第一图书网, tushu007.com

<<强身健骨操>>

图书基本信息

书名：<<强身健骨操>>

13位ISBN编号：9787117054720

10位ISBN编号：7117054727

出版时间：2003-11

出版时间：人民卫生出版社

作者：赵之心,薛延等

页数：92

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

第一图书网, tushu007.com

<<强身健骨操>>

内容概要

近几年来，对老年人“体质”问题进行研究和探讨后发现，老年人的骨关节疾患在众多的老年性疾病中越来越明显。
这种凸现于老年人生活中的玩疾，似科让每一个人想念“老年人=骨关节疾病”这一等式成立。
《强身健骨操》是根据大量研究和实践筛选出来的针对人体各个关节的锻炼方法和训练手段，其特点是以徒手操方式来锻炼，可以在任何环境下练习，难度小，强度适中，简便易学，适合于各种人群。
科学的体质锻炼方法在骨关节疾病的防与治上建立起一个全新的骨健康模式，它不但可以成为医疗过程中的辅助手段，而且还可以降低骨关节病的患病率。

第一图书网, tushu007.com

<<强身健骨操>>

书籍目录

骨骼健康篇　问题与对策　　一、关注骨关节健康问题　　二、从身高变化看骨质疏松　　三、科研结果证明运动促进骨骼健康养骨篇　骨关节健康的“四大基石”　　一、著名的维多利亚宣言启迪了我们什么　　二、骨关节健康的“四大基石”　　（一）基石之一——合理膳食　　（二）基石之二——适量的体力劳动或运动　　（三）基石之三——合理的骨负荷训练　　（四）基石之四——全面控制造成骨关节问题的因素骨关节疾患篇　骨关节疾病　　一、骨质疏松　　二、骨关节疾病　　1．痛风　　2．与糖尿病相关的骨关节疾病　　3．“颈椎病”的由来　　4．脊柱健康　　5．肩周炎及时痛　　6．背痛、背酸　　7．膝伤、膝痛　　8．“脚”的健康强身健骨操篇　强身健骨操　　1．站立操　　2．脊柱操（隔墙看戏）　　3．颈椎操（十点十分操）　　4．手指、腕、肘操（翻手腕操）　　5．肩部操（一）　肩部操（二）　　6．背部操（旱地划船操）　　7．腰部操（一）　腰部操（二）　腰部操（三）　腰部操（四）　　8．髋关节操（一）　髋关节操（二）　　9．膝关节操（小半蹲操）　　10．踝关节操

第一图书网, tushu007.com

<<强身健骨操>>

编辑推荐

近几年来，对老年人“体质”问题进行研究和探讨后发现，老年人的骨关节疾患在众多的老年性疾病中越来越明显。
这种凸现于老年人生活中的玩疾，似科让每一个人想念“老年人=骨关节疾病”这一等式成立。
《强身健骨操》是根据大量研究和实践筛选出来的针对人体各个关节的锻炼方法和训练手段，其特点是以徒手操方式来锻炼，可以在任何环境下练习，难度小，强度适中，简便易学，适合于各种人群。
科学的体质锻炼方法在骨关节疾病的防与治上建立起一个全新的骨健康模式，它不但可以成为医疗过程中的辅助手段，而且还可以降低骨关节病的患病率。

第一图书网, tushu007.com

<<强身健骨操>>

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