

<<颈椎腰椎康复书>>

图书基本信息

书名：<<颈椎腰椎康复书>>

13位ISBN编号：9787544245098

10位ISBN编号：7544245098

出版时间：2009-8

出版公司：南海出版公司

作者：佐藤正子

页数：187

译者：刘晓凤

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>

## <<颈椎腰椎康复书>>

### 内容概要

现代人颈椎腰椎疾病的增多大多源于生活习惯不好、缺乏运动、精神压力过大等日常因素，特别是姿势不正确很容易造成颈椎和腰椎问题，例如经常跷二郎腿、习惯用一侧肩膀背包、睡过软的床铺等。

《颈椎腰椎康复书》详细阐述了颈部、腰部出现疼痛的原因和相关的医学知识，并图文并茂地介绍了按压穴位、用毛巾按摩、蹲马步操等简单易行的预防和治疗手段，建议改变不良的生活习惯，如不吹空调、不穿高跟鞋等，还针对久坐和久站的人给予了特殊指导。

《颈椎腰椎康复书》让你的颈椎腰椎一扫疲惫，再现活力！

## <<颈椎腰椎康复书>>

### 作者简介

佐藤正子，1956年生于东京，现为日本女性健康中心院长，具有针灸师、健康运动指导师、心理咨询师资格。

她在针灸、整形的医学基础上，导入了全身美容按摩技术，这种治疗方法得到了广泛认可。

特别是其独创的矫正脸部、身体不协调的体操曾被日本多家媒体报道。

著有《适合女性的穴位指压健康法》等。

<<颈椎腰椎康复书>>

书籍目录

Part one SOS !

腰酸背痛Part two 你的颈椎还好吗？

Part three 彻底告别头痛困扰Part four 腰椎康复秘诀大公开Part five 小改变让颈椎、腰椎大不同

<<颈椎腰椎康复书>>

章节摘录

1 《颈椎腰椎康复书》图片 腰部在支撑整个上半身重量的同时，还能使身体前后左右地屈伸、扭动，促成这一系列动作顺利完成的是腰椎及其周围的肌肉。

腰椎由5块椎骨组成，椎骨之间夹有胶状的椎间盘，起到缓冲作用。

但是，人的椎间盘在20多岁后就开始老化。

一旦椎间盘开始失去弹性，就容易出现腰痛。

图(1) 图(2) 图(3) 图(4) 图(5) 图(6) 图(7) 图(8)  
图(9) 图(10) 图(11) 图(12) 图(13) 图(14) 图(15) 图  
(16) 图(17) 图(18) 图(19) 图(20)

## <<颈椎腰椎康复书>>

### 编辑推荐

肩周炎、颈椎病、腰酸背痛手脚麻..... 快看《颈椎腰椎康复书》 方法很简单 效果很明显  
颈椎和腰椎不仅起着支撑人体、决定人体灵活性的关键作用，还保护着脊髓神经和血管。  
日常生活中，颈椎、腰椎活动频率高、负重大，如果长时间伏案，或长时间使用电脑，或以不正确的姿势长时间工作，颈椎、腰椎就会处于紧张状态，如果不及时调理，就极易引起肩周炎、颈椎病、腰酸背痛.....本书提供了一系列预防和治疗颈椎腰椎疾病的有效方法，让你彻底告别肩周炎、颈椎病、腰酸背痛！

<<颈椎腰椎康复书>>

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>