

《中老年人运动指南（中国中老年人生活保健丛书）》

书籍信息

版次：1
页数：
字数：
印刷时间：2013年01月01日
开本：大16开
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787506757997
丛书名：中国中老年人生活保健丛书

编辑推荐

本书旨在通过医学科普知识的宣传，指导中老年人根据自身身体实际进行合理的运动、锻炼，提高中老年人的科学保健水平，提高身体素质，达到健康长寿的目的。

目录

第一章 简述运动的起源

一、运动的起源

(一)唐代

(二)元、明、清时期

(三)中华人民共和国成立后

二、中国历史上各时期提倡的运动方式

第二章 生命在于适度运动

一、适度运动的意义

二、从乌龟长寿得到的启示

三、消除运动的误区

四、运动与代谢

五、提倡低强度运动

第三章 运动量

一、中老年人的生理特点

[显示全部信息](#)

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