

<<运动让你更长寿-健康自助老年专>>

图书基本信息

书名：<<运动让你更长寿-健康自助老年专辑>>

13位ISBN编号：9787534128097

10位ISBN编号：7534128099

出版时间：2007-1

出版时间：浙江科技

作者：任培芳

页数：200

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>

<<运动让你更长寿-健康自助老年专>>

内容概要

运动带来的不仅仅是身体健康，“我运动，我快乐！”它还可以消除你心理的疲惫，让你发现自身的力量。因健康而快乐，因快乐而健康，从这层意义上说，运动一举两得，促进了我们生活的幸福，提高了我们生活的品质。

运动并不会像想象的那样艰难，只不过在最初开始的时候，每一个人都需要有一些时间去学习、去体会、去适应，找到真正属于自己的运动方式。在许多老年人看来，克服困难的过程，正是他们丰富生活的另一种方式。我们希望你从今天开始，把这本书放在床头或者书桌上，选择你感兴趣的专题阅读，并立即身体力行，每天尝试着做一些运动，适时调整，坚持不懈。让运动快乐起来，让运动融入生活，让运动无所不在！

书籍目录

一 热爱运动，享受生活运动让你更长寿为自己开一张运动处方做家务并不等于锻炼安排自己多运动
二 张弛之间，无限情趣如何选择适合自己的运动如何掌握运动强度和时间运动后要注意什么运动后的疲劳如何消除如何应对运动损伤运动着装有讲究夏天锻炼要注意什么“冬练三九”要注意什么下雨天怎么锻炼人没力气怎么锻炼三 病由“动”消，乐自心生冠心病病人如何锻炼患了高血压如何锻炼糖尿病病人如何锻炼肩周炎如何锻炼骨质疏松能锻炼吗如何锻炼才减肥四 方式任挑，科学为好爬山原来有讲究要活九十九，饭后走不走轻松慢跑有窍门科学游泳身体棒悠哉太极有学问正确对待特殊锻炼法

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>