

<<养骨经>>

图书基本信息

书名：<<养骨经>>

13位ISBN编号：9787807492962

10位ISBN编号：7807492961

出版时间：2007-12

出版时间：江西美术出版社

作者：冯志伟,樊毅

页数：205

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>

<<养骨经>>

内容概要

在门诊时，经常会见到这样的病人：虽然刚刚步入中年，骨骼的健康问题却已经十分严重，生活痛苦不堪。

面对生理上不可逆转的退化，我们应该怎样才能维持身体的平衡状态以更好地保护骨骼呢？

只有在未病时注重预防、加以保养，不幸患病后保持良好心态积极治疗、重视功能锻炼，才能让我们的骨骼健康。

本着为病人解除痛苦，令更多人拥有健康的骨骼的良好愿望，我总结了自己近30年来的临床实务经验，结合骨科门诊中经常被患者询问的问题，参考有关疾病治疗的新知，邀请樊毅医师，共同持笔此书。

本书分为五个篇章，从运动、预防、保养、食疗、治疗五个方面解答了关于骨骼健康的174个常见问题，主要集中于骨质疏松、骨质增生、颈椎病、脊椎病、腰椎间盘突出症、股骨头坏死等骨科疾病，以及因骨科疾病而引起的骨折、颈部疼痛、腰腿疼痛、关节不适等其他症状。

当骨骼疾病严重时，的确需要接受药物和手术治疗，但比治疗更重要的是通过运动、营养、保护等基本的保健项目做好预防。

所以本书的重点在于告诉读者怎样在患病之前通过运动和日常保养，维持骨骼健康。

与此同时，也尽量用浅显的语言向广大读者说明了疾病病程的基本特点及治疗要点，给读者提供了一些简单可行的健骨运动方案和实用有效的健骨食疗方，值得读者参考。

<<养骨经>>

作者简介

冯志伟，骨科专家，毕业于大连医学院医疗系，1981年起从事骨科显微外科工作，现任鞍山市中医院医疗副院长，主任医师。

享受市政府特殊津贴。

近30年来从事显微外科工作，共再植成功1600余1列。
对断指、断掌、断肢等病症多有建树，曾多次获得省市科技成果奖，并被评为市十

<<养骨经>>

书籍目录

- 第一篇 动——居家养骨运动为先 1.额外负重运动刺激身体造骨 2.骨质疏松患者运动的注意事项
3.腰椎间盘突出症患者如何科学地开展功能锻炼 4.跳跃运动可以预防骨质疏松 5.预防颈椎病的运动
6.预防骨质增生的锻炼 7.运动防治肩周炎 8.肩周炎的功能锻炼方法 9.腰椎间盘突出症患者怎样运动
10.脊椎矫治法：虾子运动 11.腰椎增生患者的锻炼方法 12.腰痛的锻炼疗法 13.枕垫强化腰力矫正法
14.针对背痛的简易操 15.股骨头坏死患者的功能锻炼 16.骨刺是不会磨没的 17.放松身躯的体操
18.缓解颈部酸痛的按摩 19.缓解肩痛的木棍操 20.轻松锻炼肩部肌肉 21.消除足部酸痛
的指压法 22.伸展背部的体操
- 第二篇 防——居家养骨防患未然 1.什么是骨质疏松症 2.如何预防骨质疏松
3.预防骨质疏松症的几个方法 4.骨质疏松症的自我调理 5.导致骨质疏松的不良习惯
6.女性预防骨质疏松的误区 7.为什么绝经后的女性容易患骨质疏松症 8.绝经妇女如何预防骨质疏松
9.多喝牛奶可以预防骨质疏松 10.晒太阳防治骨质疏松症 11.碳酸饮料喝多容易造成骨质疏松
12.如何鉴别腰椎间盘突出症 13.腰椎间盘突出症的病理 14.如何预防腰椎间盘突出症 15.让您
远离腰痛的八个方法 16.预防电视性腰痛的方法 17.预防腰痛和背痛的姿势 18.高跟鞋——女性腰痛
的元凶 19.如何预防股骨头坏死 20.骨折易发人群 21.预防骨折的养生指南 22.延缓骨量丢失和防
止骨折 23.老年人如何预防骨折 24.过冬老人防骨折 25.老年人盲目，补铁会中毒 26.预防更年期
骨折 27.爱趴睡，当心脊椎变形 28.颈椎病的定义 29.颈椎病如何分型 30.什么是颈型颈椎病 31.
什么是神经根型颈椎病 32.什么是脊髓型颈椎病 33.预防颈椎病 34.警惕青少年颈椎病 35.引身舒
脊操，预防颈椎病 36.牵拉肌肉的预防操
- 第三篇 保——居家养骨保养重点 1.记得保护脊椎 2.儿童保护脊椎终身受益 3.如何避免脊椎受伤害
4.颈椎骨刺的日常保健 5.脊椎病患者怎么睡 6.强直性脊椎炎居家生活保养方针 7.颈椎围领的作用
8.颈椎病患者该睡什么样的床 9.枕头不舒适导致颈椎病 10.什么是股骨头坏死 11.中医是怎样认识
股骨头坏死的 12.股骨头坏死患者什么时候可以弃拐 13.股骨头坏死患者为什么要减少负重
14.股骨头坏死患者减少负重的方法 15.腰椎间盘突出症术后的护理注意事项 16.腰椎间盘突出症
患者使用腰围的好处 17.为什么腰椎间盘突出症容易复发？如何预防 18.骨质增生病人注意事
项 19.骨质疏松症的自我保健第四篇 食——居家养骨饮食秘典
- 第五篇 治——居家养骨治根治本

<<养骨经>>

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>