

<<啊！ 腰骨酸痛完全搞定>>

图书基本信息

书名：<<啊！
腰骨酸痛完全搞定>>

13位ISBN编号：9789574694662

10位ISBN编号：9574694666

出版时间：20010606

出版时间：原水文化

作者：李詩應

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>

<<啊！ 腰骨酸痛完全搞定>>

内容概要

提到腰痛很多人會以為是腎臟有問題，其實腰部問題涵蓋圍很廣，可能是脊椎、內臟、心理問題等，不過大部分都是因姿勢不良、用力不當或是扭傷造成。

初期許多人會不以為意，以為過幾天就會好了，而往往已造成肌腱發炎卻不自知。

由於疼痛原因眾多，書中會教讀者一些簡單的方式，來初步判斷可能原因。

腰痛究竟是不是腎臟疾病、脊椎側彎，或是只是長期的姿勢不良引起，本書將以淺顯文字及豐富圖片，教你認識自己腰痛究竟是何原因。

另外，書中還詳盡介紹中、西醫治療方式，以及減輕疼痛的運動(依難易程度分等級)、指壓穴道及飲食，最末一篇還有預防方法，讓讀者可以輕鬆的搞定下背痛。

<<啊！ 腰骨酸痛完全搞定>

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>