

关节炎时尚医疗体操



[关节炎时尚医疗体操 下载链接1](#)

著者:江山

出版者:第1版 (2005年1月1日)

出版时间:2005-1

装帧:平装

isbn:9787538430523

关节炎是一种常见疾病，是关节结缔组织炎症或关节软骨退化疾病的通称，有骨性关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、痛风性关节炎等类型。它们虽然临床表现有所不同，病因各不相同，但都涉及到关节部位，导致关节疼痛、僵硬、肿胀或变形，使患者感到很痛苦，甚至影响生活和工作。中老年患者受其困扰尤为严重，所以应该积极地进行防治。

对关节炎可以采用药物、理疗等方法进行治疗，但最为积极、有效的防治方法莫过于医疗体操锻炼。在本书中，我们向读者推荐目前颇为时尚的关节炎医疗体操。它针对关节炎的症状，能够增强关节的灵活性，延缓关节的退化、衰老、缓解病情，减轻病痛。坚持医疗体操锻炼，还能够提高身体素质，增强抗病能力。

本书介绍了10套关节炎医疗体操，全身关节炎患者可做全身关节操。各套操写明了每个动作的做法，并配以图片实例，便于读者自学。

本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望健身者能够重视这部分内容，这样才能更好地达到防病治病的效果。使减肥效果更为理想。

书中还介绍了有关关节炎的基本常识，使读者对该病有一个基本了解。便于读者预防和治疗。

作者介绍:

目录:

[关节炎时尚医疗体操 下载链接1](#)

标签

关节炎时尚医疗体操

评论

[关节炎时尚医疗体操 下载链接1](#)

书评

[关节炎时尚医疗体操 下载链接1](#)