

<<糖尿病健身方案>>

图书基本信息

书名：<<糖尿病健身方案>>

13位ISBN编号：9787111169345

10位ISBN编号：7111169344

出版时间：2006-3-1

出版时间：机械工业

作者：赵之心主讲

页数：70

字数：30000

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>

## <<糖尿病健身方案>>

### 内容概要

体质和水、矿产、土地一样，不仅是资源，而且是财富。

然而在享受现代化生活式的同时，我们的体质也在随之下降，如果不加重视，将对你以后的健康埋下隐患。

本书从体质健康的本质基础——血液健康、骨骼健康谈起，在帮助你发现体质隐患的同时，教你运用正确的体育锻炼方式，使你的体质得到改善。

## <<糖尿病健身方案>>

### 作者简介

赵之心，中国保健学会骨质疏松与骨关节病研究会理事中国田协健康走跑推广中心技术总监北京科学健身专家讲师团秘书长国家击剑队签约体能教练，中央电视台、北京电视台、北京人民广播电台等多家媒体特约专栏讲师。

## <<糖尿病健身方案>>

### 书籍目录

前言关注体质健康 一 不良的生活方式带来的体质下降 二 静态的生活方式导致的体质下降 三 习惯性姿势引起体质的下降 四 肌脂比例不合理引起体质下降 五 健康隐患引起的体质下降  
关注血液健康 一 血液品质 (一) 厚血 (二) 打扫血液卫生 二 循环系统的畅通 (一) 加大血管的通透率 (二) 血液循环的三个量 三 心脏健康 (一) 心脑血管问题 (二) 心脏突停 (三) 避免心脑血管疾病需要注意几个问题 四 远离代谢性疾病 五 改善酸性体质 (一) 什么是酸性体质 (二) 动汗为贵 六 呼吸行为健康 (一) 呼吸系统面临哪些健康问题 (二) 呼吸系统的健康和什么有关  
骨骼系统健康 一 骨折 二 骨质疏松 三 颈椎不适 四 背痛、腰痛 五 肩周炎、网球肘 六 膝部的不适 七 腿部 八 脚部 九 痛风  
增强体质的意义 后记

<<糖尿病健身方案>>

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>