<<缓解疼痛一学就会>>

图书基本信息

书名:<<缓解疼痛一学就会>>

13位ISBN编号: 9787533538354

10位ISBN编号:7533538358

出版时间:2011-7

出版时间:福建科技出版社

作者:本书编写组

页数:92

字数:83000

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

<<缓解疼痛一学就会>>

内容概要

疼痛可能是受伤或患病引起的,也可能是压力、紧张或焦虑等心理问题的反应。

重视疼痛,因为它是身体的预警信号,对付疼痛,因为它让我们寝食难安。

本书《缓解疼痛一学就会》向您介绍常规治疗所无法缓解的慢性疼痛的各种治疗方法和技巧。

《缓解疼痛一学就会》是绿土地快乐生活丛书之一。

<<缓解疼痛一学就会>>

书籍目录

- 1 为什么会感到疼痛 疼痛感是如何传导的 疼痛的作用 疼痛的类型 选择治疗方法 向医生咨询
- 2 疼痛的传统疗法

按摩

家庭按摩

日式指压法

用于缓解疼痛的指压法

热疗和冷疗

水疗

反射疗法

足部反射治疗

选择适合自己的缓解疼痛法

3疼痛的运动疗法

锻炼的益处

放松

活动背部

消除颈部紧张

用于放松的瑜珈

用于治疗疼痛的瑜珈

太极拳

游泳

水操

切勿冒险

4疼痛的居家疗法

饮食和体重

中草药

中草药浸剂

其他中草药疗法

芳香疗法

"天然"药物使用注意

5疼痛的精神疗法

放松的技巧

想象疗法

催眠疗法

笑疗

对付疼痛的方法

提供帮助的团体

处理好各种关系

6疼痛的医学疗法

找医生看病

服药止痛

<<缓解疼痛一学就会>>

手术方法 还有谁能提供帮助 疼痛门诊 建立良好的医患关系

<<缓解疼痛一学就会>>

编辑推荐

为什么会感到疼痛?

如何治疗疼痛?

绿土地快乐生活丛书之一的《缓解疼痛一学就会》一书采用图文并茂的方式,用通俗易懂的语言,介绍了疼痛的5种治疗方法,包括:传统疗法、运动疗法、居家疗法、医学疗法和精神疗法。

<<缓解疼痛一学就会>>

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