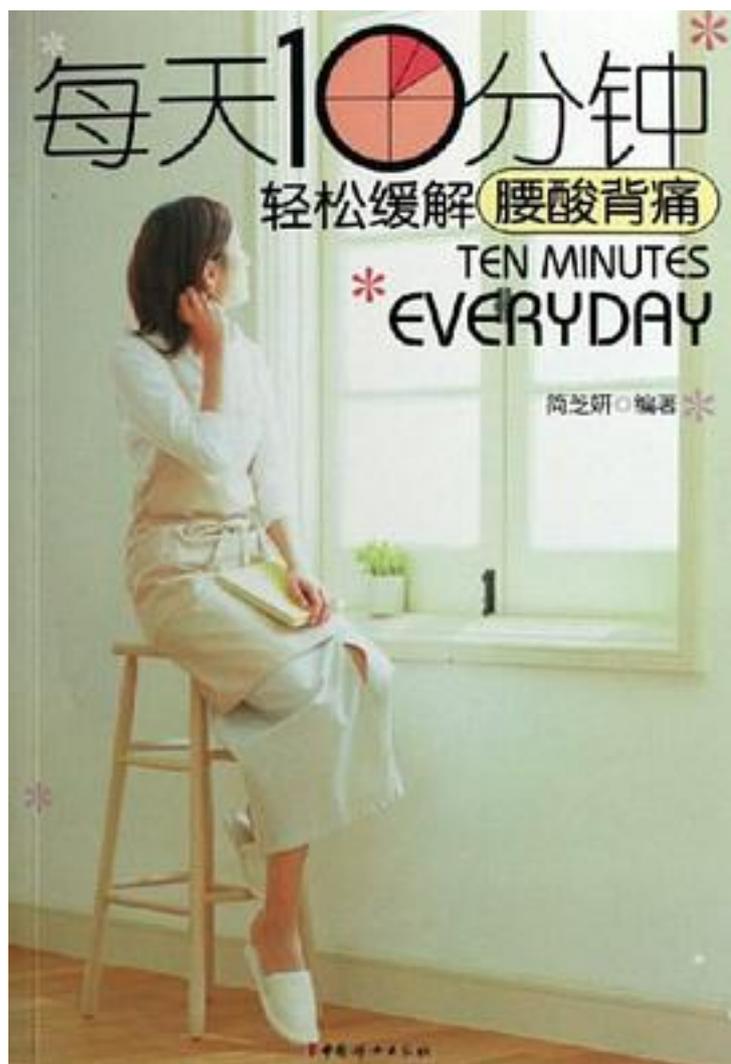


每天10分钟轻松缓解腰酸背痛



[每天10分钟轻松缓解腰酸背痛_下载链接1](#)

著者:简芝妍

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787802033085

腰酸背痛让很多女性十分困扰，甚至严重的已经影响到了生活和工作。本书尝试从探讨腰背疼痛的原因出发，并从各种科学的角度，理解各种引发腰背疼痛的环境因素与个人操作因素；接着再从各种生活中习惯的改变，寻找改善腰背疼痛之道，包括改变与调整姿势、改变生活环境的家具设计、调整饮食营养的摄取、增加运动锻炼的项目、借重柔软体操的练习等，都能有效改善腰背疼痛。

作者介绍:

目录:

[每天10分钟轻松缓解腰酸背痛_下载链接1](#)

标签

脑科学

养生

评论

[每天10分钟轻松缓解腰酸背痛_下载链接1](#)

书评

[每天10分钟轻松缓解腰酸背痛_下载链接1](#)