第一图书网, tushu007.com

<<自我防治腰椎间盘突出症>>

图书基本信息

书名：<<自我防治腰椎间盘突出症>>

13位ISBN编号：9787806545652

10位ISBN编号：7806545654

出版时间：2001-1-1

出版时间：海天出版社

作者：于存海,肖建德

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

<<自我防治腰椎间盘突出症>>

内容概要

本书力图以通俗、亲切的语言，让您了解自己的腰椎和椎间盘，了解发病的诱因和发病先兆以及各种不同的治疗手段；掌握自然检查和判断该病的方法，以及正确的运动和锻炼的方法；指导您如何从改变日常不良姿势、习惯做起，有效地防止该病的发生及预防复发，并切实配合医生把疾病“扼杀在摇篮里”或使疾病得到有效控制。
书中还专门提供了一套完整的颈、肩、腰、膝保健操。
为了使阅读方便、一目了然，书中配置了大量插图。

第一图书网, tushu007.com

<<自我防治腰椎间盘突出症>>

书籍目录

1、您了解自己的腰椎吗
2、怎么会得上这种病呀
3、警惕，这些可能是发病先兆
4、发病时您会有哪些不适
5、怎么知道是否得了腰椎间盘突出症
6、怎么治疗
7、如何预防
8、正常人颈、肩、腰、膝保健操
附表1 腰椎间盘突出症分期治疗表
附表2 各种腰痛鉴别表
参考文献

第一图书网, tushu007.com

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