

<<三步防治颈椎病>>

图书基本信息

书名：<<三步防治颈椎病>>

13位ISBN编号：9787509131435

10位ISBN编号：750913143X

出版时间：2010-2

出版时间：王强虎 人民军医出版社 (2010-02出版)

作者：王强虎 编

页数：170

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>

## <<三步防治颈椎病>>

### 前言

颈椎病是临床常见病、多发病。

随着社会竞争的日益激烈，工作、学习压力的不断增加，近年来，本病的发病率有明显增多趋势，尤以中老年人增多更为明显，不仅给广大患者造成了身体上痛苦，而且也给他们带来了不同程度的精神压力，影响其工作、学习和生活，因而研究、探索并总结治疗颈椎病的有效治法和预防措施十分必要。

然而，颈椎病又是一种发病隐匿、进展缓慢、临床表现复杂的疾病，因此，有必要了解颈椎病对健康的危害及防治方法。

目前，颈椎病的治疗方法主要有非手术治疗和手术治疗两大类，而绝大多数的颈椎病患者完全可以在医师和专业人员的指导下，应用各种非手术治疗方法，达到治疗和康复的目的。

本书以自我调养为主，较为系统地论述了颈椎病的常用检查方法、颈椎病的病因、发病机制、分型、临床表现、诊断与鉴别诊断；详尽地介绍了饮食、牵引、按摩、运动、起居、中西药物、刮痧与拔罐、理疗等多种非手术疗法及自我治疗措施。

本书内容丰富、全面。

以中西医理论作指导，介绍的方法均为治疗颈椎病最主要的、且疗效颇佳的非手术疗法。

本书条理清晰，语言精练，图文并茂，方法具体、操作性强。

可为广大颈椎病患者的自我保健和治疗方式的选择提供参考，这正是作者编写本书的目的。

## <<三步防治颈椎病>>

### 内容概要

《三步防治颈椎病》第一步简要介绍了颈椎病的基础知识，如病因及诱发因素，颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型等颈椎病的临床特点、诊断与鉴别诊断。

第二步着重介绍牵引、按摩、运动、饮食、艾灸、颈围、药枕、敷贴、沐浴等自我疗法，并配以形象生动的治疗操作插图。

第三步介绍预防和日常生活宜忌。

《三步防治颈椎病》内容丰富，通俗易懂，方法简便实用，适合颈椎病患者、基层医务人员和中老年人阅读。

## <<三步防治颈椎病>>

### 作者简介

王强虎，陕西华县人，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者。现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

先后发表论文20余篇，出版著作50余部，近700万字，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

## &lt;&lt;三步防治颈椎病&gt;&gt;

## 书籍目录

第一步 了解颈椎病病因及表现颈椎病是一种什么病 / 1 颈椎病的临床分型 / 2 (一)神经根型颈椎病 / 2 (二)脊髓型颈椎病 / 4 (三)椎动脉型颈椎病 / 5 (四)交感神经型颈椎病 / 7 (五)混合型颈椎病 / 7 颈椎生理曲度的意义 / 8 颈椎病的病因有哪些 / 10 (一)年龄因素 / 10 (二)慢性劳损 / 10 (三)意外事故 / 10 (四)慢性咽炎 / 11 (五)椎管狭窄 / 11 (六)其他因素 / 11 颈椎病与骨质增生有关吗 / 12 哪些人容易患颈椎病 / 13 (一)白领一族 / 13 (二)中老年人 / 14 颈椎病的特异报警信号有哪些 / 15 (一)血压增高 / 15 (二)视力障碍 / 15 (三)吞咽困难 / 16 (四)频繁落枕 / 16 (五)胃肠不适 / 17 (六)猝然倒地 / 17 (七)后枕头痛 / 17 (八)心脏异常 / 18 (九)乳房疼痛 / 18 (十)长期失眠 / 19 (十一)扭头眩晕 / 19 (十二)颈部“格嗒”声 / 20 诊断颈椎病常用的检查方法有哪些 / 20 (一)颈椎活动范围检查 / 20 (二)颈部压痛点检查 / 21 (三)颈椎特殊试验检查 / 21 (四)肌张力和肌力检查 / 23 (五)反射和病理反射检查 / 24 (六)颈部x线检查 / 25 (七)颈部cT检查 / 25 (八)颈部磁共振检查 / 26 (九)肌电图检查 / 27 (十)脑电图检查 / 27 (十一)其他检查方法 / 27 颈椎病要以非手术治疗为主 / 28 颈椎病治疗要强调中西医结合 / 29 需要与颈椎病相鉴别的疾病有哪些 / 29 (一)臂丛神经痛 / 30 (二)肩关节周围炎 / 31 (三)落枕 / 32 (四)颈肩综合征 / 33 (五)枕大神经痛 / 34 (六)梅尼埃病 / 34 第二步 颈椎病治疗方法全攻略颈椎病的治疗原则 / 35 (一)非手术治疗 / 35 (二)整体观念 / 36 (三)中西医结合 / 36 (四)早发现早治疗 / 37 治疗颈椎病的药粥方 / 37 (一)葛根五加粥 / 38 (二)山参桃仁粥 / 38 (三)芎归蚕蛹粥 / 38 (四)生姜粳米粥 / 38 (五)川乌香米粥 / 39 (六)川乌当归粥 / 39 (七)白芍桃仁粥 / 39 (八)葛根小豆粥 / 40 (九)枸杞牛肉粥 / 40 (十)芝麻枸杞粥 / 40 (十一)鸽子韭菜粥 / 40 (十二)牛奶粳米粥 / 40 (十三)木瓜陈皮粥 / 41 (十四)人参粳米粥 / 41 (十五)参芪龙眼粥 / 41 治疗颈椎病的药茶方 / 42 (一)木瓜南五加茶 / 42 (二)苦丁枸杞茶 / 43 (三)颈痛杜仲茶 / 43 (四)虎杖羌独茶 / 44 (五)独活止痛茶 / 44 (六)海米止痛茶 / 44 颈椎病的药酒治疗方法 / 45 (一)蛤蚧蕲蛇酒 / 45 (二)川乌草乌酒 / 45 (三)乌梢蛇酒 / 46 (四)独活寄生酒 / 46 (五)牛膝秦艽酒 / 46 (六)牛膝薏米酒 / 47 (七)草乌细辛酒 / 47 (八)木瓜砂糖酒 / 47 (九)四虫雪莲酒 / 48 颈椎病的汤羹调养法 / 49 (一)黄芪虾皮汤 / 50..... 第三步 懂得宜忌疗效好参考文献

## &lt;&lt;三步防治颈椎病&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：颈椎病的临床分型颈椎病是包括各种病理改变的综合征，病情较为复杂，主要症状是颈肩痛，少数有眩晕、摔倒，或面部发热、出汗异常、视物不清。

典型患者可以出现上肢麻木、疼痛和无力；严重者双下肢活动受影响，甚至瘫痪。

具体来说，病人可能会出现脖子发僵、发硬、疼痛，颈部活动受限，肩背部沉重，肌肉变硬，上肢无力，手指麻木，甚至有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉。

当然，不是所有的表现都会在每一个颈椎病病人身上表现出来，往往是仅仅出现部分症状，而且大部分病人表现轻微，病程也比较长。

所以颈椎病在分型上完全分清尚有一定的困难，这也是当前缺乏一种完全为大家所能接受的、合理的分期下分型标准的原因。

就目前大家所能使用的简易分型的诊断标准，医学专家将颈椎病的临床症状和体征分为五型，分别如下。

（一）神经根型颈椎病神经根型颈椎病系指颈椎椎间盘退行性改变及其继发性病理改变所导致神经根受压引起颈神经分布区疼痛为主的临床表现的总称。

颈椎椎间盘的退行性改变是神经根型颈椎病发生发展病理过程中最为重要的原因，在此基础上引起一系列继发性病理改变，如相邻椎体后缘及外侧缘的骨刺形成，小关节及关节的增生肥大，黄韧带的增厚及向椎管内形成皱褶，这些病理性因素与椎间盘一道均可对颈神经根形成压迫。

神经根型颈椎病好发年龄为50岁，以男性居多，发病过程多为慢性。

## <<三步防治颈椎病>>

### 编辑推荐

《三步防治颈椎病》献给颈椎病患者朋友！

相信《三步防治颈椎病》物有所值，它所能提供的信息，会比一次专家门诊所提供的更多，虽然您只要付出不到一个专家号的费用。

1 饮食治疗颈椎病的药粥方颈椎病的药酒疗法维生素与颈椎病治疗颈椎病的药茶方颈椎病的汤羹调养法矿物质与颈椎病2 运动运动防治颈椎病颈椎病的牵引疗法颈椎病循经拍打疗法3 传统颈椎病水浴疗法颈椎病耳穴贴压疗法颈椎病的拔罐疗法颈椎病足底按摩疗法颈椎病督脉擦揉疗法颈椎病的药枕疗法颈椎病艾灸疗法颈椎病按摩疗法颈椎病的捏脊疗法颈椎病的刮痧疗法

<<三步防治颈椎病>>

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>