

## <<老年人健身锻炼法>>

### 图书基本信息

书名：<<老年人健身锻炼法>>

13位ISBN编号：9787508209234

10位ISBN编号：7508209230

出版时间：1999-09

出版时间：金盾出版社

作者：相建华

页数：150

字数：113000

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>

## <<老年人健身锻炼法>>

### 内容概要

本书从健康长寿的角度，结合我国老年人的身心特点、兴趣和爱好，系统地介绍了老年人健身锻炼的基本知识、锻炼方法，以及老年人常见疾病的健身锻炼和疗疾康复法等。

内容丰富，通俗易懂，方法实用，适合老年人，尤其是离、退休老年朋友阅读，也可供从事老年健身辅导工作及医疗保健工作者参考。

## &lt;&lt;老年人健身锻炼法&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、老年人与健康长寿 (一) 人人都应该健康长寿 (二) 老年人的生理特点 1. 身体外形的变化 2. 身体各器官系统功能的变化 (三) 老年人的心理特点 1. 一般老年人心理状态的变化 2. 离、退休老年人心理状态的变化二、老年人与健身运动 (一) 运动与寿命 1. 长寿在于运动 2. 运动可以防病抗老 (二) 老年人健身运动的目的和意义 (三) 老年人健身运动的特点 (四) 老年人健身运动的作用 1. 增强体质, 增进健康 2. 保持和改善体型、体态 3. 调节心理活动, 陶冶情操 (五) 老年人参加健身运动应注意的事项 1. 要明确参加健身运动的目的 2. 要克服过分自信和经验主义 3. 要合理选择健身运动项目 4. 要合理安排健身运动量 5. 要合理安排健身运动时间 6. 要做好热身活动和整理活动 7. 要正常呼吸, 忌憋气 8. 要动作和缓, 忌做过快、过猛的动作 9. 要重量适中, 忌大强度负重锻炼 10. 要注意安全, 避免运动损伤 11. 要选择理想的运动环境和地点 12. 要坚持锻炼, 持之以恒 13. 要掌握健身膳食的基本原则 14. 要合理摄取营养 15. 要自我检查与医疗监护相结合三、老年人健身运动的最佳锻炼方法 (一) 传统健身运动的最佳锻炼方法 1. 站桩功健身法 2. 内养功健身法 3. 强壮功健身法 4. 按摩功健身法 5. 保健功健身法 6. 八段锦健身法 7. 晃海健身法 8. 八式定步动功健身法 9. 太极拳健身法 10. 太极棒健身法 11. 太极球健身法 12. 佛珠健身法 13. 碰撞健身法 14. 咽津延年健身法 15. 提肾功健身法 16. 健脑强体健身法 17. 头面健身法 18. 铁球健身法 19. 毬球健身法 20. 全身拍打健身法 (二) 现代健身运动的最佳锻炼方法 1. 晨起健身法 2. 起床前八式健身法 3. 梳头健身法 4. 洗脸健身法 5. 手指健身法 6. 步行健身法 7. 慢跑健身法 8. 室内综合健身法 9. 爬行健身法 10. 倒走健身法 11. 甩手甩腿健身法 12. 头足倒置健身法 13. 写字健身法 14. 椅上健身法 15. 长寿圈健身法 16. 交替健身法 17. 水中健身法 18. 游泳健身法 19. 健脑清神法 20. 腰背健身法 21. 擦背健身法 22. 眼睛按摩保健法 23. 面部按摩保健法 24. 耳部按摩保健法 25. 固齿养生保健法 26. 抓头按摩保健法 27. 手部按摩保健法 28. 腰部按摩保健法 29. 腹部按摩保健法 30. 河滩、海滨光脚行走健身法 31. “八浴”健身法 32. 睡前摩足健身法 33. 户外散步功健身法 34. 采气养生功健身法 35. 强腰固肾健身法 36. 奇效健腿法 37. 腿脚保健法 38. 看电视健身法 39. 骑自行车健身法 40. “等候”健身法 41. 旅途中健身法 42. 登楼梯健身法 43. 哑铃健身法 44. 拉力器健身法 45. 身体平衡健身法 46. 门球健身法 47. 飞盘健身法 48. 网球健身法 49. 冷水浴健身法 50. 日光浴健身法 51. 空气浴健身法 52. 森林浴健身法 53. 海水浴健身法 54. 矿泉浴健身法 55. 沙浴健身法 (三) 健身运动疗疾康复的最佳锻炼方法 1. 变应性鼻炎的健身运动疗法 2. 颈椎病的健身运动疗法 3. 肩周炎的健身运动疗法 4. 肺气肿的健身运动疗法 5. 冠心病的健身运动疗法 6. 消化性溃疡病的健身运动疗法 7. 慢性胃炎的健身运动疗法 8. 胃下垂的健身运动疗法 9. 痔的健身运动疗法 10. 便秘的健身运动疗法 11. 糖尿病的健身运动疗法 12. 慢性腰、腿痛的健身运动疗法 13. 脉管炎的健身运动疗法 14. 失眠的健身运动疗法 15. 手足冰冷症的健身运动疗法 16. 老年姿态性驼背的健身运动疗法 17. 腰肌劳损的健身运动疗法 18. 骨质增生的健身运动疗法 19. 慢性前列腺炎的健身运动疗法 20. 类风湿性关节炎的健身运动疗法 21. 神经衰弱的健身运动疗法 22. 慢性支气管炎的健身运动疗法 23. 帕金森病的健身运动疗法 24. 高血压病的健身运动疗法 25. 偏瘫的健身运动疗法四、老年人减肥与健康长寿 (一) 什么叫肥胖 (二) 老年人为什么会肥胖 (三) 肥胖对老年人健康长寿的不利影响 (四) 老年人如何减肥

<<老年人健身锻炼法>>

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>