

<<防病治病的运动良方>>

图书基本信息

书名：<<防病治病的运动良方>>

13位ISBN编号：9787509146347

10位ISBN编号：7509146348

出版时间：2012-4

出版时间：人民军医出版社

作者：由能力

页数：161

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>

## <<防病治病的运动良方>>

### 内容概要

本书介绍科学运动的要求和方法，可防病治病的各种运动，身体各部位的运动方法，各种常见疾病的运动疗法。

其运动保健方法和运动治疗方法简单、实用，操作安全可靠，且有一定疗效。

读者可根据自身情况选择适合自己的运动处方，进行有目的、有计划、科学合理的运动，配合药物等其他治疗，能改善体质，提高健康水平。

本书适合广大群众，特别是中老年人阅读。

## <<防病治病的运动良方>>

### 书籍目录

#### 第1章 科学运动健身除病

##### 第一节 怎样运动才科学

###### 一、运动健身的原理

- (一) 运动使人身体强壮
- (二) 老年人应适当运动
- (三) 动静结合益健
- (四) 运动应持之以
- (五) 运动疗法好处
- (六) 有氧运动有益健目
- (七) 合理运动五要素
- (八) 怎样锻炼才科
- (九) 择时体疗的要求啦

###### 二、健身运动的方式

- (一) 每周运动时间与次数
- (二) 根据体型选择健身方式
- (三) 爬楼梯、拖地板也能健身

###### 三、避免过量运动的伤害

- (一) 老年人健身“三忌”防猝死
- (二) 谨防运动猝死的六项注意
- (三) 过量运动有掘关节
- (四) 安全运动的注意事项
- (五) 怎样做到避免运动掘伤
- (六) 运动时重视身体发出的信号
- (七) 运动时出现8种情况须停下来

##### 第二节 可防病治病的各种运动

###### 一、推拿运动

###### 二、删

###### 三、捶打运动

###### 四、旋转运动

###### 五、摇摆运动

###### 六、爬行运动

###### 七、散步运动

###### 八、慢跑运动

###### 九、怪走运动

###### 十、呼吸运动

###### 十一、洗澡运动

###### 十二、仿生运动

.....

#### 第2章 内科疾病运动疗法

#### 第3章 外科疾病运动疗法

## <<防病治病的运动良方>>

### 编辑推荐

运动保健疗法以各种方式、方法作用于患者，改变机体反应性，从而使生理过程活跃，刺激组织再生，它不仅作用于患病肢体、器官，同时作用于整个机体，加速消除形成疾病的局部病理，从而加速疾病痊愈。

《防病治病的运动良方》这本书中的运动保健方法和运动治疗方法，简便、实用，操作安全可靠，有一定疗效。

<<防病治病的运动良方>>

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>