

<<保命防跌>>

图书基本信息

书名：<<保命防跌>>

13位ISBN编号：9789866487590

10位ISBN编号：9866487598

出版时间：八方出版股份有限公司

作者：家之光協會 著

页数：144

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>

<<保命防跌>>

内容概要

跌倒四部曲：骨折 無法活動 失去力氣 臥床不起鍛鍊骨骼，強化肌肉，保命防跌，就從現在開始！

你的骨骼正在流失嗎？

如果符合下列條件，你就是跌倒骨折的高危險群！

- ˇ 不常吃蔬菜
- ˇ 背部或腰部會疼痛，而且逐漸彎腰駝背
- ˇ 在家時，坐著的時候比較多
- ˇ 房間裡經常凌亂不堪
- ˇ 不想爬樓梯
- ˇ 在家裡會穿著短襪
- ˇ 走路時經常低著頭

生活習慣篇：從生活型態、骨密度檢測、住家環境，檢測你的骨折危險度！

經常在家閒著無事、偏食、抽菸、飲酒過量？

容易跌倒，骨折的對象可能就是您！

飲食篇：骨骼是鈣質銀行，攝取食物才能「存款」！

即使不能喝牛奶，木棉豆腐與納豆也是良好的鈣質補給站；如何留住鈣質？

健骨吐司又是什麼？

本書教你更多你不知道的強健骨骼小幫手！

簡易運動篇：保健骨骼動起來！

平躺腳尖擺動、利用椅子提高腿肌力、重返青春的屈膝半蹲、腳步肌腱伸展等，圖解動作步驟，保健骨骼不用很複雜！

預防勝過病房，不要讓跌倒摔碎了幸福人生！

保持好骨力的 24 種生活習慣 + 16 種飲食生活 + 16 種簡易運動 隨書加贈 預防骨折運動圖解海報每天照著做，輕鬆存「骨本」！

<<保命防跌>>

作者簡介

家之光協會著 監修簡介：林泰史東京都老人醫療中心院長。
1939年出生於大阪。
畢業於京都府立醫科大學。
曾任職東京大學整形外科東京都衛生局技監東京都多摩老人醫中心院長等職務。
著有《骨之健康學》（岩波新書）、《骨》（山海堂）、《跌倒骨折預防實踐手冊》（全日本病院出版會）、《40歲起的骨質疏鬆症對策》（講談社）等多本著作。
譯者簡介 蔡姿淳淡江大學日文系畢。
曾任出版社編輯，目前身為文字樂活SOHO族，專職進行翻譯、採訪與企劃文字相關工作。

<<保命防跌>>

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>