第一图书网, tushu007.com

<<走向健康>>

图书基本信息

书名：<<走向健康>>

13位ISBN编号：9787810860260

10位ISBN编号：7810860267

出版时间：2002-10

出版时间：第四军医大学出版社

作者：翁文地

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

内容概要

本书是一本关于健身保健的科普读物。
主要内容包括:体育锻炼与健身保健；食物性质与食疗保健；单方、偏方、验方；疾病信号与自我初诊；常见疾病的预防与调养；儿童、妇女、老年人的健身保健；心理疾病的预防与调养；夫妻性生活的和谐与避孕；养生常识与名人养生等十三个部分。

书籍目录

前言
序
一、体育健身与保健
（一）体育健身要合理适度
（二）体育健身的有关项目与作用
（三）慢性病患者的健身疗法
1、心血管疾病患者的健身保健
2、脑血管疾病患者的健身保健
3、肺部疾病患者的健身保健
4、糖尿病患者的健身保健
5、运动系统疾病患者的健身保健
6、消化道疾

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