

<<颈肩腰腿疼居家调养保健百科>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰腿疼居家调养保健百科>>

13位ISBN编号：9787537556576

10位ISBN编号：7537556571

出版时间：2013-3

出版时间：河北科技出版社

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>

书籍目录

第一章 颈肩腰腿痛，让人“痛不欲生”的病 第一节 高发人群：颈肩腰腿痛青睐这些人 第二节 稽查病因：“元凶”一个不可放过 第三节 有效防治：让你远离疼痛 第四节 巧避误区：让你少走治疗弯路 第五节 四季保健：细节成就健康第二章 落枕，睡姿不当脖子易“受灾” 第一节 了解常识：揭开落枕“庐山真面目” 第二节 食养食疗：“会吃”让落枕去无踪 第三节 运动疗法：小动作有大疗效 第四节 经络疗法：尽量祛痛神奇疗效 第五节 奇效良方：助你摆脱疼痛困扰第三章 颈椎病，咽喉要道上的“隐形杀手” 第一节 查异常：警惕颈椎病的黄色警报 第二节 探病因：“元凶”一个不放过 第三节 识危害：别让健康“后患无穷” 第四节 知分型：临床检查见分晓 第五节 食养食疗：“会吃”吃掉颈椎病 第六节 运动疗法：小动作有大疗效 第七节 经络疗法：自生自长的“灵丹妙药” 第八节 药物疗法，“中西合璧”疗效好第四章 肩周炎，夜间发作能安眠 第一节 了解常识：揭开肩周炎“庐山真面目” 第二节 食养食疗：“会吃”吃出好身体 第三节 运动疗法：小动作大疗效 第四节 经络疗法：自生自长的“灵丹妙药” 第五节 奇效良方：助你摆脱肩痛困扰第五章 腰痛病，“姑息迁就”将后患无穷 第一节 了解常识：揭开腰痛病“庐山真面目” 第二节 食养食疗：“会吃”吃出好腰 第三节 运动疗法：小动作有大疗效 第四节 经络疗法：自生自长的“灵丹妙药” 第五节 奇效良方：助你摆脱腰痛困扰第六章 腿痛足跟痛，不要扛一扛就过去了 第一节 了解常识：揭开腿痛足跟痛“庐山真面目” 第二节 食养食疗：“会吃”吃出好腿脚 第三节 运动疗法：小动作有大疗效 第四节 经络疗法：自生自长的“灵丹妙药” 第五节 奇效良方：助你摆脱腿痛足跟痛困扰

编辑推荐

颈肩腰腿痛——让患者“痛不欲生”的疾病！

如何预防，如何诊断治疗，如何做好日常保健工作，战胜颈肩腰腿痛呢？

赶快翻阅田建华编著的《颈肩腰腿疼居家调养保健百科》吧！

这里将告诉您颈肩腰腿疼居家调养的方方面面、点点滴滴，有专家的悉心指导，有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧。

《颈肩腰腿疼居家调养保健百科》是您居家调养的私人医生和贴心护士！

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>