

# 《全民健身科学锻炼-社会主义新家庭》

## 图书基本信息

书名：《全民健身科学锻炼-社会主义新家庭文化屋丛书 科普健康系列》

13位ISBN编号：9787510100307

10位ISBN编号：7510100305

出版时间：2009-8

出版社：中国人口出版社

作者：陶庆军 编

页数：63

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《全民健身科学锻炼-社会主义新家庭》

## 内容概要

《全民健身·科学锻炼》主要内容简介：运动健身的好处、如何科学运动、什么是运动“处方”、运动分为“耐力锻炼”和“肌力锻炼”及“柔韧锻炼”三大类、什么是有氧运动、有氧运动好处多、循序渐进、持之以恒、量力而行、调控运动量等。

# 《全民健身科学锻炼-社会主义新家庭》

## 书籍目录

1.家庭常见病的预防2.痢疾症状治疗预防3.肝炎甲型肝炎传播途径症状治疗预防乙型肝炎传播途径症状治疗预防4.狂犬病症状传染方式治疗预防5.呼吸道感染性疾病感冒症状应对措施哮喘症状原因治疗肺结核症状治疗预防6.心脑血管疾病心脑血管疾病正在年轻化心脑血管疾病要早防早治治疗.....7.糖尿病8.骨质疏松9.癌症10.倡导科学、文明、健康的生活方式结语

## 章节摘录

版权页：插图：肝炎 肝炎可由多种病因引起，特别是病毒性肝炎最为常见。肝炎是我国流行最为广泛的类疾病之一。病毒性肝炎有许多类型，主要分为五型：即甲、乙、丙、丁、戊型；分别由甲、乙、丙、丁、戊型肝炎病毒引起。五种肝炎病毒，按传播途径主要分为两大类，类主要经胃肠道途径传播，如甲型和戊型；另一类经血液传播，如乙型、丙型和丁型，乙型肝炎也可以通过性行为传播。

# 《全民健身科学锻炼-社会主义新家庭》

## 编辑推荐

《家庭常见病预防防治》是社会主义新家庭文化屋丛书·科普健康保健系列之一。

# 《全民健身科学锻炼-社会主义新家庭》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)