

<<颈椎腰椎病防治调养一本通>>

图书基本信息

书名：<<颈椎腰椎病防治调养一本通>>

13位ISBN编号：9787543949171

10位ISBN编号：7543949172

出版时间：2011-9

出版时间：上海科技文献

作者：张伟 编

页数：290

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>

## <<颈椎腰椎病防治调养一本通>>

### 内容概要

颈椎腰椎病是生活方式病，大多源于生活习惯不好。比如，经常跷二郎腿、习惯用一侧肩膀背包、睡过软的床铺，缺乏运动、精神压力过大、长时间伏案，或以不正确的姿势长时间工作，颈椎、腰椎就会处于紧张状态，造成颈椎和腰椎出现问题。《颈椎腰椎病防治调养一本通》集饮食疗法、经穴疗法、运动疗法、经络疗法以及生活调理等，让您彻底告别颈椎腰椎病，拥有健康、青春与活力。

## <<颈椎腰椎病防治调养一本通>>

### 书籍目录

#### 第一章 颈椎病，咽喉要道上的隐形杀手

追根溯源，弄清病因，颈椎病防治不难

颈椎，人体最为脆弱的关节部位

伏案时间过长，劳逸结合远离颈椎病

躺着看电视，颈椎健康防止“软损耗”

乘车打瞌睡，当心颈椎病悄然而至

驾姿不当，开车族莫让颈椎偷走健康

与电脑相伴，电脑族警惕颈椎病来袭

天热贪凉，空调成颈椎病的致病帮凶

寒风入颈，颈椎病趁机“犯上作乱”

穿衣不当，爱美别拿颈椎健康做代价

生活意外，导致颈椎病的“小动作”

事出有因，颈椎病年轻化的“症结”

颈椎错位，三种旋转法轻松为您复位

制动工具，颈椎病常用的颈围颈托

术后护理，颈椎病患者重点护理项目

颈椎病诊断，您的身体会“说实话”

脖子不适，警惕患上颈椎病的先兆

视力障碍，是颈椎发出的求救信号

心慌气短，当心颈椎病给你添麻烦

头晕目眩，检查一下颈椎是否有问题

慢性头痛，不能千篇一律只管医头

手指发麻，可能是颈椎病惹的祸

疼痛有别，颈椎病引起的疼痛特点

临床分型，颈椎病分型与临床检查

医学检查，一目了然确诊颈椎病

一清二楚，颈椎病复发的四大原因

及早防治，掌握颈椎骨刺的诊断要点

对症治疗，莫把肩周炎误当颈椎病

消除误区，颈肩疼痛不等同于颈椎病

#### 第二章 颈椎病治疗方法，总有一种适合您

饮食疗法，“慢工”调出好身体

颈椎病患者饮食的“两项基本原则”

茶有茶道，颈椎病食疗验方之茶饮

以食为天，颈椎病食疗验方之米粥

五味俱全，颈椎病食疗验方之菜肴

.....

#### 第三章 腰椎病，人体健康切莫腹背受敌

#### 第四章 腰椎病治疗方法，适合您的就是最好的

#### 第五章 日常保健，细节成就健康

#### 附录

## <<颈椎腰椎病防治调养一本通>>

### 章节摘录

版权页：插图：没想到，40来岁的他睡了一夜的硬卧，早晨起来就腰痛、腿也痛，稍微动一下，疼痛就由臀部沿大腿外侧向小腿和踝关节延伸，还伴有小腿和足部的无力和麻木。

同车厢有人说，“这是坐骨神经痛”，而我则认为，他肯定有腰的毛病。

果然，去医院一检查，他得的是腰椎间盘突出症。

临床医学上，坐骨神经痛与腰椎间盘突出症之间的关系极为密切。

腰椎间盘突出症可以是引起坐骨神经痛的病因，而坐骨神经痛则只是腰椎间盘突出症的一个主要症状，加上两者在疼痛症状上的确很相似，以至于坐骨神经痛与腰椎间盘突出症在诊断时很容易混淆。

坐骨神经痛是指在坐骨神经通路及其分布区内发生疼痛，为常见的周围神经疾病。

表现为坐骨神经通路及其分布区(臀部、大腿后侧、小腿后外侧和足部外侧)内的疼痛，疼痛多由臀部或髋部开始，向下沿大腿后侧、小腿外侧和足背部外侧扩散，在持续性钝痛的基础上有发作性加剧；根性坐骨神经痛常从腰部开始向下放射。

而腰椎间盘突出症是指腰椎韧带损伤而引起腰椎间盘突出或纤维环膨出，椎间盘压迫椎管而引起病变在闭孔神经上的反应，疼痛由腰部扩散至腿的后部，也就是膀胱经的部位，跟坐骨神经痛的症状极为类似。

所以，临床上有相当一部分坐骨神经痛患者被诊断为腰椎间盘突出症；也有相当一部分腰椎间盘突出症患者被诊断为坐骨神经痛，将两者混淆起来，应引起足够的重视。

## <<颈椎腰椎病防治调养一本通>>

### 编辑推荐

《颈椎腰椎病防治调养一本通》：颈椎和腰椎是一个有机的整体，不仅起着支撑身体、决定身体灵活性的关键作用，还保护着脊髓神经和血管。

倘若病情任其发展，就可牵一发而动全身，导致头、颈、肩、腰等相关疾病，更有甚者会出现半身不遂、瘫痪等症状。

怎么办？

治病对症，首先找到病因，才能除去病根。

颈椎病、腰椎病、腰酸背痛、手脚麻木等等病症，现代办公族的头号健康杀手。

《颈椎腰椎病防治调养一本通》，方法很简单，效果很明显，是您家居调养的私人医生和贴心护士。

<<颈椎腰椎病防治调养一本通>>

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>