

<<关节炎时尚医疗体操>>

图书基本信息

书名：<<关节炎时尚医疗体操>>

13位ISBN编号：9787538430523

10位ISBN编号：7538430520

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：江山编

页数：102

字数：84000

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>

## <<关节炎时尚医疗体操>>

### 内容概要

关节炎是一种常见疾病，是关节结缔组织炎症或关节软骨退化疾病的通称，有骨性关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、痛风性关节炎等类型。

它们虽然临床状有所不同，病因各不相同，但都涉及到关节部位，导致关节疼痛、僵硬、肿胀或变形，使患者感到很痛苦，甚至影响生活和工作。

中老年患者受其困扰尤为严重，所以应该积极地进行防治。

对关节炎可以采用药物、理疗等方法进行治疗，但最为积极、有效的防治方法莫过于医疗体操锻炼。

在本书中，我们向读者推荐目前颇为时尚的关节炎医疗体操。

它针对关节炎的症状，能够增强关节的灵活性，延缓关节的退化、衰老、缓解病情，减轻病痛。

坚持医疗体操锻炼，还能够提高身体素质，增强抗病能力。

本书介绍了10套关节炎医疗体操，全身关节炎患者可做全身关节操。

各套操写明了每个运作的做法，并配以图片实例，便于读者自学。

本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望健身者能够重视这部分内容，这样才能更好地达到防病治病的效果。

使减肥效果更为理想。

书中还介绍了有关关节炎的基本常识，使读者对该病有一个基本了解。

便于读者预防和治疗。

## <<关节炎时尚医疗体操>>

### 书籍目录

您知道什么是关节炎吗关节炎是怎么得上的关节炎患者日常应该注意哪些问题做医疗体操积极防治关节炎做医疗体操防治关节炎应注意的问题第一套操 全身关节操第二套操 手指关节操第三套操 腕关节操第四套操 肘关节操第五套操 肩关节操第六套操 颈关节操第七套操 腰背关节操第八套操 髋关节操第九套操 膝关节操第十套操 踝关节操

<<关节炎时尚医疗体操>>

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>