

《能屈能伸》

图书基本信息

书名：《能屈能伸》

13位ISBN编号：9789888164332

10位ISBN编号：9888164333

出版时间：2012-7

出版社：青森文化

作者：周錦浩

页数：194

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

《能屈能伸》

內容概要

誰會患上膝關節問題？答案是：「你」

誰能幫到你解決問題？答案亦是：「你」

何謂膝關節？膝關節與我們的日常生活有何關係？為什麼我們要保護它？如何保護？作者將這些零散的問題聚點成面，以物理治療師的專業角度設身處地從「你」的難處重發，為「你」——解答當中的疑問，並且提供不同治療方法的建議，更細心地糾正“你”在做治療運動時常犯的錯誤。

膝關節對「你」來說不只意味著不能做喜歡的運動、腰痠骨痛等表層影響，而是與「你」的肌肉、骨骼、韌帶互相牽連，所謂「牽一節動全身」。在現代社會中，膝關節已成普遍的疾病。既然難以躲避，與其整天埋怨被其弄得寢食難安，何不嘗試瞭解其出現的原因和根治的方法，才是王道。

本書特色：

圖文並茂、專人示範、為你剖析膝關節的治理方法；

深入淺出，將難啃的醫學理論化為生活常識

二十餘年物理治療的臨床實踐，除了是膝關節的醫者，也曾是此疾的患者，角色的互換，更能深切體會到治療膝關節的必要性。

作者簡介

周錦浩，亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）課程總監兼首席講師、亞洲運動及體適能治療中心（AFTC）運動專科物理治療顧問，曾兼任香港大學及香港大學專業進修學院、香港城市大學專業進修學院和香港理工大學物理治療學士課程講師、香港城市大學專業進修學院榮譽顧問，2008年起，擔任物理治療師委員會委員一職。

其課程以醫學常識與運動理論的有機結合為特點，深受學員歡迎。自1999年起，就應邀在各種國際體適能會議上主講課程。2011年他受國家體育總局職業技能鑑定指導中心之邀，為國家級健身教練培訓師和考評員授課。周錦浩所接受的報刊雜誌專訪更不計其數。從2007年開始至今，還擔任香港新城財經台FM104節目「我的事務所」，及知訊台FM997「智慧、創富」、「一個人，好生活」的客席節目主持，介紹有關物理治療及運動的相關知識。為了更好地向大眾普及健康生活的理念，他開始著手編著一系列體適能相關書籍，其中《體適能全方位手冊》已於2008年3月推出。

《能屈能伸》

書籍目錄

第一節：關於膝關節

第二節：膝關節的治療

第三節：膝關節傷病的具體處理方法

《能屈能伸》

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