

<<运动养生>>

图书基本信息

书名：<<运动养生>>

13位ISBN编号：9787508716572

10位ISBN编号：7508716574

出版时间：2007-3

出版时间：中国社会

作者：张清华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<运动养生>>

### 内容概要

运动是人类保养生命的主要方法，积极锻炼是保证身心健康的首要途径。

古人云：“动则不衰”；现代科学家说：“生命在于运动”。

因此，形成良好的运动习惯非常重要。

良好的运动习惯是你从小为自己储存的健康资本。

如果你坚持运动，则健康资本就不断增值，你便在一生中享受健康身体给予你的旺盛精力和生命活力。

## &lt;&lt;运动养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 运动概述 1.运动是生命的基本特征之一 2.为什么生命在于运动 3.运动有哪些重要性  
4.运动养生有哪些特点 5.运动养生的原则有哪些 6.锻炼身体有哪些好处 7.体育锻炼可提高生命  
质量 8.运动能使人长寿 9.运动能给生命增添活力 10.运动是人身健康的重要原因 11.适度运动有  
利于健康 12.锻炼贵在坚持 13.健康最好的办法是运动 14.心理健康为什么也受运动的影响 15.为  
什么年龄因素影响运动项目的选择 16.为什么成年人应重视健身 17.什么是有氧运动 18.怎样制定  
运动计划 19.低能量运动对人的身体有益 20.运动能给人带来好心情 21.运动吸氧可抗衰老 22.运  
动能调节情绪、改善心理

第二部分 运动与疾病 1.运动医学的主要内容有哪些 2.为什么运动可提高  
脏器功能 3.运动可防治哪些疾病 4.运动为什么是糖尿病治疗不可少的一环 5.交替运动为什么可预  
防中风 6.偏瘫病人为什么需要锻炼 7.为什么运动是抗癌防癌的良方 8.心脏早搏病人怎样运动 9.  
心衰病人怎样运动 10.为什么运动能健全心血管功能 11.为什么运动改善肺功能 12.为什么运动可  
调节神经免疫系统 13.骨质增生为什么需要体育锻炼 14.慢性病患者健身运动要注意些什么 15.哪  
些运动有利于防病 16.缺少运动有哪些危害

第三部分 按摩健身法 第四部分 “浴”与健康 第五部分  
老年人运动 第六部分 运动保健常识 第七部分 古人健身方法 第八部分 健身方法有哪些

<<运动养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>