

# 《康乃馨养生系列 长寿原来如此简单》

## 图书基本信息

书名：《康乃馨养生系列 长寿原来如此简单》

13位ISBN编号：9787535769381

10位ISBN编号：7535769381

出版时间：2011-11

出版社：湖南科技出版社

页数：184

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](http://www.tushu000.com)

# 《康乃馨养生系列 长寿原来如此简单》

## 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。

# 《康乃馨养生系列 长寿原来如此简单》

## 作者简介

康乃馨养生研究中心简介：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 战胜衰老

#### 大有学问】

- 一、 衰老是无法抗拒的自然规律
- 二、 衰老机制的学说及原因
- 三、 大脑与衰老
- 四、 血液与衰老
- 五、 衰老基因与器官衰老
- 六、 活性肽与衰老
- 七、 干细胞与衰老
- 八、 免疫功能与衰老
- 九、 微量元素与衰老
- 十、 维生素Q与抗衰老
- 十一、 DNA 指标量化人体衰老程度
- 十二、 延缓衰老有新招
- 十三、 中年人的抗衰老

#### 【康乃馨贴士：抗衰老的复方与中药】

### 【第二章 长寿研究

#### 曙光灿烂】

- 一、 世界卫生组织报告阐释长寿概念
- 二、 漫话人类寿命
- 三、 人类的生物钟
- 四、 潜能细胞的功用
- 五、 长寿基因的发现
- 六、 抗氧化的作用
- 七、 肌肽的神奇
- 八、 胸腺是寿命的时钟
- 九、 人生长寿两段论
- 十、 决定男子寿命的9项指标
- 十一、 清除自由基能长寿
- 十二、 肺活量大小可预测寿命
- 十三、 时间与生命的纽带
- 十四、 男人为何比女人短寿

#### 【康乃馨贴士：酶是长寿的关键】

### 【第三章 延年益寿

#### 实在简单】

- 一、 长寿新说
- 二、 长寿的生物指标
- 三、 激活长寿潜力
- 四、 体内平衡，延年益寿
- 五、 生长节律与长寿
- 六、 社会因素与长寿
- 七、 营养与长寿
- 八、 饮食与长寿
- 九、 体育运动与长寿
- 十、 文化修养与长寿
- 十一、 体力劳动与长寿
- 十二、 节食、节欲与长寿

十三、夫妻关系与长寿

十四、心态与长寿

十五、人的长寿迹象

【康乃馨贴士：摒弃“五难”得长寿】

【第四章 天南地北

寿星璀璨】

一、中国百岁老人现状及长寿经验研究

二、古今百岁寿星的养生差异

三、他们为什么都能高寿

【康乃馨贴士：长寿人的生活方式】

【第五章 合理饮食

运动有度】

一、贵在“营养平衡”

二、看重“吃得合理”

三、四大长寿食品

四、细说长寿需要的五色食物

五、健脑益智的食物

六、微量元素不可小视

七、适当运动强体质

【康乃馨贴士：简单易行的运动】

# 《康乃馨养生系列 长寿原来如此简单》

## 精彩短评

- 1、书都可以，印刷都比较精美
- 2、在2012年年初时偶然看到这本书的目录，感到有点与众不同，它的内容显示了它跟踪了长寿研究的最新科学发现，很全面，它没有用古人的养生知识泛泛而谈，而是着重于科学。所以这本书值得想拥有健康及长寿的人去了解去实践。

# 《康乃馨养生系列 长寿原来如此简单》

## 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](http://www.tushu000.com)