

<<去除腰痛的妙法>>

图书基本信息

书名：<<去除腰痛的妙法>>

13位ISBN编号：9787208045293

10位ISBN编号：7208045291

出版时间：2003-7-1

出版时间：上海人民出版社

作者：荒井孝和,冈本典子,千田和幸

页数：98

译者：黄琦

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>

## <<去除腰痛的妙法>>

### 前言

在求医于矫形外科（骨科）的患者里面，腰痛是最多的症状之一。  
简单地说。

产生腰痛的原因有各种各样，并且引起腰痛的疾病也很多。

“早晨起床腰很痛，一活动就不要紧。

”保持相同的姿势一段时间，腰就变得很沉重。

”“一鞠躬腰不用说，甚至连腿肚子都疼，脚趾也觉得很麻。

”出现这样症状的时候，拿不定主意是靠自然疗法呢，还是有必要去找专家诊断治疗呢？

腰痛的状态和原因有各种各样，其共同点就是腰的负担过重，这是最初引起腰痛的原因，这种情况很多。

不管是站着，还是坐着，腰必须承受身体上身的重量。

如果我们的身体一直保持一种不正确的姿势的话，那么仅这一点就会增加身体某一部分的负担。

负担太大，那么身体某一部位就会出问题。

这也是很正常的。

相反，尽量注意姿势和动作，那么对于减轻腰的负担来说是减轻疼痛或预防腰痛的最好的方法。

总之，你本身的生活方式是改善腰痛的关键。

本书首先回答“现在怎样去除目前的腰痛”，然后提一些“生活方面的注意事项”。

接下来，从这五个方面来思考一下改善腰痛的方法，即接受过医疗机构诊断。

为了弄清“疼痛原因”所应具备的知识，诊断过后的“不同类型的原因，去除疼痛的方法”和“为了不使其复发所应做的事情”。

如果本书能减轻你腰痛烦恼的话，那再好不过了。

## <<去除腰痛的妙法>>

### 内容概要

腰痛是一种常见的病症，导致腰痛的原因有很多，引发腰痛的疾病也有很多种。

《图说常见病自疗：去除腰痛的妙法》以轻松、易懂的图文并茂形式介绍了去除腰痛妙法。

书中提供读者有效缓解腰痛的七个方法，如“静心”、“冷却”、“加温”、“入浴”、“伸展身体”、“按摩”、“药物”等，针对腰痛最主要的原因——负担过重，强调尽量注意姿势和动作，减轻腰的负担是减轻痛苦或预防痛苦的重要方面。

对于腰痛的其他原因，书中也提供了主要检查方法。

并提出了相应的治疗方法。

为了更有效对付腰痛，书中还介绍了预防腰痛的体操，日常生活中的预防要点以及一些对付腰痛的经验之谈。

## &lt;&lt;去除腰痛的妙法&gt;&gt;

## 书籍目录

前言腰痛常识问答1 缓解令人烦恼的腰痛的七种方法静心 突发剧痛时首先要以一种舒适的姿势横卧冷却 突然强烈的疼痛，如果受到冷却的话是很舒服的加温 改善血液循环来缓解疼痛入浴 用温热的水一边泡泡身体，一边舒展肌肉伸展身体 如果感到疲劳，变换一下姿势看看按摩 肌肉的硬块，通过轻微的刺激揉开药物 作为排除疼痛的紧急手段使用2 现在马上可以改善的要点查找形成腰痛的原因动作 不经意的动作是腰痛的根本原因站的姿势 臀部突出型的人很危险步行姿势 伸展脊背保持良好姿势坐的姿势 对腰的负担比站着时要大躺着的姿势 “趴着读书” 最危险职业 相同姿势，动作的持续反复会增加负担运动 运动超量或运动不够都是问题体型 腰部所承受的力量与体重的比例年龄增长 容易引发腰痛的条件也有所增加女性 月经、怀孕时容易腰痛3 诊断你的腰痛要很好地明白诊断的意义 查清楚腰椎骨的结构和用语传递些什么 详细了解疼痛情况，容易找到原因通过图表来检查 突然的剧痛，可能的原因是什么？

通过图表来检查 一至两个星期持续不断的疼痛，原因是什么？

检查 通过不使用器械的“测试”也能诊断检查 通过摄片来发现疼痛的原因在医院里的治疗方法 首先用不进行手术的方法来观察情形4 按照不同的原因来分别考虑不同的处理方法吧肌肉的疲劳 通过检查“没有异常”，然而疼痛持续不断韧带损伤等“剧烈腰痛”被认为是腰部扭伤椎间盘的异常 突出的椎间盘刺激神经椎间关节的障碍 由于“使用过度”的原因而引发脊骨的变化 随着年龄的增加 也会出现生理上的变化现象其他疾病 其他情况导致的“腰痛” 5 防止疼痛再次发生的生活方式步行 行走可以消除生活中运动的不足腰痛体操理论篇 不着急，慢慢地扎扎实实地持续不断地进行下去吧腰痛体操实践篇（1）提高腹部肌肉力量，阶段性实行腰痛体操实践篇（2）增加脊背、臀部、下半身的肌肉力量 活动肌肉 光伸伸脊背也很有大效果饮食生活 保持营养平衡，充分吸收钙心得体会 与“腰痛相伴随”的心情也很重要

## <<去除腰痛的妙法>>

### 编辑推荐

令腰痛产生的疾病也很多，缓解疼痛有七个方法，引起“腰痛”的原因各种各样“趴着看书”危险最多，要有充分的营养，并有足够的钙，伸腰就有巨大的效果，臀部突出型危险，尽量注意姿势和动作，减轻的负担是减轻痛苦或预防痛苦的最大方法。

<<去除腰痛的妙法>>

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>