

<<颈椎病自我按摩图解>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病自我按摩图解>>

13位ISBN编号：9787538426632

10位ISBN编号：7538426639

出版时间：1899-12

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：刘明军等编

页数：100

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>

## <<颈椎病自我按摩图解>>

### 内容概要

颈椎病又称颈椎综合征，是中老年人的常见病，多由于外伤、劳损、炎症等致使颈椎脊髓、神经根血管、椎动脉等邻近组织受损，从而出现局部僵硬、酸胀、疼痛、头部转动受限，有触电感，并向肘、腕、指部放射，可引起上肢麻木、头晕恶心呕吐、头痛、视力模糊。严重者可致大脑供血供氧不足、大小便失禁、中风、瘫痪。

随着人们工作节奏的加快，特别是长期伏案工作的人群，颈椎病的发病已提前到30岁左右的青壮年时期。

现代医学一般采用药物镇痛和手术治疗，虽有一定疗效，但手术风险大，病人往往难以接受。

如何将困扰人们的颈椎病得到及时和行之有效的治疗是人们所关注的问题。

因此，人们很自然地会想到众所周知的非手术药物性，而且自身也可以操作的按摩疗法 - 自我按摩疗法。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，发展于现代。

在医学模式发展的今天，人们更为注重自我保健，更为注重健康的质量。

自我按摩法是让自己掌握自己的健康，及时解除病痛，提高健康的质量。

自我按摩强调自己动手。

方法简便易学，无需特殊的器械设备，不受场地的限制，疗效显著，安全可靠，既经济又实惠。

全书主要从五个篇章介绍，分别是常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇和调护篇。

本书图文并茂，文字精练，通俗易懂，图像清晰、生动形象，实用性强，适应面广。

既突出了按摩疗法的特点，又兼顾了颈椎病的饮食、起居、用药等内容。

是医疗、家庭保健很有价值的参考书。

我们希望本书的问世，能给广大读者带来帮助。

## <<颈椎病自我按摩图解>>

### 书籍目录

何谓颈椎病  
何谓自我按摩  
自我按摩治疗颈椎病有哪些特点  
治疗颈椎病的疗程是如何规定的  
自我按摩治疗颈椎病时要注意什么  
什么情况下不能自我按摩治疗颈椎病  
经穴篇  
何谓经络及走向  
自我按摩穴位应如何定位  
治疗颈椎病体表常用穴位  
治疗颈椎耳部常用穴位  
治疗颈椎足部常用反射区  
治疗颈椎手部常用反射区  
手法篇  
自我按摩治疗颈椎病的手法特点  
自我按摩治疗颈椎病的常用手法  
自我按摩治疗颈椎病的耳部常用手法  
自我按摩治疗颈椎病的足部常用手法  
自我按摩治疗颈椎病的手部常用手法  
治疗篇  
体部自我按摩治疗颈椎病  
耳部自我按摩治疗颈椎病  
足部自我按摩治疗颈椎病  
手部自我按摩治疗颈椎病  
简易自我按摩治疗颈椎病  
调护篇  
生活起居、精神调理有学问  
合理调整饮食结构  
颈椎病常用中西药物

<<颈椎病自我按摩图解>>

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>