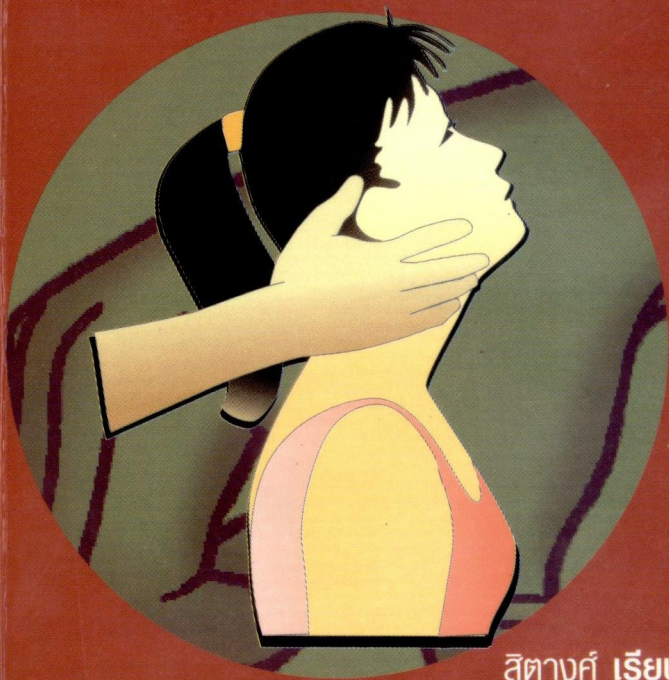




ชุด-กวดจุดหยุดโรค

กวดจุด

แก้ปวดไหล่และคอ



สิตางค์ เรียบเรียง ■

กวดจุด รักษาโรคตามตำราจีนแผนโบราณ
ที่ได้รับการกล่าวขานมานานชั่วบรรพชน !

สารบัตฺน

ค่านำ	3
ตอทนที่ 1 สาเหตุขอการปวตคอแลละไทล่	8
ตอทนที่ 2 วิธีร้กษาอาการปวตคอ แลละไทล่ที่นิยมใช้	12
บทที่ 1 การยี้ด	15
บทที่ 2 วิธีนวด	19
บทที่ 3 กายบริหาร	25
บทที่ 4 ใช้อุปกรณ์ร้กษา	31
บทที่ 5 การใช้กระปุกอ้งผิวแลละสมุนไพรร้ายจี้ว	33
บทที่ 6 วิธีกตจูด	37
บทที่ 7 การฝีกช้ก (ลมปราณ)	41
บทที่ 8 วิธีกตจูดร้กษาอาการปวตคอแลละไทล่	45

ตอนที่ 3 วิธีการรักษาโรคปวดคอ

	และไหล่ที่พบบ่อย	52
บทที่ 1	ตกหมอน	53
บทที่ 2	ความอ่อนเพลียของกล้ามเนื้อ	59
บทที่ 3	ปวดคอเนื่องจากเป็นหวัด	65
บทที่ 4	โรคกระดูกสันหลังคอ (รากประสาท)	71
บทที่ 5	โรคกระดูกสันหลังคองอก (กระดูกสันหลังและระบบประสาทรับความรู้สึก)	79
บทที่ 6	กล้ามเนื้อไหล่บาดเจ็บ	87
บทที่ 7	รอบไหล่อักเสบ	95
บทที่ 8	ข้อศอกอักเสบ	107
บทที่ 9	เจ็บหน้าอก	115
บทที่ 10	กระดูกเอวและหลังพรุน	121

