第一图书网, tushu007.com

<<图解脊柱健康>>

图书基本信息

书名：<<图解脊柱健康>>

13位ISBN编号：9787501962655

10位ISBN编号：7501962650

出版时间：2008-1

出版时间：杨威、 刘冬全 中国轻工业出版社 (2008-01出版)

作者：杨威，刘冬全 著

页数：95

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：http://www.tushu007.com

<<图解脊柱健康>>

内容概要

脊柱绝不只是起着支撑身体、缓冲压力和震动等简单的运动功能那么简单，让现代人困扰的多种亚健康症状，包括心律失常、头痛、眩晕、胃痛、腹泻、血压增高、性功能障碍等看似和脊柱毫不相干的疾病，多是由脊柱不健康导致的。
本书详细分析了可能出现的各种跟脊柱有关的疾病，并提供了简单的家庭按摩保养方案。
让读者了解脊柱疾病相关知识的同时，轻松掌握自我预防、治疗的简单技能。
脊柱是人体生命与健康的支柱，让现代人困扰的多种亚健康症状很多是因为脊柱不健康所导致的。
本书通过图解的方式，教会读者简单易操作的按摩知识，来保养你的脊柱，使你获得一个更健康的身体。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

Part1 脊柱——人体的生命之柱揭开脊柱的秘密脊柱健康的困扰Part2 脊柱的简单按摩保健本章相关穴位取穴祥解颈椎病的按摩保养胸椎病的按摩保养腰椎病的按摩保养六大养生穴位附录脊柱疾病的其他自然疗法

章节摘录

插图：

编辑推荐

《图解脊柱健康》由《出版商务周报》，搜狐健康，《健康时报》，《药物与人》杂志联合推荐。
物美和价廉，科学和浅显，好看和好用，这些常见矛盾在这套书中解决得非常好。
——《出版商务周报》健康是一种生活方式，因为关注，所以健康。
健康更是一种生活态度，因为关注，所以健康。
——搜狐健康健康就是一种多彩的享受。
——《健康时报》这套书每一本都是一味良药，合在一起就是针对家庭健康的一剂良方。
——《药物与人》杂志播种健康收获快乐，珍爱生命收获幸福——著名健康教育专家　洪昭光

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:http://www.tushu007.com