

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](#)