

<<颈椎病自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534567506

10位ISBN编号：7534567505

出版时间：2009-11

出版时间：李春源、谢英彪 凤凰出版传媒集团，江苏科学技术出版社（2009-11出版）

作者：李春源 编

页数：160

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>

## <<颈椎病自然疗法>>

### 前言

人与自然是统一的，人起源于自然，依靠于自然，发展于自然，归结于自然。

人类作为自然界的产物及其组成部分，其生理功能和病理变化不断受到自然界的影响和自然法则的支配，自然界的千变万化直接或间接地影响着我们的健康。

所以，我国最早的医籍《黄帝内经》中提出了“天人合一”的观点。

人类为了生存，在与大自然搏斗中发现和创造了种种利用自然来治疗疾病的方法，逐步形成了食物疗法、药膳疗法、茶酒疗法、动植物疗法、体育疗法、按摩疗法、推拿疗法、针灸疗法、耳压疗法、拔罐疗法、磁场疗法、足部疗法、药浴疗法、药敷疗法、药贴疗法、刮痧疗法、心理疗法、起居疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、书画疗法、花卉疗法、日光疗法、空气疗法、泥土疗法、泉水疗法、森林疗法、高山疗法、热沙疗法等具有特色、简单易行、方便实用、疗效确切的自然疗法。

所谓自然疗法，我认为就是除了外科手术、放射疗法、化学合成药物以外的无创伤、无痛苦的自然治疗方法，它的内容丰富多彩，蔚为大观，并形成了一门横跨预防医学、临床医学、康复医学的应用医学学科。

随着生物医学模式向生物-心理-社会医学模式的转变，合成药物毒副作用的危害及现代病、富贵病、医源性疾病和药源性疾病的大量涌现，人们要求“回归大自然”的返璞归真的呼声日益高涨，自然疗法已经引起世界人民的极大关注和重视。

目前，自然疗法在欧洲、美洲及亚洲的许多国家和地区颇为盛行。

美国和澳大利亚成立了自然疗法学院，日本有自然疗法学会，东南亚国家及中国的港澳台地区有中华自然疗法世界总会，中国台湾省也成立了自然疗法学会，并创办了《自然疗法》杂志。

南京于1997年5月率先成立了南京自然医学会。

2007年，世界自然医学总会在南京成立。

## <<颈椎病自然疗法>>

### 内容概要

《颈椎病自然疗法(畅销升级版)》所介绍的各种自然疗法,有继承前贤的经验,也有编著者长期的实践经验,内容翔实,简单易行,疗效确切,融科学性、知识性、实用性于一体,文字通俗易懂,内容深入浅出,适合城乡广大群众阅读和选用。

## <<颈椎病自然疗法>>

### 作者简介

李春源，澳大利亚墨尔本大学规划博士，广州中医药大学医学博士，中国香港注册中医师，现为中国香港灵枢轩主任中医师，兼任中国香港药膳食疗学会秘书长。

对自然疗法有深入研究，擅长运用传统针灸结合时间医学、“靳三针”、腹针、推拿、食疗等方法诊治颈椎病、腰腿痛、弱智、自闭、多动症、脑瘫、中风后遗症等疑难杂病。

丛书主编简介：谢英彪，现为南京中医药大学第三附属医院暨南京市中医院主任医师、教授、南京市继承名中医学术经验指导老师，现任江苏省科普作家协会常务理事兼医卫专业委员会负责人、南京科普作协副理事长、中华中医药学会科普分会常务理事、江苏省养生保健业协会常务理事兼科普委员会主任委员。

获优秀图书奖19项，获市级以上科技进步奖6项。

2005年获“全国首届百名中医药科普作家”称号；2007年获“全国突出贡献科普作家”称号；2008年获“全国首届百名中医健康信使”称号。

## &lt;&lt;颈椎病自然疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 1 颈椎病的基本知识 (一) 颈椎的结构特点 (二) 颈椎的生理作用 (三) 颈椎病的常见症状 (四) 颈椎病的致病原因 (五) 颈椎病的病理变化 (六) 颈椎病的诊断检查 (七) 颈椎病的分类分型 (八) 颈椎病的鉴别诊断 (九) 颈椎病的中医辨证 (十) 颈椎病的预后

Part 2 食物疗法 (一) 颈椎病的饮食原则 (二) 颈椎病的食疗药膳验方

Part 3 体育疗法 (一) 颈椎病体育疗法的治病机制 (二) 自我运动操 (三) 颈肩操 (四) 舒颈操 (五) 颈部活动操 (六) 颈椎操 (七) 自我保健操 (八) 五分钟健颈操 (九) 适合于非脊髓型、颈动脉型颈椎病急性发作的颈椎病操 (十) 强化颈部肌肉操 (十一) 颈部哑铃操 (十二) 挺拉转颈操 (十三) 行气舒颈操 (十四) 强脊健骨操 (十五) 坐式脊柱操 (十六) 水中运动体操 (十七) 颈椎肥大病人的练功操 (十八) 反走运动 (十九) 不能下床病人的锻炼方法 (二十) 防治颈椎病的小动作 (二十一) 颈椎病体育疗法的注意事项

Part 4 推拿疗法 (一) 推拿疗法常用手法 (二) 推拿疗法治疗颈椎病的机制 (三) 推拿疗法治疗颈椎病的方法 (四) 治疗颈椎病的具体手法 (五) 推拿疗法治疗颈椎病的注意事项

Part 5 点穴疗法 (一) 点穴疗法的特点 (二) 点穴疗法的作用 (三) 点穴疗法的常用穴位与操作方法 (四) 点穴疗法治疗颈椎病的操作手法

Part 6 牵引疗法 (一) 牵引疗法治疗颈椎病的机制 (二) 颈椎牵引的方法 (三) 颈椎牵引的注意事项

Part 7 针灸疗法 (一) 十四经脉及治疗颈椎病的常用穴位 (二) 针刺治疗颈椎病的方法与取穴 (三) 针刺疗法的注意事项 (四) 耳针疗法 (五) 艾灸疗法的特点 (六) 艾灸疗法治疗颈椎病的机制 (七) 艾灸疗法治疗颈椎病的方法 (八) 艾灸疗法的注意事项

Part 8 拔罐疗法 (一) 罐的种类 (二) 常见的拔罐方法 (三) 特殊的拔罐种类 (四) 拔罐的时间 (五) 针对颈椎病的拔罐方法 (六) 拔罐的注意事项

Part 9 中药贴敷疗法 (一) 贴敷疗法治疗颈椎病的机制 (二) 膏药的制作 (三) 贴敷疗法的适应证 (四) 贴敷疗法的注意事项

Part 10 物理疗法 (一) 物理疗法治疗颈椎病的机制 (二) 离子导入疗法 (三) 热射线疗法 (四) 超短波疗法 (五) 神灯疗法 (六) 磁疗法 (七) 坎离砂疗法 (八) 石蜡疗法 (九) 泥疗法 (十) 桑拿浴疗法 (十一) 梳头疗法 (十二) 药枕疗法

Part 11 起居疗法 (一) 起居疗法要点 (二) 颈椎病起居疗法中的几个问题

## &lt;&lt;颈椎病自然疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：什么叫颈椎病？

颈椎病应是泛指颈段脊柱病变后所表现的临床症状和体征。

但是，这种解释相当模糊，曾出现了许多很不确切的名称，如“颈肩部肌筋膜炎”、“颈神经综合征”、“颈椎退行性骨关节炎”等等。

按照目前国际上较一致的看法，颈椎病是指颈椎间盘退行性变，及其继发性椎间关节退行性变致脊髓、神经、血管损害而表现的相应症状和体征。

颈椎是人体关节中旋转活动次数最频繁的脊柱节段。

人自出生后，就面临着必需的运动，运动的频繁程度是随着年龄的增长而逐步增加。

对于不同工作者，其颈椎发病的机会也不断发生变化，伴随其所承受的不同程度负荷、损伤，颈部会逐渐出现病变。

所谓病变主要是指椎间盘变性，这也是造成颈椎病发病的主要病因之一。

随着人年龄的变化，身体的机能也在不断变化，椎间盘内髓核含水量会逐步降低。

由于椎间盘的脱水使髓核的张力降低，引起椎间盘变薄，同时髓核中的蛋白多糖含量下降，导致胶原纤维增多，髓核失去弹性。

纤维环各层纤维软骨板之间由于相互摩擦会产生玻璃样变，进而失去韧性。

若纤维环与软骨板及椎体缘附着处松弛，软骨板还可发生囊性变。

当纤维环的韧性变差时，容易发生分离甚至撕裂。

进一步地，当纤维环撕裂时，髓核便会从撕裂的地方挤出来，突出（或脱出）到脊椎管里，导致上、下椎体骨质增生，压迫神经根、脊髓或影响椎动脉的血供，引起一系列症状或体征。

随着信息化时代的到来，电脑的普及、办公自动化的广泛应用使管理工作发生了质的变化。

多数长期伏案工作的人，如财会、编辑、秘书、电脑操作人员等越来越容易患上颈椎病（颈椎炎、颈椎骨质增生、颈椎间盘突出、颈椎椎管狭窄等均属颈椎病）。

## <<颈椎病自然疗法>>

### 编辑推荐

《颈椎病自然疗法(畅销升级版)》：不吃药的自然养生妙方。

<<颈椎病自然疗法>>

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>