

<<轻松解除肩部酸痛>>

图书基本信息

书名：<<轻松解除肩部酸痛>>

13位ISBN编号：9787534932113

10位ISBN编号：7534932114

出版时间：2005-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：内池尚仁

页数：159

字数：100000

译者：段帆

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>

<<轻松解除肩部酸痛>>

内容概要

本书介绍了解除肩部酸痛的各种方法，如：加热保暖、冷敷止痛、按摩穴位、伸展运动等。

<<轻松解除肩部酸痛>>

书籍目录

肩部酸痛是病吗？

肩部酸痛也许是你身体发出的危险信号！

？

你的肩部酸痛属于哪种类型？

不同类型肩部酸痛的特征与对策
肩部酸痛的各种治疗方法
本书的使用方法
缓解肩部酸痛的方法
加热
加热是缓解慢性肩部酸痛的第一步
洗半身浴加热全身
用热毛巾敷颈后部
入浴时做腹式呼吸使全身加热
用温水淋浴加热背部中央
用热湿毛巾敷小腿肚
洗腰浴加热腰部
冷敷
出现急性型肩部酸痛症状时，首先要冷敷患部
疼痛严重时用保冷枕冷敷
用香精油凉湿布冷敷
加热、冷敷后仍不能解除疼痛时
按摩穴位
通过按摩，刺激穴位缓解肌肉疲劳
按摩肩部使僵硬的肌肉得到放松
刺激特效穴位“肩井”
按压头后部的穴位，促进颈肩部的血液循环
指压曲池穴，减轻使用电脑造成的疲劳
因着凉引起肩部酸痛时要指压腿部穴位
按压背部穴位可以消除脊背酸痛
工作间隙指压万能穴位“合谷”
坐在椅子上刺激背部穴位
按压穴位调整自主神经
揉搓脚掌、脚趾根的下部
急性型要轻轻地推搓痛部周围
按摩后反而更难受怎么办.....
如何预防肩部酸痛腰痛、眼睛疲劳、头痛的保健措施

<<轻松解除肩部酸痛>>

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>