

图书基本信息

书名：<<老年常见病运动疗法与骨关节保健>>

13位ISBN编号：9787801788689

10位ISBN编号：7801788680

出版时间：2012-03-01

出版时间：华龄出版社

作者：赵高彩等著

页数：120

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>

内容概要

《老年健康生活丛书：老年常见病运动疗法与骨关节保健》共分十册，每册3万余字，全部采用以图配文的形式，用大号排版，四色印刷，使老年人在轻松的阅读中增长有益的健康知识与科普知识，并以此指导自己的生活。

书籍目录

- 运动疗法什么是慢性肺疾病运动疗法？
- 什么是习惯性便秘运动疗法？
- 什么是腕关节扭伤运动康复法？
- 什么是肩关节周围炎运动疗法？
- 什么是膝关节疼痛运动疗法？
- 什么是肢体“转筋”伸展运动疗法？
- 什么是慢性腰痛运动疗法？
- 什么是坐骨神经痛运动疗法？
- 什么是落枕运动疗法？
- 什么是肥胖病运动疗法？
- 什么是老年肥胖病登梯减肥健身法？
- 什么是转臂减肥法？
- 什么是仰躺体操疗法？
- 什么是身体各部位减肥健身法？
- 骨关节保健人体骨关节的结构是什么？
- 骨关节生理功能是什么？
- 人的骨关节为什么会老化？
- 什么是骨关节炎？
- 都有哪些症状？
- 如何预防骨关节性疾病？
- 骨关节炎病者在日常生活中应注意的问题有哪些？
- 常见的老年颈椎病是怎样形成的？
- 颈椎病分几个类型？
- 颈椎病的发病因素是什么？
- 怎样进行颈椎病的诊断？
- 还有什么其他的颈部疾病？
- 颈椎病怎样进行治疗？
- 颈椎病怎样进行预防与调理？
- 常见的老年腰椎病有哪些？
- 腰椎病的发病因素有哪些？
- 腰椎病主要有哪些症状？
- 腰椎病怎样进行治疗？
- 腰椎病怎样进行预防？

章节摘录

动作：仰卧，双下肢并拢伸直，双上肢伸直靠于体侧。

双臂伸直，上举，挺腰，用力收缩臀肌、腰肌。

要求：反复进行10~20次，每日1~2次。

(11) 自行车蹬踏运动 动作：仰卧，双下肢并拢伸直，双上肢伸直靠于体侧。

下肢悬空，交替做按顺时针方向或逆时针方向自行车蹬踏运动。

要求：交替进行10~20次，每日1~2次。

(12) 屈伸腿运动 动作：仰卧，双下肢并拢伸直，双上肢伸直靠于体侧。

左腿向前伸直，右腿屈膝以助力。

要求：每次交替进行10~20下，每日1~2次。

(13) 屈双腿挺腰运动 动作：仰卧，屈双膝，屈双肘，握拳。

以双足、双肘、头枕部为支撑点，尽力挺腰、抬臀，腿部持续用力。

要求：每次连续反复练习10~20下，每日练习1~2次。

(14) 直腿交叉运动 动作：仰卧，双下肢并拢伸直，双上肢伸直靠于体侧。

双腿分开伸直，悬空，左右交叉，做内收外展运动（如左脚内扣，右脚外翻）。

要求：反复进行10~20下，每日1~2次。

(15) 双腿屈伸运动 动作：仰卧，双下肢并拢伸直，双上肢伸直靠于体侧。

双腿并拢，屈髋屈膝90度，然后伸直。

要求：反复进行10~20次，每日1~2次。

(16) 抬头转体击拳运动 动作：仰卧，双下肢并拢伸直，双手握拳，屈肘于体侧。

上体抬高45度，身体向左转冲右拳，右转则冲左拳。

要求：反复交替进行10~20次，每日1~2次。

.....

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>