

<<自疗酸痛>>

图书基本信息

书名：<<自疗酸痛>>

13位ISBN编号：9787501951079

10位ISBN编号：7501951071

出版时间：2006-1

出版时间：轻工业出版社

作者：陈证文

页数：122

字数：103000

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>

## <<自疗酸痛>>

### 内容概要

在日常生活中，不论男女老幼或多或少都有一些身体上的不适，尤其以酸痛占了最多。

面对恼人的疼痛，除了就医，你还知道哪些保健对策？

本书是“健康忠告丛书”中的一本，凭借多年中西医结合的临床经验，选取了其中治疗效果好的精华，以读者可以在家DIY的方法教你按摩正确穴位，随时随地减缓酸痛和身体不适！

该书图文并茂，讲解详细，适用百姓家居保健，自我诊疗，实用易行，疗效独特。

此外该书也可供从事中西医治疗的医护人员参考。

在生活中，头痛、腰背酸痛、坐骨神经痛、胃痛等会突然来袭，影响人们的生活品质，严重时会让人痛不欲生。

面对恼人的疼痛，除了就医，你还知道哪些保健对策？

本书是专业医师吸取中西医精华，经过多年临床经验，教你按摩正确穴位，随时随地减缓酸痛和身体不适！

<<自疗酸痛>>

作者简介

陈证文，医师，中会现代针灸研究学会理事，中华传统医学会理事，台北市立和平医院泌尿科主任，台北市立和平医院疼痛科主治医师。

## <<自疗酸痛>>

### 书籍目录

第一章 疼痛所发出的警报第二章 身体哪些部位容易酸痛第三章 治疗酸痛的原则和方法第四章 生活中如何避免酸痛第五章 认识经络与原穴第六章 刺激穴位酸痛消失了41种常见酸痛穴位按压DIY图解头部  
惊吓 发烧或中暑 前额头痛及偏头痛 膀胱经部位头痛 头顶痛 后头痛 头部外伤 咽喉肿痛 眩晕、耳鸣、  
飞蚊症眼部 干眼症 假性近视 颈肩胸部 颈部扭伤-落枕 肩痛、五十肩、肩背痛、膏肓痛 脊椎痛 腋  
腺部位疼痛 胸痛、胸挫伤、胸闷 咳嗽、打嗝胃部 胃病 急性胃痛腰部 腰痛 急性腰扭伤腹部 痛经 便  
秘 痔疮 尿路结石上下肢 腕部及以下部位之疼痛 网球肘 膝关节炎 膝扭伤 足踝扭伤 小腿痉挛 痛风  
全身关节酸痛其他疾病 解晕针、肌肉注射后之疼痛 软组织扭伤 酒醉 失眠 长高 疏解压力 更年期障  
碍 荨麻疹

<<自疗酸痛>>

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>