

<<运动保健>>

图书基本信息

书名：<<运动保健>>

13位ISBN编号：9787506258487

10位ISBN编号：750625848X

出版时间：2004-1

出版时间：世界图书出版公司

作者：王强虎

页数：278

字数：180000

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>

<<运动保健>>

内容概要

本书的上篇——运动与健康，论述了运动对健康长寿的影响、中医运动的传统养生观、现代人的运动保健理念，以及运动的医学监督等内容，重点讲述了适合中老年人运动养生的各种方式方法，对这些方式方法的领会与掌握，有利于中老年人建立良好的运动保健习惯，而良好的运动习惯，是中老年人最为宝贵的健康财富。

本书的下篇——运动与疾病，重点讲了适合中老年人的常见疾病的运动养生保健方法，是患有相关疾病的中老年人运动养生的必备知识。

本书附篇收录了部分养生的有关数据，用表格形式例出，以供中老年朋友在日常运动中查用。

本书所涉及有关药物使用的内容，需在临床医生指导下使用。

<<运动保健>>

作者简介

王强虎，副主任医师，大学本科文化程度。

1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种

<<运动保健>>

书籍目录

上篇 运动与健康 第一节 中医学运动养生观与现代人保健理念 第二节 运动养生的意义与原则 第三节 运动计划安排与宜忌 第四节 影响运动养生的因素 第五节 适合运动养生的方式方法 第六节 运动前后保健与医学监督
下篇 运动与疾病 第一节 循环系统疾病 第二节 消化系统疾病 第三节 呼吸系统疾病 第四节 泌尿生殖系统疾病 第五节 内分泌系统疾病 第六节 神经系统疾病 第七节 运动系统疾病 第八节 五官科疾病 第九节 四肢劳损及慢性酸痛 第十节 癌症患者与运动
附篇 第一节 中老年运动养生速查表
参考文献

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>