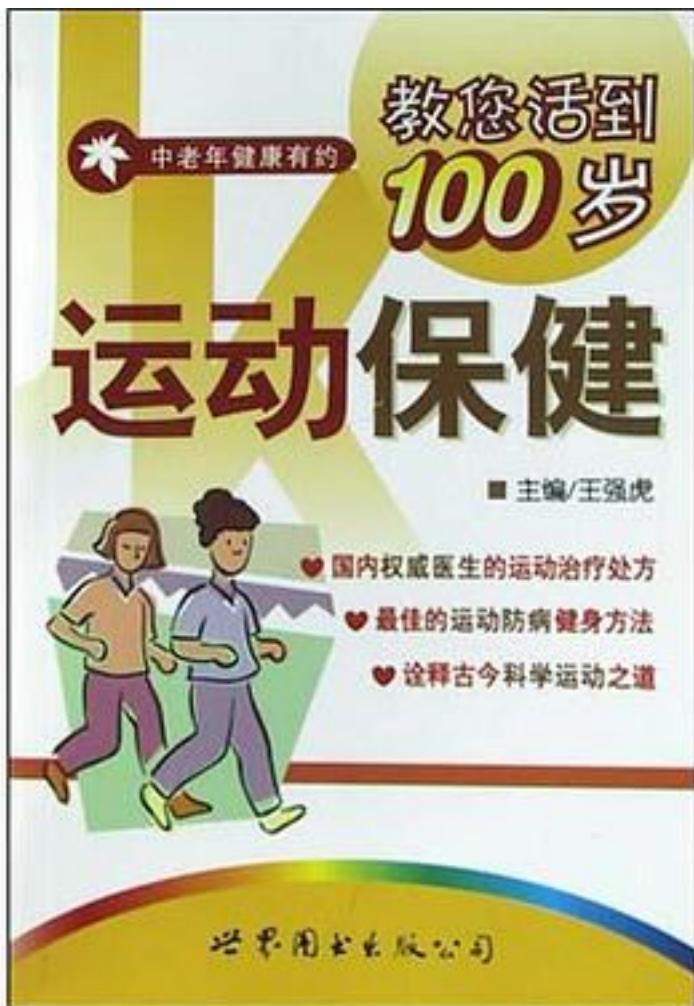


运动保健



[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](#)