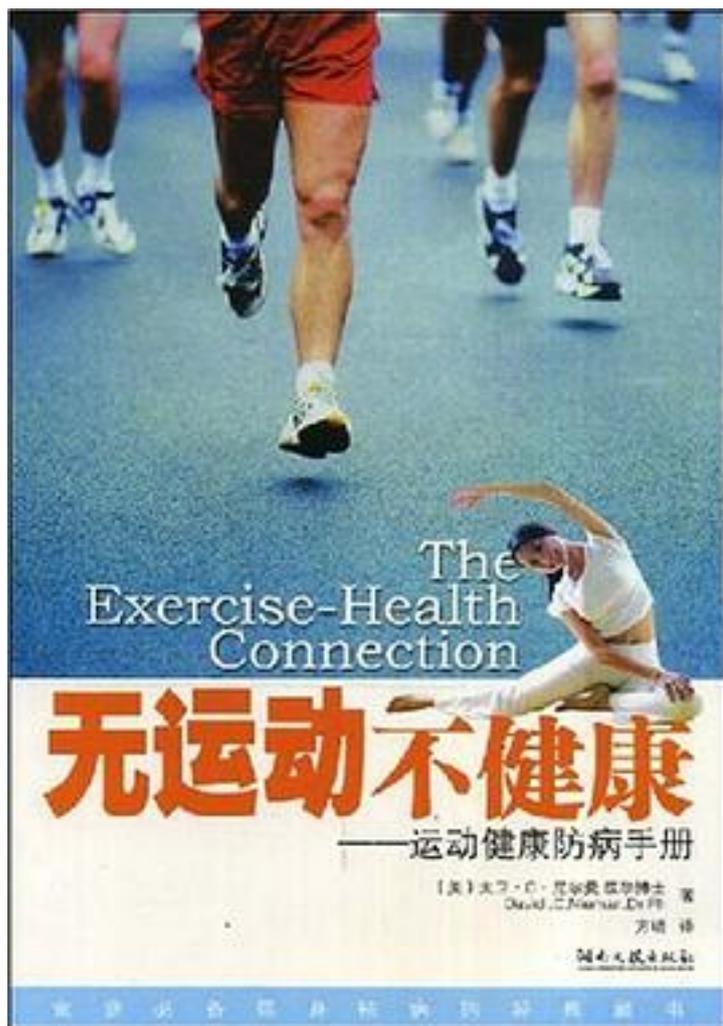


无运动不健康



[无运动不健康_下载链接1](#)

著者:大卫·C·尼尔曼

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787540441852

《无运动不健康:运动健康防病手册》主要内容;美国国家疾病控制与预防中心的研究表

明：静态不活动的生活导致三分之一的人的死亡原因是由于罹患冠心病、结肠癌和糖尿病，你没有理由不远离这个概率。

哪些运动能有效改善，哪些运动会适得其反呢？如何运动才能真正促健康、防疾病而不会走向反面呢？《无运动不健康:运动健康防病手册》讲述运动、体能、疾病与健康的相互关系，介绍健康人或罹患疾病的人如何通过运动获得健康的方法。阅读《无运动不健康:运动健康防病手册》，你将可以防止、减少及控制一些主要的健康问题，如心脏血管疾病、癌症、中风、糖尿病、呼吸道疾病、骨质疏松症及感染和免疫系统疾病等等。《无运动不健康:运动健康防病手册》作者尼尔曼医学博士从事运动医疗专业已有二十五年，他丰富的知识和经验带领读者轻松掌握健康良方，也让读者深刻体会“运动即药物”（ExerciseisMedicine）的道理。

作者介绍:

目录:

[无运动不健康_下载链接1](#)

标签

健康

运动

跑步

马拉松

评论

[无运动不健康_下载链接1](#)

书评

[无运动不健康_下载链接1](#)