

《颈肩腰腿疼居家调养保健百科》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年03月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537556576

编辑推荐

颈肩腰腿痛——让患者“痛不欲生”的疾病！如何预防，如何诊断治疗，如何做好日常保健工作，战胜颈肩腰腿痛呢？赶快翻阅《家庭健康书系：颈肩腰腿病居家调养保健百科》吧！这里将告诉您颈肩腰腿痛居家调养的方方面面、点点滴滴，有专家的悉心指导，有全面的保健方案，有实用的防治妙招，有不花钱的养生智慧。《颈肩腰腿痛居家调养保健百科》是您居家调养的私人医生和贴心护士！

内容简介

颈肩腰腿痛，怎么防治？怎么调养？最好的医生是自己！颈肩腰腿痛是怎么发生的，您知道吗？颈肩腰腿痛的高发人群有哪些，您心中有数吗？食养食疗、运动锻炼、经络调养、奇效良方，怎么做才能远离颈肩腰腿痛？怎么做才能有效治疗颈肩腰腿痛？居家调养，您的心中是否一清二楚？

细节决定成败，健康来源于生活态度。健康，就在您手中！

目录

第一章 颈肩腰腿痛，让人“痛不欲生”的病

第一节 高发人群：颈肩腰腿痛青睐这些人

长期看电视的人

长期被“网”入电脑的人

爱跷二郎腿的人

天热贪凉的人

长时间开车的人

爱睡软床的人

睡觉爱用高枕头的人

爱穿高跟鞋的人

穿衣不当的人

不爱运动的人

睡姿不当的人
中老年人

第一节 高发人群：颈肩腰腿痛青睐这些人

长期被“网”入电脑的人

天热贪凉的人

爱睡软床的人

爱穿高跟鞋的人

不爱运动的人

中老年人

第二节 稽查病因：“元凶”一个不可放过

病因二：软组织急性扭伤

病因四：退行性病变

第三节 有效防治：让你远离疼痛

睡硬板软垫床，腰酸腿痛远离你

加强锻炼，有病早治疗

第四节 巧避误区：让你少走治疗弯路

误区二：病急乱投医

误区四：颈肩腰腿痛专找中老年人

误区六：症状改善即停止治疗

误区八：盲目手术或拒绝手术

春季：乍暖还寒注意着衣

第二章 落枕，睡姿不当脖子易“受灾”

第四章 肩周炎，夜间发作难安眠

第六章 腿痛足跟痛，不要扛一扛就过去了

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)