·%@%%%¸fl` „ˇfl,%%%%¡ˇ˜· %.%‰%%%•¢%%

腰椎痛，不要急着做手术！

¿Æ˚%%%¥, %%±%˝„, †»%%¸ %%%%%“¿%%%%„。¨»¶±%%˜%%%%„%. %˜%%%%.%%˜»‡%•¢%˝†¡¨¸†»%%„´¿˜ %‰%%Æ–%¸ª•%%%˙%%˝†¡˝¯, ¸˙¶¨˝%%%%%%%%%%%.%%˝»‡%%¢¸,••¢, %%¸ ˜˜·˙%.%‰%%˜¿%%%˜–%%%%%%˜“%%%˝„”, %%%˝%¡%%˝·˝˝‡%%˝%%•¤。

雁飞、游泳是预防腰突症的最佳锻炼

%¤...%%Æ–% %%%%.%%˜»‡%%¢»...%%%%˜˜·˙%.%‰%%%%%%%¿%˝–£¯fl, ¿%%%%˜¸´¶¨†»%%„%%˝。·¸˝%% %´•%˝˙%%%˜%%˜¸˜, %%%%.%%˜»‡%»·%%%˝‰˙˙%%˝¶, %%%¿...%%%˝¸˙¶¤–%%%%%%%%%%%