

# 颈肩腰腿痛自我康复



[颈肩腰腿痛自我康复 下载链接1](#)

著者:张建华

出版者:人民体育出版社

出版时间:1997-9-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787500914730

作者介绍:

目录:第一章 概述

第二章 颈肩腰部的基本结构

第一节 颈部的姿势和功能解剖

第二节 腰部的姿势和功能解剖

第三节 肩部的姿势和功能解剖

第三章 颈椎病的自我康复

第一节 颈椎病的症状与体征

第二节 颈椎病的治疗

附 落枕

第三节 颈椎病的预防

第四章 肩周炎的自我康复

第一节 肩周炎的症状及体征

第二节 肩周炎的治疗

附 偏瘫病人肩痛的防治

网球肘

第三节 肩周炎的预防

第五章 腰腿痛的自我康复

第一节 腰腿痛的症状及体征

第二节 腰腿痛的治疗

第三节 腰腿痛的预防

附篇 家庭自制外用洗方及药酒

一、外用洗方

二、自制药酒

• • • • • (收起)

[颈肩腰腿痛自我康复](#) [下载链接1](#)

标签

家庭指导

评论

[颈肩腰腿痛自我康复](#) [下载链接1](#)

书评

[颈肩腰腿痛自我康复](#) [下载链接1](#)