

<<颈椎病时尚医疗体操>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病时尚医疗体操>>

13位ISBN编号：9787538430509

10位ISBN编号：7538430504

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：江山编

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>

## <<颈椎病时尚医疗体操>>

### 内容概要

对颈椎病可以进行医药治疗，也可以通过医疗体操进行康复。  
医疗体操可以促进颈部的血液循环，增强颈部肌肉的拉力，增进颈部软组织的活力。  
患者经过一段时间的体操锻炼，都会改善病状，减轻病痛，提高颈部活动活力。

本书介绍了6套防治颈椎病的医疗体操，虽然动作和形式不同，但都对防治颈椎病很有效果。  
患者可根据自己的情况和爱好进行选择，几套操交叉着做也可以。  
各套操写明了每个动作的做法，并配以图片示范，图文并茂，便于读者自学、掌握。

本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望读者能够注意这部分内容，这样才能更好地达到防病治病的效果。

<<颈椎病时尚医疗体操>>

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>