第一图书网, tushu007.com

# <<自我治愈肩痛>>

## 图书基本信息

书名：<<自我治愈肩痛>>

13位ISBN编号：9787538443394

10位ISBN编号：7538443398

出版时间：2010-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：福田干晶

页数：167

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

痛感是身体发出的信号，若是身体发出此类请求的声音，请多多倾听，即使症状还不太明显，也要认真对待，以免症状恶化，形成难以复原的骨骼疾病。
　目前，患有肩痛、腰痛、膝盖痛的人群日益增多，主要集中在35～55岁的上班族，给大家的生活带来严重不便。
由此作者针对这三种病痛所引发的症状，从全方位入手进行行之有效的预防与治疗，让那些在医院里也很难治愈的病痛，在家中自己就能有效调理治疗。
　只要按照本书去做，相信你很快就可以远离骨骼疼痛，迎来健康愉悦的每一天。

第一图书网, tushu007.com



## 书籍目录

PART 1 肩痛的症状与对策PART 2 肩痛4大疗法PART 3 肩痛好转后的巩固PART 4 肩痛相关理论PART 5 肘痛、腕痛的症状与对策PART 6 肘痛、腕痛的3大疗法PART 7 疼痛的预防PART 8 肘痛、腕痛相关理论

## 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