

《常见生活方式病健身处方》

图书基本信息

书名：《常见生活方式病健身处方》

13位ISBN编号：9787543928619

10位ISBN编号：7543928612

出版时间：2007-1

出版社：上海科文

作者：沈勋章

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《常见生活方式病健身处方》

内容概要

《常见生活方式病健身处方》内容简介为：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。《常见生活方式病健身处方》可谓是慢性病患者、生活方式病患者的良师益友。

《常见生活方式病健身处方》

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

《常见生活方式病健身处方》

书籍目录

- 第一篇 理念篇——常见生活方式病健身处方概述 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.运动负荷 8.活动频率 9.注意事项 10.疗效评价 11.自测量表或自测方法 12.相关信息或典型案例 13.病情程序分类与运动负荷量强度概述
- 第二篇 实践篇——常见生活方式病健身处方
- 第一节 与体质健康有关的健身处方 1.亚健康状态 2.弱体质状态 3.缺乏运动或运动不足 4.眩晕症 5.低血压 6.贫血
- 第二节 与营养均衡失调有关的健身处方 1.高脂血症 2.肥胖症 3.“豆芽”体型 4.低血糖
- 第三节 与精神卫生有关的健身处方 1.神经衰弱 2.紧张症 3.焦虑症 4.失眠症 5.抑郁症 6.偏头痛
- 第四节 与增龄老化有关的健身处方 1.早衰或老化 2.离退休综合征 3.老年痴呆
- 第五节 与环境因素有关的健身处方 1.溺爱症(421综合征) 2.过度劳累(3648综合征、过劳死、猝死) 3.低头综合征(伏案综合征) 4.近视眼 5.视疲劳
- 第六节 与身体免疫力下降有关的健身处方 1.易疲劳 2.易感冒 3.易骨折 4.易腹泻 5.畏寒症
- 第七节 与肿瘤有关的健身处方 1.良性肿瘤 2.恶性肿瘤参考文献

《常见生活方式病健身处方》

编辑推荐

现代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情，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，工作和生活质量。

《常见生活方式病健身处方》

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:www.tushu111.com