

<<康乃馨养生系列 科学养生的100个>>

图书基本信息

书名：<<康乃馨养生系列 科学养生的100个细节>>

13位ISBN编号：9787535769367

10位ISBN编号：7535769365

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 科学养生的100个>>

### 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。

## 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

第一章 生活起居篇

- 老年人养生忌“五久”
- 老年人养生的3个“半”
- 生活起居恪守“九不过”
- 老年人早餐宜迟不宜早
- 晨起喝水好处多
- 补充水分的误区
- 饮用豆浆注意多
- 喝牛奶有讲究
- 饮用牛奶有五忌
- 吸烟的危害
- 过量饮酒对人体健康的危害
- 饮酒要注意的事项
- 适当喝茶有益健康
- 老年人喝茶六不宜
- 适合老年人喝的茶
- 中老年人要多吃醋
- 水果怎么吃更健康
- 老年人补钙的误区
- 挖野菜慎防毒
- 老年人应重视口腔保健
- 老年人保护牙齿的方法
- 正确选择保健牙刷
- 牙膏的选择
- 老年人戴假牙要注意什么
- 老年人睡前的准备工作
- 科学睡眠的方法
- 老年人如何预防失眠
- 帮助改善睡眠的食物
- 老年人怎样保持健康的心态
- 老年人不宜太怀旧
- 忧虑是老年人健康长寿的克星
- 老年人莫做危险动作
- 老年人看电视三注意
- 多看少儿节目好处多
- 老年人怎样运动最健康
- 中老年人晨练要注意什么
- 雾天老年人不宜进行运动
- 老年人养生需做的几个小动作
- 老年人旅行注意事项
- 老年人如何减肥
- 老年人洗澡四不宜
- 热水泡脚益处多
- 老年人养花有讲究
- 容易被忽视的生活细节有哪些

<<康乃馨养生系列 科学养生的100个>>

第二章 疾病防治篇

老年人体检益处多多  
老年人体检该检什么  
健康体检多准备  
老年人看病七大误区  
老年人怎样预防感冒  
患了感冒，老年人又应该注意什么  
每日喝点淡盐水防中暑  
好习惯防便秘  
谨防“旅游病”  
老年性白内障重预防  
老年性耳背的四大信号  
预防老年性耳背有办法  
老年人颈椎病患者锻炼疗法  
老年人痛风自我保养  
老年人直立性低血压的诱因  
老年人直立性低血压的预防措施  
糖尿病的预防  
老年人心力衰竭的特点  
老年人心力衰竭的症状  
心力衰竭的常见诱因  
心力衰竭的自我预防  
卒中来临前的警号  
小心吃煎鱼卒中  
小心空调卒中  
预防卒中的简单方法  
老年痴呆有哪些前兆  
吃软不吃硬易诱发痴呆  
预防老年痴呆保健七法  
坏心情是癌症的“向导”  
防癌从日常生活细节做起  
吞口水的好处  
经常摇扇可防疾病  
老年人蹲厕要当心  
有尿不能憋  
泌尿系统自我维护  
老年人倒地不急于搀扶  
小心午睡危机  
警惕夜间好发疾病  
警惕红光满面的伪健康  
老来瘦一定是福吗

第三章 美容服饰篇

老年人美容从“头”开始  
老年人梳头好处多  
老年人如何预防秃顶  
老年人更应加强护肤  
老年人皮肤的特点

<<康乃馨养生系列 科学养生的100个>>

老年人护肤要有针对性  
老年人如何保养面部肌肤  
老年人宜选用营养性化妆品  
老年女性化妆有学问  
“老年斑”也可防  
皮肤喜欢的8种食物  
老年人巧晒日光浴  
老年人合理穿衣有益健康  
老年人依体形穿衣会更好看  
老年人穿衣最忌紧  
老年女性也应戴文胸  
老年人选鞋七注意  
老年人美容重在心

第四章 环境篇

空气之于人的重要性  
水之于人的重要性  
如何预防和控制噪音污染  
如何选择“好风水”的住宅  
为什么室温对人体的健康有影响  
为什么居室光线与健康有关  
住宅的卫生标准  
居室的照明与人的健康  
房间色彩的选择  
居室内种养植物要讲究  
居室现代化设置的利弊  
居室外环境的美化

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>