

<<自我治愈身体疼痛>>

图书基本信息

书名：<<自我治愈身体疼痛>>

13位ISBN编号：9787538443158

10位ISBN编号：7538443150

出版时间：2009-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：陈希久 编

页数：272

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>

## <<自我治愈身体疼痛>>

### 前言

一项健康调查结果表明：在城市工作族群中，有超过60%的人经常腰酸背痛，近两成人患有慢性劳损。

日常身体疼痛已经成为33~55岁人群面临的健康问题。

现代人在日常工作和生活中，应树立健康的观念来预防疼痛，如注意坐与站的姿态，改善工作方式、生活习惯，加强体育锻炼等；尤其是经常坐在电脑前的办公一族，在工作的间歇应注意做些简单运动，不要让日积月累的僵硬与疼痛，为你的健康埋下隐患。

疼痛是什么，为什么会疼痛，如何才能有效预防与控制疼痛？

《自我治愈身体疼痛》按照人体从头到脚各部位划分，使用深入浅出的语言，详细介绍了头部、躯干、四肢、内脏及其他部位的疼痛原因、预防措施以及治疗方法，最后还归纳了治疗身体各部位疼痛的小窍门。

让处在疼痛中的人们通过阅读《自我治愈身体疼痛》，能够从中找到与自身疼痛对症的健康疗法，快速解除疼痛困扰，满身轻松地进入到每天的工作与生活中。

## <<自我治愈身体疼痛>>

### 内容概要

我国大约30%的成年人患有慢性疼痛疾病，而且随着年龄的增长，很多疼痛还会增加。但这些疼痛只是表征，一些慢性顽固性疼痛如果得不到及时有效地治疗，会由局部长期的普通疼痛变成复杂的局部疼痛综合征或中枢性疼痛，进而成为难治的疼痛病。

疼痛是身体向我们发出的求救信号。

《自我治愈身体疼痛》按照人体从头到脚的身体部位，综合介绍了头痛、颈椎痛、肩痛、胸痛、腹痛、腰痛、关节痛、四肢痛、足痛等疼痛的症状，根据症状做出科学的诊断，根据不同情况采用药物、手术、理疗、按摩、针灸、食疗、运动等治疗方法，不用去医院，自己就能轻松解除疼痛困扰。

## <<自我治愈身体疼痛>>

### 作者简介

陈希久，中国医药教育学会中医文献研究会理事；中国保健科学技术学会委员；民间医学养生国际交流中心专家委员会委员；吉林省中西医结合学会虚症与老年病专业委员会常委；吉林省养生保健协会研究员。

30多年来一直致力于中西医结合的探索和理论研究，将继承中医祖业同大学专攻西医的成果用于医疗实践，收获颇丰。

撰写论文24篇，分别发表于《中国中医基础杂志》《中国中医药信息杂志》《中国社区医师》等国家级和省级杂志上。

其中《应用中医药治疗冠心病体会》曾在国际中医药研讨会上获国家级论文证书。

编著《中华医学养生文化精萃》 编著《中国古代房中养生秘笈》 参编《流行性病学》教材  
主审《中小学生身体素质训练研究》

## <<自我治愈身体疼痛>>

### 书籍目录

Part 1 消除头部疼痛有高招头痛紧张性头痛偏头痛脑外伤引起的头痛眼睛痛眼睛胀痛针眼眼外伤青光  
眼角膜炎耳朵疼痛中耳炎外耳道炎耳鸣其他疼痛Part 2 消除躯干疼痛有高招颈部疼痛颈椎病颈外伤落  
枕肩部疼痛肩酸痛肩周炎肩部劳损背部疼痛背部肌肉疼痛产后背痛腰部疼痛腰肌劳损腰间盘突出女性  
腰痛坐骨神经痛胸部疼痛胸膜炎肋间神经痛Part 3 消除四肢疼痛有高招手臂疼痛手臂酸痛腕管综合征  
膝部疼痛膝关节疼痛骨刺足部疼痛跟痛症鸡眼.....Part 4 消除内脏疼痛有高招Part 5 消除其他疼痛有高  
招Part 6 快速止痛小窍门

## <<自我治愈身体疼痛>>

### 章节摘录

Part 1 消除头部疼痛有高招      头痛      紧张性头痛      一种头部的紧束、受压或钝痛感，更典型的是具有束带感。

作为一过性障碍，紧张性头痛多与日常生活中的应激有关，但如果持续存在，则可能是焦虑症或抑郁症的特征性症状之一。

**专家初诊**      紧张性头痛是头痛中最常见的类型，是现代社会最常见的“都市病”之一。顾名思义，紧张性头痛与“紧张”有关，工作的压力、疲倦，以及颈部肌肉长期处于某一姿势（如伏案工作和学习）都是导致紧张性头痛的原因。

所以紧张性头痛是心理与躯体共同“紧张”所造成的一种疾病。

既然是由外因造成的，那么只要在平时的工作和生活中注意调节，这种头疼是可以避免的。

如在生活中要避免长时间看书学习、激动、生气、失眠、焦虑或忧郁等，在月经来潮和更年期等生理现象存在时要注意调节自己的情绪。

紧张性头痛的症状主要有：  
1. 一些人表现为腰酸背痛、颈部僵硬及“空枕头”症（平卧时头部上抬，似有枕头）；也有一部分人和偏头痛并存，表现为双颞侧搏动性头痛等。  
紧张性头疼出现的时间不固定，清晨、傍晚都可能出现，可以有逐渐增强和逐渐减轻的波动感，但很少因头痛而卧床不起或影响日常生活的情况。

2. 根据相关资料显示，90%以上的紧张性头痛患者为两颞侧、后枕部及头顶部或全头部疼痛。头痛性质为钝痛、胀痛、迫感、麻木感、重压感和束带样紧箍感，强度为轻度至中度。

日常活动如行走或上楼梯不会加重头痛。

头痛多年来未缓解过，有的患者可有长年累月的持续性头痛，甚至可回溯10~20年。

再次，发病时常会感到恶心、头晕，严重者甚至会出现呕吐、厌食等症状，如果长时间得不到缓解和治疗，患者的情绪不但会受到影响，严重的甚至会影响到日常的生活和工作。

此病发病的人群比较广，无论大人还是小孩都有发病几率，尤其好发于“白领”阶层中的年轻职员，以女性多见，多由于生活、工作节奏的明显加快，生存、工作竞争压力日益激烈所致。

此外，某些人由于职业特点也容易患此病，如会计、教师、描图员、纺织工人、计算机工作人员等。

## <<自我治愈身体疼痛>>

### 编辑推荐

警惕！

疼痛是身体发出的求救信号 头痛可能是用眼时间过长所引起 腹痛可能是急性阑尾炎或  
卵巢囊肿的先兆 后背痛可能是胰腺发生了病变 肩膀痛可能是心脏发生了病变 中国中医  
药教育学会 中医文献研究会理事 中国保健科学技术学会委员

<<自我治愈身体疼痛>>

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>