第一图书网, tushu007.com

<<解消颈肩酸痛>>

图书基本信息

书名：<<解消颈肩酸痛>>

13位ISBN编号：9787208044999

10位ISBN编号：7208044996

出版时间：2003-07-01

出版时间：上海人民出版社

作者：青木正美,长谷川广子,千田和幸

译者：陈颖

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

第一图书网, tushu007.com

<<解消颈肩酸痛>>

内容概要

《图说常见病自疗:解消颈肩酸痛》提供了立即可行的减缓颈肩酸痛的方法，列出了易得颈肩酸痛的几种情况及疾病（亚健康和高血压、低血压、贫血、心绞痛、胃病以及眼睛疲劳、头痛、便秘等），工作学习时不良姿态的影响，尤其是科室工作和计算机操作人员更容易得颈肩酸痛。
此外，精神紧张，穿着不当等也是颈肩酸痛的原因之一。

第一图书网, tushu007.com

<<解消颈肩酸痛>>

书籍目录

前言
检查症状 酸痛的原因是什么？

一 立即可行的减轻酸痛的方法
1 治疗的基本 对付酸痛要先下手为强
2 运动 伸展肌肉，解除酸痛
3 按压 通过效果出众的指压法促进血液循环
4 捏/打 通过按摩给予舒服的刺激
5 温热① 慢性酸痛可通过温热改善血液循环
6 温热② 洗澡有温热和放松效果
7 商品 解除酸痛的商品大集合
……
二 仅仅肩酸？
其他疾病？
酸痛原因大调查
……
三 ……所以您的颈肩易酸痛
……
四 忍耐只会吃亏！
顽固的酸痛也可以解除
……
五 能让沉重的肩膀变得轻松的生活方式
……

第一图书网, tushu007.com

<<解消颈肩酸痛>>

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