一旦爆发，就可能会出现心梗、肾衰和脑出血等问题，严重的可能会致残甚至致死，

因此，不知道高血压急救“三板斧”怎么行？

长期伏案工作，肩颈部的肌肉韧带长期处在紧张的状态之下，很容易患上肩周炎。专家教你小动作，

远离恼人的肩周炎。

白内障是老年人比较容易得的一种眼部疾病，给不少患者带来很大的困扰。

因此，老眼昏花莫轻视，要谨防白内障。

中医当中有一种非常神秘的导引术，它鲜为人知却疗效甚佳。其中都包含了哪些养生道理，

它又是如何发挥功效，治疗疾病的呢？

有的人脚后跟不红也不肿，但却莫名其妙地疼，不能着地，走不了路，走几步就觉得疼，这是怎么回事？

该如何医治呢？



### 百姓最爱的健康节目，最受欢迎的明星专家。

### 集365期节目之精粹，美女主持索妮强力推荐！

#### 专家团



东方出版社

全国百家电视台热播

养生一点通



# 专家咨询不排队



光线传媒《养生一点通》栏目组 | 编

東方出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

专家咨询不排队 / 养生一点通栏目组 编. —北京: 东方出版社, 2012  
ISBN 978-7-5060-4576-6

I. ①专… II. ①养… III. ①生活—卫生习惯—基本知识 IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 057175 号

**专家咨询不排队**

(ZHUANJIA ZIXUN BU PAIDUI)

编 者: 养生一点通栏目组

责任编辑: 姬 利 陈丽娜

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京海石通印刷有限公司

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

开 本: 710 毫米×960 毫米 1/16

印 张: 11.25

字 数: 135 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4576-6

定 价: 32.00 元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

## 前言 《养生一点通》是个这样的栏目……

**另类**——在光线传媒这个制造娱乐产品的“梦工厂”里，它算得上是个另类。那些明星的光环、当红的歌曲、流行的影视剧都不是主角，都隐藏了锋芒，只为讲述生命的本质。从这个角度上看，它算是“光线出品”的“另类”了。

但它的时尚靓丽、轻松明快又是鲜明的光线印记。它并不说教，也不作秀，关心的是最普通人家都关注的衣食住行。在繁多的养生节目中，这样的调调也算是另类了吧。

**实用**——它以实用性为第一宗旨，注重细节却不拘囿其中，关注生活的方方面面，如：牙疼了得看医生，但刷牙的习惯更应引起重视；腰围可能和寿命息息相关；加湿器也可能变“杀手”……其实，它并不是要告诉大家任督二脉或者内科外科到底如何划分，而是想告诉大家怎么做一个“生活家”。

**真诚**——它开播已有一年多，节目量也积累了几百期。这几百期节目中的专家，无一不是经过层层筛选，无一不是在各自领域出类拔萃、有独到观点的业界翘楚。听闻这几百期节目精华即将出版成册，很多专家表示，能将自身所学与更多人分享，解答

受众的疑惑，帮大家提高生活质量，实属极快慰之事。单就这点而言，就可见节目内容绝非虚情假意、人云亦云。

它就是《养生一点通》，另类、实用、真诚。播出一年多以来，就赢得了观众的信赖，播出平台也覆盖得日益广泛。此次系列图书的出版，一来是应广大观众的需求，二来对我们电视人而言也称得上是圆满。因为节目的价值不是在播出后稍纵即逝，而是留存在永恒的文字中。现在，节目仍在每天播出，相信《养生一点通》系列图书也会愈加丰满、厚重。如果被我们奉之为上帝的观众和读者能从中受益，得到健康和快乐，将是我们最大的荣幸。

后面所附即为该栏目的主创名单，正是他们将专家的智慧转化成电视语言，又为该系列图书的出版提供了蓝本。今后，他们仍将为打造您喜爱的精品节目而努力。

光线传媒《养生一点通》栏目组

2012年5月

### 主创名单

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 主 编 | 张 睿 |     |
| 编 导 | 徐赛男 | 田艳丹 |
|     | 杨夏梦 | 李 朋 |
| 责 编 | 王雪芹 |     |

## 序一

《养生一点通》系列图书和大家见面了。对于为这档节目和该套图书辛勤忙碌的每个人而言，这一天似乎已经等了很久，但细细算来，从节目开播至今，这份累积确实还不能算丰厚。值得关注的养生话题、有待挖掘的养生良方还太多太多。若要充实壮大这座中华养生宝库，除了需要各方专家的持续钻研探索、媒体的审慎态度和良知责任，观众与读者的真诚、热情、信赖和帮助也是至关重要的坚韧基石。

前几天一期节目录制结束后，明星嘉宾以不无艳羡的语气感慨道：“你们做这个节目太幸福了！多养生呀！”的确，因工作的契机而与养生更紧密地联系在一起是十分幸运的，学习和运用科学的养生理念及方法更是十分快乐的！

养生的目的是使我们的生命、生存、生活状态尽可能改善、提高，保持在较好水平。这是我们追求的养生目标，它很重要。但是，您有没有想过，我们可能只求结果，而往往忽略了养生的过程其实也很重要，甚至更重要。没有循序渐进、日积月累的过程，所谓的结果即使有，也很可能是昙花一现，不能长久。在我看来，体会、领悟、调整、坚持、享受，这些字眼都应该始终伴随着养生的过程。养生的过程，其实也是自我修养的过程和人生历练的过程，是无比美好的。

每每有媒体或同事、朋友问我如何保养，我总会回答：最重要的是心态。这一点，常常是最难掌握和做到的。

孩子们会因为父母的疼爱而吃成小胖墩，又因为父母的期盼而读成小眼镜；老人家会为求健康长寿，经不住推销员一声声“爸”“妈”的热情推销，大肆购买各式保健品；女同志会因为另一半的一句话或一次面试的受挫就展开残酷的瘦身战役；男人们则以太忙、应酬、开车给自己的三高、痛风、啤酒肚找到“借口”。生活中的我们，恐怕很多时候都在顾此失彼，感情用事，而一味地“跟着感觉走”，与养生背道而驰。

比如，明明饿了，正在津津有味地吃饭，不巧旁边有人提起“地沟油”，于是谈“油”色变，索性不吃了；比如，四处搜罗食品安全信息，结果发现似乎这也不能吃那也不能吃，令自己苦恼不已。如此“听风就是雨”，这种心态怎么能做出明智的判断从而找到适合自己的养生方法呢？

中医养生讲求人体与天地万物融为一体、和谐共荣，其规律正是养生之道的精妙所在。而每个人也有某种属于自己的独特作息规律，发现它、解析它、平衡它、遵循它，才能构建自己的养生体系。想实现这一点，热情和急切几乎帮不上忙，因为反而需要的是平和与理性。

为什么“高人”总在“世外”？因为淡泊名利、超然物外；因为清心寡欲、修身养性；因为随遇而安、知足常乐。如此，养生高人，自在“世外”。

这套系列图书，分门别类，从不同人群的养生诉求出发，集结了最有针对性、最有效、最安全、最便捷的养生方法，在此推荐给大家，以供参考。希望通过您的明心亮眼，融入您的生活，一同迎接更加健康、幸福的每一天！

索尼

## 序二

从未写过序，猛然间不知如何下笔，想想主持《养生一点通》一年多的时间，收获颇多。就在这儿和大家坦诚地分享一下。作为节目的主持人，每天接触中西医各个领域的专家教授，可以跟上百位专家学习交流，于是我对健康和养生的态度也在发生转变，还通过学习和考试顺利取得了二级营养师的资格证。于是很多亲朋好友都会向我询问养生或者健康方面的问题，我也渐渐发现不良生活习惯导致的健康问题、有病乱投医、盲目地偏听偏信、专家号难挂、咨询无门等等确实极是常见。

我有一位朋友，妻子眩晕十几年了，晕起来天旋地转，十分难受，十几年来医院跑了无数次也无法根治。后来我在节目里接触到一位耳鼻喉科的专家，了解到耳蜗内的问题也会造成严重的眩晕，告知朋友，朋友带妻子去医院做了简单的耳蜗复位，结果困扰十几年的眩晕“奇迹”般地好了，为此，朋友再三感谢。其实我没做什么，只是真心想让健康养生知识被更多人所知而已。我个人的力量是有限的，节目传播的范围也是有限的，也许还有很多像朋友妻子这样的患者在忍受着眩晕的折磨。一直都希望有什么畅通的渠道把这些专家和病患联接起来，让更多的人了解到



健康的重要性，更关心自己的身体，做到预防、保健、养生、治未病。

听说栏目组出书了，很开心，这是一个很好的沟通渠道，因为节目里的医学权威专家和精华内容都在书里，您可以对照书中的症状给自己作初步的诊断，了解自己的身体到底怎么了。同时书中还有大量关于中西医专家的科学观点、临床经验和祖传秘方供大家参考。

最后借用每个专家都在强调的一句话作结：预防胜过治疗，养生从点滴做起。

墨霏

## 目 录

---

## Contents

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 前言 《养生一点通》是个这样的栏目…… | 001 |
| 序一 .....            | 003 |
| 序二 .....            | 005 |
| 家庭必备急救常识 .....      | 001 |
| 冠心病急救八字诀 .....      | 007 |
| 高血压急救“三板斧” .....    | 013 |
| 中风是可以提前观测到的 .....   | 017 |
| 关节炎的饮食调理和禁忌 .....   | 023 |
| 老年痴呆的前兆和预防 .....    | 029 |
| 骨刺的预防和常见治疗方法 .....  | 034 |
| 眩晕，不可轻视的求救信号 .....  | 041 |
| 急性腰扭伤的应对方法 .....    | 045 |
| 头痛的原因和缓解方法 .....    | 050 |
| 肩周炎，三分治七分炼 .....    | 055 |
| 白内障的病因和预防 .....     | 060 |
| 脚跟痛的原因和康复训练 .....   | 064 |
| 头晕的原因分析 .....       | 068 |
| 中老年便秘不可小视 .....     | 072 |

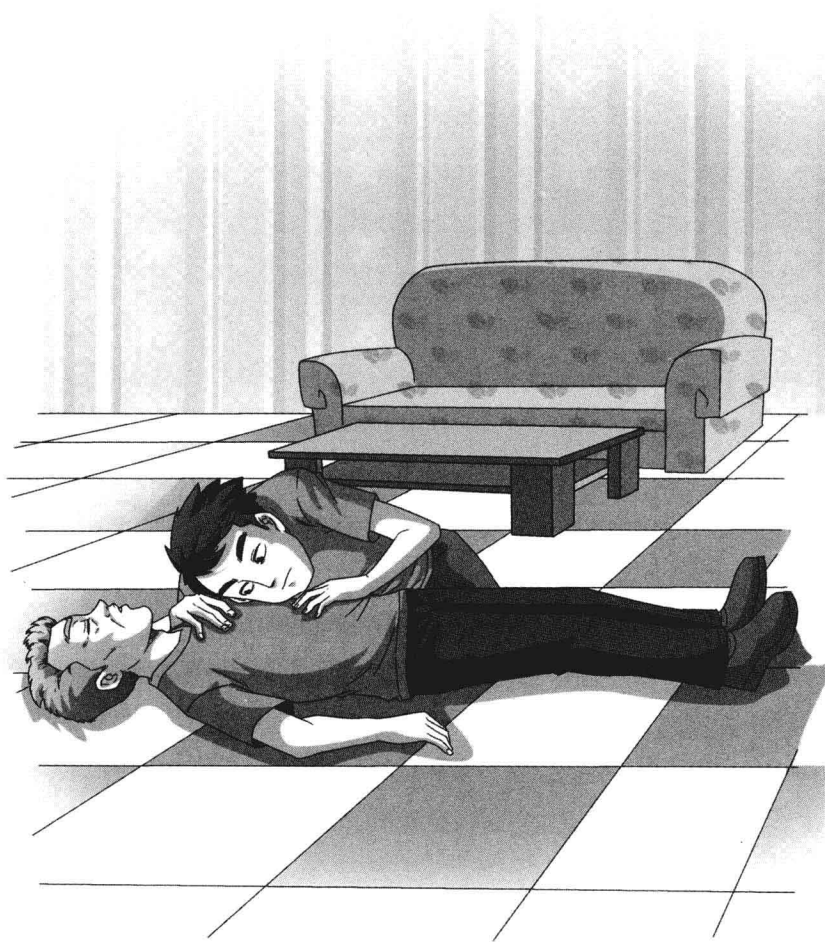
|                     |     |
|---------------------|-----|
| 脾胃病的调息导引法 .....     | 076 |
| 哮喘病的调息导引法 .....     | 081 |
| 梦不能代替体检 .....       | 085 |
| 艾灸，让疾病无处遁形 .....    | 090 |
| 老年人四部位保暖好过冬 .....   | 095 |
| 乾隆的长寿秘诀 .....       | 098 |
| 健康长寿拍出来 .....       | 103 |
| 慈禧的美容养生揭秘 .....     | 107 |
| 体干燥热体质的调养经 .....    | 112 |
| 气血不畅体质的调养经 .....    | 116 |
| 喜吃膏粱厚味型体质的调养经 ..... | 121 |
| 火旺暴躁体质的调养经 .....    | 124 |
| 怕冷畏寒体质的调养经 .....    | 128 |
| 养生坊 .....           | 133 |

## 家庭必备急救常识

随着生活质量的提高，老百姓越来越注重健康和养生。我们经常会听到一些老人在一起讨论吃点什么对身体会更好，应该进行一些什么样的体育锻炼等。但是关于急救方面的知识，我国的老百姓却知之甚少。急救知识的低普及率和它的重要性显然并不匹配。在我国每天的死亡人口当中，大约有25%的人是由于得不到身边人的及时施救或不懂得如何自救而失去了宝贵的生命。这个数据是沉重的，但同时也给我们敲响了警钟：具备一定的急救常识是多么必要！北京红十字会卫生救护培训中心急救专家，北京急救中心副主任医师冯庚老师将为您逐一介绍救命的那些常识。

在生活和工作中，我们难免会遇到一些意外情况，或者身边有人的生命处于危急关头。这个时候，我们应该怎么做才能为生命需要救助的人提供最大限度的保护，把疾病突发造成的伤害降

到最低，使发病患者在得到专业的救治之前，为医护人员赢得抢救时间？



首先，我们要为这些危及人们生命安全的伤害分好类。从急救的角度上讲，我们可以将伤害分成两种：一种是突发疾病，比如说一个人突然得了重病或者是慢性病急性发作；另外一种伤害是非疾病因素导致的，比如溺水、触电、坠楼、车祸等，我们把这些因素归为意外伤害。无论是疾病还是意外伤害，现场自救的时候都要遵循一套完整的程序。

现场自救程序有三步，可以称之为现场急救的三个环节：第一个环节叫做情况判断或者病情判断；第二个环节是紧急呼救；第三个环节就是现场自救。每个环节都有它自己的内容，首先是病情判断。看到这里，不少人就开始想，我不是学医的，怎么判断病情或者现场的情况呢？我能不能直接打电话向 120 求救啊？其实，不进行现场情况或者病情的判断就直接拨打电话求救是不科学的，会大大降低伤病者获得最佳救治的机会。进行现场情况判断或病情判断的目的有两个：一是尽可能全面地了解病人的情况，也就是说要判断伤病者受到的伤害有多重。这个衡量的标准很具体，距死亡越近，其伤、病情就越重；二是为专业急救医生提供尽可能多的信息。唯有这样医院才能派出适合于病人的救护车。一般来说，医院在派出救护车时，会根据病人的病情为救护车配置不同的装备，这会大大增加伤病者获得最佳救治的机会。

知道了最常见的两种伤害种类，了解了现场自救的三个环节和两个目的，接下来最重要的就是如何进行现场情况和伤害的判断了。我总结出了判断重病的八大特征，这八大特征通常都是提示危重病情的。

第一是突然意识丧失。人在从事正常的生活或者工作时突然失去知觉，就地摔倒，失去意识，一般就可以判断为突然意识丧失。遇到这种情况，我们需要尽快确认他到底有没有丧失意识，

还是说病人只是摔倒。确认的方法很简单，一般都是轻拍病人的肩膀，然后大声喊他的名字。如果病人没有反应，就说明他已经丧失意识了；假如病人有反应，或者是胳膊、腿还能动，那么说明他只是摔倒了，可能是因为低血糖或者中暑造成的。一般来讲，突然意识丧失可以分为三种：第一种是晕厥。比如说突然站起来感觉头晕，严重的可能眼前发黑摔倒在地，这叫昏厥。第二种是昏迷。所谓昏迷就是持续的意识丧失。第三种是心跳骤停。这种情况最严重，是由于病人的心脏突然停止跳动而引发的突然意识丧失。

第二是呼吸停止。这一条和第一条是相关的，就是如何判断一个突然意识丧失的人是否还有呼吸。判断的方法很简单，有以下几种：第一种方法是拿一根小羽毛或者小纸条，放在病人的鼻孔前，如果小羽毛或者纸条动了，说明病人有呼吸。第二种方法是拿一个玻璃片或者眼镜、镜子之类的放在病人的鼻孔前，因为我们的呼吸是带有水分的，如果放在病人鼻孔前面的玻璃片或者镜片表面没有水汽，说明病人已经没有呼吸了，这种方法适合在寒冷天气下使用。第三种方法是正规的呼吸检查方法，叫做仰头提颌法。首先，我们来到病人身边，将一只手的小鱼际放在病人的前额上，另外一只手的手指放在病人下颌的凹陷处，放在前额上的手往下压，另外一只手往上提病人的下颌。然后把自己的面颊贴近病人的鼻孔前，用耳朵听有没有气流的声音，同时看病人的胸腹有没有起伏。注意，检查呼吸有没有停止一般要在十秒钟之内检查完毕。

第三是突发胸痛。年龄超过40岁，平时有吸烟的习惯，且有高血压、高血脂或者高血糖的人，如果突发胸痛，就得高度怀疑其是心脏急性缺血了。

第四是呼吸困难。所谓呼吸困难也叫胸闷，病人会感觉胸部不舒服，憋得难受，总觉得空气不够用，喘不上气。其实这种情况也是心脏缺血的常见表现之一。

第五是无故出汗。在天不热，也没做什么运动的情况下还大汗淋漓，很有可能是身体在提示我们：病情很严重。这是一种人体和伤寒因素作殊死搏斗的一种反应。

第六是突然口唇青紫。有些人可能天生唇色就比较重，甚至有的偏紫，这是没有危险的，因为他天生如此，并非病变导致。但是如果一个唇色正常的人突然嘴唇变紫或者变白了，同时手部和皮肤也突然变得青紫或者灰白，这就比较危险了，通常是一种极度缺氧的表现。

第七是血压突降。关于这一点，我建议每个家庭最好都备有血压计。如果年龄超过40岁，只要他出现不舒服的症状，首先要量一下血压，看看血压是否在正常的范围内。如果血压无缘无故低于正常值较多，就要引起足够的重视了，因为这意味着病人的病情可能比较严重。

第八是脉搏异常或心律不齐。脉搏异常有三种表现：第一是脉搏变快。我们都知道，脉搏可以反应心脏的情况。脉搏加快通常是心脏出现了问题。第二是脉搏突然变慢，每分钟低于50次了，也说明心脏可能出现了问题。第三就是心律不齐。人体心脏跳动的时候是很有节律的，它一下一下地，脉搏也是一样。如果心跳时快时慢，临床上即称之为心律不齐。脉搏变快、变慢或心律不齐，只要这三种表现中出现任何一种，都说明心脏可能有问题。

以上八种情况可能单独出现，也可能几种同时出现。但是无论如何，哪怕病人的表现只符合其中一种特征，都有可能暗示着



他的病情已经很严重了，需要赶紧叫救护车，千万不要视而不见。希望我总结的这八点提示病重的特征能够提供切实的帮助，以帮助我们对需要急救的伤病者作出快速的判断，为宝贵的生命多争取一丝机会和希望。

小贴士：急救遵循三步骤：一判断；二呼救；三自救。判断重病八特征：意识丧失、呼吸停止、突发胸痛、呼吸困难、无故出汗、口唇青紫、血压突降、脉搏异常（心律不齐）。