

家庭按摩图解



[家庭按摩图解 下载链接1](#)

著者:

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2000-01

装帧:铜版纸彩印精装

isbn:9787501927487

《腰、膝、足痛》一书尽可能汇集了可在家庭中运用的腰、膝、足痛的治疗法，并在后一部分的基本常识中对膝部的组织结构和疾病进行了详细解说。图文并茂，易学易用，每一种疗法都可以从今天开始。

作者介绍:

目录: 腰痛消防法1温疗法/腰痛消除法2指压疗法/腰痛消除法3治疗腰痛的足部穴位

腰痛消除法4按摩方法/腰痛消除法5体操疗法/腰痛消除法6防止腰痛复发的体操

腰痛消除法7消除腰部疲劳无力的体操/腰痛消除治8急性扭腰的对应措施

生活中设法防止腰痛/穴位指压，缓解坐骨神经痛/按摩缓解坐骨神经痛

膝痛消除法1温疗法/膝涌消除法2简易灸疗法/膝涌消除法3指压消除膝部内侧疼痛

膝痛消除法4指压消除膝部外侧疼痛/膝痛消除法5按摩疗法

膝痛消除法6缓解大腿疼痛的体操/膝痛消除法7减轻疼痛、保护膝部的体操

膝痛消除法8盆浴及淋浴疗法/膝痛消除法9防止复发的姿势和行走、方法
膝痛消除法10使用拐杖减轻膝部负担/膝痛消除法11有效减轻疼痛的足底装置
膝痛消除法12日常生活中有意识地防止膝痛/腿部浮肿、无力 消除法1指压法
腿部浮肿、无力的消除法2按摩疗法/腿部浮肿、无力的消除法3体操疗法
足痛消除法1指压穴位减累肢腕疼痛/足痛消除法2缓2缓解腿肚酸痛
足痛消除法3消除足底、脚跟疼痛/足痛消除法4外翻拇指的预防和治疗
腰、膝、足痛彻底治疗的基本常识/腰痛产生的机理
疼痛的原因及对策1腰痛症和急性扭腰/疼痛的原因及对策2坐骨神经痛
疼痛的原因及对策3骨质疏松症/疼痛的原因及对策4其他类型的腰痛
为什么会出现膝痛/引起膝痛的部位及机理/越是这样的人越容易引起膝痛
造成疼痛的疾病及对策1变形性膝关节症/造成疼痛的疾病及对策2风湿病
造成疼痛的疾病及对策3外伤/采用膝部最新诊断法确诊病因
请按以下、方法治疗足部疼痛
· · · · · (收起)

[家庭按摩图解 下载链接1](#)

标签

评论

[家庭按摩图解 下载链接1](#)

书评

[家庭按摩图解 下载链接1](#)