

# 常见病家庭运动处方



[常见病家庭运动处方\\_下载链接1](#)

著者:吴明方 编

出版者:

出版时间:2004-3

装帧:

isbn:9787533729271

本书精选20中常见疾病的运动处方,包括:糖尿病运动处方、颈椎病运动处方、高血压病

运动处方、肥胖的运动处方、心脏病的运动处方、腰痛的运动处方、类风湿关节炎的运动处方、骨质疏松的运动处方等等，详细介绍运动目的、运动种类、运动强度、运动频度、运动持续时间、运动中注意事项。书中选择的运动方式具有趣味性、实用性和易学性，以便于读者持久练习。本书语言深入浅出并附有插图，可有效指导广大读者通过科学合理的运动恢复健康、强健体魄。

作者介绍:

目录:

[常见病家庭运动处方\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[常见病家庭运动处方\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[常见病家庭运动处方\\_下载链接1](#)