

<<缓解疼痛一学就会>>

图书基本信息

书名：<<缓解疼痛一学就会>>

13位ISBN编号：9787533538354

10位ISBN编号：7533538358

出版时间：2011-7

出版时间：福建科技出版社

作者：本书编写组

页数：92

字数：83000

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>

## <<缓解疼痛一学就会>>

### 内容概要

疼痛可能是受伤或患病引起的，也可能是压力、紧张或焦虑等心理问题的反应。

重视疼痛，因为它是身体的预警信号，对付疼痛，因为它让我们寝食难安。

本书《缓解疼痛一学就会》向您介绍常规治疗所无法缓解的慢性疼痛的各种治疗方法和技巧。

《缓解疼痛一学就会》是绿土地快乐生活丛书之一。

## <<缓解疼痛一学就会>>

### 书籍目录

#### 1 为什么会感到疼痛

疼痛感是如何传导的

疼痛的作用

疼痛的类型

选择治疗方法

向医生咨询

#### 2 疼痛的传统疗法

按摩

家庭按摩

日式指压法

用于缓解疼痛的指压法

热疗和冷疗

水疗

反射疗法

足部反射治疗

选择适合自己的缓解疼痛法

#### 3 疼痛的运动疗法

锻炼的益处

放松

活动背部

消除颈部紧张

用于放松的瑜伽

用于治疗疼痛的瑜伽

太极拳

游泳

水操

切勿冒险

#### 4 疼痛的居家疗法

饮食和体重

中草药

中草药浸剂

其他中草药疗法

芳香疗法

“天然”药物使用注意

#### 5 疼痛的精神疗法

放松的技巧

想象疗法

催眠疗法

笑疗

对付疼痛的方法

提供帮助的团体

处理好各种关系

#### 6 疼痛的医学疗法

找医生看病

服药止痛

<<缓解疼痛一学就会>>

手术方法  
还有谁能提供帮助  
疼痛门诊  
建立良好的医患关系

## <<缓解疼痛一学就会>>

### 编辑推荐

为什么会感到疼痛？

如何治疗疼痛？

绿土地快乐生活丛书之一的《缓解疼痛一学就会》一书采用图文并茂的方式，用通俗易懂的语言，介绍了疼痛的5种治疗方法，包括：传统疗法、运动疗法、居家疗法、医学疗法和精神疗法。

<<缓解疼痛一学就会>>

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>