

《腰肩痛》

图书基本信息

书名：《腰肩痛》

13位ISBN编号：9787538135947

10位ISBN编号：7538135944

出版时间：2002-2-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：藤卷悦夫,宗涛

页数：264

译者：宗涛

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

《腰肩痛》

内容概要

腰痛、肩膀酸疼是现代社会的常见病，掌握简单的预防及消除方法，体轻松舒畅的感受。

书籍目录

第一章 腰痛、肩酸痛的基础知识

- 1 腰痛、肩酸痛是现今的“大众病”
- 2 人类有腰痛必有肩酸，这是人类直立行走以来的老毛病
- 3 引起腰痛、肩酸的危险因素，在家中或工作场所如此之多

第二章 腰痛

- 1 脊柱呈S形弯曲，像有弹性的竹节一样
- 2 脊柱的枢纽 椎间盘如果老化，就会失去弹性
- 3 脊柱由椎骨叠摞而成，椎间盘连接各椎骨起弹性垫的作用

第三章 肩酸痛

- 1 肩酸痛是肌肉紧张引起血淤所致
- 2 青年人肩酸痛增多的原因：精神紧张、运动不足、不良姿势
- 3 肩酸的人有相应的性格特点

《腰肩痛》

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