

<<康乃馨养生系列 健康护理与经络>>

图书基本信息

书名：<<康乃馨养生系列 健康护理与经络按摩>>

13位ISBN编号：9787535769343

10位ISBN编号：7535769349

出版时间：2011-11

出版时间：湖南科技出版社

作者：康乃馨养生研究中心 编著

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>

## <<康乃馨养生系列 健康护理与经络>>

### 内容概要

康乃馨养生研究中心依托康乃馨老年病医院，是康乃馨国际老年生活示范城专设的养生实践与科研中心，中心的组建得到了中南大学湘雅三医院的大力支持。中心拥有骨科专家伍业宁、心脑血管专家刘顺安、脑血管病康复专家张攀桂、老年病专家雷翔剑、内分泌专家陈崇平、老年痴呆专家熊先琼、中西医结合专家唐琼云、神经内科专家刘修庄、养老护理专家彭寿君、神经内科专家谭中东等各科专家数十名，在湖南省医学界享有盛誉。中心在继承中国传统养生方法的基础上，结合自身的医疗、养生实践，吸收现代养生研究成果，进一步丰富、发展了养生理论，形成了具有自身风格的养生学术思想体系。

## 作者简介

康乃馨养生研究中心依托康乃馨老年病医院，是康乃馨国际老年生活示范城专设的养生实践与科研中心，中心的组建得到了中南大学湘雅三医院的大力支持。

中心拥有骨科专家伍业宁、心脑血管专家刘顺安、脑血管病康复专家张攀桂、老年病专家雷翔剑、内分泌专家陈崇平、老年痴呆专家熊先琼、中西医结合专家唐琼云、神经内科专家刘修庄、养老护理专家彭寿君、神经内科专家谭中东等各科专家数十名，在湖南省医学界享有盛誉。

中心在继承中国传统养生方法的基础上，结合自身的医疗、养生实践，吸收现代养生研究成果，进一步丰富、发展了养生理论，形成了具有自身风格的养生学术思想体系。

书籍目录

【健康护理篇】

第一章 老年人护理

老年人护理特点

老年人居住环境要求

第二章 把握自己的健康

老年人如何对付失眠

老年人如何对付打嗝

老年人肩关节疼痛自我缓解

老年人如何应付手脚“抽筋”

老年人便秘自我护理方法

老年人鼻出血自我护理法

第三章 呵护好你的“肠胃”

老年人饮食护理

老年人饮水护理

协助老年人用餐的方法

协助老年人灌食法

第四章 全身清洁“大扫除”

口腔的护理

头发的护理

皮肤的护理

衣着的护理

第五章 预防为主，防治结合

压疮的预防

协助老年人冷热疗法

老年人排泄护理

老年人助行器的使用法

第六章 科学、合理用药

老年人用药有原则

老年人用药须知

消除用药心理误区

老年人家庭常用“医药箱”

【经络按摩篇】

第七章 神秘的人体经络

了解经络，呵护你的生命之树

运行气血，营养全身

认识人体的奇经八脉

第八章 经络畅通，百病不生

常用的经络按摩手法

老年人经络按摩的注意事项

如何确认自己身上的经络是否通畅

中医养生保健六大身体部位

第九章 经络疗法抵御常见病痛

高血压

冠心病

前列腺增生

<<康乃馨养生系列 健康护理与经络>>

耳聋耳鸣

糖尿病

腰椎间盘突出

便秘

关节炎

肩周炎

失眠

牙痛

落枕

第十章 健康长寿的几大特效穴位

“返老还童”的长寿大穴——神阙穴

留驻青春的不老穴——命门穴

“性福”的神奇穴位——关元穴

人体保健第一大穴——足三里

功效良多的人体大穴——合谷穴

防治颈椎病的要穴——大杼穴

保持好胃口的神奇穴位——然谷穴

既治病又提神的人体大穴——百会穴

第十一章 康乃馨经络保养法

一日抖三抖，活到九十九

不妨多做下蹲运动

步行也是对经络的一种保养

最简单的养生方式：举手甩手

拉耳健身养生法

第十二章 学习古人长寿经

药王孙思邈的长寿秘诀

姜太公的垂钓养生

古代文人的养生之道

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>