

# 《活动活动，颈腰不痛》

## 图书基本信息

书名：《活动活动，颈腰不痛》

13位ISBN编号：9787538480633

出版时间：2015-1

作者：沈卫东

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《活动活动，颈腰不痛》

## 内容概要

本书共分为上班族轻松治愈颈椎病、肩痛,这样治疗最有效和防治腰痛有妙招三大章,主要包括:颈椎病小常识、日常小动作缓解颈痛、颈椎病的按摩疗法、颈痛好转后的巩固、与颈痛相关的日常生活等。

# 《活动活动，颈腰不痛》

## 作者简介

沈卫东，博士，博士后，教授，主任医师，博士生导师。上海市医苑新星，上海市中医领军人才，上海市浦东新区中医领军人才，全国老中医药专家学术经验继承人，入选第三批全国中医优秀临床人才培养。近年来作为负责人承担多项国家和省部级课题，发表60余篇论文，获得改革开放30周年“健康上海”十大成果，上海中西医结合科学技术奖一等奖，上海医学科技奖三等奖，中国中西医结合科学技术三等奖等奖项，发明专利和实用新型专利8项，“项八针”治疗颈椎病技术获首届“中华中医药学会特色诊疗技术”称号并与推广。

# 《活动活动，颈腰不痛》

## 书籍目录

- 第一章 上班族轻松治愈颈椎病
- 第二章 肩痛，这样治疗最有效
- 第三章 防治腰痛有妙招

# 《活动活动，颈腰不痛》

## 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)