

<<肩颈僵硬缓解书>>

图书基本信息

书名：<<肩颈僵硬缓解书>>

13位ISBN编号：9787506043113

10位ISBN编号：7506043114

出版时间：2011-11

出版时间：东方出版社

作者：日本主妇之友社

译者：李巧丽

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>

## <<肩颈僵硬缓解书>>

### 内容概要

肩颈僵硬是由于血液运行不畅，疲劳物质不能及时代谢而导致的，体格、运动、压力、驼背、寒症等也与肩颈僵硬、肩颈疼痛有关系！

生活中有很多容易导致肩颈僵硬、疼痛的原因，比如姿势不好、长时间对着电脑工作、长时间开车或做家务等，这时你能采取什么方法应对呢？

其实有一些简便易施的小窍门，如热温水交替洗浴、黑醋泡脚……你尝试过吗？

你知道用体操和运动训练来缓解肩颈僵硬的各种方法吗？

想到用按摩穴位的方法来减轻了吗？

《肩颈僵硬缓解书》将会告诉你！

《肩颈僵硬缓解书》由日本主妇之友社编著。

## <<肩颈僵硬缓解书>>

### 作者简介

日本主妇之友社是东京的一家具有悠久的历史的出版社，它出版了大量以健康、料理、育儿、家居、美容等为内容的图书和杂志，它出版的书籍深受日本主妇以及热爱生活的人们的喜爱，并得到大量好评。

阅读它家的书籍杂志，如Ray，mina(米娜)等已经成为年轻人的一种时尚！

本套书是主妇之友社针对人们日常生活中常见的肝功能低下、内脏脂肪过多以及肩颈僵硬等问题专门邀请日本各领域的有名的专家，汇编而成的，在日本非常畅销，深受人们的好评！

# <<肩颈僵硬缓解书>>

## 书籍目录

### 序言

### 第一章 了解肩颈僵硬形成的原因

严格要求身体姿势 不让孩子成为肩颈僵硬的后备军

肩颈僵硬的根本原因：肌肉血液运行不畅

特殊体型导致的肩部僵硬的缓解方法

运动不足导致的肩部僵硬的缓解方法

寒性体质的人的肩部僵硬的缓解方法

压力大导致的肩部僵硬的缓解方法

更年期肩部僵硬的应对方法

颈部僵硬的成因和预防

调整姿势 消除驼背 缓和肩颈僵硬

导致肩部僵硬的生活习惯及其对策

肩颈僵硬时膏药的选择和粘贴方法

### 第二章 通过改正不良生活习惯缓解肩颈僵硬

掌握不易肩颈僵硬的站姿与坐姿

掌握不易肩颈僵硬的步行方法

掌握用电脑工作时不易肩颈僵硬的姿势

做家务和驾驶时缓解肩颈僵硬的方法

用热敷缓解肩颈僵硬

浴室里的对策 缓解肩颈僵硬

陈醋足浴对顽固的肩颈僵硬效果明显

橘皮浴击退肩颈僵硬和寒症

改掉易使体质偏寒的日常习惯 改善肩颈僵硬

注意睡眠姿势 令僵硬的肩部变轻松

适量补充柠檬酸 分解疲劳物质

常吃春菊 促进血液循环

饮用陈醋海苔汤 调节体内pH值

食用李子坚果香蕉 令肌肉恢复弹力

打造柔韧肌肉的三大要素与食品

### 第三章 通过体操和运动训练缓解肩颈僵硬

扩胸和后弯腰体操 消除驼背

耸肩和含胸交替训练 锻炼肩颈肌肉

后背伸展体操 预防脊椎歪曲

躺式压肩训练 柔韧内部肌肉

脊椎体操 矫正身体歪曲

原地摆臂跑训练 改善血液循环

打鼓动作训练 锻炼双臂和后背肌肉

猫咪伸懒腰动作训练 活动全身肌肉

骨骼10秒体操 增强全身骨骼

后脚跟写字训练 充分锻炼骨盆肌肉

挥旗动作训练 大幅活动肩胛骨

随意体操 消除全身僵硬

臀部行走训练 消除骨骼歪曲

转肩胛骨训练 消除肩颈肌肉疼痛

正座行礼训练 矫正股关节偏位

## <<肩颈僵硬缓解书>>

投球动作训练 矫正身体歪曲

咬筷子训练 矫正咬合偏位

压膝训练 调整股关节肌肉平衡

脚尖站立抬膝训练 养成正确姿势

### 第四章 通过按摩和穴位刺激缓解肩部僵硬

手臂、肩部和后背的手掌按摩法

敲打僵硬肌肉的按摩法

后背穴位按压法

坐姿指压法与侧卧指压法

手指、脚趾穴位按压法

手指摩擦法

压穴咀嚼法

肩点按摩法

用器具刺激穴位的方法

### 第五章 既能让人苗条又能治疗肩部僵硬的训练法

扭背宁训练 修正脊椎偏位 消除肩部疲劳

猫咪伸背姿势训练 改善肩部僵硬和腰疼

鳄鱼姿势训练 矫正骨盆歪曲 缓解肩部僵硬

摇摆稻穗姿势训练、矫正脊椎歪曲 放松肌肉

锁骨摩擦法 消除面部浮肿 缓解肩部僵硬

火箭炮动作训练 消除肩部僵硬 减掉赘肉

万岁姿势训练 收紧身体 消灭肩部僵硬和腰疼

盆骨减肥训练 提高代谢 消除肩部僵硬

歪颈体操 缓和肩部僵硬 减少面部皱纹

交替打拳训练 缓和肩部僵硬 对抗肥胖

### 第六章 肩部疼痛和肩周炎突发时的应对

发病后 冷却患处 消除不适

发病后 睡眠时能采取的措施

发病后2—3天 肩部和手臂的运动锻炼

发病后2—3天 按压穴位 活动手臂

发病后4—5天 熨斗体操 做稍感疼痛的运动

发病后4—5天 直棒体操和靠墙运动尝试全面活动肩部

发病一周后 热敷肩部 放松僵硬肌肉

### 第七章 到医疗机构治疗肩部僵硬

到医疗机构就诊的时机和要点

引发肩部僵硬的内脏疾病及其应对方法

引发肩部僵硬的脊椎疾病及其应对方法

缓和肌肉僵硬的三种治疗方法

缓和脊椎疾病引发的肩部僵硬的治疗方法

## <<肩颈僵硬缓解书>>

### 编辑推荐

#### 1.受众广泛。

颈肩僵硬在办公族中非常普遍，而且发病人数在逐步上升，年龄也在逐步降低，现在就连小学生都出现了肩颈僵硬的症状。

#### 2.贴近生活。

《颈肩僵硬缓解书》中教给读者自己在家就可以自行缓解肩颈僵硬的多种体操和运动训练的方法以及按摩手法，操作简单，易于实施。

#### 3.系列图书。

本套书还有另外两本《肝功能提高书》和《内脏减脂书》，这三本书都是针对现在人们普遍存在的问题而写的。

#### 4.图文并茂。

《颈肩僵硬缓解书》四色印刷，图文并茂，可爱清新，非常吸引读者。

<<肩颈僵硬缓解书>>

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>