

适量运动



[适量运动_下载链接1_](#)

著者:陈佩杰

出版者:上海科学技术出版社

出版时间:2004-10

装帧:平装

isbn:9787532376704

体育锻炼不仅能增强体质，培养乐观、积极、向上的意志，增强人体对疾病的非特异抵抗力，同样也是合理生活方式和高质量生活的有机组成部分。从这个角度讲，人们获得健康的一个根本途径就是要养成健康的生活习惯，养成运动锻炼的习惯。

迄今为止，世上还没有一种能包治百病的灵丹妙药，同样，增强身心健康、提高体质和健康水平也没有单一的行为或体育锻炼方法。健康的生活习惯应基于个人需求，每个人都应根据个人的体质和健康状况，在科学知识的指导下，对自己的行为做出调整，体育锻炼也是如此。只有符合锻炼者身体状况的体育锻炼计划才能充分发挥其增强体质和增进健康的效果，同时避免引起不适和伤病等不良反应，使体育锻炼参加者真正获益。本书能够在这些方面对读者有所帮助。

作者介绍:

目录:

[适量运动_下载链接1](#)

标签

评论

[适量运动_下载链接1](#)

书评

[适量运动_下载链接1](#)