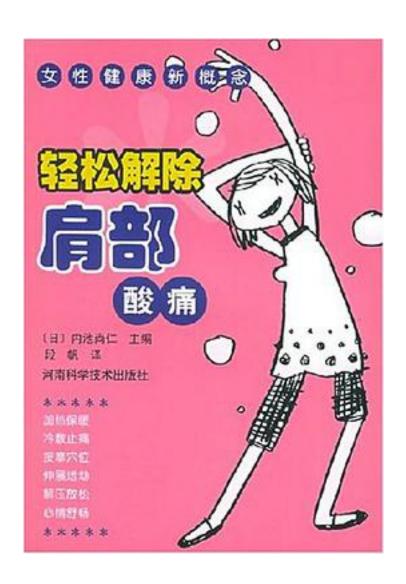
轻松解除肩部酸痛



轻松解除肩部酸痛_下载链接1_

著者:内池尚仁

出版者:

出版时间:2005-1

装帧:

isbn:9787534932113

本书介绍了解除肩部酸痛的各种方法,如:加热保暖、冷敷止痛、按摩穴位、伸展运动

等。
作者介绍:
目录:
轻松解除肩部酸痛_下载链接1_
标签
健康
日本
电子书
生活
大爱
保健
评论
好基础的理论知识,到后面越扯越远了。
内容比较浅显,但可操作性强
 轻松解除肩部酸痛_下载链接1_

书评

本人不是中医粉,书中关于穴位刺激按摩之类的直接忽略。摘取了一些自认为还比较科学和有用的信息。问:肩部为何容易酸痛? 答:肩部负担重,顶着一个大脑袋,4公斤,挂着两条长胳膊,4公斤。而脑袋和胳膊又都是人体动作最频繁的部位。所以肩部酸痛就很容易发生了。问:从引...

轻松解除肩部酸痛_下载链接1_