

<<常见慢性病健身处方>>

图书基本信息

书名：<<常见慢性病健身处方>>

13位ISBN编号：9787543930070

10位ISBN编号：7543930072

出版时间：2007-1

出版时间：上海科文

作者：沈勋章

页数：231

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>

## <<常见慢性病健身处方>>

### 内容概要

慢性病与生活方式病的预防和医治，是医学界和社会相关组织十分重视的事，这不仅是因为病症发生率很高，病程期长，渐进地危害人们的体质与健康，耗费掉巨额的医疗费，还直接影响着人们的学习、工作、生活质量。

此外，慢性病痛在消耗社会资源的同时，还消损着人们的幸福指数。

由于生活方式的改变，生活环境的改善，以及科技进步带来人均期望寿命的延长，与此同时，增龄、老化以及不良的生活方式所导致的慢性病和生活方式病也正成为影响生活质量的主要因素，成为危害健康的主要杀手。

不文明的、不良的生活方式导致生活方式病的产生与发展，如何预防慢性病与生活方式病的发生？

患上病症后又如何阻延病情的发展？

作者针对各类慢性病和生活方式病，以严谨的处方形式和要求推荐符合自身需求的健身处方。

对每种病痛都从疾病简介、健康机制、推荐项目、操作要领、适宜人群、不宜人群、活动频率、活动强度、注意事项、疗效评价、自测量表、相关信息等几个方面进行了有针对性指导，可以说是量体裁衣，定身制作。

本书可谓是慢性病患者、生活方式病患者的良师益友。

## <<常见慢性病健身处方>>

### 作者简介

沈勋章，浙江慈溪人，1956年出生于上海，大学本科学历，副研究员；上海体育科学研究所选材研究中心主任；中国体育科学学会体质研究专业委员会委员；国家级社会体育指导员；中国民主建国会会员；多次被评为全国、上海市群众体育、国民体质监测工作先进工作者，受到国家体育总

## <<常见慢性病健身处方>>

### 书籍目录

第一篇 理念篇——慢性病、生活方式病与健身运动 第一节 慢性病、生活方式病的种类 第二节 慢性病、生活方式病的高发病率与危害性 第三节 健身给人带来的好处 第四节 健身处方的内容简介 1.疾病简介 2.健身机制 3.推荐项目 4.操作要领 5.适宜人群 6.不宜人群 7.活动强度 8.活动频率 9.注意事项 10.疗效评价 11.自测量表或自测办法 12.相关信息或典型案例

第二篇 实践篇——常见慢性病健身处方 第一节 循环系统慢性病健身处方 1.高血压病 2.冠心病 3.脑梗死 4.卒中后遗症 5.下肢静脉曲张与脉管炎 第二节 呼吸系统慢性病健身处方 1.慢性支气管炎 2.哮喘 3.肺气肿 4.慢性咽喉炎 5.过敏性鼻炎 第三节 消化系统慢性病健身处方 1.消化性溃疡 2.内脏下垂 3.慢性胆囊炎 4.脂肪肝 5.肝硬化 6.习惯性便秘 7.痔疮 第四节 泌尿系统慢性病健身处方 1.肾病综合征 2.前列腺增生与肥大 第五节 内分泌系统慢性病健身处方 1.糖尿病 2.更年期综合征 3.痛风 第六节 运动系统慢性病健身处方 1.颈椎病 2.肩周炎 3.慢性腰肌劳损 4.骨质疏松症 5.腰椎间盘突出症 6.慢性骨头关节炎 7.坐骨神经痛参考文献

## <<常见慢性病健身处方>>

### 编辑推荐

《常见慢性病健身处方》可谓是慢性病患者、生活方式病患者的良师益友。

<<常见慢性病健身处方>>

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>