

# 《颈肩腰腿痛自我推拿》

## 图书基本信息

书名：《颈肩腰腿痛自我推拿》

13位ISBN编号：9787533739072

10位ISBN编号：7533739078

出版时间：2007-10

出版社：安徽科技出版社图书服

作者：张建华

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《颈肩腰腿痛自我推拿》

## 内容概要

《颈肩腰腿痛自我推拿》内容简介：在生活节奏日趋加快的今天，我们每个人都希望拥有健康的身体，去实现自己的理想。从这个角度来说，我们更加需要了解有关自己身体的知识，只有了解自己的身体，掌握了足够的健康知识，才能懂得如何去呵护自己的身体，使自己始终保持最佳状态，给生活提供很好的保证。《颈肩腰腿痛自我推拿》深入浅出，通俗易懂，简明扼要，图文并茂，能为您了解颈肩腰腿部的知识提供必要的帮助。

# 《颈肩腰腿痛自我推拿》

## 书籍目录

第一章 疼痛的信号第二章 颈、肩、腰腿痛的病因、病理第三章 颈、肩、腰部的基本结构 第一节 颈部的姿势和功能解剖 第二节 腰部的姿势和功能解剖 第三节 肩部的姿势和功能解剖第四章 颈椎病的自我康复 第一节 颈椎病的症状与体征 第二节 颈椎病的自我推拿 第三节 颈椎病的预防第五章 颈椎病的有问必答 1. 颈段脊柱的解剖生理特点有哪些? 2. 颈椎生理弧度是如何形成的,有什么意义? 3. 颈椎生理曲度变直的原因有哪些? 4. 什么是颈椎病? 5. 颈椎病引发的疼痛具有哪些特点? 6. 颈椎病病人需要做哪些常规检查? 7. 怎样阅读颈椎X线片? 8. 颈椎病断层摄影、CT扫描、磁共振检查有何意义? 9. 患有颈椎病应当如何正确对待? 10. 中年以后都会患颈椎病吗? 11. 颈椎病一般预后如何? 12. 颈椎病的治疗方法有哪些? 13. 为什么说保守疗法是治疗颈椎病的基本方法? 14. 推拿疗法的适应证有哪些? 15. 推拿疗法治疗颈椎病有哪些要求?.....第六章 肩周炎的自我康复第七章 肩臂痛的有问必答第八章 腰腿痛自我康复第九章 腰腿痛的有问必答 附篇 家庭自制外用洗方壶药酒

# 《颈肩腰腿痛自我推拿》

## 版权说明

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)