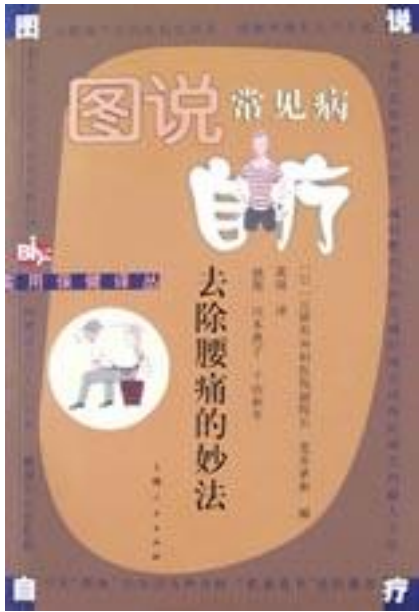


去除腰痛的妙法



[去除腰痛的妙法_下载链接1_](#)

著者:荒井孝和

出版者:上海人民出版社

出版时间:2003-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787208045293

《图说常见病自疗:去除腰痛的妙法》：令腰痛产生的疾病也很多，缓解疼痛有七个方法，引起“腰痛”的原因各种各样“趴着看书”危险最多，要有充分的营养，并有足够的钙，伸腰就有巨大的效果，臀部突出型危险，尽量注意姿势和动作，减轻的负担是减轻痛苦或预防痛苦的最大方法。

作者介绍:

目录: 前言
腰痛常识问答
一 缓解令人烦恼的腰痛的七种方法

- 1 静心 突发剧痛时首先要以一种舒适的姿势横卧
 - 2 冷却 突然强烈的疼痛，如果受到冷却的话是很舒服的
 - 3 加温 改善血液循环来缓解疼痛
 - 4 入浴 用温热的水一边泡泡身体，一边舒展肌肉
 - 5 伸展身体 如果感到疲劳，变换一下姿势看看
 - 6 按摩 肌肉的硬块，通过轻微的刺激揉开
 - 7 药物 作为排除疼痛的紧急手段使用
- 二 现在马上可以改善的要点

.....

三 诊断你的腰痛

.....

四 按照不同的原因来分别考虑不同的处理方法吧

.....

五 防止疼痛再次发生的生活方式

.....

• • • • • (收起)

[去除腰痛的妙法_下载链接1](#)

标签

健康

评论

[去除腰痛的妙法_下载链接1](#)

书评

[去除腰痛的妙法_下载链接1](#)