

# 腰肩痛



[腰肩痛\\_下载链接1](#)

著者:藤卷悦夫

出版者:辽宁科学技术出版社

出版时间:2002-2-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538135947

腰痛、肩膀酸疼是现代社会的常见病，掌握简单的预防及消除方法，体轻松舒畅的感受。

作者介绍:

目录: 第一章 腰痛、肩酸痛的基础知识  
1 腰痛、肩酸痛是现今的“大众病”

- 2 人类有腰痛必有肩酸，这是人类直立行走以来的老毛病
- 3 引起腰痛、肩酸的危险因素，在家中或工作场所如此之多

第二章 腰痛

- 1 脊柱呈S形弯曲，像有弹性的竹节一样
- 2 脊柱的枢纽——椎间盘如果老化，就会失去弹性
- 3 脊柱由椎骨叠摞而成，椎间盘连接各椎骨起弹性垫的作用

第三章 肩酸痛

- 1 肩酸痛是肌肉紧张引起血淤所致
  - 2 青年人肩酸痛增多的原因：精神紧张、运动不足、不良姿势
  - 3 肩酸的人有相应的性格特点
- • • • • [\(收起\)](#)

[腰痛\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[腰痛\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[腰痛\\_下载链接1](#)