

# 常见慢性病健身处方



[常见慢性病健身处方\\_下载链接1](#)

著者:沈勋章

出版者:上海科文

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787543930070

《常见慢性病健身处方》主要内容：如何预防慢性病与生活方式病的发生？患上病症后又如何阻延病情的发展？作者针对各类慢性病和生活方式病，以严谨的处方形式和要求推荐符合自身需求的健身处方。对每种病痛都从疾病简介、健康机制、推荐项目、操作要领、适宜人群、不宜人群、活动频率、活动强度、注意事项、疗效评价、自测量表、相关信息等几个方面进行了有针对性指导，可以说是量体裁衣，定身制作。

作者介绍:

目录:

[常见慢性病健身处方\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[常见慢性病健身处方\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[常见慢性病健身处方\\_下载链接1](#)