

<<颈椎呵护100招>>

图书基本信息

书名：<<颈椎呵护100招>>

13位ISBN编号：9787564403225

10位ISBN编号：7564403225

出版时间：2010-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：闫文龙,王玉

页数：108

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>

## <<颈椎呵护100招>>

### 内容概要

曾有报道说，办公室白领距离颈椎病只有1厘米！

这绝不是骇人听闻！

我国颈椎病的发病率正呈逐年上升的趋势，随着社会的进步，人们的生活反而越来越程式化。

整天面对电脑、看电视、开车、坐车……日积月累，颈椎病便如影随形…… 跟随专家的指导，让我们拒颈椎病于千里之外！

## <<颈椎呵护100招>>

### 书籍目录

第一章 你在被颈椎病困扰着么 一、颈椎病的危险信号 二、说说颈椎的7块骨头 三、伤害颈椎的5大暗器 四、办公室一族，颈椎病的新宠 五、颈椎疾病，当务之急是预防 六、运动，最好的修复办法第二章 运动修复全攻略，颈椎烦恼一扫光 一、办公室里的颈椎保护秘笈 1.电脑族，弯弯脖子动动身体 2.办公室一族，别让坏姿势伤了你的颈椎 3.办公室忙里偷闲6招 4.办公室小零食，强健颈部骨骼 二、上下班路上也不要放松哦 1.乘公共车族的颈椎养护小妙招 2.开车族的颈部保养小窍门 3.自行车族，边赶路边健身 4.步行上班族，正确走姿护颈椎 三、居家颈部保健指南 1.卧室普拉提，颈椎疼痛远离你 2.居家劳动巧护颈 3.沙发上4招，关爱你的颈椎 4.靠墙2式，赶走颈肩酸痛 5.床上5招VS颈部酸痛 6.看电视时，按摩按摩你的颈部 7.改变睡眠的坏习惯 四、周末，不要忘记让你的颈椎也休息 1.神奇瑜伽修复颈椎7式 2.游泳、打羽毛球和网球，预防颈椎疾病有奇效 3.美丽温泉，让你远离颈椎病痛第三章 点滴做起，时时处处关爱颈椎 一、不熬夜，让颈椎早休息 二、小心让你沉迷的电脑游戏 三、选桌椅，先要问问颈椎可不可以 四、肩痛头痛要检查，不要放过小外伤 五、不要让空调侵袭你的颈椎 六、时尚挂链，脖子的额外负担 七、不要让电脑包压垮颈椎 八、白领们注意了，着装不当，颈患无穷 九、快乐是一切健康之本第四章 合理搭配，吃出健康颈椎

<<颈椎呵护100招>>

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>