

<<运动防病治病法>>

图书基本信息

书名：<<运动防病治病法>>

13位ISBN编号：9787801949004

10位ISBN编号：7801949005

出版时间：2005-11

出版时间：人民军医出版社

作者：殷志毅

页数：283

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>

<<运动防病治病法>>

内容概要

“生命在于运动”，科学合理的保健运动配合正确的治疗，有益于身体健康，能达到防病治病的目的。

《运动防病治病法》介绍的各种健身运动，各部位防病治病运动，各种常见疾病的运动疗法，不同人群、不同疾病患者可根据自己的具体情况适当采用，使身体功能尽快得到恢复。

《运动防病治病法》介绍的方法简单实用，不需特定时间、场地、器械，安全可靠，并保证健身运动的正确进行，防止逆向效果的发生。

《运动防病治病法》适合各年龄段朋友使用，也适合医疗、康复疗养院等单位的工作人员参考使用。

<<运动防病治病法>>

书籍目录

一、各项运动防病治病(1) 1?推拿运动 / 12?拍打运动 / 73?捶打运动 / 94?旋转运动 / 115?摇摆运动 / 146?爬行运动 / 157?散步运动 / 168?慢跑运动 / 199?怪走运动 / 2110?呼吸运动 / 2311?洗澡运动 / 2512?仿生运动 / 28二、各部位运动防病治病(31) 1?头皮运动 / 312?面部运动 / 323?目部运动 / 344?耳部运动 / 355?鼻部运动 / 366?唇部运动 / 377?牙部运动 / 388?舌部运动 / 399?喉部运动 / 4010?颈部运动 / 4211?肩部运动 / 4412?臂部运动 / 4513?肘部运动 / 4714?腕部运动 / 4815?手部运动 / 4916?胸部运动 / 5217?背部运动 / 5318?腰部运动 / 5519?腹部运动 / 5720?髋部运动 / 5821?肛部运动 / 6022?膝部运动 / 6123?腿部运动 / 6324?踝部运动 / 6525?足部运动 / 66三、各种常见疾病运动疗法(69) 1?头痛 / 692?偏头痛 / 713?牙痛 / 724?喉痛 / 745?颈部痛 / 756?背部痛 / 767?腰部痛 / 788?腰背痛 / 799?腰腿痛 / 8110?下腰痛 / 8311?腹痛 / 8512?臀部痛 / 8713?膝部痛 / 8814?足跟痛 / 9015?心绞痛 / 9216?关节痛 / 9317?三叉神经痛 / 9518?臂丛神经痛 / 9619?肋间神经痛 / 9720?坐骨神经痛 / 9821?慢性鼻炎 / 10022?鼻窦炎 / 10123?牙周炎 / 10224?咽炎 / 10325?扁桃体炎 / 10626?慢性支气管炎 / 10727?气管炎 / 10928?肩周炎 / 11029?胸膜炎 / 11230?脉管炎 / 11431?慢性胃炎 / 11632?慢性肝炎 / 11833?慢性胆囊炎 / 12034?坐骨神经炎 / 12235?颞下颌关节炎 / 12336?膝关节炎 / 12437?肥大性关节炎 / 12538?风湿性关节炎 / 12739?类风湿关节炎 / 12840?增生性脊柱炎 / 13041?强直性脊柱炎 / 13142?慢性前列腺炎 / 13343?前列腺增生症 / 13444?头发早白 / 13645?脱发 / 13846?头屑 / 14047?头昏 / 14048?眩晕 / 14349?晕厥 / 14550?中风 / 14551?偏瘫 / 14752?面瘫 / 14953?雀斑 / 15154?耳鸣 / 15355?耳聋 / 15556?近视眼 / 15657?老花眼 / 15758?电视眼 / 16059?白内障 / 16160?睑腺炎 / 16361?迎风流泪 / 16462?溢泪 / 16563?鼻塞 / 16664?鼻出血 / 16765?流鼻涕 / 17066?感冒 / 17067?流感 / 17468?非典 / 17569?哮喘 / 17870?咳嗽 / 18071?肺气肿 / 18172?呃逆 / 18473?噎食 / 18674?落枕 / 18775?驼背 / 18976?手抖 / 19177?肺病 / 19378?胃病 / 19579?脾病 / 19780?肝病 / 19981?胆病 / 20082?肾病 / 20283?乳下垂 / 20484?胃下垂 / 20585?胃溃疡 / 20686?悬垂腹 / 20887?冻疮 / 20988?痔疮 / 21089?疝症 / 21390?阳痿 / 21391?便秘 / 21592?腹泻 / 21893?尿频 / 21994?尿失禁 / 22195?颈椎病 / 22396?腰椎病 / 22597?脊椎病 / 22798?腿抽筋 / 22999?扁平足 / 231100?失眠症 / 233101?健忘症 / 235102?肥胖症 / 237103?糖尿病 / 239104?高血压 / 241105?低血压 / 243106?下肢静脉曲张 / 244107?心脏病 / 246108?冠心病 / 249109?心肌梗死 / 252110?心律失常 / 253111?心动过速 / 254112?骨质疏松 / 255113?神经衰弱 / 257114?老年痴呆 / 260115?帕金森病 / 263116?膝关节损伤 / 264117?踝关节扭伤 / 266118?腰肌劳损 / 268119?急性腰扭伤 / 270120?腰椎间盘突出 / 272附录人体穴位分布图(274)

<<运动防病治病法>>

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>