

<<送给老爸老妈的运动养生书>>

图书基本信息

书名：<<送给老爸老妈的运动养生书>>

13位ISBN编号：9787564405786

10位ISBN编号：7564405783

出版时间：2011-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：徐中秋 等编著

页数：180

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>

<<送给老爸老妈的运动养生书>>

内容概要

当爸妈逐渐老去，你能回报他们的是什么？送他们一个健康的身体，共享天伦之乐。

为老爸老妈量身定做的运动养生法，给爸妈一个健康的生活方式。
书中选取了几种运动，科学、实用、系统、形象地展示了养生保健知识，通俗易懂，方便阅读。

<<送给老爸老妈的运动养生书>>

作者简介

唐可明，国家一级社会体育指导员。

太极球健身操舞高级教练。

从事健身指导20多年来，义务培训“健身操舞”近30万人次。

并带领众多优秀教练员深入基层。

受到中老年人的广泛喜爱。

曾率领团员参加北京市万人太极拳表演破吉尼斯世界纪录活动。

《60周年国庆晚会》表演。

2008年奥运会、残奥会表演等数百场大型活动。

徐中秋，副教授，毕业于北京体育大学，现任广州体育学院体育艺术系副主任，中国教育学会舞蹈教育专业委员会常务理事；学生时期曾连续8年蝉联全国大学生、健美操锦标赛男单、三人、六人冠军。

<<送给老爸老妈的运动养生书>>

书籍目录

愿老爸老妈更健康

第一章 让老爸老妈爱上运动

- 一、运动：健康长寿的金钥匙
- 二、怎样使健身运动科学有效

第二章 老爸老妈的健康必修课

- 一、给老爸老妈们的健康清单
- 二、为老爸老妈们的健康把脉
- 三、如果您有如下状况，请暂时停止运动
- 四、老爸老妈运动养生的注意事项

第三章 为老爸老妈推荐的健身运动

- 一、健步走，走出老爸老妈好活力
- 二、中华通络操，展示老年人内在美
- 三、霸王鞭，舞出棒身体
- 四、太极柔力球，老爸老妈的趣味博弈
- 五、无极健身球，随时随地敲出好心情
- 六、健身花毽，踢出老爸老妈好腿脚
- 七、与腰鼓结缘，打出健康好身体
- 八、翩翩扇子舞，美丽又健身

第四章 9种慢性病的运动妙招

- 一、慢性胃炎的健身运动疗法
- 二、糖尿病的健身运动疗法
- 三、慢性前列腺炎的健身运动疗法
- 四、肺气肿的健身疗法
- 五、便秘的运动健身疗法
- 六、颈椎病的健身疗法
- 七、肩周炎的健身运动疗法
- 八、类风湿性关节炎的健身运动疗法
- 九、骨质疏松的运动健身疗法

第五章 饮食休息不可少

- 一、老年人营养代谢特点
- 二、老年人营养需求
- 三、讲究吃法，延年益寿
- 四、食粥延年益寿
- 五、老爸老妈的科学补脑
- 六、老爸老妈肥胖症的防治
- 七、进补并非越多越好
- 八、老爸老妈的自我保健8招

<<送给老爸老妈的运动养生书>>

章节摘录

版权页：插图：

<<送给老爸老妈的运动养生书>>

编辑推荐

一定要为爸妈做的事——健康生活送爸妈。

<<送给老爸老妈的运动养生书>>

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>