

<<健康的生活与运动>>

图书基本信息

书名：<<健康的生活与运动>>

13位ISBN编号：9787800794254

10位ISBN编号：7800794253

出版时间：1998-04

出版时间：中国人口出版社

作者：日本东京都老人综合研究所 著，张太山 译

页数：100

字数：50000

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>

## <<健康的生活与运动>>

### 内容概要

人们都知道运动对防止衰老、预防和治疗老年病是十分重要的，但是并不是只要运动就能防止衰老和老年病。

如果运动方法与身体情况不符，运动反而会带来相反的效果。

本书通过专家指导，介绍如何通过运动预防和治疗糖尿病、高血压、心脏病、骨质疏松等老年病，同时介绍一些有利于健康的行走方法。

希望通过本书的介绍使读者掌握正确的知识，确保老年生活健康愉快。

## <<健康的生活与运动>>

### 作者简介

东京都老人综合研究所：最早进入老年社会的国家——日本，早在70年代就对有关老化、老人病及老人福利等问题进行了科学、综合的研究，1972年，东京都综合研究所成立了。经过20余年的发展，到今天，研究机构已成为由分子老化学、生理老化学、病态老化学、人类科学、康复医

## <<健康的生活与运动>>

### 书籍目录

前言第一章 老年病的预防、治疗与运动 本章概述 1、老年病与生活方式 2、运动与身体 3、身体检查 4、老年病的治疗、预防与运动 5、运动注意事项 6、小结第二章 老年人的体力 本章概述 1、什么是老年人的运动 2、健康的生活与体力 3、体力的构成与检查法 4、年龄对体力的影响 5、老年人体力的现状 6、体力下降的差别第三章 步行是健康的晴雨表 本章概述 1、人是步行动物 2、步行的测量 3、老年人步行的特征 4、提高步行的效果 5、结束语问题解答

<<健康的生活与运动>>

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>