

<<颈肩腰腿痛千家妙方>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰腿痛千家妙方>>

13位ISBN编号：9787509138175

10位ISBN编号：7509138175

出版时间：2010-6

出版时间：人民军医

作者：谭洪福//王惟恒//马新建

页数：157

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>

## <<颈肩腰腿痛千家妙方>>

### 内容概要

颈肩腰腿痛在本书中是指颈肩腰腿等部位关节、肌肉或软组织功能障碍性及损伤性疼痛，在中老年人中尤为多见。

颈肩腰腿痛虽多见于体力劳动过度的人群，但由于现代生活方式的转变，发病人群越来越大众化、年轻化。

比如长时间开车、用电脑，由于长时间保持一种姿势，容易使肌肉、韧带慢性劳损，出现脖子酸胀疼痛、腰背不适等。

或长时间待在空调房内，肩部或膝盖容易受到寒邪的侵袭，日积月累就会发展成为颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出症等。

<<颈肩腰腿痛千家妙方>>

书籍目录

第一章 颈部病证 颈椎病 片姜黄治颈椎疼痛 葛要二藤汤通络止痛 养血活血治颈椎病  
蠲痹汤治颈椎病 除痹逐瘀汤治颈椎病 颈复汤治颈椎病上肢麻木 治颈椎病头痛眩晕  
华佗眩晕方治“颈筋急” 中药熏洗治颈椎病 中药外敷治颈椎病 中药穴位敷贴治颈椎病  
二仙搽液治颈椎疼痛 骨碎补酒外搽治颈部肌肉僵痛 药枕治疗颈椎病 葛根五加粥治颈椎  
病颈项强痛 天麻炖猪脑治颈椎病眩晕 杭菊桃仁粥治颈椎病眩晕头痛 落枕 疏筋活血治落  
枕 解肌散寒治落枕 消肿止痛治落枕 刀豆壳汤治颈项紧痛 熏洗法治落枕 中药外敷  
治落枕 .....第二章 肩及上肢病证第三章 腰背部病症第四章 下肢病症第五章 全身性疾病与肢  
节疼痛

## <<颈肩腰腿痛千家妙方>>

### 章节摘录

温馨提示颈椎是脊柱中活动度较大，而且十分灵活的部分。平时麻痹大意和持久的不良姿势，容易引起慢性或急性损伤，从而促进颈椎间盘的退行性改变。随着年龄的不断增长和不良姿势的继续，会导致颈椎病的发生。日常生活中应防止颈部外伤，纠正不良姿势，延缓或避免颈椎病的发生。行走时保持抬头挺胸的姿势，不要低头弓背走路，长期从事低头工作的人员，如教育工作者、财会金融人员、办公室文秘人员和科研工作者等，在工作过程中要适当、有间歇、有节奏地调整颈部位置，适时做一些颈部的后伸、旋转动作和扩胸、仰伸和耸肩活动，改善颈部的疲劳状态，防止颈椎病的发生。睡眠时枕头不适当的高度也会给颈部、颈椎带来压力。平时一定要养成良好的睡眠习惯，预防“落枕”。落枕是指颈部软组织扭伤所致颈项强痛、活动受限的一种急性疾病，又称“失枕”“颈部伤筋”。多由于体质虚弱或劳累过度，或夜间睡卧枕头不适，头的位置不当，姿势不良，颈部骨节筋肉长时间受到过分伸展、牵拉，处于紧张状态，引起静力性损伤，使颈部部分肌群发生痉挛疼痛；或睡眠时露肩当风受寒，风寒湿邪侵袭项背肌肉，使颈部气血凝滞，经脉闭阻而拘急痉挛。亦有负重姿势不正确或负重过度，使颈部肌肉扭伤引起者。临床以急性颈部肌肉痉挛、强直、酸胀疼痛，乃至活动受限为主要表现。好发于青壮年。症状轻者数日内可愈，重者病痛可延续数周。

<<颈肩腰腿痛千家妙方>>

编辑推荐

精选中医治疗颈肩腰腿痛的1000余首秘验特效良方 包括中药内服、外敷、熏洗, 以及食疗等  
选方用药重“简、便、廉、验” 轻松掌握防治良策, 摆脱疼痛困扰 精选中医治疗颈肩腰  
腿痛的1000余首秘验特效良方 轻松掌握防治良策, 摆脱疼痛困扰 颈部病证 颈椎病 落  
枕 肩及上肢病证 肩关节周围炎 肱骨外上髁炎(网球肘) 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎 腰  
背部病证 急性腰扭伤 腰肌劳损 腰椎间盘突出症 强直性脊柱炎 下肢病证 坐骨  
神经痛 梨状肌综合征 膝关节疼痛 踝关节扭伤 跟痛症 全身性疾病与肢节疼痛  
风湿性关节炎 类风湿关节炎 痛风性关节炎

<<颈肩腰腿痛千家妙方>>

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>