

颈肩腰腿痛患者宜忌120条



[颈肩腰腿痛患者宜忌120条_下载链接1](#)

著者:郁汉明 郁嫣嫣 编

出版者:第二军医大学出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787810604345

不良的生活方式。如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入，饮食与营养结构的不合理，酗酒和吸烟的不良嗜好以及心理应激式紧张生活等所导致的心理障碍，已成为影响人们健康的主要因素。为此，建立科学、文明、健康的生活方式，培养良好的生活习惯已经刻不容缓。颈肩腰腿痛是一种常见病、难治病。本书从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手，以生动、简洁的语言介绍了颈肩腰腿痛患者的宜、忌要点，适合广大颈肩腰腿痛患者阅读。

作者介绍:

目录: 一、生活习惯篇

- 宜
- 1、起床悠着点

2、洗漱有讲究

3、文胸宜宽松

4、站着像棵松

5、坐时似座钟

6、静卧如张弓
- 忌
- 7、家政别太累

8、戒烟求彻底
- 宜与忌
- 9、枕头话高低

10、高跟鞋利弊

11、沙发功与过
- • • • •

(收起)

[颈肩腰腿痛患者宜忌120条_下载链接1](#)

标签

评论

[颈肩腰腿痛患者宜忌120条_下载链接1](#)

[颈肩腰腿痛患者宜忌120条_下载链接1](#)