

<<康乃馨养生系列 快乐法则与运动处方>>

图书基本信息

书名：<<康乃馨养生系列 快乐法则与运动处方>>

13位ISBN编号：9787535769350

10位ISBN编号：7535769357

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>

内容概要

本套丛书内容丰富，涵盖了饮食、用药、四季、经络、运动、细节等各个方面。

《科学养生的100个细节》分册全面、细致地分析与老年人身心健康密切相关的各种生活细节。

《四季养生智慧》分册则从传统养生理论入手，阐述中医养生的规律和技巧。

《健康护理与经络按摩》分册介绍护理养生方法和简单易行的按摩新法。

《合理饮食与药膳食疗》分册指出了中老年人的饮食原则和进补方法。

《快乐法则与运动处方》分册从心理、情绪调节等方面介绍适合老年人的运动方式及养生知识。

《长寿原来如此简单》分册为读者提供了益寿延年的各类理论知识和实用方法，只要你沿着健康之道走下去。

愉快而又简单地生活，人人均可轻轻松松活过80岁、90岁，甚至跨过百岁的门槛。

这套丛书的编辑出版，是康乃馨国际老年生活示范城打造养老产业领先品牌的标志性举措。

作为中国领先养老社区综合运营商，康乃馨倡导阳光、活力、温馨的全新老年生活方式。

在康乃馨，既有家的温馨，又有专业的医疗和贴心的呵护，还有丰富多彩的娱乐休闲生活。

康乃馨立志打造一座活力之城、健康之城、大爱之城，为老龄化中国提供养老示范蓝本。

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研究中心，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

【上篇 快乐法则】

导言 快乐养生从心做起

第一章 细节生活，健康心理

健康老年人的心理指标

如何自我心理鉴定

心理健康与长寿的关系

老年痴呆症患者的心理呵护

【康乃馨贴士：老年人常见心理问题】

第二章 和睦家庭，和谐健康

老年婚姻内心相容法则

重视空巢老年人的心理危机

如何调节婆媳、亲子关系的心理落差

重视财产分配中的心理细节

【康乃馨贴士：老年人的心理细节】

第三章 淡然处世，心宽体健

快乐处世的心理法则

如何远离退休综合征

老年人社交的心理法则

面对机体衰老的心理抗压

【康乃馨贴士：调节情绪的十大窍门】

第四章 快乐妈妈，健康女性

更年期女性的心理调适

妇科病症的心理调适

“老来俏”的心理指导

黄昏恋的心理指导

【康乃馨贴士：终身年轻的十项要素】

第五章 年轻爸爸，快乐养生

男性“更年期”的心理调适

男科病症的心理调适

“精神护士”的重要性

老年人性生活心理指导

【康乃馨贴士：老年心理保健十大法则】

【下篇 运动处方】

导言 体勤方能养生

第六章 养生的运动法则

老祖宗的运动“养生”观

解码身体：衰老不可避免

运动是延年益寿的良药

运动养生四大原则

【康乃馨贴士：自我监控运动量小窍门】

<<康乃馨养生系列 快乐法则与运动处>>

第七章 户外运动，健体养心

太极拳：动静交融，天人合一

气功：内练一口气

垂钓：既钓鱼也钓健康

门球：寓练于乐

散步：小步走出大健康

慢跑：跑出老当益壮的好活力

跳舞：在轻松旋律中颐养天年

爬山：领略大自然，锤炼好身体

放风筝：悦情怡性养身

健身路径：最全面的健身系统

【康乃馨贴士：运动损伤后简易处理方式】

第八章 简单易行的室内运动

家务健身操：运动清洁两不误

书法养生：翰墨写健康

看电视健身法：在娱乐中健身

功夫球：健康手中握

甩手甩腿养生法

睡前摩足健身法

固齿养生保健法

搓脸养生法

拉、推、走、跳：“整”出好身材

臀部运动：放松肌肉紧张感

猫式运动：打造柔软身材

抬腿运动：协调肌肉，增强关节的活动性

毛巾“拔河”：释放体内压力

音乐来伴奏：增强关节活动性

【康乃馨贴士：老年朋友运动五忌】

第九章 益智健脑，身心不老

打牌下棋，思维体操

由“玩”到“聚”，休闲益智

【康乃馨贴士：其他益智健脑的小活动】

第十章 10种常见老年病的运动疗法

糖尿病的运动疗法

高血压的运动疗法

冠心病的运动疗法

慢性胃炎的运动疗法

骨质疏松的运动疗法

便秘的运动疗法

肥胖症的运动疗法

慢性前列腺炎的运动疗法

颈椎病的运动疗法

关节炎的运动疗法

【康乃馨贴士：根据身体状况选择养生方式】

第十一章 每日锻炼逢佳时

找到适合自己的运动时间

晨练不宜太早，运动量不宜太大

晚上运动注意安全

【康乃馨贴士：运动健身与科学营养】

第十二章 四季运动，各有侧重

春季运动养生

夏季运动养生

秋季运动养生

冬季运动养生

【康乃馨贴士：老年朋友运动养生注意“四戒”】

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>