

<<中医治未病丛书>>

图书基本信息

书名：<<中医治未病丛书>>

13位ISBN编号：9787530440520

10位ISBN编号：7530440527

出版时间：2009-4

出版时间：北京市中医管理局、北京中医协会 北京科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：北京市中医管理局，北京中医协会 编

页数：109

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>

<<中医治未病丛书>>

前言

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。

从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护肺胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最局层次。

中医“治未病”同样要强调个体化。

但在调控方法上同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，同时要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。

只有具备这些知识：才能因人、因地、因时制宜地解决问题。

《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。

本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。

有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

<<中医治未病丛书>>

内容概要

由北京市中医管理局、北京中医协会组织编写的《中医治未病丛书》，通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。

从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护肺胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法，从这个意义上说，《中医治未病丛书》无疑对民众做了一份有益的工作。

世界卫生组织专家指出，个体化的具体治疗是临床试验的最局层次。

中医“治未病”同样要强调个体化。

但在调控方法上同于一般疾病，它需要患者自身了解一些相关知识，同时要改变生活习惯、饮食结构、行为规范、调控情绪等等。

只有具备这些知识：才能因人、因地、因时制宜地解决问题。

《中医治未病丛书》较好地解决了这些问题。

处在高速发展阶段的中国任重而道远，由于中国本身的国情，处于优秀民族传统文化背景下的人们面临着思想、观念、行为、生活方式的更新与适应，正确认识健康的内涵，保持人体的健康状态，积极“治未病”，预防、干预亚健康状态，降低发病率，这是当前医疗卫生工作的重点任务，亦是生命科学发展中必须作出回答的重要课题。

人类健康和社会发展、经济文化、生活方式、人文环境等息息相关，这也是21世纪人类要迫切解决的重要问题。

本套丛书写作目的明确，意义深远，优势突出，把中医“治未病”思想落到了实处，对中医药事业的发展与科学普及起到了推动和促进作用。

有感于作者群体的信任与鼓励，谨志数语，爰为之序。

书籍目录

上篇 教你识别颈椎病脖子疼颈部僵硬颈部活动困难肩背部酸痛胳膊酸痛上肢出现感觉障碍上肢肌肉力量减弱上肢肌肉萎缩视物模糊, 视力下降头痛头晕转脖子的时候出现突然晕倒手部的动作越来越迟钝走路有踩棉花的感觉大便失禁尿频尿急、排尿不尽心慌胸闷、血压异常、心律失常吞咽困难, 怎样确定是否患了颈椎病?

中篇 教你认识颈椎病简单了解颈椎的基本构造什么是颈椎病?

中医对颈椎病的认识为什么会得颈椎病?

为什么会长骨刺?

长“骨刺”与颈椎病的关系骨刺能“融掉”吗?

怎么理解颈椎退行性改变?

颈椎病与经络的关系颈椎病有哪些分型?

颈椎病症状轻重与什么有关?

你是易患颈椎病的人吗?

什么因素会诱发颈椎病?

颈椎病发作有哪些先兆?

颈椎变直、反张是怎么回事?

常与颈椎病混淆的疾病诊断颈椎病需要做哪些检查?

诊断颈椎病一定要拍X线片吗?

什么时候需要拍CT?

核磁检查的意义经颅多普勒超声(TCD)检查的意义为什么颈椎病患者有时还需要做肌电图?得了颈椎病还能治好吗?颈椎病的预后如何?该去医院诊治的几种情况目前常用的颈椎病非手术治疗方法药物能治愈颈椎病吗?外用药涂擦治疗颈椎病有效吗?理疗对颈椎病有效吗?颈椎病可以按摩吗?“扳脖子”能治颈椎病吗?“扳脖子”有危险吗?什么情况下需要做手术?下篇教你预防颈椎病预防颈部外伤安全带也能预防颈椎病避免过度疲劳少拎重物避免颈椎超限活动注意颈部保暖纠正不良体位积极治疗咽喉部疾患选用合适的枕头和床垫改善睡眠姿势简易颈椎保健操颈椎功能锻炼的原则颈围的合理使用实现家庭颈椎牵引捏捏耳朵预防颈椎病泡温泉防治颈椎病教你自制药酒拔罐, 祛风寒天天揉脚, 颈椎不烦恼自我点穴, 强身健体晨起梳梳头, 气血保通畅枕药枕, 痹痛消游泳——防治颈椎病放风筝——陶冶性情, 保健颈椎打羽毛球——治疗轻度颈椎病最好的选择太极拳——从整体到局部治疗颈椎病八段锦——中国古代的保健操树立正确理念应对颈椎病顺应四时之气保护颈椎食疗防治颈椎病附录常用骨伤科保健中成药功用一览表

章节摘录

插图：上篇教你识别颈椎病颈椎病是一种常见病、多发病，据统计其在一般人群中的发病率为5%~10%。

随着社会的发展、老龄化社会的到来，以老化、退变为基础的颈椎病发病率迅速增高。

同时，随着驾驶、伏案工作及长时间使用电脑等低头体位的工作方式机会的增加，使人们屈颈和遭受风寒湿的机会不断增加，颈椎退变明显加速，颈椎病呈现出高发病率和年轻化趋势的特点。

颈椎病已经被列入“现代社会十大病种”，严重地影响人们的劳动效率和生活质量。

专家预测，21世纪，颈椎病将成为与现代社会相伴随的一种现代病。

你平时出现过以下症状吗？

你经常有这些症状吗？

这些症状是否影响到您的工作和生活？

为了让你能够较为简易地了解你是否得了颈椎病，请参考以下项目进行简易诊断。

要知道，早诊断、早治疗对于改善颈椎病患者的生活质量是“金不换”的妙招哦。

脖子疼很多人都体验过脖子疼带来的不适。

偶然发生的脖子不舒服，可能大家都不当回事儿，觉得可能是受风啦？

或许最近累了？

往往忽视了脖子疼所传达给我们的信号。

中医认为，“不通则痛，通则不痛”，出现疼痛，就是局部气血运行不畅的结果，因此当颈部出现疼痛时，表明颈部存在气滞血瘀的病理因素。

事实上，反复出现的或持续存在的颈部酸痛都可能是颈椎病惹的祸。

编辑推荐

《颈椎病中医解疑》是北京市中医管理局编写的，由北京科学技术出版社出版。

<<中医治未病丛书>>

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>