

<<生活中的养生之道>>

图书基本信息

书名：<<生活中的养生之道>>

13位ISBN编号：9787539030968

10位ISBN编号：7539030968

出版时间：2007-11

出版时间：江西科学技术

作者：林鹤敬，熊南林主

页数：237

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>

<<生活中的养生之道>>

内容概要

《生活中的养生之道》介绍了各种季节的养生之道和养生方法的科学理论。

<<生活中的养生之道>>

书籍目录

第一章 运动养生运动要讲科学老年人科学进行体育锻炼提倡主动休息哪些运动适合中老年人如何控制运动量拍打健身法怎样预防运动创伤坐着练脚促健康健康是走出来的跑步后小腿骨痛的防治体育锻炼后怎样洗澡有备无患,老人旅游没遗憾一日三梳,体健发乌骑车有益健康怎样改变“豆芽”体型多练腹式呼吸有益肺功能身高关键期的养生出汗后不要马上终止跑步健身运动后饮食有讲究运动时喝什么水好跑步锻炼应注意体育卫生雨练、雾不练空腹跑步不宜提倡老年人锻炼莫“逞能”运动后如何恢复体力提高健身效果注重呼吸配合有疾患者的运动坚持锻炼的小诀窍适当运动对高血压有好处老年性膝痛的功能锻炼运动性眩晕的原因及防治中风病人的家庭康复锻炼肝炎病人的运动锻炼糖尿病病人的运动疗法气喘病人锻炼应注意什么老年心血管病患者亦可适度锻炼鼻部按摩保健操耳鸣时耳部保健按摩怎么做类风湿关节炎患者的医疗体操第二章 季节养生第三章 生活养生第四章 疾痛调养

<<生活中的养生之道>>

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>