

终结膝痛（凤凰生活）



[终结膝痛（凤凰生活）_下载链接1](#)

著者:张付 著

[终结膝痛（凤凰生活）_下载链接1](#)

标签

评论

前叉韧带重建患者专用，哈哈，内容丰富，有好多有用的恢复方法

还没看，膝盖有点异响～～～

内容不错，很系统的讲解。

书很精美，快递也非常快，第二天上午就到了 很好

本人膝盖做的半月板手术，做之前从知乎上看到了这本书的推荐。该书内容写的非常细致，从术前锻炼到术后一天，一周，一月，一月以后都有详细的描述，对术后恢复起到很大作用。

热衷于迎合他人，只会让人失去心灵上的全部成长。（翁贝托·艾柯《波多里诺

主要讲的是专业运动员的康复训练，和后期保养，普通人的借鉴意义不大。

这本书总体来说像本个人的膝伤恢复日记，每个人情况都有差异，可以作为一个参考

书写挺好，对膝关节疼痛问题有很好的康复方法，有名医徐雁写的内容，很是受益

2月10日下午下单，11日下午收到。按书上介绍的做，希望有效。特别谢谢快递员黄玉海！

京东有活动就想买书啊，可惜堆积如山根本看不过来？

嗯，书很有作用，写的很好，京东快递很方便

半月板损伤，买这本书回来看看，内容很丰富

书挺重的，彩图版的，不过没啥实际用途，建议大家还是不要买，凑合着吃着。

铜版纸彩印，作者亲身体验，支持一下

京东到货就是快!叉友推荐，认真学习中。

挺实用的，说的明了易懂，价钱也实惠

给妈妈买的，希望对他们的身体健康有所帮助。。应该内容很不错。赶上满 199-100了

此用户未填写评价内容

印刷质量和纸张特好，对照练练再说。

不错的东西，老婆喜欢，儿子更喜欢

不错，别人介绍来买

膝盖手术患者值得拥有的指导手册。

康复训练可以参考一下

以前买过一本送人了，这次自己买来补上

东西不错，好用，非常满意噢。

还是挺不错的，还会再来的！

要注意身体健康长寿，就要看看

物流很快，服务态度好！

印刷质量非常好，对训练方法的描述也非常详细。

还不错吧应该还不错吧

很专业，在学习。

不错不错不错不错不错不错

好好好好好好好

知乎上看到来买的书，但对自身的个案适用性不足；膝劳损，书中针对中老年和保养上内容较少，用处还是有的。

还不错还不错还不错还不错

还没看完

这书对于健康膝关节的预防锻炼和手术后的康复还是可以的。对于受伤膝关节采取保守治疗的康复训练没有介绍。不知道保守治疗的康复训练是不是和术后康复训练是同样的训练方法书中也没有说明。

不错，

派送员真不错，下这么大的雨都派送，
2.书的包装就不能认真些吗？雨那么大，都开口，不就湿了吗

很实用，保护膝盖及平时注意事项

不错

正版

京东欠我两本书，不发货，不退款，十天不处理

稍微看了一部分，很好的书，写得蛮系统的，值得认真去读。

不错的书，侧重韧带损伤，对半月板损伤涉及内容少。

可以

一般般，中医方面参考价值不大，

内容详细，

书收到，比较实用，感谢京东，快捷方便。

病友推荐的，要是在受伤前能多读一些，可能膝盖情况不会这么差，为了健康要多学习膝盖的知识

图解非常清楚详细，适合在家运动康复的朋友。

膝盖受伤了。学习一下。。。。。

内容很详细 质量很厚实 希望对自己的康复有帮助

书很实用，质量很好，都是彩页。

还不错，嘻嘻

帮老爸买的

还可以吧，刚收到，还没有看

不错，京豆到手！！！！

赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞赞

这本书写得很好，具有参考价值，膝伤的推荐购买

有帮助

物超所值，送货上门，便利。

哈哈

书肯定好，就看读不读了

很好，快准稳

通俗易懂，值得一看，很受启发。

买的这本书 感觉效果很大 学了很多知识 保护膝关节 给膝关节一生的健康！

很专业的书，有参考价值。

特别好的一本书，对于跑步中出现的膝关节伤病有非常重要的帮助

对于我做了韧带重建手术的叉友，这是非常实用，有实的书！

这本书写的挺不错，里面有很多彩页！

内容比较专业

都是彩页的，希望对我半月板损伤有帮助。

朋友介绍的，希望会有帮助，学习中！！！！

书不错9正版无疑，很好的一本书

书的一个角有挤压，还没有送货上门，得自己下楼取

物流很快，书有点略贵呀。。。

白领健身插图精致预防保健

质量不错，促销买的，价格划算，送货快，服务好，喜欢在京东购物。

都是彩页，不错的书，前叉置换后四个月了，好多指导恢复的，很受用，五星好评

很实用的一本书，对于膝盖不好的我来说需要自我训练

希望有用实用

书的纸质很好，全彩页，内容讲解也较为详细。对伤后的恢复有较为系统的讲解。

书不错，很专业，给老年人买的，希望能够带来一些帮助，我也在学习

挺好的不错可以购买 非常快速

朋友推荐，据说恢复膝盖不错

内容不错，值得一看

很好的一本书，印刷精美。包装完好。

好评。。。。。。好书。。。

很不错的一本书，纸张质量好，内容更好，使我了解了更多的膝盖保健知识！

还没好好看，应该行

自己膝盖不好，买来看看

早买早了解，说得很详细

非常好，谢谢

好

还没开始看呢

很有用的一本书，里面全是彩页，内容很详细，每个动作都有图解，非常值。刚做前叉韧带手术，很需要这本书。

老年人的常备书，身体不好的应该平时多看，早些预防。

印刷精美。内容丰富充实。有参考价值。

教程详细 图片到位

比较大众的一本书，可以休闲时看看。

正版，京东速度快快快

茶友介绍的书籍，很系统的讲解膝盖受伤和术后的康复训练。会好好研究好好研读。

感觉不错，这个价位的商品，应该说是物有所值了。

很好

非常实用的一本书，按照联系预防跑步伤病!

图文并茂，详细解释，看后会加强对自身保护的

不错，春节放假有的书看了，好好学习学习

此次出版丰子恺漫画集（全套共32本），为民国丰子恺丛书的原版影印版，颇具收藏价值。这些“子恺漫画”原零散刊登在《文学周报》上，后来集结成册，由开明书店等出版社出版，是中国第一本漫画集。书后附丰子恺漫画年表。自“子恺漫画”创始以来，丰子恺一直都在描绘儿童，通过童相，表现童心。漫画集出版时，他身边已有六个儿女。儿女成群绕膝，画家并不十分厌烦他们的争吵不止和哭笑不得，而是找准机会就尽情地享受不可重复的天伦之乐。丰子恺每每发现有情味的场景，都会记在心里，然后回到画案挥毫而就。有时甚至让他们做些动作，充当模特，孩子们表现得很是乐意、积极。画家热衷歌颂儿童的天真烂漫和纯洁自然，他的笔下描写的多半是自己的子女，主要人物有瞻瞻、阿宝、软软等。通过作者细心入微的观察和精炼绝妙的手法创作出了这一系列经典的儿童漫画。

看着北三写的，应该不错，快快康复吧

使用方便，送货迅速，比较满意。

学习

关于膝关节术后自己康复锻炼的书，同类很少见，非常难得

包装完好，质量不错，正版书。

还满意的书'

按照书上写的来恢复，实在帮助太大了。后悔买晚了

发货速度快，质量很好。下次在购买。

很不错，对康复训练很有指导意义！健康是福啊

印刷好，书页厚，内容丰富

给爸爸买的 全彩页不错 略重 适合运动损伤术后恢复 退行性骨关节炎的内容不多

物流很快，书也很棒，多练练膝盖吧

多学一些，科学健身避免伤病

一本值得拥有的好书

好书推荐，好书不错，值得购买

书的质量很好！服务也不错，点赞！

给老妈买的 很快就收到了 让她没事看看

很不错的东东，挺实用的。

好评。内容详实，需要学习几天！

感觉还是不错的，嗯，对膝盖的伤害的基本概念方法都有。

挺好的，图片清楚

价格实惠，质量还过得去，都是彩页的，慢慢看，京东自营的有保障，送货速度也相当快，第二天就到了，推荐购买。

不错实用

还没开始读，书的包装不错，希望有用

很不错，

这本书很实用，尤其是需要康复的人群

跑步膝盖疼，学习一下！！！！

好好好好好好好好！值得信赖！

很好，非常的喜欢

膝盖半月板劳损买来，先从康复做起

仔细阅读，学习中，加油啊

实用，有膝盖问题的看看

全彩页的一本书，希望内容和质量一样好，会仔细阅读实践！

半月板受损，这本书很好的指导如何恢复。

价格合理，质量有保证的商品。

很好用很好用！！！！

还不错

书很不错，我很喜欢~

质量不错，发货也快，送到了楼下，给个赞

不错的书，对如何恢复膝盖有帮助

质量不错，慢慢练

很不错

好好的一本知识丛书，我为之点赞。

等着慢慢看，希望有用，看图片拍的很认真，文字也不错

一直想找一本关于膝盖的书，这本书纸张很不错，图片较多，容易懂，还没有看，后期会慢慢学习，拍照去了，图片这页是一直想要的

有我需要的内容，很喜欢

好好好好好好好好好好好好好好好好好好

很不错的一本书，希望以后再遇到此类的书籍

好东西，慢慢看

全部彩页，慢慢学习中

很实用，质量特别好，是膝关节患者的福音

习惯性购买，我想这是京东最后要达到的目的了吧。在京东买东西，已经是习惯了。

非常好

用于运动损伤修复，还是有用的，觉得还可以。

可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁ex
e.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁
exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补
丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字
数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可
以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.
可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁ex
e.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字数补丁exe.可以字

没看完 作者专业 又有切身经历

这本书详细介绍了膝痛产生的原因和对应的恢复手段，值得推荐。

跑步者需要增强股四头肌、腓绳肌及小腿三头肌，以加固膝关节；同时调整两条腿两侧肌肉的平衡性，并增加跑动时的敏捷性。以下训练同样适用于健步走者。

给别人买的，因为膝盖有问题，不知道有么有用

女朋友很喜欢，希望能帮助她尽快回复膝盖伤痛

这次会议记录给力了。你们的话

不错的书，写的很详细，每一页都是彩图。

书不错，很精致，内容正是我需要的

很不错，下次会推荐朋友买。

不错，很满意。

[终结膝痛（凤凰生活）_下载链接1](#)

书评

[终结膝痛（凤凰生活）_下载链接1](#)