

<<告别腰腿痛>>

图书基本信息

书名：<<告别腰腿痛>>

13位ISBN编号：9787509116289

10位ISBN编号：7509116287

出版时间：2008-3

出版时间：人民军医出版社

作者：王虎强

页数：165

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>

<<告别腰腿痛>>

内容概要

本书简要介绍了腰腿痛的起因、症状、预防、治疗等方面的知识。重点介绍了能使腰腿痛患者在家庭康复治疗的饮食疗法、经穴疗法、运动疗法，还有理疗、拔罐以及正确用药等方法，教导腰腿痛患者学会科学生活使腰腿痛病不再复发等知识。本书内容丰富，文字流畅，通俗易懂，融知识性、科学性、实用性为一体，适合腰腿痛患者及基层医务工作者阅读。

<<告别腰腿痛>>

作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<告别腰腿痛>>

书籍目录

第1章 认识腰部生理，关注腰部健康 人体脊柱是如何组成的 腰椎是脊柱的重要组成部分 腰椎有生理曲度吗 腰椎生理曲度变直说明什么 腰椎的负荷到底有多大 腰椎的连接和支持 腰椎正常活动范围有多大 腰椎间盘的形态构造如何 腰椎间盘的功能有哪些 什么是腰椎间盘的生理退变 生活中腰椎间盘为何事故频发 腰椎间盘突出症与腰腿痛密切相关 腰椎间盘突出症的报警信号有哪些 腰椎的血液供应来自哪里 影响腰椎营养的各种因素 什么是急性腰扭伤 什么是慢性腰肌劳损 腰椎骨质增生与腰腿痛有关吗 什么是强直性脊柱炎 坐骨神经痛是怎么一回事 老年性骨质疏松症与腰腿痛 什么是腰椎椎管狭窄症 腰椎骶化是怎么回事呢 腰部疼痛与内脏病有关吗 腰腿痛最容易亲近哪些人 腰痛为什么最容易亲近女性 有哪些女性疾病与腰腿痛有关 腰腿疼痛患者应该做哪些检查 慢性腰腿痛要三分治七分养第2章 了解经穴，做自己的腰腿痛医生 何谓经络？ 经络真的存在吗 人体经络系统是怎样组成的 人体十二经脉是如何分布的 人体十二经脉的表里络属 人体十二经脉的交接流注 人体的奇经八脉 经络在腰腿痛防治上的应用 足太阳膀胱经从腰椎处经过 足少阳胆经循行经过腰腿部 督脉从人体腰椎处循行经过 腰为肾之府——足少阴肾经与腰腿痛 提捏疏通督脉是治疗腰腿痛的好方法 循经拍打——最为简捷的腰腿痛治疗法 拍打疗法治疗腰腿痛的原理 腰腿痛拍打疗法介质的选择 治疗腰腿痛时拍打的轻重与节奏 治疗腰腿痛时循经拍打的顺序 循经拍打疗法治疗腰腿痛如何用手掌第3章 饮食自疗，在美味中防治腰腿痛第4章 科学运动，腰痛腿痛自愈并不难第5章 理疗拔罐子，防治腰腿痛第6章 学会正确用药，使腰腿痛轻松痊愈第7章 学会科学生活，让腰腿痛尽快好转参考资料

<<告别腰腿痛>>

章节摘录

第1章 认识腰部生理, 关注腰部健康 人体脊柱是如何组成的 脊柱是身体的支柱, 上部长, 能活动, 好似支架, 悬挂着胸壁和腹壁; 下部短, 比较固定, 身体的重量和所受的震荡即由此传达至下肢。

脊柱由26块脊椎骨组成, 即颈椎7块、胸椎12块、腰椎5块、骶椎1块、尾椎1块, 其中骶椎系由5块、尾椎由4块椎骨融合而成。

这样众多的脊椎骨, 由于周围有坚强的韧带相连系, 能维持相当稳定, 又因彼此之间有椎间关节相连。

脊柱的前面由椎体堆积而成, 其前与胸腹内脏邻近, 非但保护脏器本身, 同时尚保护脏器的神经、血管, 其间仅隔有一层较薄的疏松组织。

随着身体的运动载荷变化, 脊柱的生理弯曲可有相应的改变。

脊柱的脊椎骨与脊椎骨之间夹有椎间盘, 椎间盘是一相当柔软又能活动的组织。

脊柱的活动取决于椎间盘的完整和相关脊椎骨关节突间的和谐。

腰椎是脊柱的重要组成部分 腰椎位于身体的中段, 上连胸椎, 下接骶椎。

腰椎共有5块, 腰椎的椎体较颈椎和胸椎大而厚, 主要由骨松质组成, 外层的密质骨较薄。

椎体呈横肾形, 上下面平坦, 周缘有环形的骺环, 环中骨面粗糙, 为骺软骨板的附着处; 前面较后面略凹陷。

椎弓根粗大, 椎骨上切迹较浅, 椎骨下切迹宽而深, 椎弓板较胸椎宽短而厚。

椎孔呈三角形、椭圆形、近三叶草形或三叶草形。

棘突为长方形的扁骨板, 水平伸向后, 上下缘略肥厚, 后缘钝圆呈梨形, 有时下角分叉。

关节突呈矢状位, 上关节突的关节面凹陷, 向后内方。

下关节突的关节面凸隆, 向前外方如图1-2。

.....

<<告别腰腿痛>>

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>