

<<酸痛速解(上下册)>>

图书基本信息

书名：<<酸痛速解(上下册)>>

13位ISBN编号：9787530843468

10位ISBN编号：753084346X

出版时间：2007-4

出版时间：天津科学技术出版社

作者：谢霖芬，李祖芹著

页数：175

字数：308000

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>

<<酸痛速解(上下册)>>

内容概要

这里酸，那里疼，到底哪个部位出了问题?出了什么问题?

是肌肉疼痛，还是神经压迫?

是风湿、关节退化、长骨刺，还是一般的扭拉伤? 对于到底哪里痛，有的人可以指明痛处，但不能准确指明痛点。

反正就是令身上下感觉酸麻疼痛。

因此，因为弄不清主症状发生的部位，而不知道到哪个医院、哪个科就诊治疗为好。

由于不得要领，往往治疗了好长时间，仍然不见好转。

有些人则到药房、街边随便买些膏药贴贴，致使病情加重。

本书依据肩、颈、手、胸等不同部位的酸痛症状，以图解的方式详述其发生部位、治疗方法、实例引导、注意事项、保健方法等。

只要您对照书中图示，疼痛便可在顷刻之间缓解。

<<酸痛速解(上下册)>>

书籍目录

【推荐序】为您的酸痛指弓|健康明灯

【作者序】运动复健 酸痛速解

【作者序】自我保健 远离酸痛

Part 1 来自肌肉骨关节的酸痛

- 1 人为什么会感觉酸痛?
- 2 临床上常见的酸痛症状
- 3 酸痛的治疗与复健
- 4 辅助疗法——推拿

Part 2 酸痛速解法

1 颈部的酸痛

颈部酸痛知多少?

颈部酸痛的临床实例

颈椎的构造与功能

颈部常见的酸痛病症

颈部酸痛的运动治疗

颈部酸痛的常用治疗穴道

预防颈部酸痛的保健方法

2 肩膀及上臂的酸痛

肩膀、上臂酸痛知多少?

肩膀、上臂酸痛的临床实例

肩关节的构造与功能

肩膀、上臂酸痛的常见病症

肩膀、上臂酸痛的运动治疗

肩膀、上臂酸痛的常用治疗穴道

预防肩膀、上臂酸痛的保健方法

3 胸部的疼痛

胸部疼痛知多少?

胸部疼痛的临床实例

胸部的构造与功能

胸部疼痛的常见病症

胸部疼痛的运动治疗

胸部疼痛的常用治疗穴道

预防胸部疼痛的保健方法

4 手肘的酸痛

肘部酸痛知多少?

肘部酸痛的临床实例

肘关节的构造与功能

肘部酸痛的常见病症

肘部酸痛的运动治疗

肘部酸痛的常用治疗穴道

预防肘部酸痛的保健方法

5 手腕及手指的酸痛

手腕、手指酸痛知多少?

手腕、手指酸痛的临床实例

手腕、手指的构造与功能

<<酸痛速解(上下册)>>

手腕、手指酸痛的常见病症
手腕、手指酸痛的运动治疗
手腕、手指酸痛的常用治疗穴道
预防手腕、手指酸痛的保健方法

<<酸痛速解(上下册)>>

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>