

<<常见生活方式病健身处方>>

图书基本信息

书名：<<常见生活方式病健身处方>>

13位ISBN编号：9787543928619

10位ISBN编号：7543928612

出版时间：2007-1

出版时间：上海科文

作者：沈勋章

页数：242

字数：183000

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>

## <<常见生活方式病健身处方>>

### 内容概要

现代生活方式病的预防和医治，是医学界和社会相关组织十分重视的事，这不仅是因为病症发生率很高，病程期长，渐进地危害人们的体质与健康，耗费掉巨额的医疗费，还直接影响着人们的学习、工作和生活质量。

此外，慢性病痛在消耗社会资源的同时，还消损着人们的幸福指数。

由于生活方式的改变，生活环境的改善，以及科技进步带来人均期望寿命的延长，与此同时，增龄、老化以及不良的生活方式所导致的慢性病和生活方式病也正成为影响生活质量的主要因素，成为危害健康的主要杀手。

不文明的、不良的生活方式导致生活方式病的产生与发展，如何预防慢性病与生活方式病的发生？

患上病症后又如何阻延病情的发展？

作者针对各类慢性病和生活方式病，以严谨的处方形式和要求推荐符合自身需求的健身处方。

对每种病痛都从疾病简介、健康机制、推荐项目、操作要领、适宜人群、不宜人群、活动频率、活动强度、注意事项、疗效评价、自测量表、相关信息等几个方面进行了有针对性指导，可以说是量体裁衣，定身制作。

本书可谓是慢性病患者、生活方式病患者的良师益友。

## <<常见生活方式病健身处方>>

### 作者简介

沈勋章，浙江慈溪人，1956年出生于上海，大学本科学历，副研究员；上海体育科学研究所选材研究中心主任；中国体育科学学会体质研究专业委员会委员；国家级社会体育指导员；中国民主建国会会员；多次被评为全国、上海市群众体育、国民体质监测工作先进工作者，受到国家体育总

## <<常见生活方式病健身处方>>

### 书籍目录

- 第一篇 理念篇——常见生活方式病健身处方概述 1.疾病简介 2.健身机制 3.推荐项目 4.操作要领 5.适宜人群 6.不宜人群 7.运动负荷 8.活动频率 9.注意事项 10.疗效评价 11.自测量表或自测方法 12.相关信息或典型案例 13.病情程序分类与运动负荷量强度概述
- 第二篇 实践篇——常见生活方式病健身处方
- 第一节 与体质健康有关的健身处方 1.亚健康状态 2.弱体质状态 3.缺乏运动或运动不足 4.眩晕症 5.低血压 6.贫血
- 第二节 与营养均衡失调有关的健身处方 1.高脂血症 2.肥胖症 3.“豆芽”体型 4.低血糖
- 第三节 与精神卫生有关的健身处方 1.神经衰弱 2.紧张症 3.焦虑症 4.失眠症 5.抑郁症 6.偏头痛
- 第四节 与增龄老化有关的健身处方 1.早衰或老化 2.离退休综合征 3.老年痴呆
- 第五节 与环境因素有关的健身处方 1.溺爱症(421综合征) 2.过度劳累(3648综合征、过劳死、猝死) 3.低头综合征(伏案综合征) 4.近视眼 5.视疲劳
- 第六节 与身体免疫力下降有关的健身处方 1.易疲劳 2.易感冒 3.易骨折 4.易腹泻 5.畏寒症
- 第七节 与肿瘤有关的健身处方 1.良性肿瘤 2.恶性肿瘤参考文献

## <<常见生活方式病健身处方>>

### 编辑推荐

现代生活方式病的预防和医治，是医学界和社会相关组织十分重视的事情，这不仅是因为病症发生率很高，病程期长，渐进地危害人们的体质与健康，耗费掉巨额的医疗费，还直接影响着人们的学习，工作和生活质量。

<<常见生活方式病健身处方>>

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>