

# 解消颈肩酸痛



[解消颈肩酸痛\\_下载链接1](#)

著者:青木正美

出版者:上海人民出版社

出版时间:2003-07-01

装帧:平装(无盘)

isbn:9787208044999

《图说常见病自疗:解消颈肩酸痛》提供了立即可行的减缓颈肩酸痛的方法，列出了易得颈肩酸痛的几种情况及疾病（亚健康和高血压、低血压、贫血、心绞痛、胃病以及眼睛疲劳、头痛、便秘等），工作学习时不良姿态的影响，尤其是科室工作和计算机操作人员更容易得颈肩酸痛。此外，精神紧张，穿着不当等也是颈肩酸痛的原因之一。

作者介绍:

目录: 前言  
检查症状 酸痛的原因是什么？  
一 立即可行的减轻酸痛的方法

- 1 治疗的基本 对付酸痛要先下手为强
- 2 运动 伸展肌肉，解除酸痛
- 3 按压 通过效果出众的指压法促进血液循环
- 4 捏/打 通过按摩给予舒服的刺激
- 5 温热① 慢性酸痛可通过温热改善血液循环
- 6 温热② 洗澡有温热和放松效果
- 7 商品 解除酸痛的商品大集合

.....  
二 仅仅肩酸？ 其他疾病？ 酸痛原因大调查  
.....

三 .....所以您的颈肩易酸痛  
.....

四 忍耐只会吃亏！ 顽固的酸痛也可以解除  
.....

五 能让沉重的肩膀变得轻松的生活方式  
.....

· · · · · (收起)

[解消颈肩酸痛\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[解消颈肩酸痛\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[解消颈肩酸痛\\_下载链接1](#)