

<<腰椎保健按摩挂图>>

图书基本信息

书名：<<腰椎保健按摩挂图>>

13位ISBN编号：9787534960673

10位ISBN编号：7534960673

出版时间：2013-1

出版时间：郑润杰、张雄、虞冬生 河南科学技术出版社 (2013-01出版)

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>

<<腰椎保健按摩挂图>>

内容概要

《腰椎保健按摩挂图》以图文并茂的形式，深入浅出地介绍了有关腰椎病自我治疗、保健和预防方法，强调自己动手，方法简便易学，无需特殊的器械设备，也不受场地和时间的限制，疗效显著，安全可靠，是治疗腰椎病、提高生活质量的一种行之有效的方法。腰椎不仅起着支撑人体、决定人体灵活性的关键作用，还保护着脊髓神经和血管。

日常生活中，腰椎活动频率高、负重大，如果长时间伏案，或以不正确的姿势长时间工作，腰椎就会处于紧张状态，如不及时调理，就极易引起肩周炎、腰椎病、腰酸背痛等。

<<腰椎保健按摩挂图>>

作者简介

温州市名中医，瑞安市中医药学会副理事长、温州市骨伤学会委员、中国外治学会会员、浙江省风湿病专业委员会委员。

<<腰椎保健按摩挂图>>

章节摘录

版权页：

<<腰椎保健按摩挂图>>

编辑推荐

《腰椎保健按摩挂图》适用于腰椎疾病（腰扭伤、腰椎间盘突出症、退行性腰椎病、腰椎管狭窄症、慢性腰肌劳损、腰椎浅韧带劳损、第三腰椎横突综合征、腰椎骨折术后康复）患者进行自我按摩。也适用于健康人进行腰部保健锻炼，长期坚持，能有效预防腰椎疾病的发生。

<<腰椎保健按摩挂图>>

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>