

<<禧>>

图书基本信息

书名：<<禧>>

13位ISBN编号：9787200059939

10位ISBN编号：7200059935

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：本书编写组

页数：242

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

其实，健康与快乐比长寿更重要。

本丛书由中国健康教育协会邀请40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学、营养学以及运动医学等方面的专家，围绕中老年保健热门话题接受采访，为中老年朋友提供健康指导，并由一批著名科普作家执笔编写。

丛书分为“健”“康”“福”“禄”“寿”“禧”6个分册，涵盖中老年保健主要知识，文笔生动，好看、实用。

书籍目录

第一章 运动有益健康 1 动一动，就比不动强 2 缺少运动才是真正的慢性自杀 3 提起健身，不能只想到步行走路 4 科学健身，首先要讲科学 5 运动的真正作用是防老抗衰 6 中年人，请每天给自己留出半小时

第二章 运动处方，指导科学健身的指南针 1 什么是运动处方 2 运动处方，一个人一个样 3 运动前别忘了“热身” 4 骨质疏松的人怎么进行锻炼 5 世界公认的减肥良方：运动+饮食控制

第三章 用康复恢复活力和尊严 1 “祝您早日康复”，送给病人的一束阳光 2 老年人怎样得到康复服务 3 康复，还来了生命的第二个春天

第四章 疾病康复，走进我们的生活 1 康复与不康复，结果就是不一样 2 物理治疗与运动疗法 3 关节要是不活动就僵了，肌肉也萎缩了 4 站得直，走得稳 5 要给病人布置作业 6 在锻炼和娱乐中得到康复的愉悦 7 打开心理障碍这把“锁” 8 走向社会康复 9 辅助器具 10 怎样选择合适的辅助器具 11 正确挑选和操作轮椅

第五章 高血压病人的康复 1 高血压病最常见，病人也要康复 2 高血压病人更要选择健康的生活方式 3 愉快情绪，一剂欣慰的“良药”

第六章 冠心病患者迈向健康之路

第七章 康复训练让卒中病人重新站起来

第八章 慢性阻塞性肺病的康复

第九章 人老先从关节老

第十章 跌倒会骨折，骨折病人怎样康复

第十一章 关注老年痴呆症

第十二章 学一点按摩知识

媒体关注与评论

书评本书讲述： 您不知道的； 您想知道的； 您该知道的！
提起锻炼，不能只想到步行走路； 每天给自己留出半小时； 运动处方，一个人一个样；
“祝您早日康复”，送给病人的一份阳光； 愉快情绪，一剂欣慰的“良药”； 设法找回自己失去的记忆！

编辑推荐

提起锻炼，不能只想到步行走路，每天给自己留出半小时，运动处方，一个人一个样。
“祝您早日康复”，送给病人的一份阳光，愉快情绪，一剂欣慰的“良药”，设法找回失去的记忆。
本书讲述的正是您不知道的、您想知道的、您该知道的。



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>