

<<腰骶椎病防治>>

图书基本信息

书名：<<腰骶椎病防治>>

13位ISBN编号：9787510048784

10位ISBN编号：7510048788

出版时间：2012-12

出版时间：世界图书出版公司·后浪出版公司

作者：龙层花 主编

字数：170000

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>

## <<腰骶椎病防治>>

### 前言

人老先从哪里开始？

治病不如防病，有病早治，无病早防，这是保健的良策。

人到中年，病痛渐多，抗衰老的意识增强，一般人会学些进补的方法，或加强体育运动，以增强体质，有一定效果。

人老先从哪里开始？

有说是腿脚，有说是眼睛，有说是牙齿。

其实，身体在衰老进程中，并非从鱼尾纹开始，而是首先由脊柱开始的。

因此，不能等到中年才注重脊柱的保健。

脊椎病的防治，应从小开始，重视脊柱保健，可以获得防病保健、抗衰老的多方效益。

青少年时期，生活和学习时的不良姿势，玩耍或运动时的不慎致伤，出生时的产伤，均可发生脊柱的筋骨损伤而发展成脊椎病，影响健康和学习，甚至引起发育障碍；不少青年人已有落枕的体验，落枕是颈椎失稳的开始，敲响了预防颈椎病的警钟；有些人早上醒来，感到身体某部发僵不灵活，或头脑不清醒，要经过晨运或做一些动作，才恢复轻松自如；有些青壮年人，工作不耐劳，日间哈欠频频，非常倦怠；有人没有原因而入睡困难，有人入睡容易却恶梦多多，似睡非醒；不少人年纪不大，精神体力不支，心情烦躁，找各专科医生检查，未能确诊疾病，目前称为“亚健康”（subhealth，健康与患病之外的“第三状态”）；有的被诊断为神经官能症的，服用药物，只能治标，难以取得满意效果；年老多病并非必然，及早防治脊椎病，即能避免诸多疼痛的发生，推迟各内脏功能的衰退，从而达到既长寿又健康的理想状态。

若能认识多种常见病、慢性病与脊椎病因相关，就可以在药物治疗的同时，配合应用治脊疗法，使这些病症早日治愈，取得满意的疗效。

人们总希望有更多的保健好方法。

龙层花、魏征教授长期从事脊柱相关疾病的研究，是国内外著名的、有重大贡献的学者。

他们夫妇协力同心，毕生的成果填补了医学多项空白，是中国治脊疗法的开创者；龙氏整脊法已成为医界公认的安全、高效的科学治脊学。

本书的出版，对医生和患者都将带来福音，医生可以从中吸取新的知识，患者可学到自我预防和自我治疗的技术。

我作为终生研究脊椎病的同道，十分荣幸地向全社会推荐这部新作，深信大家读后会得到满足。

中国康复医学会颈椎病学会主任潘之清

## <<腰骶椎病防治>>

### 内容概要

你知道腰酸背痛、双腿乏力或麻木怕冷是腰骶椎病引发的病症吗？  
你知道肚子痛、肠功能紊乱、不孕不育可能与腰骶椎病有关吗？

久坐、工作紧张、长时间使用电脑、缺乏运动、姿势不良……种种原因使脊椎病成为现代人最常罹患的疑难慢性病，现代都市病几乎都与脊椎相关，因此，保健、抗衰老都要从保护脊椎开始。脊椎病其实并不可怕，只要加强预防，就能降低发病率；而在疾病初发或复发时，简易的自我治疗也能防止疾病加重。

本书援引大量病例，通过分析这些病例的诊断、治疗方案和病因，逐一讲述腰骶椎病的征兆、症状表现、高发人群，以通俗易懂的方式向读者传授腰骶椎病自我防治、自诊自疗的方法，是广大腰骶椎病患者的福音，也是上班族、青少年、中老年等不同人群日常保健的实用指南。

## <<腰骶椎病防治>>

### 作者简介

龙层花，著名脊椎病专家、教授，广州医学院毕业；从医50多年，是广州军区总医院康复理疗科前任主治医师、现任顾问，中国广州脊椎相关疾病研究所副所长，香港骨伤学会终身会长，首届中华脊柱医学论坛大会名誉主席、现任顾问；创立有脊椎病因治疗学说和治脊疗法，发明了微机控制治脊床、颈椎牵引椅、龙牌保健枕，有龙氏脊椎牵引枕等4项国家专利，获世界传统医学大会金杯奖4次，军队科技二、三、四等奖6项，国家级重点课题1项；多次应邀到世界各地讲学，举办龙氏治脊推拿培训班200多期，为全球培训了2万多名龙氏治脊医师。

## &lt;&lt;腰骶椎病防治&gt;&gt;

## 书籍目录

人老先从哪里开始？	
潘之清	1
自序 龙层花	3
第一章 腰骶椎病引发的病症.....	1
第一节 坐骨神经痛提示可能患腰椎或骶椎病	2
第二节 文职人员为何也易患腰腿痛？	11
第三节 现代化生活为何会引起腰骶椎病？	17
第四节 肥胖腹大为何常常腰背痛腿乏力？	25
第五节 腰椎间盘突出症不做手术能治好吗？	31
第六节 寒腿怕冷是风湿吗？	40
第七节 肥大性腰椎炎的真相	45
第八节 早期腰椎间盘突出症为何常会误诊、误治？	51
第九节 中小學生亦会患腰骶椎病	56
第十节 跌伤时臀部着地易致骨盆旋移综合征	63
第二章 腰骶椎病因的相关病症.....	73
第一节 肠痉挛引发急腹痛	76
第二节 排尿异常	82
第三节 肠功能紊乱症	88
第四节 部分“性功能障碍”病症	100
第五节 青少年原发性脊柱侧凸症	113
第三章 腰骶椎病防治的基本知识.....	123
第一节 腰骶椎部的应用解剖和生理知识	124
第二节 腰骶椎病的病因和病理	131
第三节 腰骶椎病的常见症状和自我诊断	136
第四节 腰骶椎病的预防	142
第五节 腰骶椎病的自我治疗	145
附录.....	153
附录1 腰骶椎保健功及矫正骨盆旋移操图解	154
附录2 腰骶椎病变的中医药治疗	167
附录3 脊椎病因诊断和治脊疗法简介	174
出版后记	179

## &lt;&lt;腰骶椎病防治&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：第一章 腰骶椎病引发的病症 腰椎病与骶椎病，是脊椎病发生在腰段椎间或骶椎部的病症，由于腰椎与骨盆的组织结构紧密相连，因而由急性外伤、慢性劳损或退化引发的病症，临床症状近似，治疗若不对症，极易形成慢性腰腿痛或顽固病症，故将腰椎病和骶椎病合并介绍。

本章介绍的病症是指因腰骶椎部的椎骨、关节、椎间盘及椎周软组织（俗称筋，包括：肌肉、韧带、筋膜、关节囊）遭受损伤（急性外伤和慢性劳损），或退化，在一定诱因作用下，发生脊椎关节错位（displacement）、椎间盘突出（膨出）、韧带钙化或骨质增生，直接或间接地对神经根、植物神经（内脏神经）、脊髓（马尾神经）和椎间血管等产生刺激或压迫，而引发的临床多种症状，常因损及植物神经而致植物神经功能紊乱，进而引起受损神经支配的内脏发生疾病。

脊椎病不包括脊椎骨折、脱位（dislocation）、结核、肿瘤、类风湿和嗜伊红细胞肉芽肿等疾病。

本章主要介绍腰骶椎病症状的临床常见表现。

### 第三节 现代化生活为何会引起腰骶椎病？

随着现代经济、科技的飞速发展，人们生活方式不断变化，开车多走路少了，骨骼和肌肉运动就少了，卧软床、坐软沙发多，无论家居或办公室工作，长久的坐姿多使脊柱长期处于前屈位，缺少后伸姿势，故易出现腰酸背痛，而且会发展为腰椎、骶椎病，对人们的健康构成威胁，是很值得重视并积极防治的。

个案实录 个案1 余女士，48岁，家庭妇女。

在弯腰捡头发时，突然感到右侧腰臀部闪电式剧痛，即时趴下动弹不得，由家人送来急诊。

经医生治疗一次，即时好转，可自行起床，下地走动了，3次治疗后疼痛消失，运动自如了。

医生诊断 1.骨盆旋移症：腰骶关节“滑膜嵌顿”；2.第三腰椎横突综合征。

医生分析：发病前，已有慢性腰痛史5年。

余女士家庭经济富裕，提早退休在家享福。

除看电视外，每天打牌3~4小时，偶有玩通宵的。

近一年来，腰痛比前发作多些，但很快可自行好了，打牌久坐时，出现腰酸背痛不适症状，这说明她在享受现代生活时，忽视了积极锻炼身体，她打牌时间太长，坐姿不正（跷二郎腿），导致肌力失衡，韧带松弛，在大弯腰拾物的诱因作用下，腰骶关节突发“滑膜嵌顿”，而使脊椎病突然急性发作。

医生检查：触诊右侧髂后上棘较对侧降低，腰骶关节后突压痛显著，耻骨联合右侧较左侧高并有压痛，双下肢不等长，患肢较对侧短0.5cm（左长右短）；第3腰椎横突右侧较对侧向后隆凸，可触及鸡蛋大的软组织硬结，压痛明显。

临床虽属急性腰扭伤表现，而实质是骨盆旋移症和第3腰椎横突综合征的急性发作（由轻加重）。

## <<腰骶椎病防治>>

### 媒体关注与评论

龙层花、魏征教授长期从事脊柱相关疾病的研究，是国内外著名的、有重大贡献的学者……他们毕生的成果填补了医学多项空白，是中国治脊疗法的开创者；龙氏整脊法已成为医界公认的安全、高效的科学治脊学。

——中国康复医学会颈椎病学会主任潘之清

## <<腰骶椎病防治>>

### 编辑推荐

《腰骶椎病防治》是广大腰骶椎病患者的福音，也是上班族、青少年、中老年等不同人群日常保健的实用指南。



<<腰骶椎病防治>>

名人推荐

龙层花、魏征教授长期从事脊柱相关疾病的研究，是国内外著名的、有重大贡献的学者……他们毕生的成果填补了医学多项空白，是中国治脊疗法的开创者；龙氏整脊法已成为医界公认的安全、高效的科学治脊学。

——中国康复医学会颈椎病学会主任 潘之清

<<腰骶椎病防治>>

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>