第一图书网, tushu007.com

<<便秘时尚医疗体操>>

图书基本信息

书名:<<便秘时尚医疗体操>>

13位ISBN编号: 9787538430486

10位ISBN编号: 7538430482

出版时间:2005-1

出版时间:第1版 (2005年1月1日)

作者:江山编

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

第一图书网, tushu007.com

<<便秘时尚医疗体操>>

内容概要

便秘是一种常见病,各个年龄段的人都会患些病,尤其是中年人。

便秘会给人们带来很多不便和痛苦,会使人面容憔悴,长疙瘩生斑,食欲减退,腹胀腹痛,睡眠不良,严重时还会引发高血压、脑出血、心肌梗塞、肠梗阻等疾病,因此不可视便秘为小病,应该引起足够的重视,积极进行防治。

便秘可以通过药物、食物进行治疗和调理,但最为积极的方法是做医疗体操。 医疗体操可以有效地增强胃肠蠕动功能,促进胃肠道的血液循环,增强徘泄部位的肌肉力量,使便秘 得以缓解,形成良性循环。

本书介绍了5套防治便秘的医疗体操,虽然运作和形式不同,但都对防治便秘有着很好效果,读者可根据自己的状况和爱好进行选择,也可以几套操交叉着做。 每套操详细介绍了每个运作的做法,配以生动活跃的图片,便于读者自学。

本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动,但也有一些注意事项,希望读者不要忽视这部分内容,这样才能更好地达到健康身防病的目的。

书中还介绍了有关便秘的基本常识,相关注意事项,使读者对便秘有一个基本了解。

我们期待本书能够成为您的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

<<便秘时尚医疗体操>>

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