

<<远离肩颈痛.腰腿痛>>

图书基本信息

书名：<<远离肩颈痛.腰腿痛>>

13位ISBN编号：9787534556777

10位ISBN编号：7534556775

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：刘沛生

页数：127

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>

## <<远离肩颈痛.腰腿痛>>

### 内容概要

《远离肩颈痛 腰腿痛》是“非常健康6+1”系列医学科普丛书之《远离肩颈痛腰腿痛》，该书全面而翔实地阐明了肩颈痛与腰腿痛这类常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉，使人人都能掌握防治肩颈痛与腰腿痛的方法。

阅读《远离肩颈痛 腰腿痛》，掌握了较多的医学知识，也就掌握了自我健康管理技能，将使“最好的医生是自己”成为事实。

该书可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

## &lt;&lt;远离肩颈痛.腰腿痛&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一部分 肩颈痛与腰腿痛是骨关节等疾病引起的征候一、肩、颈、腰、腿部的骨骼结构（一）人体的骨骼像房屋的钢筋（二）颈椎虽小，能扛“大头”（三）肩关节最灵活，能转向四面八方（四）胸椎、腰椎、骶椎是身体的“栋梁”（五）腿部的组织结构（六）关节的结构与功能（七）奇妙的椎间盘（八）椎间盘的生理功能二、肩颈痛与腰腿痛的原因（一）退行性变化（二）椎间盘的老化（三）动脉硬化（四）肥胖（五）过劳（六）行为方式和饮食习惯不合理（七）颈部外伤与过度磨损（八）颈部和咽部感染三、肩颈痛与腰腿痛由哪些疾病引起（一）肩颈痛最常见于颈椎病（二）颈肩部软组织劳损（三）肩周炎（四）落枕（五）腰椎间盘突出是最常见的腰腿痛病症（六）腰椎间盘突出症状（七）类风湿性关节炎也可引发腰腿痛（八）脊椎结核或肿瘤四、怎样认识肩颈痛与腰腿痛（一）肩颈痛与腰腿痛“偏爱”不爱活动的人（二）肩颈痛和腰腿痛不是大病，痛起来真“要命”（三）肩颈痛与腰腿痛具有“放射性”（四）肩颈痛与腰腿痛有的像“神经病”，有的像“心脏病”（五）颈椎病的临床症状（六）颈椎病应做哪些检查（七）脊髓受压迫，四肢难活动五、肩颈痛与腰腿痛的治疗（一）饮食治疗（二）运动治疗（三）药物治疗（四）物理治疗第二部分肩颈痛与腰腿痛患者的生活起居，一、多运动，使关节灵活，肌肉结实有力二、保持良好的体位，防止关节和肌肉僵硬（一）保持良好的坐姿（二）培养良好的睡姿三、吸烟会伤害骨关节、软组织和肌肉四、平衡膳食，保持理想体重和匀称的体型第三部分肩颈痛与腰腿痛患者的家庭调理一、患者的饮食宜清淡二、防止外伤，注意肩颈部与腰腿部的保暖三、颈椎病的家庭治疗（一）自我牵引疗法（二）家庭牵引疗法（三）家庭牵引疗法注意事项（四）颈围治疗颈椎病（五）充气式颈部牵引器四、腰椎间盘突出家庭防治方法（一）注意保护你的腰（二）动作、姿势要合理（三）自我锻炼方法五、肩周炎的家庭治疗（一）自我康复锻炼（二）保守治疗方法六、如何正确使用止痛药第四部分肩颈痛与腰腿痛患者的饮食与营养一、合理安排饮食。营养需要搭配二、肥胖会引发肩颈痛与腰腿痛三、颈椎病食疗方四、脊髓型颈椎病食疗方五、预防腰腿痛的饮食疗法（一）避免过胖，保持理想体重（二）多吃维生素和纤维素（三）控制总热量摄入第五部分肩颈痛与腰腿痛患者的运动康复一、坚持减肥运动二、坚持运动康复锻炼（一）康复调理，腰腿不痛（二）摇“拨浪鼓”治疗肩颈痛、腰腿痛（三）肩周炎患者自我锻炼三、坚持家庭运动治疗（一）颈椎病的自我按摩疗法（二）颈椎病的自我体育疗法（三）颈椎病的足底按摩法（四）颈部运动与锻炼第六部分怎样预防肩颈痛与腰腿痛的并发症一、预防肩颈痛与腰腿痛并发症，越早越好（一）肩颈痛与腰腿痛绝不是小病（二）自测腰腿痛，有病早治疗（三）把肩颈痛与腰腿痛控制在萌芽期二、坚持长期治疗肩颈痛与腰腿痛三、根治肩颈痛与腰腿痛。不能“头痛医头，脚痛医脚”（一）不可轻视肩颈痛与腰腿痛（二）如何根治肩颈痛与腰腿痛

## <<远离肩颈痛.腰腿痛>>

### 章节摘录

1 第一部分 每个人都会有的困扰 二十一世纪什么最重要？或许对企业来说，是人才；但对于我们每一个人来说，健康才是最重要的！但是，当我们拥有健康的时候，却总是忽略对它的重视。其实，健康与金钱、地位、名誉、家庭的关系，就像1和0的关系。

<<远离肩颈痛.腰腿痛>>

编辑推荐

当代医圣裘法祖院士倾情主编，百名医学专家联手打造。  
疾病治疗，饮食营养，家庭护理，运动健康，日常起居，防止恶化，专家提醒。

<<远离肩颈痛.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>