

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰腿病速效自疗>>

13位ISBN编号：9787543056954

10位ISBN编号：754305695X

出版时间：2011-4

出版时间：武汉

作者：安静轩

页数：271

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>

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

内容概要

本书是一本简单易读的颈肩腰腿疾病自诊自疗图。一共分为三篇，分别介绍了颈肩部、腰部和腿部的生理结构和一些常见疾病的防治方法，涉及到的方法包括穴位按摩法、拔罐疗法、刮痧疗法、艾灸疗法、运动疗法、药膳疗法、冷敷、热敷疗法等等。在形式上，本书最大的特点是采用了大量的图片或真人照片做图解。例如将各个穴位的位置通过图片的形式表达出来，将刮痧顺序、推拿按摩方法、运动动作通过图片、图解直观地展示出来，读者可以一看就懂，一学就会，自己在家就可以照着书上所说的去操作，及时减轻病痛折磨，真正做到小病痛，不求医。

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

书籍目录

一起来认识按摩

教您轻轻松松找穴位

常用的按摩器具

按摩注意事项

穴位按压时常用的手势

家庭拔罐，一学就会

轻轻松松学艾灸

家庭刮痧，必备常识

第一篇 颈肩

第一章 正确认识颈、肩病

颈、肩部的结构特点

颈病的类型与典型表现

颈椎病的自我诊断

引起颈部疾病的原因

肩病的类型与典型表现

肩周炎的自我诊断

引起肩部疾病的原因（1）

引起肩部疾病的原因（2）

18个颈肩部保健自疗特效穴

第二章 家庭小保健，预防颈肩病

做做颈部保健操，预防颈椎病

太极拳，最传统的颈部保健法

跳绳“跳出”健康颈肩

最简单的肩部运动

肩部运动保健操

捏捏脊背防治颈肩痛

足部按摩法预防从脚起

生活小保健好习惯带来健康的颈肩

伤害肩部的生活习惯

日常如何规避肩部损伤？

第三章 家庭自疗，轻松赶走恼人颈肩痛

颈部旋扳法转一转就不疼了

颈部按摩法简简单单摆脱颈痛

化解游移的疼痛巧治肩部滑囊炎

摆脱冈上肌肌腱炎让手臂轻松向外展

减轻肩胛提肌损伤让肩胛活动自如

缓解小圆肌损伤手臂外旋变轻松

热敷法让温暖赶走颈痛

赶走落枕小秘诀

拔罐治疗颈椎病

刮痧也治颈椎病

每天泡泡脚颈椎不再痛

药枕疗法在睡眠中治疗颈椎病

药膳疗法美味与健康共享

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

药茶疗法幽幽茶香除疼痛

药粥疗法煲粥喝出轻松的颈肩

中药疗法活血化瘀，外病内治

第四章 特定人群的颈肩病自疗法

赶走“五十肩”的困扰

类风湿性关节炎女性关节痛的元凶

肱二头肌肌腱炎中年妇女的困扰

让司机缓解颈肩的僵硬

恢复运动员肩膀的力量

修复体力劳动者的韧带和肌肉

关节复位很简单

办公室白领实用肩部保健操

第二篇 腰

第一章 正确认识腰病

腰部的结构特点

腰痛病的自我检测

腰痛病的形成原因

突发性腰痛的形成

缓解腰痛必知的12大特效穴

第二章 简单小推拿，预防腰部疾病

腰椎推拿预防第3腰椎横突综合征

椎间推拿预防腰椎间盘突出症

脊椎推拿预防腰椎骨质增生症

腰脊推拿预防腰椎椎管狭窄症

关节推拿预防腰椎骨关节病

肌肉揉按预防棘上韧带损伤

松弛韧带预防棘间韧带损伤

第三章 家庭小妙招，让您“站着说话不腰疼”

腰背按摩缓解腰部沉重

腰肌推拿治疗急性腰扭伤

疏通经络治疗慢性腰肌劳损

刺络罐法治疗急性腰扭伤

多种罐法治疗慢性腰痛

针罐法治疗坐骨神经痛

面刮疗法治疗腰椎间盘突出症

平面按揉法治疗急性腰扭伤

平刮法治疗肾虚腰痛

推刮法治疗坐骨神经痛

治疗腰肌劳损的艾灸疗法

治疗风湿腰痛的艾灸方法

治疗腰椎间盘突出症的艾灸方法

治疗坐骨神经痛的艾灸方法

背、腹肌运动缓解腰部疼痛

骨盆矫正法缓解腰部无力

猫式运动缓解腰部紧绷感

缓解腰部疼痛的运动方法（1）

缓解腰部疼痛的运动方法（2）

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

治疗骨质疏松症腰痛的运动方法

治疗腰椎间盘突出症的运动方法(1)

治疗腰椎间盘突出症的运动方法(2)

暖贴热敷治疗腰部紧绷僵硬

自制热毛巾缓解腰部沉重无力

泡澡热疗缓解慢性腰痛无力

水压刺激治疗慢性腰部沉重

冰块冷敷针对室内突发疼痛

物品冷敷针对室外突发疼痛

第四章 特定人群的腰病自疗法

驾车者的腰部保健法

治疗女性腰痛的方法(1)

治疗女性腰痛的方法(2)

治疗老年腰椎骨折的运动疗法

治疗急性腰扭伤的运动疗法

腰椎间盘突出患者的体操

椅子操办公室预防腰痛的方法

第三篇 腿

第一章 正确认识腿病

人体下肢的结构特点

膝盖的功能

引起下肢疾病的原因(1)

引起下肢疾病的原因(2)

哪些人的腿脚容易生病

缓解腿痛必知的18大特效穴位

第二章 教您几招,让您腿脚灵活

摩擦揉捏消除膝盖疲劳

肌肉揉捏缓解下肢疲劳

缓和坐骨神经痛的按摩

消除膝关节病变引起的疼痛

预防和消除膝盖疼痛

消除小腿肚的僵硬和疼痛

消除脚底、脚跟疼痛的按摩

坐骨神经痛的拔罐

风湿性关节炎的拔罐

股神经痛的拔罐

膝关节骨关节炎的拔罐

髌骨软化症的拔罐

骨质疏松症的拔罐

坐骨神经痛的刮痧

风湿性关节炎的刮痧

膝关节痛的刮痧

小腿痉挛的刮痧

足跟痛的刮痧

预防膝关节肌肉萎缩的运动

缓和膝盖疼痛的运动

治疗类风湿性关节炎的运动

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

减少膝关节积液的运动
防治膝关节滑膜炎的运动
防治膝关节骨关节炎的运动
消除脚部浮肿的运动

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

章节摘录

版权页：插图：颈椎病的自我诊断颈椎病不仅给患者带来了肉体上的疼痛，也带来了精神上的折磨。

很多人由于职业原因长？

伏案工作，颈部出现不适，因此担心自己患了颈椎病。

但究竟是否患了颈椎病呢？

我们给您提供了几种简单的自我检测法。

很多人由于忙于工作，即使颈部出现了不适症状，也无暇去医院接受检查。

为了节省您的宝贵时间，我们为您提供几种简单的家庭自我检测法，可以借此确认一下自己是否真的患了颈椎病，并及时采取相应措施，防止病情加重。

按压头部法受测者端坐在椅子上，头肩部向上挺直，帮助者双手置于受测者头顶部，逐渐加力往下按压；或者帮助者将左手放在受测者的头顶，右手紧握拳头，轻微打击左手，使压力往下传。

这两种方法会使受测者的椎间孔受到压缩和震动，如果受测者感觉疼痛或麻木，那就是患了颈椎病。

枕、下颌部牵引法受测者取坐位，帮助者左手托住受测者下颌部，右手托其枕部；或者帮助者站在受测者的背后，并使前胸靠在受测者的枕部，用双手托住受测者下颌部。

等受测者全身放松后，再用双手同时用力向上牵引。

倘若受测者感觉颈部疼痛减轻或感觉很舒适，那就是患上了颈椎病。

抬高手臂法受测者取或坐或立姿势，低下头。

帮助者站在其身后，用左手扶住受测者的肩部，右手握住受测者所测肢的肘部，向后上方推拉。

倘若所测肢出现放射性疼痛或窜痛，那就是患上了颈椎病。

颈部旋转活动法受测者取坐或站位，左右旋转颈部约一分钟，如果上肢出现放射性疼痛或麻木感，再前屈或后伸头部，疼痛或麻木感加重，那么就是患了颈椎病。

引起肩部疾病的原因(2)关节本身变性，会引起关节功能的丧失，引起关节变性的原因，除了关节本身的疾病，另一种则是自然衰老的结果。

除此之外，错误的睡姿也会加重关节的病变。

衰老和疾病也伤肩人的关节和身体的其他器官一样，在人的生命过程中不断地发生变化、成熟或老化。

随着我们的衰老，关节也在老化，尤其是进入更年期以后，内分泌及激素的波动会引起骨骼关节的一系列变化。

1.骨质疏松。

人过中年之后骨骼中的钙质开始逐渐流失，尤其是更年期以后更容易发生骨质疏松。

2.关节骨骼变脆。

由于骨质疏松，引起肩关节骨骼变得脆弱不堪，能承受的力量下降。

强烈的震动和压力，都容易引起骨折或关节面损伤。

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

编辑推荐

《颈肩腰腿病速效自疗》：颈椎病拿捏法：帮助者用拇指与四指呈钳子形状按于颈部两侧。

自风池穴起至肩井穴，往返拿捏数次。

缓解肌肉痉挛和肌肉肿胀，改善血液循环。

肩周炎旋肩操：双手放在两侧肩上。

掌心朝下，两臂做前后反复绕环20-30次。

温经通经，舒缓压力.放松僵硬的肩部。

腰椎间盘突出-按压命门穴：站立，伸两手至腰背后，大拇指在前，四指在后。

轻轻按压第二腰椎棘突下的命门穴。

促进气血循环，拉宽椎间隙，减轻椎间压力。

膝关节骨关节炎牵引屈伸法：患者俯卧，使膝关节屈曲90度，进行牵引，然后旋转小腿，再过度屈曲膝关节。

舒筋活血，消除肿胀.缓解疼痛。

专家推荐六大疗法，权威解读病痛防治按摩缓解疼痛，收获真实疗效艾灸熏灸腧穴，促进气血运行拔罐吸拔患处，轻松拔走病痛运动四肢并用，减轻患处疼痛刮痧刮拭皮肤，疏通病患经络食疗常食药膳，调整脏腑功能病理自断专业简单，诊断准确,足不出户，自诊自疗轻松防治 按摩+拔罐+刮痧+运动.....特效疗法轻松学图说病理，图解疗程，家中自疗，简单方便。

<<颈肩腰腿病速效自疗>>

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>