

动出健康来



[动出健康来\\_下载链接1](#)

著者:吴毅 主编

出版者:上海科技教育

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787542841575

本书为偏瘫、脑瘫、老年痴呆症等患者和久病卧床、肢体功能减退者介绍最轻松易行的锻炼方法。只要正确利用家庭和小区内的运动器械，循序渐进，长期坚持，就可达到促进肢体康复、提高生存质量的目的。

在21世纪物质文明高速发展的今天，越来越多的人在拥有了财富、地位的同时，却失去了最宝贵的健康。面对这重重健康危机，该如何应对呢？怎样在紧张繁忙的工作之余兼顾健康呢？“健康小贴士”系列保健丛书正是针对人们日常生活中最关心的问题，给出一个个简便易行的方案、有益的忠告和提醒。本书为丛书的其中一册，为偏瘫、脑瘫、老年痴呆症等患者和久病卧床、肢体功能减退者介绍最轻松易行的锻炼方法。只要正确利用家庭和小区内的运动器械，循序渐进，长期坚持，就可达到促进肢体康复、提高生存质量的目的。

作者介绍:

目录:

[动出健康来](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[动出健康来](#) [下载链接1](#)

书评

[动出健康来](#) [下载链接1](#)