

《酸麻胀痛自我疗法》

图书基本信息

书名：《酸麻胀痛自我疗法》

13位ISBN编号：9787519215938

出版时间：2016-8-31

作者：肖彩兰，陶红亮

页数：15.5

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《酸麻胀痛自我疗法》

内容概要

编辑推荐：

生活中很多疾病源于不良生活习惯，如睡过软的床，不经常运动，长时间伏案工作，经常抽烟喝酒，精神压力过大等，这些不良习惯时间一长，身体就会出现“酸麻胀痛”的问题，本书集饮食疗法、艾灸疗法、运动疗法、按摩疗法于一体，做自己的医生，帮你摆脱“酸麻胀痛”的困扰。

宣传语：

针对四大症状、十三种病症，提出100多种有效的治疗方法。

做自己的医生，远离酸麻胀痛烦恼。

身体需要调养，不要将健康托付他人。

上班族的自我保健指南。

配有丰富的图片便于操作，全面、实用的疾病防治手册。

内容简介：

“酸麻胀痛”本身并不是一种疾病，而是不同疾病引起的症状体现。本书透彻地分析了生活中容易引起“酸麻胀痛”症状的各种疾病，告诉读者怎样做才能远离这些疾病，保持健康，同时，结合中西医理论，为读者呈现了如何应对这些疾病的正确方法。针对不同疾病表现出的不同症状，本书提供了运动疗法、按摩疗法、艾灸疗法、拔罐疗法以及保健操等简单易学的自我操作方法，供读者根据自身身体情况合理选择。

《酸麻胀痛自我疗法》注重自我实操，文字通俗易懂，适合不同的文化层次、不同职业的人阅读，采取图文并茂的方式，结合中西医理论，从饮食、运动、艾灸、按摩等诸多角度给予读者针对性指导，是家庭必备的枕边书，也是上班族彻底告别“酸麻胀痛”，让身体充满活力的健康手册。同时，也是家庭必备的中医保健书籍。

《酸麻胀痛自我疗法》

作者简介

高德，高德调查公司创始人。在过去的十几年中，他一直从事管理咨询工作，为全球上千家企业以及多个国家的政府部门提供了专业的培训服务。尤其在管理的计划、决策与执行环节，作者拥有丰富的经验，很多世界五百强企业的中高层管理者都接受过他的指导。著有《超级IP：互联网时代的跨界营销》《互联网时代项目管理术》《不会做计划怎么做管理》《管理就是管人》《洗脑术》《信仰》等畅销书籍。

书籍目录

目录

第一章 如何理解超级IP

01 “因为爱去买，不是因为需要？” / 002

02 爆款策略 / 013

03 形象授权 / 018

04 创新法则 / 024

第二章 商业的现实

05 被杀死的想象力 / 030

06 平台困境 / 038

07 免费的危机 / 045

第三章 创意革命

08 创意IP / 060

09 翻转的长尾 / 064

10 品牌即场景 / 070

11 小创意也可以制造大IP / 076

12 创意共享 / 080

第四章 跨界营销

13 产品型社群 / 088

14 大IP思维 / 093

15 去中介化 / 104

16 新媒体的IP盛宴 / 112

第五章 创业的新起点

17 为什么你输了 / 118

18 构思你的IP产业链 / 132

19 平台商业模式 / 136

20 不走寻常路 / 147

21 超级IP的回报 / 152

第六章 赢者通吃

22 “一分货十分钱” / 156

23 粉丝社群 / 160

24 你的新媒体模式，不是别人的 / 166

25 是机会，也是陷阱 / 172

第七章 创造超级IP

26 用户思维 / 180

27 工匠精神 / 184

28 品牌叠加效应 / 188

29 全民“WIFI时代”的IP帝国 / 192

30 从跨界到无界 / 198

《酸麻胀痛自我疗法》

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：www.tushu000.com