

<<颈椎病自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病自然疗法>>

13位ISBN编号：9787508219806

10位ISBN编号：7508219805

出版时间：2002-9-1

出版时间：金盾出版社

作者：尹国有

页数：213

字数：154000

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>

## <<颈椎病自然疗法>>

### 前言

自然疗法是指运用自然物质充分激发或调理机体生命活力来防治疾病的方法。

随着现代科学技术的发展和水平的提高，人与大自然之间的距离逐渐扩大，许多文明病、富贵病也随之发生。

化学药物在治疗某些疾病时显得不理想，还往往产生副作用，而自然疗法取材天然，以其独特的治疗方式和显著的疗效，逐渐受到人们的欢迎。

返璞归真，回归大自然，已成为当今人们生活的时尚，可以预料，自然疗法将成为21世纪防治疾病和自我保健的最常用方法之一。

颈椎上承头颅，下接躯干，神经血管交错密集，活动频率高，可谓机体的“事故多发地带”。

颈椎病是以颈椎退行性病理改变为基础，多发生在中老年人身上的一种常见病。

随着人们寿命的延长，颈椎病的发病率有不断上升的趋势。

颈椎病的治疗方法虽然有手术治疗和非手术疗法两大类，但90%以上的颈椎病患者都是采用非手术疗法治疗。

为了普及自然疗法，满足广大读者利用自然疗法治疗颈椎病的需求，我们编写了《常见病自然疗法丛书——颈椎病自然疗法》一书。

全书共分13个部分：第一部分介绍了颈椎病的基础知识，包括颈椎病的病因、分型及临床表现等；第二至第十二部分将治疗颈椎病常用的牵引疗法、按摩疗法、运动疗法、饮食疗法、艾灸与拔罐疗法、颈围疗法、药枕疗法、敷贴疗法、沐浴疗法、情志疗法、起居疗法等11种自然疗法逐一进行了详细介绍；最后一部分为颈椎病的预防。

## <<颈椎病自然疗法>>

### 内容概要

本书为《常见病自然疗法丛书》之一。

作者在书中深入浅出地介绍了颈椎病的病因、病机、诊断和分型，详细阐述了牵引、按摩、运动、饮食、艾灸、颈围、药枕、敷贴、沐浴、情志、起居等自然疗法。

内容通俗易懂，方法简便实用，取材方便，疗效确切，无副作用，适合于颈椎病患者、基层医务人员和中老年人阅读。

## <<颈椎病自然疗法>>

### 书籍目录

一、概述 (一) 颈椎的解剖结构及生理功能 (二) 颈椎病的病因 (三) 颈椎病的发病情况 (四) 颈椎病的分型及临床表现二、牵引疗法 (一) 牵引的作用和目的 (二) 常用的牵引方法 (三) 颈部牵引的注意事项三、按摩疗法 (一) 按摩的作用和目的 (二) 常用的按摩疗法 (三) 按摩的注意事项四、运动疗法 (一) 运动疗法的作用 (二) 常用的运动疗法 (三) 运动疗法的注意事项五、饮食疗法 (一) 颈椎病患者的饮食原则 (二) 常用的天然食物 (三) 适用于颈椎病患者的天然药物 (四) 常用食疗方六、艾灸与拔罐疗法 (一) 艾灸疗法 (二) 拔罐疗法 (三) 注意事项七、颈围疗法 (一) 颈围的作用及适应证 (二) 家庭颈围的制作和应用 (三) 颈围的使用方法八、药枕疗法- (一) 药枕疗法的作用 (二) 常用的药枕 (三) 药枕疗法注意事项九、敷贴疗法 (一) 热敷法 (二) 泥敷法 (三) 蜡敷法 (四) 药物敷贴法十、沐浴疗法 (一) 矿泉浴 (二) 海水浴 (三) 日光浴 (四) 森林浴 (五) 蒸汽浴十一、情志疗法 (一) 情绪对颈椎病的影响 (二) 保持良好情绪的几种方法 十二、起居疗法 (一) 起居疗法的要点 (二) 睡眠疗法 (三) 梳头疗法十三、颈椎病的预防 (一) 纠正不良姿势 (二) 预防和治疗头颈部损伤 (三) 重视老年人颈椎病的预防 (四) 加强体育锻炼

## &lt;&lt;颈椎病自然疗法&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：5.颈部的慢性劳损慢性劳损是指超过正常生理活动最大范围或内部所能耐受阈值的各种超限活动，如工作中的不良姿势，因有别于明显的外伤，易被人们所忽视，但事实上，它是构成颈椎骨关节退变最为常见的因素，并对颈椎病的发生、发展和治疗、预后都有直接的关系。

颈部的慢性劳损主要包括不良的睡眠体位、不当的工作姿势以及特殊的职业伤害等。

不良的睡眠体位如高枕可造成椎旁肌肉、韧带或关节的平衡失调，张力大的一侧易疲劳并导致程度不同的劳损，并可由椎管外的平衡失调波及椎管内组织，从而加速退行性变的过程，导致颈椎病的发生。

人们常说“高枕无忧”，但枕头过高不但不能“高枕无忧”，还易患颈椎病。

一般认为，健康人枕高应在6厘米~12厘米，仰卧时颈椎前屈应在15~20°。

由于颈椎活动度大，具有支撑头部重量、保持平衡等作用，容易发生积累性劳损，如果工作姿势不当，可使椎间关系失稳，椎间盘过早、过快地发生退变而出现颈椎病。

工作姿势不当引起的颈椎病相当多见，在社会人群中，长期从事坐位低头工作者，如会计、作家、缝纫工、编校人员、电脑工作者等，颈椎病的发生率较高，这是因为长期低头工作必然造成颈后部肌肉韧带组织的劳损，同时在屈颈状态下，椎间盘的内压大大高于正常体位，这就使其退行性变进程大大加快。

## <<颈椎病自然疗法>>

### 编辑推荐

《颈椎病自然疗法》是常见病自然疗法丛书之一。

<<颈椎病自然疗法>>

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>