

<<颈椎病自我调养>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病自我调养>>

13位ISBN编号：9787502365554

10位ISBN编号：7502365559

出版时间：2010-4

出版时间：科技文献

作者：肖京 编

页数：199

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>

## <<颈椎病自我调养>>

### 前言

目前中西医对疾病的研究已经取得很大进展，其诊断学、治疗学的发展，可以在很大程度上减轻疾病给人们造成的危害。

但是在疾病的预防、治疗与调养康复的一系列过程中，尚有很多问题。

尤其是需要患者及其家属的共同协助配合治疗，才能达到最佳疗效。

因此。

提高全社会人群的健康防病意识，让更多的人了解、熟悉、掌握疾病的防治知识，是一件具有重要意义的工作。

另外，患了疾病并不可怕，除了科学合理地用药外，生活中的自我调养保健也不容忽视。

俗话说：“三分治，七分养”就是这个道理。

鉴于此，我们选择了几种常见病、多发病，组织长期工作在临床第一线、并热心于大众科普宣教活动的医学专家编写《常见病自我调养丛书》，目的就是让患者了解、掌握常见病的基本知识，指导患者怎样通过自我调养和自我保健，预防和治疗常见病及并发症，如怎样安排饮食、怎样选择适宜的运动方式和体育锻炼、怎样掌握和应用简便易行的治疗方法、怎样进行心理康复、以什么样的心态去对待疾病、用何种情绪去感染患者以利健康、怎样识别和处理可能发生的症状和急症等，从而使患者认识到自己在健康中的地位和作用，由过去单一地、被动地接受治疗转变为积极主动地预防和治疗，从而最大程度地减少疾病带来的生理和心理上的困扰，提高生活质量。

## <<颈椎病自我调养>>

### 内容概要

目前中西医对疾病的研究已经取得很大进展，其诊断学、治疗学的发展，可以在很大程度上减轻疾病给人们造成的危害。

但是在疾病的预防、治疗与调养康复的一系列过程中，尚有很多问题。

尤其是需要患者及其家属的共同协助配合治疗，才能达到最佳疗效。

因此。

提高全社会人群的健康防病意识，让更多的人了解、熟悉、掌握疾病的防治知识，是一件具有重要意义的工作。

## &lt;&lt;颈椎病自我调养&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 颈椎病常识一、了解颈椎二、颈椎病的有关常识第二章 求医问药一、颈椎病自我判断二、就诊时医生最关心的几个问题三、为什么要做颈椎X线检查四、颈椎X线片的作用五、检查颈椎, CT和MRI有什么区别六、核磁共振检查的注意事项七、肌电图检查的意义八、颈椎病选择治疗方法五步走九、颈椎病诊治存在五大误区十、安全有效的牵引治疗十一、颈椎病家庭牵引的方法十二、颈椎病牵引应注意什么十三、家庭自行牵引的注意事项十四、传统的推拿治疗十五、推拿的基本手法十六、推拿治疗部位的选择十七、颈椎病自我按摩十四式十八、足底按摩巧治颈椎病十九、疗效神奇的针灸治疗二十、简便易行的物理疗法二十一、颈椎病的药物治疗二十二、治疗颈椎病的常用中成药二十三、巧用中草药外治颈椎病二十四、神经阻滞及注射治疗二十五、微创介入疗法——保守治疗与手术治疗外的第三选择二十六、什么样的情况适合采用微创介入疗法二十七、微创介入疗法的有效率二十八、微创介入疗法安全吗二十九、治疗颈椎病的手术方法三十、颈部支具对颈椎病的治疗作用三十一、小小火罐治疗颈椎病三十二、火罐拔不对, 也会出问题三十三、简易的家庭刮痧治疗颈椎病三十四、自行刮痧的注意事项三十五、哪些情况不适宜刮痧第三章 运动调养一、运动是防治颈椎病最好的方法二、什么样的运动最有益颈椎三、如何掌握合理的运动方式四、几种有效预防颈椎病的运动第四章 体质饮食调养一、颈椎病体质调养二、颈椎病饮食调养第五章 起居调养一、冬天如何预防颈椎病二、夏日颈椎病, 偷偷侵袭年轻人三、颈椎病患者要选好枕头四、颈椎病患者该睡哪种床五、办公桌上的致病杀手六、颈椎病, 热敷还是冷敷七、按摩颈椎悠着点儿八、电吹风治疗颈椎病可取吗九、车上睡觉伤害颈椎十、有车族要注意保护颈椎十一、驾车中简单有效的颈椎病预防方法十二、颈椎不适少穿吊带十三、“挎包病”和颈椎病十四、塑身内衣穿着不当。当心颈椎病十五、预防颈椎病从孩子抓起十六、颈椎病自我按摩五步法附录I. 防治颈椎病——指压穴位自己做II. 中国颈椎病诊治与康复指南

## &lt;&lt;颈椎病自我调养&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：颈椎的生理曲度（简称颈曲）并非是一成不变的。

随着年龄的增长，颈椎会出现退行性改变、颈椎骨质增生，从而使颈曲发生改变，甚至使颈曲变直或反张弯曲。

引发颈椎曲度病变的病因有很多，如外伤、慢性退行性病变、易损伤颈椎的特殊职业、不良生活习惯等。

无论什么原因，它们都是以造成颈椎正常解剖结构发生病变为基础的，颈椎生理弯曲发生病变是最常见的，是各种类型颈椎病发病的最基础病因。

有时这种看似微不足道的改变，却会造成严重后果。

颈椎生理曲度发生改变，就意味着颈椎生物力学发生了改变，颈椎骨性组织或软性组织发生了病变，骨性组织和软性组织的平衡配合遭到破坏，如果不能及时对其进行治疗和干预，颈椎曲度将会更加进一步发生病理改变，而引发更加复杂更加严重的病变。

这时，人很有可能出现头颈肩背疼痛或感觉麻木无力，甚至出现大小便失禁、瘫痪等一系列颈椎综合征。

近年青少年颈椎病急剧上升，同青少年颈椎曲度异常发病率高有直接关系。

（九）你的颈曲健康吗怎样的颈曲才算健康，才算优美呢？

接下来，我们带你来测量测量你的颈曲是否优美。

在侧位的X线片上，沿齿状突后上缘开始向下，连每一椎体后缘成一弧线，再由齿状突后上缘至第7颈椎椎体后下缘做一直线。

弧线的最高点至直线的最大距离就是颈椎生理曲度大小的数值。

一般情况下，健康的颈曲正常范围大约在12毫米±5毫米范围内。

大于17毫米为曲度增大，小于7毫米为曲度变直。

曲度后凸者为反张；同时存在两个曲度，即呈“s”形者，为双弧改变。

## <<颈椎病自我调养>>

### 编辑推荐

《颈椎病自我调养》：俗话说：慢性病“三分治，七分养”专家告诉你：得了慢性病并不可怕，可怕的是不知道如何自我调养

<<颈椎病自我调养>>

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>