

70秒拯救你的颈椎



作者：黄雅玲著；董振生指导监修

出版社：北京：中国轻工业出版社

出版日期：2017.04

总页数：160

介绍：《70秒拯救你的颈椎》是一本介绍颈椎病康复的书。作者引导读者在生活中通过做颈椎操来运动矫正颈椎病患，以病症为主轴，系统性分析各种酸痛的主因并给出解决变法：只要躺在床上就能做，每天70秒，易坚持！整套操安全温和，可修复身体，能自我产生平衡点，让颈椎自然矫正回标准的弧度。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14146262.html>）查找全本阅读方式

70秒拯救你的颈椎 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14146262.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14146262.html>

书名：70秒拯救你的颈椎