

《便秘时尚医疗体操》

图书基本信息

书名：《便秘时尚医疗体操》

13位ISBN编号：9787538430486

10位ISBN编号：7538430482

出版时间：2005-1

出版社：第1版 (2005年1月1日)

作者：江山编

页数：102

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

《便秘时尚医疗体操》

内容概要

便秘是一种常见病，各个年龄段的人都会患些病，尤其是中年人。便秘会给人们带来很多不便和痛苦，会使人面容憔悴，长疙瘩生斑，食欲减退，腹胀腹痛，睡眠不良，严重时还会引发高血压、脑出血、心肌梗塞、肠梗阻等疾病，因此不可视便秘为小病，应该引起足够的重视，积极进行防治。

便秘可以通过药物、食物进行治疗和调理，但最为积极的方法是做医疗体操。医疗体操可以有效地增强胃肠蠕动功能，促进胃肠道的血液循环，增强排泄部位的肌肉力量，使便秘得以缓解，形成良性循环。

本书介绍了5套防治便秘的医疗体操，虽然运作和形式不同，但都对防治便秘有着很好效果，读者可根据自己的状况和爱好进行选择，也可以几套操交叉着做。每套操详细介绍了每个运作的做法，配以生动活跃的图片，便于读者自学。

本书介绍的医疗体操不是很激烈、很复杂的运动，但也有一些注意事项，希望读者不要忽视这部分内容，这样才能更好地达到健康身防病的目的。

书中还介绍了有关便秘的基本常识，相关注意事项，使读者对便秘有一个基本了解。

我们期待本书能够成为您的良师益友。

《便秘时尚医疗体操》

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