

<<康乃馨养生系列 四季养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<康乃馨养生系列 四季养生智慧>>

13位ISBN编号：9787535769374

10位ISBN编号：7535769373

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 四季养生智慧>>

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。

<<康乃馨养生系列 四季养生智慧>>

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。

<<康乃馨养生系列 四季养生智慧>>

书籍目录

【春季养生篇】

- 第一章 春季宜养阳和养肝
 - 春季养生必养阳
 - 春季养生肝为先
- 第二章 春季养生之饮食健康
 - 春季饮食基本原则
 - 正确饮食细节要注意
 - 饮食禁忌要牢记
 - 进补养生要科学
- 第三章 春季养生之生活起居
 - 春季穿衣要注意保暖
 - 春季睡眠养生很重要
 - 春季居住环境讲究多
 - 春季浴身保健要注意
- 第四章 春季养生之运动休闲
 - 春季运动有良方
 - 老年人春季运动“四注意”
- 第五章 “康乃馨”春季抗病攻略
 - 春季老年人易发病症及防治
 - 其他春季常见疾病
- 第六章 春季养生如何吃
 - 春季养生食谱
 - 康乃馨春季养生汤、粥、茶

【夏季养生篇】

- 第一章 夏季宜养阳、养脾和养心
 - 入夏重养阳
 - 夏季宜养脾
 - 夏季重养心
- 第二章 夏季养生之饮食健康
 - 夏季饮食基本原则
 - 正确饮食细节要注意
 - 夏季饮食禁忌要牢记
 - 夏季如何科学饮水
 - 夏季食物中毒的应对措施
 - 进补养生要科学
- 第三章 夏季养生之生活起居
 - 合理安排睡眠时间
 - 夏季衣服应选舒服面料、浅色系
 - 夏季居住环境要静谧安逸
 - 怎样沐浴有益健康
- 第四章 夏季养生之运动休闲
 - 夏季的最佳锻炼时间
 - 夏季运动有良方
 - 夏季运动锻炼七忌
 - 夏季运动后注意事项

<<康乃馨养生系列 四季养生智慧>>

第五章 “康乃馨”夏季抗病攻略

夏季老年人易发病症及防治

“冬病夏治”病的种类及治疗

第六章 夏季养生如何吃

夏季养生食谱

康乃馨夏季养生汤、粥、茶

【秋季养生篇】

第一章 秋季重养阴和养肺

秋季养生宜养阴

秋季养肺正当时

第二章 秋季养生之饮食健康

秋季饮食基本原则

秋季健康饮食方法

秋季养生饮食禁忌

第三章 秋季养生之生活起居

秋季穿衣慢慢添厚

秋季睡眠宜早睡早起

秋季不宜频繁洗澡

第四章 秋季养生之运动休闲

秋季运动有良方

简单的补肺运动

老年人秋季运动“三注意”

第五章 “康乃馨”秋季抗病攻略

伤风感冒

中风（卒中）

胃病复发

慢性支气管炎和哮喘病复发

第六章 秋季养生如何吃

秋季养生食物

康乃馨秋季养生汤、粥、茶

【冬季养生篇】

第一章 冬季宜养肾防寒

养护你的生命之水——肾

冬季应注意防寒

第二章 冬季养生之饮食健康

冬季饮食基本原则

饮食养生，因人而异

进补当心六大误区

合理饮酒才能补血安神

冬季如何吃火锅才健康

第三章 冬季养生之生活起居

冬季穿衣有讲究

冬季睡眠学问多

注意保持居室湿度

适当外出锻炼更长寿

第四章 冬季养生之运动休闲

<<康乃馨养生系列 四季养生智慧>>

冬季运动有良方

老年人冬季锻炼“三要”

第五章“康乃馨”冬季抗病攻略

严防冬季之消化系统疾病

严防冬季之呼吸系统疾病

严防冬季之心脑血管疾病

严防冬季之骨科疾病

其他冬季高发疾病

第六章 冬季养生如何吃

冬季养生食谱

康乃馨冬季养生汤、粥、茶

附录 二十四节气表

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>