

自我治愈膝盖痛



[自我治愈膝盖痛_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787538443370

《自我治愈膝盖痛(双色图解版)》主要内容简介：痛感是身体发出的信号，若是身体发

出此类请求的声音，请多多倾听，即使症状还不太明显，也要认真对待，以免症状恶化，形成难以复原的骨骼疾病。目前，患有肩痛、腰痛、膝盖痛的人群日益增多，主要集中在35~55岁的上班族，给大家的生活带来严重不便。由此作者针对这三种病痛所引发的症状，从全方位入手进行行之有效的预防与治疗，让那些在医院里也很难治愈的病痛，在家中自己就能有效调理治疗。

只要按照《自我治愈膝盖痛(双色图解版)》去做，相信你很快就可以远离骨骼疼痛，迎来健康愉悦的每一天。

作者介绍:

目录:

[自我治愈膝盖痛_下载链接1](#)

标签

膝盖伤痛恢复

医学

健康

膝痛

吉林科学技术出版社

技艺

双儿

保健术

评论

果断沙发。这个系列的都看了，效果不错。

【技艺】 【保健术】 【按摩】
揉捏就像画圈一样，以掌心为 midpoint，手掌在按摩处旋转。
应从距心脏较远部位按摩至靠近心脏处。 【热敷法】
可以用微波炉加热湿手帕制作热敷用手帕，加热过的手帕需再裹上若干层手帕以调节温度。

[自我治愈膝盖痛 下载链接1](#)

书评

[自我治愈膝盖痛 下载链接1](#)