

<<脊柱健康手册>>

图书基本信息

书名：<<脊柱健康手册>>

13位ISBN编号：9787110061589

10位ISBN编号：7110061582

出版时间：2005-9

出版时间：科学普及出版社

作者：赵平

页数：113

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：<http://www.tushu007.com>

<<脊柱健康手册>>

内容概要

脊柱是人体力学和神经的中枢，也是最容易发生退变和劳损的人体结构。几乎每个人在一生中都会经历与脊柱劳损相关的疾病，诸如颈肩腰背痛等。《脊柱健康手册-颈、肩、腰、背痛防治常识》作者根据20年的临床经验和研究，就广大患者和医者共同关心的脊柱健康相关问题作一简明的介绍，具有一定的指导性、实用性和可读性。

作者简介

赵平，空军总医院中西医结合正骨治疗科（国家中医药管理局脊柱软伤专病中心，全军重点医学专科中心）主任，主任医师，硕士学位，中国中医科学院硕士生导师，中华中医药学会推拿按摩学会常务理事，北京市中医药学会推拿按摩委员会主任委员，全军中医学会骨伤推拿专业委员会副主任委员。

赵平主任医师系我国著名骨伤专家冯天有教授的第一位硕士研究生。在认识和处理脊柱损伤与退变性疾病的保守治疗上尊其师教，更崇尚调动机体内在的自然及稳定机能。对手法及保守治疗脊柱损伤退变性疾病的机制作过较为深入和系统的临床试验研究。其主要研究成果曾获得多项全军科技进步奖，发表中英文专业论文40余篇。

<<脊柱健康手册>>

书籍目录

第一章 概说 概念 脊柱软组织损伤与脊柱的进化 脊柱软组织损伤问题的普遍性第二章 了解我们的脊柱一、脊柱的基本结构1.脊柱结构概说 脊柱的基本结构 脊柱功能划分2.椎体 数量 形态特征 骨赘 移行椎3.椎间盘 结构特点 椎间盘的退变 椎间盘退变的基本途径 椎间盘突出4.后关节 基本结构特征 运动导向和承重功能 后关节紊乱5.椎管 基本结构 椎管狭窄 神经根管6.脊柱的曲度 基本生理曲线 生理曲度变直 异常弯曲7.脊柱周围的肌肉 结构特征 功能特点二、脊柱各个部分的功能特点1.颈椎 颈椎基本结构 椎动脉的概念 颈椎与肩带及上肢的关系 椎间孔 颈椎病 颈椎软组织损伤疾病的常见误区2.胸椎 胸椎的基本结构 胸椎曲度 胸椎与上肢的关系 胸椎常见相关疾病 胸椎相关疾病的常见误区.....第三章 选择恰当的治疗第四章 脊柱的维护和保养附1 脊柱劳损与退变性疾病的注意事项及运动处方附2 硬围腰佩戴注意事项主要参考文献

章节摘录

第一章 概说 问题：什么是脊柱软组织损伤类疾病？

脊柱软组织损伤问题为什么如此之多？

为什么说脊柱问题是一个人类进化不完善的问题？

人类经常处于坐位工作和生活状态对脊柱有什么影响？

在人生的哪个阶段最容易受到脊柱的力学损害？

1 概念 脊柱软组织损伤类疾病，即所谓“脊柱劳损与退变性疾病”，是影响人们生活的最常见疾病之一。

其主要是指那些由于力学原因导致脊柱关节及其附属结构和组织损伤，进而主要影响脊柱生物力学状态的一类疾病。

通俗讲，就是日常生活中极其普遍的颈肩腰腿痛等疾病。

这类疾病历史久远，是对人类困扰最为严重的疾病之一。

人类已经为此付出了沉重的代价。

2 脊柱软组织损伤与脊柱的进化 从根本意义上讲，我们面对脊柱软组织损伤类疾病的某种无奈主要归源于人类脊柱进化的不完善状态。

依据物种起源，我们所知道的最早的爬行动物就是恐龙。

考古化石所能证实的恐龙的生存年代至少是在3亿年前。

而远古时代的恐龙脊椎骨骼形态和现今世界上的爬行动物脊椎架构就已经基本一致了（图1-1）。

这说明爬行脊椎动物的形态早已进化的十分完善。

人类也是由爬行动物进化而来的。

以爬行方式生存的早期原始人类，出现在至少200多万年前。

后来，由于山林的减少，逐渐分化出直立生存的现代人类，并出现了早期农林业。

不过，直立人的历史也不过只有一两万年左右（图1-2）。

<<脊柱健康手册>>

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:<http://www.tushu007.com>