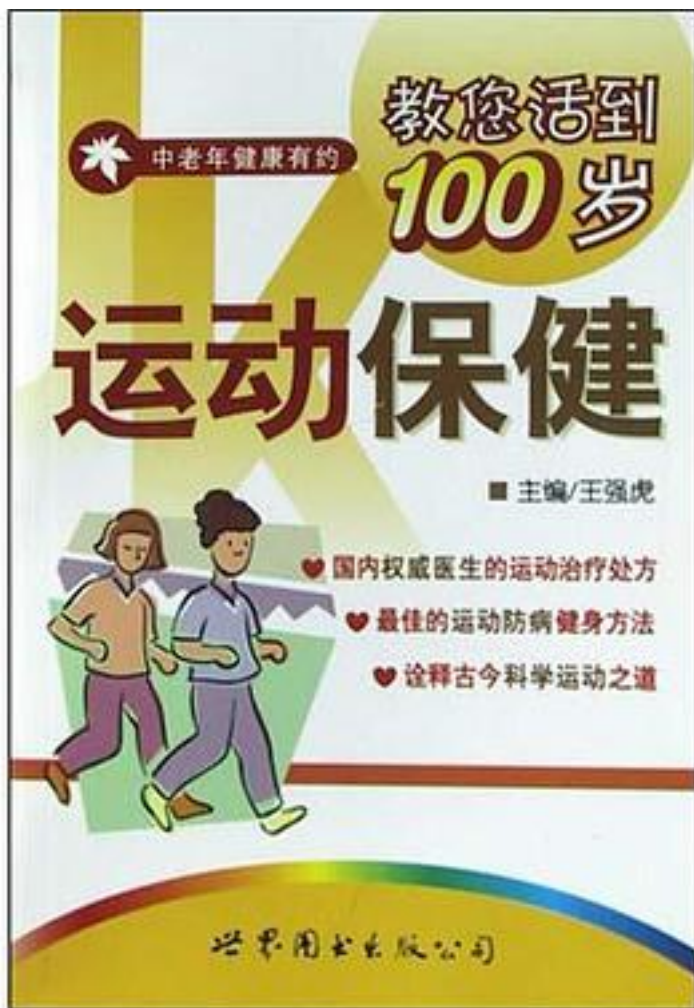


运动保健



[运动保健_下载链接1](#)

著者:王强虎

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2004-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787506258487

国内权威医生的运动治疗处方！最佳的运动防病健身方法！

诠释古今科学运动之道！

一部中国健康专家奉献给中老年人的珍贵礼物；

一部概念全新、系统全面的健康论述，2004年世界图书出版西安公司最新推出的“中老年健康有约系列”！

本书的上篇——运动与健康，论述了运动对健康长寿的影响、中医运动的传统养生观、现代人的运动保健理念，以及运动的医学监督等内容，重点讲述了适合中老年人运动养生的各种方式方法，对这些方式方法的领会与掌握，有利于中老年人建立良好的运动保健习惯，而良好的运动习惯，是中老年人最为宝贵的健康财富。

本书的下篇——运动与疾病，重点讲了适合中老年人的常见疾病的运动养生保健方法，是患有相关疾病的中老年人运动养生的必备知识。本书附篇收录了部分养生的有关数据，用表格形式例出，以供中老年朋友在日常运动中查用。本书所涉及有关药物使用的内容，需在临床医生指导下使用。

作者介绍:

目录: 上篇 运动与健康

- 第一节 中医学运动养生观与现代人保健理念
- 第二节 运动养生的意义与原则
- 第三节 运动计划安排与宜忌
- 第四节 影响运动养生的因素
- 第五节 适合运动养生的方式方法
- 第六节 运动前后保健与医学监督

下篇 运动与疾病

- 第一节 循环系统疾病
- 第二节 消化系统疾病
- 第三节 呼吸系统疾病
- 第四节 泌尿生殖系统疾病
- 第五节 内分泌系统疾病
- 第六节 神经系统疾病

.....

附篇

.....

参考文献

..... (收起)

[运动保健_下载链接1](#)

标签

评论

[运动保健_下载链接1](#)

书评

[运动保健_下载链接1](#)