

<<颈部和腰部疼痛的自身康复>>

图书基本信息

书名：<<颈部和腰部疼痛的自身康复>>

13位ISBN编号：9787811367324

10位ISBN编号：7811367327

出版时间：2012-9

出版时间：中国协和医科大学出版社

作者：方定华

页数：127

字数：100000

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>

## <<颈部和腰部疼痛的自身康复>>

### 内容概要

《颈部和腰部疼痛的自身康复——看病找医生康复靠自己》由方定华、方晓著，作者从事神经科和神经康复科工作数十载，深切体会到颈痛、腰痛患者的痛苦和看病难、看病贵的烦恼，以及国人自我预防意识的缺乏及自我科学治疗知识的欠缺。

作者撰写此书的目的首先是要告诉读者如何自身预防颈痛、腰痛的发生，其次是要告诉读者一旦有了颈痛、腰痛的急性发作或慢性反复发作，能用现代康复技术治疗自身的颈痛、腰痛，做到少花钱甚至不花钱。

## <<颈部和腰部疼痛的自身康复>>

### 书籍目录

- 一、为什么颈部、腰部疼痛这样常见
- 二、颈部和腰部疼痛的原因
- 三、日常生活、工作的不正确姿势对颈部、腰部疼痛的影响
- 四、休闲活动、体育运动、性生活的姿势对颈部、腰部疼痛的影响
- 五、颈部、腰部疼痛急性发作的康复治疗
- 六、颈部、腰部疼痛慢性反复发作的康复运动治疗

<<颈部和腰部疼痛的自身康复>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<颈部和腰部疼痛的自身康复>>

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>