

<<自我治疗颈椎病>>

图书基本信息

书名：<<自我治疗颈椎病>>

13位ISBN编号：9787513210669

10位ISBN编号：7513210667

出版时间：2012-9

出版时间：中国中医药出版社

作者：王海泉，黄慧，周长春 编著

页数：200

字数：239000

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>

<<自我治疗颈椎病>>

内容概要

《自我治疗颈椎病/求医更要求己丛书》编著者王海泉等。

《求医更要求己丛书：自我治疗颈椎病》为《求医更要求己丛书》之一种，是关于颈椎病的科普图书。

为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，作者密切联系临床实际，查阅大量资料，编写了《求医更要求己丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、敷贴、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护等治病方法介绍给读者，为患者及其家属提供可以自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者在家中就可以自我治疗，充分发挥患者及其家属的主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地。

<<自我治疗颈椎病>>

书籍目录

第一章 概述

什么是颈椎病

颈椎病的病因病理

颈椎病的诊断与分类

颈椎病的西医治疗

中医学对颈椎病的认识

第二章 认识经络和腧穴

什么是经络和腧穴

治疗颈椎病的常用穴位

第三章 颈椎病躯体按摩法

颈椎病常用按摩手法

颈椎病常用按摩法

第四章 颈椎病足底按摩法

第五章 颈椎病手部按摩法

第六章 颈椎病耳穴按摩法

第七章 颈椎病的拔罐疗法

什么是拔罐疗法

颈椎病常用拔罐法

第八章 颈椎病的刮痧疗法

什么是刮痧疗法

颈椎病常用刮痧法

第九章 颈椎病的艾灸疗法

什么是艾灸疗法

灸法治疗颈椎病

第十章 颈椎病的中药治疗

什么是中药

颈椎病常用中药

颈椎病常用方

第十一章 颈椎病的贴敷疗法

什么是贴敷疗法

颈椎病常用贴敷法

第十二章 颈椎病的熏洗疗法

什么是熏洗疗法

颈椎病常用熏洗法

第十三章 颈椎病的运动疗法

颈椎病与运动

颈椎病常用运动疗法

第十四章 颈椎病的饮食疗法

什么是食疗

颈椎病的饮食宜忌

颈椎病常用药膳

第十五章 颈椎病的音乐疗法

颈椎病与音乐疗法

颈椎病常用音乐疗法

第十六章 颈椎病的心理调护

<<自我治疗颈椎病>>

颈椎病与心理疗法
颈椎病的心理调护
第十七章 颈椎病的预防

<<自我治疗颈椎病>>

编辑推荐

《自我治疗颈椎病/求医更要求己丛书》编著者王海泉等。

工作生活中对电脑的依赖,久坐不动的生活习惯,对颈椎健康构成极大危害。颈椎病早已不是老年人的专利,越来越多的年轻人加入了颈椎病患者的行列。颈部酸痛、某个姿势不对就胳膊发麻。

您是否正遭受颈椎病的折磨?

本书从自我疗法角度,充分挖掘传统医药保健潜力,介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药、贴敷、熏洗、运动、食疗、音乐、心理等不同自我调治方式,帮助您早日摆脱颈椎病的困扰。

<<自我治疗颈椎病>>

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>