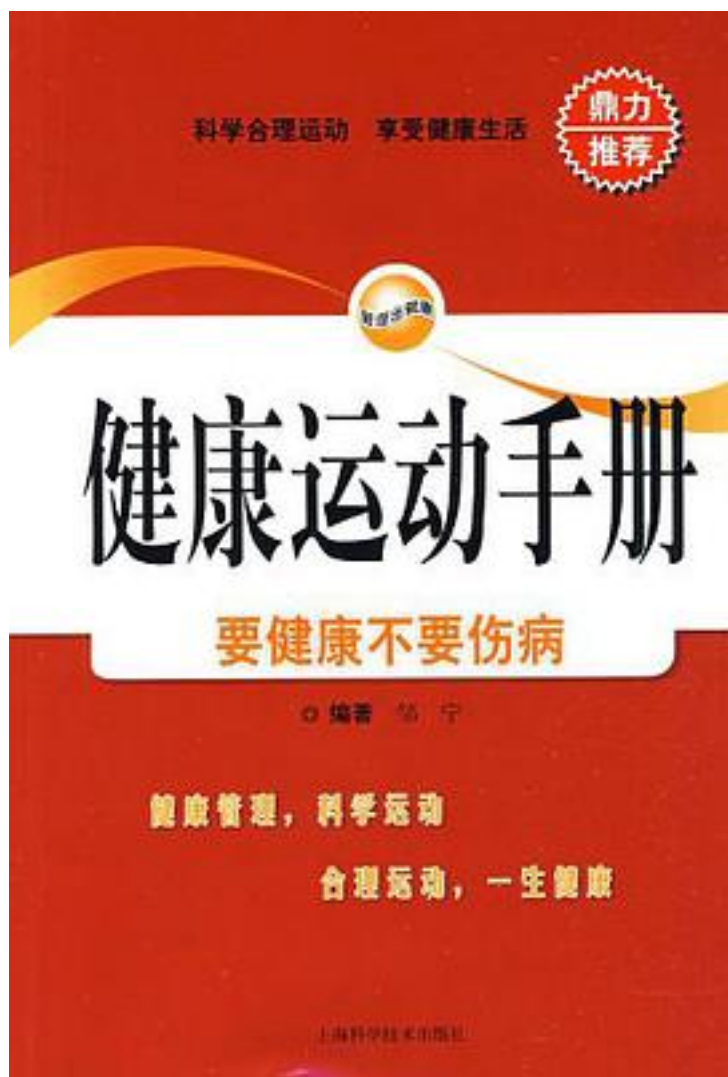


健康运动手册



[健康运动手册_下载链接1](#)

著者:邹宁

出版者:上海科技

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9787532398133

《健康运动手册:要健康不要伤病》简介: 健康需要运动, 运动促进健康! 经常运动少生病, 这是人们的共识。但怎样运动才能促进健康, 6类特殊人群如何选择运动项目, 8类慢性病患者应选择哪些运动疗法, 如何防治11种运动疾病及9类运动损伤? 这些问题一直困扰着不少人, 特别是各种运动健身爱好者。

作者系一名资深骨科医生, 一直在从事骨科临床和科研、教学工作, 在书中提出较多, 专业的运动忠告。同时, 书中还配有34幅插图, 图文并茂, 语言通俗易懂, 增强了可读性。可供广大运动爱好者及其家属阅读, 也可供社区、临床及科研工作者参考。

作者介绍:

邹宁, 骨科主任医师, 宝山区第五批优秀专业技术拔尖人才。现任上海市大场医院副院长, 宝山区医学会骨科学组和骨科医疗质控组组长、医疗事故鉴定工作和劳动伤残鉴定专家组成员。从事创伤骨科工作20余年, 主持和参与了6项课题的研究, 其中2项获科技进步奖, 1项获上海市级科技成果奖。获国家发明专利3项, 参编专著多部, 10余篇论文在国家级期刊发表。曾获“煤炭部优秀青年知识分予”和宝山区首届“有突出贡献卫生专业技术人才”等荣誉。

邹宁, 骨科主任医师, 宝山区第五批优秀专业技术拔尖人才。现任上海市大场医院副院长, 宝山区医学会骨科学组和骨科医疗质控组组长、医疗事故鉴定工作和劳动伤残鉴定专家组成员。从事创伤骨科工作20余年, 主持和参与了6项课题的研究, 其中2项获科技进步奖, 1项获上海市级科技成果奖。获国家发明专利3项, 参编专著多部, 10余篇论文在国家级期刊发表。曾获“煤炭部优秀青年知识分予”和宝山区首届“有突出贡献卫生专业技术人才”等荣誉。

目录: 运动才健康 健康在于科学运动 健康新概念 运动健身四要素 运动健身六原则
运动要自我监测 您知道运动处方吗 搭建运动金字塔 简易运动项目 选准项目事半功倍
昼夜作息中的运动选择 简易运动项目 运动在一年四季 春季运动良方 夏季运动要得法
秋季运动见精神 冬季运动可暖身 特殊人群与运动 婴幼儿运动好处多 运动是硬道理
婴幼儿运动科学指导 温馨提示 从小运动, 受益一生 青少年运动处方
早期专项锻炼的利与弊 温馨提示 中年人运动, 为人生加油 中年人切勿透支健康
中年人运动锻炼原则 中年人运动处方 温馨提示 运动让老年生活高质量
运动对老年人的影响 老年人运动处方 温馨提示 运动让女性更美丽 女性经常运动益处多
女性人群运动处方 运动性月经失调 脑力劳动者运动缓疲劳 脑力劳动者简易锻炼法
室内肢体锻炼法 常见室外锻炼法 温馨提示 慢性病患者要运动 神经衰弱者运动后睡得香
体育运动的作用 体育运动方法 温馨提示 冠心病患者运动后心不慌 冠心病患者不宜晨练
适宜运动处方 温馨提示 高血压患者巧运动 高血压患者运动处方 温馨提示
运动让呼吸病患者更舒畅 运动锻炼的意义 适宜运动处方 温馨提示 “糖人”运动降血糖
适宜运动处方 温馨提示 运动让消化道溃疡患者吃饭香 消化道溃疡患者多运动
适宜运动处方 温馨提示 慢性肾病患者运动好处多 运动对慢性肾病患者的意义
简易运动方法 温馨提示 脑血管病患者运动来康复 脑血管病患者运动锻炼的意义
适宜运动项目 脑血管病后遗症运动康复法 温馨提示 慎防运动性疾病 运动性猝死可预防
主要病因 预防措施 运动后高血压怎么办 主要病因 预防措施 运动后为何头痛 主要病因
预防措施 注意运动性自发性气胸 主要病因 应急措施 预防措施 运动性哮喘患者慎锻炼
主要病因 预防措施 应对运动后胃肠道不适 主要病因 应急措施 预防措施
何为运动性肝功能异常症 运动后出现尿改变不要慌 运动性蛋白尿 运动性血尿
运动性血红蛋白尿 运动性肌红蛋白尿 运动性管型尿 运动后低热要去医院检查
谨防运动性晕厥 主要病因 应急处理 预防措施 运动后肌肉酸痛巧处理 主要病因
预防及应急措施 当心运动损伤 切忌运动损伤 运动损伤应急方法 运动损伤的预防和康复
头面部和胸部运动损伤 颅底骨折 脑震荡 鼻外伤 颧骨骨折 肋骨骨折 肩部运动损伤
锁骨骨折 肱骨干骨折 肩关节前脱位 肩袖损伤 肩周炎 肘部运动损伤 桡骨髁上骨折
肘关节脱位 肘关节内侧软组织损伤 鹰嘴皮下滑囊炎 肱三头肌腱断裂 网球肘

手腕部运动损伤 屈肌腱腱鞘炎 桡骨茎突腱鞘炎 腱鞘囊肿 腕管综合征 桡骨远端骨折
指间关节扭伤及脱位 脊柱运动损伤 脊柱骨折 腰椎间盘突出症 颈椎病 急性腰扭伤
腰部劳损 骨盆、髋部及大腿部运动损伤 骨盆部位撕脱骨折 股骨大转子滑囊炎
大腿后部屈肌损伤 膝关节部运动损伤 髌骨劳损 髌腱断裂 胫骨结节骨软骨炎
十字韧带损伤 脂肪垫劳损 半月板损伤 膝关节创伤性滑膜炎 小腿及足踝部运动损伤
跟腱与跖肌破裂 胫腓骨疲劳性骨膜炎 踝关节韧带损伤 足跟痛
• • • • • [\(收起\)](#)

[健康运动手册_下载链接1](#)

标签

自我管理

评论

[健康运动手册_下载链接1](#)

书评

[健康运动手册_下载链接1](#)