

# 《你生病，全是因為「脖子」！》

## 图书基本信息

# 《你生病，全是因為「脖子」！》

## 內容概要

# 《你生病，全是因為「脖子」！》

作者簡介

# 《你生病，全是因為「脖子」！》

## 書籍目錄

# 《你生病，全是因为「脖子」！》

## 精彩短评

1、（2015-9购于TB）很薄的一本书，作者主要传达的就是，大部分的病都是因为脖子僵直症引起的，要注意以下几项便会好转：1、脖子保暖（最重要：围围巾、热敷脖子、热风筒吹）；2、少用眼睛（不躺着看书和电视）；3、脖子多运动（555运动）；4、姿势矫正（视线与屏幕保持同一水平线，不翘腿，不驼背）；5、脖子放松（每十五分钟放松一次脖子）

# 《你生病，全是因为「脖子」！》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)