

<<如何摆脱颈肩酸痛>>

图书基本信息

书名：<<如何摆脱颈肩酸痛>>

13位ISBN编号：9787533757205

10位ISBN编号：7533757203

出版时间：2013-2

出版时间：对马琉璃子 安徽科学技术出版社,时代出版传媒股份有限公司 (2013-02出版)

作者：对马琉璃子

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>

<<如何摆脱颈肩酸痛>>

作者简介

作者:(日)对马琉璃子 译者:林焕军

## &lt;&lt;如何摆脱颈肩酸痛&gt;&gt;

## 书籍目录

## Chapter 1你的肩颈酸痛有多严重？

现在就立刻检查一下肩颈酸痛的程度吧酸痛的成因肌肉僵硬、肩部关节僵硬、错误的姿势，都会引起酸痛女性“酸痛”高发的原因姿势、时尚、激素紊乱等是女性出现酸痛的原因潜藏在酸痛中的疾病肩颈酸痛可能引起身体其他部位的不适Chapter 2让我们立刻来消除现在的“酸痛”吧想对让人感到痛苦的酸痛采取对策时出现严重酸痛时的紧急对策已经成为顽疾的肩颈酸痛，在运动时却格外轻松自己束手无策时，请前往整形外科或医院进行落枕的紧急对策因落枕疼痛时，请保持静止，进行冷敷对酸痛有效的按摩这里有能有效消除肩颈酸痛的穴位解救项目消除肩颈酸痛的方法病例研究1Chapter 3想要治疗肩颈酸痛。

就要去医院肩颈出现剧烈酸痛时，就去整形外科吧在整形外科接受诊断和治疗在进行完疾病检查后，从止痛处方到治疗指导体验报告肩部酸痛得已经开始感到恶心了，希望采取一些措施女性激素经前综合征和卵巢功能低下也会引起酸痛心理问题持续的精神紧张和肌肉紧张也会产生酸痛眼睛的问题许多人的肩颈酸痛和眼部疲劳是同时发生的中医在中医看来，血液流动不畅是引发酸痛的原因病例研究2病例研究3病例研究4Chapter 4从今天开始，进行身体和心理的自我治疗酸痛的消除和预防最重要的是平时的自我治疗检查生活习惯平时生活中的一些小毛病和习惯，可能会导致严重的酸痛服饰、内衣和项链等，也是引起酸痛的原因矫正姿势首先确认自己的姿势是否正确养成正确的姿势正确的坐姿能使颈部和肩部放松一起运动吧能够在家做的轻微拉伸运动，能够有效消除和预防酸痛能够改善全身血液流动的步行，对消除酸痛也具有效果能够坚持3个月的话，就会消除酸痛消除压力为了不积累疲劳和压力，每晚都应该放松度过告别压力的“5个建议”也能消除肩颈酸痛活用芳香疗法消除压力和肌肉疲劳，通过精油缓解肩颈酸痛重新检查一下枕头如果换一个适合自己的枕头，也能消除肩颈酸痛改善饮食生活平衡的膳食是大前提，之后再摄取足够、有效的营养素补品B族维生素、维生素E、维生素C和银杏叶对消除酸痛非常有效消除眼部疲劳有效保护眼睛，防止眼疲劳，就能预防肩颈酸痛病例研究5病例研究6

## <<如何摆脱颈肩酸痛>>

### 编辑推荐

面对颈部和肩部的僵硬、酸痛却无能为力时，你打算放弃了吗？在对马琉璃子主编的这本《如何摆脱肩颈酸痛》中，整形外科、妇科、精神科的医生以及理疗师等各方面的专家，全方位为你提供从肩颈酸痛中解放出来的方法。

<<如何摆脱颈肩酸痛>>

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>