第一图书网, tushu007.com

<<禧>>

图书基本信息

书名：<<禧>>

13位ISBN编号：9787200059939

10位ISBN编号：7200059935

出版时间：2005-5

出版时间：北京出版社

作者：本书编写组

页数：242

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

内容概要

其实，健康与快乐比长寿更重要。

本丛书由中国健康教育协会邀请40位国内第一流临床医学、预防医学、康复医学、营养学以及运动医学等方面的专家，围绕中老年保健热门话题接受采访，为中老年朋友提供健康指导，并由一批著名科普作家执笔编写。

丛书分为“健”“康”“福”“禄”“寿”“禧”6个分册，涵盖中老年保健主要知识，文笔生动，好看、实用。

书籍目录

第一章 运动有益健康 1 动一动，就比不动强 2 缺少运动才是真正的慢性自杀 3 提起健身，不能只想到步行走路 4 科学健身，首先要讲科学 5 运动的真正作用是防老抗衰 6 中年人，请每天给自己留出半小时第二章 运动处方，指导科学健身的指南针 1 什么是运动处方 2 运动处方，一个人一个样 3 运动前别忘了“ 热身 ” 4 骨质疏松的人怎么进行锻炼 5 世界公认的减肥良方：运动+饮食控制第三章 用康复恢复活力和尊严 1“ 祝您早日康复 ”，送给病人的一束阳光 2 老年人怎样得到康复服务 3 康复，还来了生命的第二个春天第四章 疾病康复，走进我们的生活 1 康复与不康复，结果就是不一样 2 物理治疗与运动疗法 3 关节要是不活动就僵了，肌肉也萎缩了 4 站得直，走得稳 5 要给病人布置作业 6 在锻炼和娱乐中得到康复的愉悦 7 打开心理障碍这把“ 锁 ” 8 走向社会康复 9 辅助器具 10 怎样选择合适的辅助器具 11 正确挑选和操作轮椅第五章 高血压病人的康复 1 高血压病最常见，病人也要康复 2 高血压病人更要选择健康的生活方式 3 愉快情绪，一剂欣慰的“ 良药 ”第六章 冠心病患者迈向健康之路第七章 康复训练让卒中病人重新站起来第八章 慢性阻塞性肺病的康复第九章 人老先从关节老第十章 跌倒会骨折，骨折病人怎样康复第十一章 关注老年痴呆症第十二章 学一点按摩知识

媒体关注与评论

书评本书讲述：　　您不知道的；　　您想知道的；　　您该知道的！
　　提起锻炼，不能只想到步行走路；　　每天给自己留出半小时；　　运动处方，一个人一个样；
　　“祝您早日康复”，送给病人的一份阳光；　　愉快情绪，一剂欣慰的“良药”；　　设法找回自己失去的记忆！

编辑推荐

提起锻炼，不能只想到步行走路，每天给自己留出半小时，运动处方，一个人一个样。
“ 祝您早日康复 ”，送给病人的一份阳光，愉快情绪，一剂欣慰的“ 良药 ”，设法找回失去的记忆。
本书讲述的正是您不知道的、您想知道的、您该知道的。

第一图书网, tushu007.com

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