

# 《降血糖十全甩手操》

## 图书基本信息

书名：《降血糖十全甩手操》

13位ISBN编号：9789867461094

10位ISBN编号：9867461096

出版时间：20050112

出版社：相映文化

作者：易天華

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](http://www.tushu111.com)

# 《降血糖十全甩手操》

## 內容概要

你知道嗎？糖尿病已經不再是困擾老年人的疾病了，現代人過度精緻的飲食及懶散的生活習慣，使得許多年輕人身材過胖，不但有礙自我外觀及影響自信心，也因此增加了罹患糖尿病的危機。2004年的今天，糖尿病困擾著各種年齡層的人們。根據醫學研究指出，規則的運動、飲食、與藥物並列為糖尿病的三大治療要素，但目前仍傾向於維持飲食和藥物的平衡。但值得注意的是，將近30%的糖尿病患者沒有運動習慣，而大部分有規律運動者的運動方式，是屬於低強度的散步為主。雖然規律的運動確實可以控制血糖，但因需要長時間的執行才能有成效，因此糖尿病患者並不容易感受到運動與血糖控制的關係。

近來的研究發現，糖尿病患者對運動的認知和執行極度不足，研究調查中，也發現大多數的糖尿病患者不知道如何執行一個安全又有效的運動。因此這本書誕生了，由易天華老師示範的全身骨骼肌運動以及幫助增進心肺功能的海浪式的快走運動，簡單易學，特別適合上了年紀的銀髮族，無論你是否為糖尿病患者，都能因為這套運動而增進健康、打擊糖尿病。

另外，本書最後還有飲食原則及食譜的詳盡解說，讓每位讀者能輕鬆的養成正確、健康的飲食習慣。醫療 + 運動 + 飲食，三管齊下的全方位防治法，保健養生族絕對不能錯過！

## 作者簡介

易天華

### 【學歷】

清華大學源自科學研究所博士班

美國紐約大學舞蹈教育碩士

中國文化大學舞蹈學士

### 【經歷】

元智大學 運動治療教授

行政院人事訓練中心 氣功教授

老人社會大學 免疫與運動治療教授

台視早安您好3分鐘運動主持人

嘉信健康銀行運動治療、舞蹈治療講師

# 《降血糖十全甩手操》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)