第一图书网, tushu007.com

# <<图解做操治腰痛>>

## 图书基本信息

书名：<<图解做操治腰痛>>

13位ISBN编号：9787504829368

10位ISBN编号：7504829366

出版时间：1999-02

出版时间：农村读物出版社

作者：金井圣德(日)

译者：杨晓欧

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

# <<图解做操治腰痛>>

## 作者简介

作者简历
作者 金井圣德
针灸师、柔道师。
在西
宫市开办了一个采用体操法
治病的接骨医院。
作者以阪
神（大阪、神户）地区为中
心进行演讲、指导活动。

著作有《适用于不同职
业的体操法》。

第一图书网, tushu007.com

# <<图解做操治腰痛>>

## 书籍目录

目录
前言
诊断篇
你属于哪种类型的腰痛——腰痛的类型和症状
一 你属于哪种类型的腰痛——腰痛的阶段与分类
二 腰痛的症状
（一）最常见的“腰痛症”
（二）腰部扭伤
（三）椎间盘突出症
（四）脊柱分裂症 滑动症
（五）变形性脊椎症 骨质疏松症
（六）腰痛的各种原因
（七）疼痛的部位和性质
操法篇
治腰痛的保健操
一 任何腰痛都可采取的方法
（一）从根本上治疗
（二）做操的顺序和舒服程度
（三）身体变形分类及矫正保健操
（四）保健操的基本动作
二 根据不同腰痛症状采取的保健操
（一）治疗“腰痛症”的保健操
（二）治疗腰部扭伤的保健操
（三）治疗椎间盘突出症的保健操
（四）治疗脊柱分裂症 滑动症的保健操
（五）治疗变形性脊椎症 骨质疏松症的保健操
（六）局部疼痛祛除法
三 各种保健操的具体做法
预防、治疗篇
从根本上治疗腰痛
一 一天的生活当中
（一）睡觉 起床 穿衣时的注意事项
（二）上班、上学时的注意事项
（三）坐姿的注意事项
（四）开车时的注意事项
（五）上下楼梯时的注意事项
（六）休息时晃动腰部 臀部
（七）晚饭以后的注意事项
二 按工作分类的预防法
（一）家庭主妇
（二）坐办公室的人
（三）体力劳动者
三 腰痛的积极预防法
（一）跪趴在地上——腰部柔软法
（二）坐姿：叉开双腿——胯关节柔软法

（三）肌肉训练法
（四）腹式呼吸法
腰痛的问答——从急救处理到日常生活中应注意的事项
腰部扭伤时应如何做急救处理？

腰部扭伤时 按摩有效吗？

腰痛时 应进行冷处理还是热处理？

何种腰痛宜采取热处理？

采取何种热处理方法？

腰痛时 不活动好还是稍微活动一下好？

何种腰痛用湿布敷？

腰痛的人用腰垫好吗？

腰痛的人是否应注意饮食结构？

腰痛时能喝酒吗？

针灸适用于何种腰痛？

何种寝具合适？

腰痛时是否有忌食食物？

腰痛时用固定器好吗？

长时间开会怎么办？

穿什么样的鞋对腰好？

腰痛的人长时间乘车应注意什么？

腰痛的人应取何种坐姿？

打高尔夫球时应注意什么？

附录1 脊椎的构造与名称
附录2 骨骼各部分的名称
附录3 肌肉各部分的名称
后记

第一图书网, tushu007.com



## 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