

老有所练



[老有所练 下载链接1](#)

著者:易祖芹 郭天一

出版者:中国工人出版社

出版时间:2000-7

装帧:

isbn:9787500824022

本书是老年生活实用丛书之一《老年人的健身运动》，丛书中针对老年人的身体从多方面做运动。书中的内容包括认识老年
认识自己、运动：健康长寿的金钥匙、怎样使健身运动科学有效、全身性健身运动法、针对性健身运动法、治疗性健身运动法、简易健身运动法、抗衰老健身运动法、传统健身运动法、健身运动常见问题的处置具体内容。

介绍老年的概念、老年人的生理和心理特点、老年人的健康要点，以及健康状况和衰老程度的自我测定方法，便于老年朋友对自身的状况有一个较全面和准确的认识，以便有针对性地制定健身运动计划。

作者介绍:

目录: 认识老年 认识自己
老年：需要精心呵护的夕阳
老年人的生理、心理特点
老年人的健康要点
健康状况的测定
衰老程度的自我判断
运动：健康长寿的金钥匙
健康意识是最重要的生命意识
运动促进健康
运动改善人体机能
运动改善人的精神岁月
运动是老年人健康长寿的关键
怎样使健身运动科学有效<b
· · · · · (收起)

[老有所练_下载链接1_](#)

标签

评论

[老有所练_下载链接1_](#)

书评

[老有所练_下载链接1](#)