

<<上班族3分钟养生术>>

图书基本信息

书名：<<上班族3分钟养生术>>

13位ISBN编号：9787505718913

10位ISBN编号：7505718916

出版时间：2003-08-01

出版时间：中国友谊出版公司

作者：庄淑芹

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>

<<上班族3分钟养生术>>

内容概要

由于现代生活环境的改变，加上工作的竞争压力，已经使得都市中的上班族忙得无暇顾及身心的健康，即使身体已亮起状况不佳的红灯，仍然会以“没有时间”为自欺欺人的借口，企图逃避看病或诊治的麻烦。

有鉴于此，本书特别针对忙碌的上班族群，设计了省时、省力，简易而又有效的养生宝典，内容丰富详实，是任何人都不可缺的必备读物。

<<上班族3分钟养生术>>

书籍目录

替身心松绑 庄淑芹

头痛篇

1 偏头痛

2 肌收缩性头痛

3 经期的头痛

4 神经痛所引起的头痛

5 伴随失眠的头痛

6 更年期的头痛

双手互击简表

酸痛篇

1 腰痛

2 膝盖部位的疼痛

3 肩、颈部僵硬疼痛

4 背部的疼痛

5 脚跟部疼痛

6 消除五十肩

<<上班族3分钟养生术>>

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>