

<<颈肩病速效自疗>>

图书基本信息

书名：<<颈肩病速效自疗>>

13位ISBN编号：9787546333243

10位ISBN编号：7546333245

出版时间：2010-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：253

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>

<<颈肩病速效自疗>>

内容概要

颈肩手肘病是现代人生活中的常见疾病，给人们的生活带来了很大的不便和痛苦。本书通过丰富的图解，详细介绍了颈肩手肘病的速效自疗方法，简单有效，非常适合家庭操作，让您不出家门就能轻松摆脱颈肩疾病的痛苦。

<<颈肩病速效自疗>>

书籍目录

[序言]呵护您的颈肩和手肘阅读导航一起来认识按摩第一篇 颈 第一章 清楚认识你的颈部 1
 颈部结构特点 2 颈病的类型与典型表现 3 颈椎病的自我诊断 4 危害颈部的不良生活习惯 5 引起颈部疾病的职业原因 6 不良情绪引起颈部疾病 7 引起颈部疾病的其他原因
 第二章 颈部保健自疗特效穴 8 颊车穴让颈部痉挛彻底消失 9 下关穴帮颈部来消肿止痛
 10 少泽穴彻底摆脱颈部神经痛 11 后溪穴调节颈椎,治疗脊柱的毛病 12 养老穴赶走落枕的僵硬疼痛 13 天柱穴放松颈部紧绷的肌肉 14 委中穴通络止痛,颈痛不再来 15 天井穴从头颈到肩背都不痛 16 风门穴祛除颈项僵硬、肩背酸痛 17 消泅穴除湿降浊,治疗颈项强痛 18 哑门穴让强直的颈项回转自如 19 风府穴驱走“风邪”,舒缓颈僵痛 20 强间穴缓解休息不好带来的颈痛 21 承浆穴不再有伤风的头顶强痛 第三章 治疗有妙方,把健康还给你的颈部 22 推拿法介绍一学就会的治病方法 23 颈部按摩法简简单单摆脱颈痛
 24 颈部旋扳法转一转就不疼了 25 捏脊疗法捏捏脊背去颈痛 26 足部按摩法从脚开始治颈病 27 热敷法让温暖赶走颈痛 28 家庭热敷法姜、醋、盐帮忙治颈痛 29 中药热敷法给颈部“吃”点药 30 运动疗法一多动能治颈椎病 31 运动疗法二不妨练练太极拳 32 运动疗法三做做颈部康复操 33 运动疗法四跳绳带来颈部健康 34 拔罐疗法一轻松拔去颈椎病 35 拔罐疗法二拔走落枕的颈痛 36 刮痧疗法一刮痧也治颈椎病 37 刮痧疗法二落枕不再颈部僵痛 38 中药疗法活血化淤,外病内治 39 足浴法每天泡泡脚,颈椎不再痛 40 药枕疗法在睡眠中治疗颈椎 41 药粥疗法煲粥喝出轻松的颈 42 药茶疗法幽幽茶香除疼痛
第二篇 肩 第三篇 手肘

<<颈肩病速效自疗>>

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>