

<<善养生者养颈腰>>

图书基本信息

书名：<<善养生者养颈腰>>

13位ISBN编号：9787506750066

10位ISBN编号：7506750066

出版时间：2011-7

出版时间：中国医药科技

作者：郁汉明//郁嫣嫣

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>

## <<善养生者养颈腰>>

### 内容概要

本书通过病因症状、预防保健、中西疗法、自我护理、饮食调养等方面详细的介绍了颈腰椎病的保健预防与治疗。

书的内容丰富易懂，可读性强，适合作为家庭、社区、注重养生关爱健康人士的保健书。

《善养生者养颈腰》由郁汉明、郁嫣嫣共同编著。

## <<善养生者养颈腰>>

### 书籍目录

#### 一、病因症状篇

- 1.你对颈椎病了解吗
- 2.颈椎病不容小觑
- 3.频频落枕为哪般
- 4.上肢发麻：祸起神经根型颈椎病
- 5.脊髓型颈椎病征兆：步态飘忽
- 6.转颈眩晕，提防椎动脉型颈椎病
- 7.交感型颈椎病：头昏眼花挺烦人
- 8.“非驴非马”的混合型颈椎病
- 9.闪腰、劳累，腰肌遭殃
- 10.咳嗽、喷嚏何以和腰椎间盘突出症有关
- 11.间歇性跛行：腰椎管狭窄症的警示
- 12.风、寒、湿：袭腰“三剑客”
- 13.说发就发的痛风性关节炎
- 14.令人烦恼的“类风湿关节炎”
- 15.成人致残第一疾：骨关节炎
- 16.全身骨痛：溯源骨质疏松症
- 17.关注女性特异性腰痛
- 18.内脏“捣乱”，腰部不太平
- 19.腰椎结核：挥之难去的阴影
- 20.偷袭脊柱“杀手”——肿瘤
- 21.颈腰椎疾病面面观

#### 二、中西医疗法篇

- 1.根治颈椎病：一把钥匙开一把锁
- 2.腰椎病治疗：“慢工出细活”
- 3.骨关节炎应“标本兼治”
- 4.纠正骨质疏松有良药
- 5.综合治疗类风湿关节炎
- 6.辨证施治祛风湿
- 7.与腰椎结核耐心周旋
- 8.中西医结合治痛风
- 9.把好腰椎间盘突出症手术关
- 10.骨科外用药独领风骚
- 11.动用激素，谨小慎微
- 12.发挥封闭疗法的特殊功用
- 13.微量元素不可或缺
- 14.切勿滥用止痛药

#### 三、自我护理篇

- 1.不妨试试康复药枕
- 2.颈领作用不可忽视
- 3.功过是非说腰围
- 4.腰下垫枕，妙不可言
- 5.劝君试睡硬板床
- 6.起床落地，顺其自然
- 7.坐具合适腰受益

## <<善养生者养颈腰>>

- 8.适度享用日光浴
- 9.加倍重视关节保暖
- 10.老人走路笃悠悠
- 11.便秘不除，腰椎间盘突出症难解
- 12.如厕不该“马拉松”
- 13.久坐伤经——坐骨神经
- 14.健身，使骨骼更坚挺
- 15.科学锻炼，合理运动

### 四、饮食调养篇

- 1.酗酒：损颈伤腰
- 2.袅袅烟雾：毒人的褐色妖精
- 3.饮茶：康复一宝
- 4.强筋健骨荐牛奶
- 5.壮腰上品——鹤鹑
- 6.鲜虾可口更解痛
- 7.绿色补钙，天人合一
- 8.谨防“病从口入”——痛风
- 9.非和尚也，何必吃素
- 10.祛风利湿赖“两高”
- 11.精选药膳治骨疏
- 12.类风湿关节炎食养合理均衡
- 13.抗痨饮食优中选优
- 14.控制“强直”巧食养
- 15.饮食宜忌学问深
- 16.合理烹调不容忽视
- 17.科学选用保健品
- 18.颈腰痛与膳食平衡

### 五、心理康复与环境适应篇

- 1.颈椎病与情绪息息相关
- 2.急躁加剧颈腰痛
- 3.莫视“硬”毛病会铸成大错
- 4.康复训练多种选择
- 5.腰椎间盘突出症就诊勿入误区
- 6.去青山绿水间放飞心情
- 7.引吭高歌化解颈腰痛
- 8.室内锻炼别有洞天
- 9.空调应调控得当
- 10.动静结合有诀窍
- 11.善应气候之变
- 12.休养生息，有章可循

### 六、辅助疗法篇

- 1.颈腰牵引让你受益
- 2.物理疗法百花竞放
- 3.推拿使你舒适惬意
- 4.常显奇效的针灸治疗
- 5.沐浴之爽，颈腰自知
- 6.体疗让颈部灵动自如

## <<善养生者养颈腰>>

- 7.腰腹肌应均衡锻炼
- 8.氧气疗法，不妨一试
- 9.养成规律的生活习惯
- 10.定期自测健身效果
- 11.功能锻炼伴随一生

### 七、预防保健篇

- 1.高枕岂能无忧
- 2.乘车谨防急刹车
- 3.老人切勿急转头
- 4.领带，别系得太紧
- 5.低头工作不宜过久
- 6.弯腰提物注意姿势
- 7.预防腰椎间盘突出症有妙招
- 8.尽力避免颈部伤病
- 9.运动员谨防“闪腰”
- 10.精细护腰“三步曲”
- 11.做家务，分个轻重缓急
- 12.洗漱不当也伤腰
- 13.看电视应起坐交替
- 14.警惕“电脑型”颈腰痛
- 15.中老年人别误入沙发“陷阱”
- 16.保持优雅舒适的坐姿
- 17.卧姿适当，养腰护背
- 18.站立姿势与腰部平衡
- 19.高跟鞋：别靓了身姿闪着腰
- 20.狂舞伤腰谁人知
- 21.难以启口的性事腰痛
- 22.足乃心之灵
- 23.司机预防腰伤须知
- 24.白衣天使，请呵护好颈腰部
- 25.“办公族”须颈腰兼护
- 26.呼啦圈，你转得安全吗
- 27.防治脊柱侧弯，宜早不宜迟
- 28.构筑挡风、御寒和防湿护身“墙”
- 29.逼迫骨关节炎“望而却步”
- 30.穷吃猛喝乃“兵家大忌”
- 31.迟滞骨质疏松良策
- 32.步步为营设防类风湿关节炎
- 33.完善特种职业劳防设施
- 34.保持平和宽容好心情
- 35.扭胯应张弛有度
- 36.出门远足，轻装上阵
- 37.女性护腰，别有新招
- 38.半蹲扭膝要不得
- 39.中西合璧“围剿”足跟痛

<<善养生者养颈腰>>

编辑推荐

名医领您远离颈腰疼痛，健康生活从此书开始！

国内著名颈腰权威养生专家多年实践倾囊相授！

《善养生者养颈腰》试图以一种较新颖的编著方式，将当前与时代发展同步、人们最关切的颈腰椎病防治中的热点、难点问题，通俗、简要和趣味性地介绍给读者。

本书由郁汉明、郁嫣嫣共同编著。

<<善养生者养颈腰>>

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>