

<<从头练到脚>>

图书基本信息

书名：<<从头练到脚>>

13位ISBN编号：9787506754194

10位ISBN编号：7506754193

出版时间：2012-6

出版时间：中国医药科技出版社

作者：郁嫣嫣，祁奇 主编

页数：183

字数：280000

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>

## <<从头练到脚>>

### 内容概要

郁嫣嫣等编著的《从头练到脚——保健康复100操》致力于全民健身，分为“保健50操”与“康复50操”，在每套操后都分别附有“保健链接”和“康复链接”小知识，满足了不同人群的不同需要。

《从头练到脚——保健康复100操》内容丰富、针对性强，动作简单、易于操作，图文并茂、语言生动，适合广大健身爱好者及病后康复者使用。

## <<从头练到脚>>

### 作者简介

郁嫣嫣

女, 37岁。

上海交通大学医学院(原上海第二医科大学)本科学历, 学士学位。

现为上海交通大学医学院附属第一人民医院康复医学科主管治疗师, 上海市康复医学会治疗专业委员会常务委员。

师从全国著名康复专家陈文华教授16年, 孜孜不倦地从事运动创伤、人工关节置换、颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症、老年退变性骨关节炎、脑卒中后遗症和肢残等骨科、神经科疾病的物理康复治疗, 积累了较丰富的临床经验。

在国家及省市医学专业杂志上发表论文10余篇; 主编康复科普书《颈肩腰腿痛患者宜忌120条》(第二军医大学出版社出版)、《善养生者养颈腰》(中国医药科技出版社出版)和《从头练到脚——保健康复100操》(中国医药科技出版社出版)等, 共约80万字。

祁奇

男, 37岁。

上海交通大学医学院本科学历, 学士学位。

上海交通大学医学院附属第一人民医院康复医学科副主任, 副主任治疗师; 任上海市康复医学会康复治疗师专业委员会副主任委员, 上海市康复医学会青年理事。

从事康复治疗十六年, 2。

07年被公派丹麦奥古斯神经康复中心进修深造, 积累了较丰富的康复治疗经验。

在国家及省市级医学专业杂志上发表论文十余篇; 获上海市康复医学专利2项; 主编康复医学科普书1本。

<<从头练到脚>>

书籍目录

保健50操  
明目操  
顺耳操  
挺鼻操  
润喉操  
劲舌操  
固齿操  
滋唇操  
美容操  
护发操  
醒脑操  
灵颈操  
舒肩操  
理肘操  
疏腕操  
巧手操  
益指操  
强臂操  
丰胸操  
运膈操  
敲背操  
健腰操  
平腹操  
塑臀操  
提肛操  
护阴操  
松髌操  
利膝操  
络踝操  
通足操  
遛达操  
慢跑操  
反走操  
爬行操  
倒立操  
搏击操  
拉伸操  
登楼操  
踏车操  
踩格操  
跳绳操  
呼拉操  
练字操  
伏案操  
桌边操

<<从头练到脚>>

坐椅操  
沐浴操  
游泳操  
滚体操  
仿生操  
开怀操  
康复50操  
颈肌松展操  
颈牵辅助操  
冻肩消融操  
肩功复元操  
网肘祛粘操  
垂腕背伸操  
腱鞘松解操  
背僵推揉操  
壮腰健肾操  
腰伤修复操  
劳损回功操  
椎脱稳固操  
腰突复位操  
侧弯扶正操  
后凸矫形操  
骨刺消退操  
骨疏滞延操  
收腹紧腰操  
孕妇壮腰操  
产妇恢复操  
坐经制痛操  
促膝伸屈操  
小腿解痉操  
跟痛化解操  
舒筋活血操  
消炎祛痛操  
骨折促愈操  
感冒速愈操  
血压稳定操  
冠心康复操  
早搏调节操  
中风防治操  
慢支平喘操  
结核补虚操  
肠炎止泻操  
慢肝调理操  
血糖控制操  
肾病固本操  
风关祛湿操  
神衰振作操

<<从头练到脚>>

头痛缓解操  
眩晕制约操  
呕吐平息操  
失眠助睡操  
面瘫复原操  
尿潴揉腹操  
便秘捶骶操  
疲惫提神操  
阳痿雄起操  
肿瘤强体操

## <<从头练到脚>>

### 编辑推荐

《从头练到脚：保健康复100操》分上、下两篇。

上篇为保健50操，供健康人与亚健康人操练，起到固本培元、壮筋强骨和强身健体的作用。

下篇为康复50操，适用于轻型慢性病患者、重症患者康复期及部分残疾人的功能训练，重在促进患者体质的改善与康复，达到扶正祛邪、祛风化湿与归本还原的功效。

为了让读者更好地理解做操的意义，进一步拓展保健和康复知识领域，特在每节操的前后，适当增加相关的防病治病内容和链接，使《从头练到脚：保健康复100操》有血有肉地呈现在读者面前，增强可读性，提高读者做操的兴趣，避免枯燥乏味。

<<从头练到脚>>

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>