

<<老年人运动保健>>

图书基本信息

书名：<<老年人运动保健>>

13位ISBN编号：9787810106405

10位ISBN编号：7810106406

出版时间：2002年01月

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：何崇

页数：218

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>

<<老年人运动保健>>

内容概要

本书包括：人到老年话运动；老年人运动宜忌；传统运动保健方法；现代流行的运动方法；自我按摩保健方法等内容。

<<老年人运动保健>>

书籍目录

人到老年话运动

- 一、人到老年言行迟
- 二、老年人的运动生理
- 三、老年代的运动要点

老年人运动宜忌

- 一、选择正确的运动方法
- 二、切实掌握运动强度
- 三、合理安排饮食起居
- 四、循序渐进调节运动节奏

传统运动保健方法

- 一、24式太极拳
- 二、32式太极剑
- 三、五禽戏
- 四、八段锦

现代流行的运动方法

- 一、散步
- 二、慢跑
- 三、倒走
- 四、爬行

自我按摩保健方法

- 一、强壮养生法
- 二、振奋精神法
- 三、消除疲劳法
- 四、镇静催眠法
- 五、面容健康法

老年人常见疾病运动处方

- 一、冠心病
 - 二、颈椎病
 - 三、肩周炎
 - 四、腰腿痛
 - 五、咳喘
- 等等

<<老年人运动保健>>

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>