

<<图解肌肉运动疗法>>

图书基本信息

书名：<<图解肌肉运动疗法>>

13位ISBN编号：9787532366002

10位ISBN编号：7532366006

出版时间：2003-1

出版时间：上海科学技术出版社

作者：郑喜垣

页数：215

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>

<<图解肌肉运动疗法>>

内容概要

本书主要介绍各种因肌肉运动不当、关节和骨骼创伤后所致疾病的肌肉替代疗法，能引导和帮助患者通过肌肉按摩和自身的肌肉运动锻炼，以解除各种痛症和不良症状。本书按肌肉痛症加以分类，介绍一些简便、容易的肌肉按摩和自我保健方法，图文分解肌肉、痛症及各种疗法，相辅相成，使读者一目了然地学会简单的治疗和运动锻炼方法。

<<图解肌肉运动疗法>>

书籍目录

I 肌肉和关节1 什么是肌肉 (1) 随意肌与非随意肌 (2) 肌肉最忌讳的姿势2 正常关节和肌肉的名称 (1) 人体关节及骨骼名称 (2) 人体肌肉的名称3 各关节的功能和肌肉 (1) 关节的功能 (2) 各关节的功能和肌肉II 常见肌肉痛症1 头痛 (1) 偏头痛 (2) 头顶痛 (3) 额肌痛 (4) 头后痛2 颈痛 (1) 颈强症 (2) 难咽症3 肩膀痛 (1) 肩膀前面痛 (2) 肩膀后面痛 (3) 肩旁中间痛4 腰痛 (1) 腰椎痛 (2) 下腰痛 (3) 臀部侧面痛 (4) 一般性腰痛 (5) 臀肌痛5 膝痛 (1) 膝内侧痛 (2) 膝外侧痛 (3) 膝周围痛III 其他与肌肉相关联的症状1 坐骨神经痛2 膝后部痛3 尾骨痛……IV 不良姿势分析附录

<<图解肌肉运动疗法>>

编辑推荐

偏头痛即头半边痛，这是由于不良的姿势，习惯和精神紧张等原因造成的。肌肉群正如土壤、空气，如果这部分出现问题，那么支配这些肌肉群的血管，神经、淋巴等系统相应地就会出现问題，从而导致代谢紊乱。

<<图解肌肉运动疗法>>

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>