

<<腰椎间盘突出症自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<腰椎间盘突出症自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538429831

10位ISBN编号：7538429832

出版时间：2005-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘明军

页数：110

字数：108000

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>

<<腰椎间盘突出症自我按摩图解>>

内容概要

人们常说，疾病是“三分治，七分养”。

患者除了被动地接受医生治疗之外，主动地锻炼和自疗也是治疗疾病的一种方式。

本书正是基于这一点而为腰椎间盘突出症患者编写的。

自我按摩强调自己动手，极大地调动了患者本人的积极性，无时间、地点、环境等因素限制，有着其他疗法所没有的优势。

本书分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇、调护篇5部分，分别介绍了腰椎间盘突出症的症状、疗程等内容，以图解的形式介绍了自我按摩治疗腰椎间盘突出症的常用穴位、反射区和手法，体部、耳部、足部、手部的自我按摩套路，以及生活起居、饮食营养、中西药物等内容。

本书通俗易懂，易学易做，是一本实用性很强的保健参考书。

<<腰椎间盘突出症自我按摩图解>>

书籍目录

常识篇 何谓腰椎间盘突出症 何谓自我按摩 自我按摩治疗腰椎间盘突出症有哪些特点 自我按摩治疗腰椎间盘突出症的疗程是如何规定的 自我按摩治疗腰椎间盘突出症应注意哪些问题 什么情况下不适宜自我治疗腰椎间盘突出症
经穴篇 何谓经络及走向 自我按摩穴位应如何定位 自我按摩治疗腰椎间盘突出症耳部常用穴位及反射区 自我按摩治疗腰椎间盘突出症足部常用反射区 自我按摩治疗腰椎间盘突出症手部常用反射区
手法篇 自我按摩治疗腰椎间盘突出症手法特点 自我按摩治疗腰椎间盘突出症体部常用手法 自我按摩治疗腰椎间盘突出症耳部常用手法 自我按摩治疗腰椎间盘突出症足部常用手法 自我按摩治疗腰椎间盘突出症手部常用手法
治疗篇 体部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 耳部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 足部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 手部自我按摩治疗腰椎间盘突出症
腰椎间盘突出症的常用体操锻炼方法调护篇 起居有常 坐行有度 加强锻炼 贵在持久 腰椎间盘突出症的中医辩证分型 腰椎间盘突出症食疗方 腰椎间盘突出症验方 腰椎间盘突出症中西成药 腰椎间盘突出症用药与饮食禁忌

<<腰椎间盘突出症自我按摩图解>>

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>