

图书基本信息

书名：<<缓解疼痛有妙招-新世纪保健图文传真>>

13位ISBN编号：9787533518080

10位ISBN编号：753351808X

出版时间：2001-09

出版时间：福建科学技术出版社

作者：克瑞丝，麦克劳林

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>

<<缓解疼痛有妙招-新世纪保健图文传>>

内容概要

本书分为6部分，包括：“为什么会感到疼痛”、“自己动手”、“运动”、“家中治疗”、“精神的作用”、“医生能提供的帮助”等。

书籍目录

引言 1 为什么会感到疼痛 怎样感觉到疼痛 疼痛的作用 疼痛的类型 选择治疗方法 向医生咨询 2 自己动手 按摩 家庭按摩 日式指压法 用于缓解疼痛的指压法 更多的指压法 痛点 热疗和冷疗 水疗 基础反射疗法 利用反射点 电刺激止痛 是否适合你 3 运动 锻炼的益处 放松 活动背部 消除颈部紧张 亚历山大技法 用于放松的瑜伽 用于治疗疼痛的瑜伽 太极拳 游泳 水操 切勿冒险 4 家中治疗 饮食和体重 草药 草药浸剂 其他草药方法 顺势方法 顺势疗法药方 关于顺势疗法 贝奇花疗法 芳香疗法 小心谨慎 5 精神的作用 放松的技巧 想像疗法 催眠疗法 触摸疗法 笑生物反馈法 对付疼痛的方法 提供帮助的团体 处理好各种关系 6 医生能提供的帮助 找医生看病 服药止痛 手术方法 还有谁能帮助 疼痛门诊 一起工作

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>