第一图书网, tushu007.com

<<颈椎病养生保健百科>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病养生保健百科>>

13位ISBN编号：9787536950467

10位ISBN编号：7536950462

出版时间：2011-9

出版时间：陕西科学技术出版社

作者：樊蔚虹

页数：360

字数：370000

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

内容概要

颈椎病在临床上有不同种类，其治疗方法也各异，概括起来，目前大多数颈椎病患者主要通过药物、理疗、针灸、推拿等方法来缓解或治愈。
只有少数严重患者需要经手术治疗。

本书以适合大众阅读为主旨，从读者和患者的角度入手，全面介绍了什么是颈椎病，颈椎病的诊断、预防及治疗方法。
其中，第一篇阐述了颈椎病的常识、诊断和预防，为读者及患者释疑解惑；第二篇阐述了颈椎病在四季中的保健；第三、第四篇阐述了如何通过饮食、运动来预防颈椎病；第五篇则主要讲述颈椎病的治疗方法。
通过这五篇详细的阐述，笔者希望颈椎病易患人群及患者能从《颈椎病养生保健百科》中找到自己想要的答案，并祝愿所有年轻上班族健康幸福，所有颈椎病患者早日康复！

名医专家精心指导，颈椎病患者健康指南，认识颈椎病的致病因素，小心颈椎病“恋”上你，颈椎病患者合理的饮食，颈椎病的中西医治疗方案。

第一图书网, tushu007.com

<<颈椎病养生保健百科>>

书籍目录

第一篇 初次相识——与劲椎“约”个会
第一章 颈椎常识——看清庐山真面目
第一节 颈椎的结构与作用
颈椎的具体部位
颈椎的生理特点
颈椎的生理曲度
颈椎的活动范围
颈椎椎间孔指什么
颈椎间盘指什么
什么是颈椎间盘突出
什么是脊神经
脊神经的分支有哪些
脊神经根的分类
颈部的肌肉是怎样的
颈髓的结构是怎样的
颈髓的动、静脉来源
颈髓具有哪些特点
颈髓的基本功能是什么
常见的脊髓反射指的是什么
什么是钩椎关节退变
什么是颈椎平衡
什么是颈椎错位
什么是颈椎骨刺
第二节 认识颈椎病
什么是颈椎病
颈椎病能治好吗
颈椎病会复发吗
颈椎病可以预防吗
与颈椎病有关的颈部脑神经有哪些
与颈椎病有关的颈部交感神经的分布及作用
与颈椎病相关的韧带有哪些
颈椎病的患病率高吗
颈椎增生意味着颈椎病吗
中医是怎样看待颈椎病的
第二章 颈椎病诊断——给自己一个交代
第一节 颈椎病的致病因素
什么样的外伤易导致颈椎病
为什么头部外伤易诱发颈椎病
长发会诱发颈椎病吗
如何避免外伤对颈椎的影响
颈部肥胖暗藏颈椎病隐患
年龄与颈椎病的关系
开车时突然刹车对颈椎的损伤
中医眼中的颈椎病诱因
颈椎病的其他促发因素

第一图书网, tushu007.com

颈椎病的发病机制
第二节 颈椎病的分类
颈椎病的中医分型
什么是颈型颈椎病
颈型颈椎病与落枕有何区别
什么是神经根型颈椎病
神经根型颈椎病与神经痛有何区别
什么是脊髓型颈椎病
脊髓型颈椎病与脊髓空洞症有何区别
什么是椎动脉型颈椎病
椎动脉型颈椎病与脑动脉硬化有何区别
什么是交感神经型颈椎病
交感神经型颈椎病与冠心病有何区别
什么是食管型颈椎病
什么是混合型颈椎病
第三节 颈椎病常见症状
颈型颈椎病的临床表现
交感神经型颈椎病的临床表现
椎动脉型颈椎病的临床表现
脊髓型颈椎病的临床表现
神经根型颈椎病的临床表现
颈椎病引起的颈痛症状
颈椎病引起的颈部强硬症状
颈椎病引起的肩背疼痛症状
颈椎病引起的吞咽困难症状
颈椎病引起的瘫痪症状
胸闷憋气当心颈椎病
头晕头痛要考虑是否患有颈椎病
颈椎病引起的胃肠功能紊乱症状
颈椎病引起的高血压症状
颈椎病患者头部病象表现
颈椎病患者上、下肢的病象表现
颈椎病患者偏侧的病象表现
颈椎病患者交叉的病象表现
颈椎病患者马尾神经的病象表现
第四节 颈椎病的诊断
颈椎病的最新诊断标准和依据
颈椎病诊断的一般原则
各型颈椎病的诊断标准
颈椎病的试验检查有哪些
颈椎病患者的颈部触诊检查
颈椎运动的检查
颈椎病检查的影像选择
颈椎病的x线检查
怎样看懂x线检查报告单
颈椎病在X线片上是怎样表现的
CT检查时颈椎病的适应症

做CT检查前的注意事项
怎样看颈椎病的CT片
颈椎病的肌电图检查
颈椎病的肌电图检查的意义
什么是颈椎病的经颅多普勒检查
做经颅多普勒检查时应注意什么
如何理解经颅多普勒检查报告单上的描述
颈椎病诊断的五大误区
颈椎病易与哪些病混淆
颈椎病的自我判定
第三章 颈椎病预防——小心颈椎病“恋”上乍
第一节 颈椎病垂青人群
我国颈椎病概况
人到中年易患颈椎病
年轻人不可忽视颈椎病
青少年也会得颈椎病
学生族容易患颈椎病吗
从事特定职业的人员
睡眠姿势不佳的人员
上班一族的颈椎健康
白领面临的颈椎威胁
公司文员易患颈椎病
演奏家容易得颈椎病
开车族易患颈椎病
玩游戏易患颈椎病
咽喉炎症引起颈椎病
先天性遗传患者
第二节 颈椎病的日常预防
颈椎病预防的原则
颈椎病预防要“早”
预防颈椎病的注意事项
重视颈椎病预防的重要性
日常生活和工作中增强预防意识
纠正生活中的不良姿势预防颈椎病
桌椅高度对预防颈椎病很重要
落枕应注意预防颈椎病
“风鹤”法预防颈椎病
合理用枕预防颈椎病
合理枕芯预防颈椎病
上班族撑起脊梁骨预防颈椎病
司机预防颈椎病应注意的事项
办公室“隐形健身法”预防颈椎病
第二篇 保健养生——做最健康的自己
第一章 生活护理——慢工养出好身体
第一节 颈椎病患者的心理呵护
为何治疗的同时要进行心理调整
颈椎病患者的心理护理

颈椎病患者怎样调整心态
颈椎病患者不良情绪的调节方法
避免急躁情绪
消除悲观心理
消除心理压力
慢性颈椎病患者的心理表现
颈椎病患者住院时的心理护理
家人如何照顾颈椎病患者的情绪
第二节 颈椎病患者的日常护理
工作适量，不宜过度劳累
纠正工作中的不良体位
趴在办公桌上午休危害大
接电话姿势不良危害颈椎
躺着看电视对颈椎危害大
玩麻将时间不宜过长
颈椎病患者适宜的生活环境
养成规律的生活习惯很重要
走姿不对易患颈椎病
乘车打瞌睡颈椎很受伤
仰卧洗头伤害颈椎健康
颈椎病患者穿鞋、着装有何讲究
胸罩穿戴不当易患颈椎病
少穿吊带对颈椎有益
坐的太直伤脊柱
重视合理的睡眠体位
颈椎病患者应选择怎样的枕头
颈椎病患者可以睡荞麦枕头吗
低枕无病不是神话
莫把软床当成高档享受
桌椅凳高低要合适
谨防女性背包背出挎包病
颈椎病患者过性生活注意事项
第二章 四季保健——健康与时“季”进
第一节 颈椎病的春季保健
春季气候对生活的影响
春季是颈椎病的好发季节吗
颈椎病患者春季宜早睡早起
颈椎病患者春季要注意卫生
颈椎病患者自信可安然度春
颈椎病患者的春季保健
第二节 颈椎病的夏季保健
夏季气候对生理的影响
夏季颈椎病患者应注意什么
颈椎病患者夏季应合理安排作息
颈椎病患者夏季居屋环境
为何说夏季治疗颈椎病效果好
谨防夏季空调吹出颈椎病

颈椎病患者夏季谨用电扇
颈椎病患者夏季不宜露天睡觉
第三节 颈椎病的秋季保健
秋季气候对生理的影响
秋季颈椎病患者注意事项
颈椎病患者秋冻要适度
颈椎病患者秋季洗澡应有度
颈椎病患者秋季要科学穿衣
秋季宜食甘润之物
第四节 颈椎病的冬季保健
冬季气候对健康的影响
颈椎病在冬季的发作会多一些吗
颈椎病患者的冬季保健
颈椎病患者冬季注意事项
颈椎病患者冬季宜早睡晚起
颈椎病患者冬季宜围围巾
颈椎病患者冬季应注意室内温度
颈椎病患者冬季宜戴帽
第三篇 饮食调治——以柔克刚的治病良药
第一章 科学饮食——嚼出来的健康
第一节 颈椎病患者的合理饮食
建立良好的饮食习惯
颈椎病患者饮食注意事项
饮食要合理搭配
宜对症进食
饮食可以不忌口
老年颈椎病患者饮食原则
盲目节食减肥不可取
适当节食很重要
颈椎病患者宜吃高营养食品
喝咖啡应适量
颈椎病患者不可过量饮酒
颈椎病患者饮茶的注意事项
第二节 颈椎病的食疗方法
颈椎病的饮食调养法
颈椎骨质增生可同时补钙
骨头汤对颈椎病的益处
鱼头汤对颈椎病的益处
强筋壮骨法治疗颈椎病
温经通络汤治疗颈椎病
肝肾亏虚型颈椎病食疗方
风寒湿痹型颈椎病食疗方
气滞血瘀型颈椎病的食疗方
神经根型颈椎病的食疗方
脊髓型颈椎病的食疗方
椎动脉型颈椎病的食疗方
颈型颈椎病的食疗方

交感神经型颈椎病的食疗方
痹证型颈椎病的食疗方
第三节 颈椎病患者的饮食宜忌
颈椎病患者日常饮食宜忌
颈椎病患者忌吸烟
颈椎病患者忌食物太咸
椎动脉型颈椎病饮食宜忌
交感型颈椎病饮食宜忌
脊髓颈椎病饮食宜忌
第二章 滋补药膳——美味的治病助手
第一节 颈椎病患者使用药膳须知
颈椎病患者使用药膳需咨询医生吗?
颈椎病患者应怎样自制药膳
药膳能与其他中药一起服用吗
药膳服用多久为宜
第二节 有益颈椎的粥谱
第三节 有益颈椎的汤谱
第四节 有益颈椎的菜谱
第四篇 运调调理——想健康就“动”起来
第一章 合适运动——选对做好才有益
第一节 不同人群的颈部运动
学生族的颈部运动
伏案工作人员的颈部运动
教师、打字员及会计的颈部运动
电脑一族的颈部运动
舞蹈家的颈部运动
演奏家的颈部运动
“网虫”一族的颈部运动
医护人员的颈部运动
运动员的颈部运动
开车族的颈部运动
中老年人的颈部运动
第二节 不同时间的颈部运动
晨起时的颈部运动
入睡前的颈部运动
24小时颈椎运动保养法
看电视时颈部的运动
看书时颈部的运动
聊天时颈部的运动
第二章 运动项目——不同方式，同样效果
第一节 颈椎病患者运动须知
颈椎运动方法有哪些
颈椎运动有何讲究
体育运动对颈椎病的重要作用
哪些患者不宜进行运动
运动疗法应注意的事项
颈椎病患者有哪些运动宜忌

第二节 颈椎病患者日常运动
日常运动应掌握好量
步行对颈椎病的益处
慢跑对颈椎病的益处
游泳对颈椎病的益处
放风筝医好颈椎病
抛沙包缓解颈椎病
四招简单的床头保健操
桌前保健操练习法
自我仰枕法有益颈椎
颈椎病患者做体操应注意什么
什么时候进行体操运动比较好
五步疗法
徒手体操
太极治疗颈椎病
瑜伽对颈椎的益处
哑铃体操运动
颈椎病患者的气功疗法
交感神经型颈椎病患者的运动疗法
椎动脉颈椎病的运动疗法
神经根型颈椎病的运动疗法
脊髓型颈椎病的体操运动
第三节 颈椎病患者的牵引疗法
什么是牵引疗法
牵引治疗的方法有哪些
牵引治疗的注意事项
牵引疗法适合的病症有哪些
牵引疗法的要领是什么
如何在家里进行牵引治疗
家庭进行牵引治疗的注意事项
家庭牵引疗法的功效
坐位牵引的要领有哪些
卧位牵引的要领有哪些
大重量牵引法的操作
大重量牵引法的适应症
第五篇 颈椎治疗——树立信心抗战到底
第一章 西医治疗——现代医学带来的便捷
第一节 颈椎病的西药治疗
药物对颈椎病治疗有什么作用
所有的颈椎病患者都能用药吗
颈椎疼痛患者不可盲目用药
新药贵药就好吗
老人、孕妇服药应注意什么
患者选药的注意事项
什么是解热镇痛抗炎药
颈椎病常用解热镇痛抗炎药有哪些
服用解热镇痛抗炎药的注意事项

什么是维生素类药
颈椎病常用维生素类药有哪些
维生素药有哪些不良反应
颈椎病常用激素类药有哪些
服用激素类药物的误区
颈性眩晕的常用药物
肢体麻木无力的西药治疗
颈椎病的封闭疗法
封闭疗法的原理是什么
封闭疗法使用前后的注意事项
封闭治疗的时间和疗程
第二节 颈椎病的手术治疗
颈椎病手术治疗的基本原理
影响颈椎病手术治疗的常见因素
哪些颈椎病患者需要手术治疗
哪些颈椎病患者不能进行手术治疗
手术治疗的方式有哪些
颈椎病手术的麻醉方法
颈椎病手术
颈椎病术前准备
颈椎前路手术为何要加Cage
哪些患者适合做颈椎前路手术
何为经皮穿刺颈椎间盘切除术
经皮穿刺手术后会失稳吗
颈椎患者的人工椎间盘手术
什么样的条件才能做人工椎间盘手术
什么是微创手术治疗
什么是射频消融术治疗
为何有些患者需再次做手术翻修
哪些情况需进行翻修手术
颈椎手术的并发症有哪些
颈椎前路术后的观察护理
颈椎后路术后的观察护理
颈椎手术后的翻身方法
术后其他问题的处理
怎样进行术后康复
术后康复的注意事项
颈椎病患者的术后复查
第二章 中医治疗——传统医学的辨证施治
第一节 颈椎病的中药治疗
颈椎病患者的中药疗法
治疗颈椎病的常用中草药
哪些患者服用中草药疗效不理想
治疗颈椎病的常用中成药
服用中成药注意事项
中成药有什么不良反应
治疗颈椎病的中药方

服用中药的禁忌
颈椎病的药酒疗法
使用药酒的注意事项
药酒治疗的剂量和疗程
颈椎病患者的药枕疗法
药枕疗法的注意问题
药枕疗法的不良反应
中药热敷法治颈椎病
热敷疗法的注意事项
颈椎病的熏洗疗法
熏洗疗法的注意事项
如何选择熏洗疗法的药物
颈椎病的药浴疗法
药浴疗法的注意事项
第二节 颈椎病的器具理疗法
治疗颈椎病常用推拿手法
各种颈椎病的推拿手法
如何选择推拿介质
推拿法治疗颈椎病的要点
推拿治疗颈椎病的利弊
推拿按摩能否使突出的椎间盘复位
推拿出现异常如何处理
按摩法治疗颈椎病
按摩手法的“ 二十字诀 ”
简单易行的穴位按摩
耳穴自我按摩法治疗颈椎病
耳穴压豆法治疗颈椎病
怎样进行足底按摩
足底按摩的注意事项
颈椎病的拔罐疗法
刮痧疗法治疗颈椎病
哪些患者不宜进行刮痧疗法
如何选择刮痧的位置
针灸疗法治疗颈椎病
针灸治疗的注意事项
圆扁针和手法配合疗法
颈椎病的针刺疗法
颈椎病的挑灸疗法
第三章 物理疗法——自然与科学的神奇功效
第一节 自然物理疗法
何为自然物理疗法
哪些患者可以选用自然物理疗法
石蜡疗法
海水浴疗法
矿泉浴疗法
日光浴疗法
森林浴疗法

泥疗法
温泉浴疗法
第二节 物理疗法
什么是物理疗法
哪些患者可以选用物理疗法
物理疗法的主要作用
红外线疗法
超短波疗法
微波疗法
激光疗法
神灯疗法
磁疗法
针疗法
离子导入疗法
坎离砂疗法

章节摘录

版权页：插图：第一章 颈椎常识第一节 颈椎的结构与作用颈椎的具体部位颈椎位于脊柱最上端，由一个椎体、一个椎弓和七个突起（一对横突、——两对关节突、一个棘突）所构成，一共有7块，其中第l、2节颈椎因结构较为特殊，属于特殊颈椎，分别称为寰椎、枢椎。
第3、4、5、6、7节颈椎每节椎骨均包括椎体、椎弓和突起三部分，为普通颈椎o1.特殊颈椎（第1、2节）的结构特点第一颈椎又称寰椎，呈不规则环形，由一对侧块、一对横突和前后两弓组成，上与枕骨相连，下与枢椎构成关节。
其形态和其他颈椎相比虽然有共同的结构，如都有横突和横突孔，各有两个上、下关节突和一个较大的椎孔，但是最大的差别是第一颈椎没有椎体，椎孔则由前、后两弓围成，棘突很短。
第二颈椎又称枢椎，椎体向上伸出一个柱状突起，称为“齿突”，具有枢细作用，故称枢椎。
2.普通颈椎（第3、4、5、6、7节）的结构特点（1）椎体。
一般较小，呈横椭圆形，上面的左右径约为2.41厘米，下面约为2.28厘米，59A-T前后径。
椎体中部较细，上、下端膨大，高约为1.47厘米，上面在左右径上凹陷，下面在前后径上凹陷。
上、下椎体间形成马鞍状对合，以保持颈部脊柱运动时的相对稳定。
与颈椎4～6节水平的钩椎关节是骨赘的易发部位。
（2）椎弓。
椎弓向前和椎体相连接处较细，称做椎弓根。
上、下椎弓根间合成椎间孔。
椎间孔的前内侧壁是椎间盘，上下是椎弓根，后外侧壁是关节突关节和其关节囊，脊神经在此合成并从此孔中穿出。
神经根的营养动脉也从此孔进入椎管中。
椎弓根向后的板状部分称做椎板，上下椎板间由黄韧带连接。
（3）突起。
棘突位于椎弓的正中央，呈前后位，突向后下方，棘突末端一般都分叉，第七颈椎分叉率只有4%。
颈椎的生理特点颈椎骨骼小，上面负担着较大体积和重量的头颅，同时颈椎骨具有伸屈、旋转及侧屈等较大幅度的运动范围，因而在力学上形成了不稳定的骨骼结构。
在生理状态下，它们借助颈椎坚强的骨骼和软组织得以保持平衡。
到成年期，由于体力劳动强度增加及头颈部过度运动和不良姿势等致使颈肩背部肌肉和韧带等组织劳损或损伤，从而引起颈椎及其周围软组织损伤。
随着年龄的增大，颈椎的椎间盘、关节囊以及韧带等相’继发生退行性病理改变。
颈椎的生理曲度人体端坐或站立时，从侧方看人的脖子似乎是直的，但包绕其内的颈椎并不是直的，而是在其中段有一向前凸出的弧度。
这一向前的弧形凸起，医学上称为颈椎的生理曲度。
颈椎曲度的形成是由于颈4～5椎间盘前厚后薄造成的，这是人体生理的需要。
它可以增强颈椎的弹性，起到一定的缓冲振荡的作用，防止大脑的损伤。
同时，也是颈部脊髓、神经、血管等重要组织正常的解剖生理需要。
每当外伤、退变姿势不良时，不仅可以造成颈椎生理曲度的改变，而且可以因此引起相应的病理改变，从而出现临床症状及x线改变等。
颈椎的活动范围只要注意观察就不难发现，颈椎的活动范围要比胸椎、腰椎大得多，如头前屈后伸（仰），左右侧屈。
那么，正常人的颈椎活动范围究竟有多大呢？
医学上将关节活动范围称为关节活动度，一般用量角器进行测定。
正常人的颈部活动范围如下：屈曲35°～45°，伸展35°～45°，左右侧屈均45°，左右旋转均60°～80°。
一般来说，颈椎的前屈和后伸（俗称低头和仰头）分别为4-5。
。

过度的前屈运动会受后纵韧带、黄韧带、项韧带以及颈后肌群的限制，过度的后伸运动则会受前纵韧带与颈前肌群的限制。
颈椎的前屈和后伸主要由第2到第7颈椎完成。
左右侧屈各为45°，主要由第1、2颈椎关节来完成，主要依靠对侧的关节囊和韧带来限制过度的侧屈。
点头发生在寰一枕关节，摇头则发生在寰一枢关节。
主要由中段颈椎完成。
而环转运动是前屈、后伸、左右侧屈、左右旋转连贯作用的结果。

第一图书网, tushu007.com

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