

<<肩颈痛.腰腿痛>>

图书基本信息

书名：<<肩颈痛.腰腿痛>>

13位ISBN编号：9787534573873

10位ISBN编号：7534573874

出版时间：2010-9

出版时间：江苏科技

作者：刘沛生//梁勋厂//张道鹏//程凯

页数：103

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>

<<肩颈痛.腰腿痛>>

内容概要

国家最高科学技术奖获得者吴孟超院士作序推荐！

国家卫生部原副部长朱庆生领衔主编！

临床一线专家倾力打造的权威科普书——科学指导饮食起居，预防保健，为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破100万册！

疾病治疗、饮食营养、家庭护理、运动康复、日常起居、防治恶化+专家提醒！

<<肩颈痛.腰腿痛>>

书籍目录

第一部分 肩颈痛与腰腿痛的根源 一、肩、颈、腰、髌部的骨骼结构 (一)人体骨骼像房屋钢筋 (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)不爱活动的人受“偏爱” (二)痛起来真“要命” (三)疼痛具有“放射性” (四)既像“神经病”又像“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 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 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 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 患者的运动康复 第六部分 预防与并发症

<<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>