

# 《养病要运动》

## 书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年12月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787117182966

## 内容简介

中国的老龄人口越来越多，大量慢性病患者、年迈者要进行康复疗养。如何恢复健康呢？单靠医生给药是不行的，光靠补充营养，只关注“吃”也是不成的，还必须发挥自己的主观能动性——活动，在力所能及的情况下尽量活动！俗话说，“犯懒”的人病是治不好的。古今中外的长寿者多半是善于活动的人。

## 作者简介

李佩文，博士研究生导师，中日友好医院中西医结合肿瘤内科专业首席专家，北京中医药大学兼职教授，全国名老中医经验继承工作（师带徒）指导老师，中国中医科学院中医药传承博士后合作导师。兼任《中华癌症姑息医学杂志》、《实用中西医结合临床》、《中华临床医药》等杂志副主编或编委，中国中医药研究促进会肿瘤专业委员会副会长，世界中医药研究联合会肿瘤专业委员会副会长，中国医师协会中西医结合肿瘤专家委员会指导委员会副主任等职。曾主持及参加多项科研课题，获得全国中医药科技进步二等奖（1989年）、国家科技进步三等奖（1990年）、美国旧金山第二届世界传统医学大会超人杯一等奖（1995年）、中医药管理局科技进步一等奖（1997年）、国家发明三等奖（1998年）、中华中医药学会科技进步二等奖（2013年）等多项科技奖励，并被原卫生部、中华中医药学会、北京市卫生局授予“临床科普首席专家”称号。主编《中西医结合临床肿瘤学》《恶性肿瘤术后治疗》等18部专著，以及《恶性肿瘤放化疗调护》《癌症病人吃什么》《养病先养心——好心情与肿瘤康复疗养》等科普读物。

## 目录

### 体育锻炼与健康

古人对运动的认识

现代人对运动的认识

谈谈有氧运动

关注传统的锻炼方法

从古今长寿老人谈运动养生

### 怎样运动才健康

运动适度，量力而行

有备而动，热身先行

看天而动，规避寒暑

看地而行，怀抱自然

早睡早起，闻鸡起舞

衣着宽松，先练腿脚

怎样运动才健康运动适度，量力而行有备而动，热身先行看天而动，规避寒暑  
看地而行，怀抱自然早睡早起，闻鸡起舞衣着宽松，先练腿脚循序渐进，持之以恒  
多种尝试，情趣浓浓

不同疾病患者的体育锻炼老年病肿瘤性疾病心理与睡眠障碍心脏疾患腹部手术后  
脑血管意外运动性损伤肩背部肌肉僵硬头颈部放疗或手术后遗症  
发声困难及喉返神经病变习惯性便秘脊髓损伤所致截瘫

[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)