

<<2分钟关节养护保健操>>

图书基本信息

书名：<<2分钟关节养护保健操>>

13位ISBN编号：9787565900976

10位ISBN编号：7565900974

出版时间：2011-1

出版时间：北京大学医学出版社

作者：王跃庆

页数：77

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>

<<2分钟关节养护保健操>>

内容概要

本书向读者介绍一套专门针对关节的养护保健操。

这套关节养护保健凝聚了作者作为一名高学历骨科专家20余年工作经验，将复杂的关节营养学、解剖学、关节生理学原理眉高眼以及生物力学原理集于一身，重点针对颈椎、腰椎、肩关节、髋关节、膝关节、踝关节进行养护保健。

该套养护保健操简便易学，并配有光盘，方便大家学习。

<<2分钟关节养护保健操>>

作者简介

王跃庆，301医院硕士，北京大学医学博士，北京众安康骨科医院业务副院长、干细胞研究院院长，专门研究骨性关节炎、股骨头缺血性坏死，创立了骨性关节炎分类治疗方法、关节疾病养护保健方法、骨髓基质干细胞移植治疗股骨头缺血性坏死技术。

出版了中老年骨关节病防治等专著5部，拍摄农村骨关节病防治科教片在全国公演。获国家专利2项，中华医学科技奖等6项。

<<2分钟关节养护保健操>>

书籍目录

第1部分 骨性关节炎的典型特征 什么是骨性关节炎 骨性关节炎的主要表现 人为什么会得骨性关节炎 关节软骨的特点 是什么让你的关节感到疼痛第2部分 关节养护的科学原理 健康的关节需要哪些因素 什么是科学的关节养护第3部分 关节养护保健操 颈部养护保健操 肩关节养护保健操 腰部养护保健操 髋关节养护保健操 膝关节养护保健操 踝关节养护保健操结束语致谢

<<2分钟关节养护保健操>>

章节摘录

版权页：插图：到晚期关节出现变形、脱位，或关节间隙完全消失，关节融合，严重影响人的功能和日常生活。

人体从头到脚有很多关节，因为有关节，人的各种功能和动作才能灵活自如。

随着人的各种社会活动的积累和体内营养代谢的改变，人体的各个关节都可以发生骨性关节炎，各关节的骨性关节炎可以单独发生，也可同时发生。

活动越多的关节就越容易发生骨性关节炎，病情也就越严重。

人体发生骨性关节炎的常见部位是：颈椎、腰椎、手指关节、髋关节和膝关节。

膝关节是骨性关节炎最常见的部位，对病人的影响也最大。

随着年龄的增长，人的关节软骨30岁就开始发生退变。

因此，骨性关节炎随着年龄的增长，发病率逐渐增加。

60岁以上骨性关节炎的发病率可以达到80%以上。

<<2分钟关节养护保健操>>

编辑推荐

《2分钟关节养护保健操:让你远离骨性关节炎》由北京大学医学出版社出版。

<<2分钟关节养护保健操>>

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:<http://www.tushu007.com>