

<<鼠标手和颈椎病>>

图书基本信息

书名：<<鼠标手和颈椎病>>

13位ISBN编号：9787542756404

10位ISBN编号：7542756400

出版时间：2013-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：王永军

页数：176

字数：133000

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>

## &lt;&lt;鼠标手和颈椎病&gt;&gt;

## 前言

40年后，患上老年痴呆症的患者数量将增加3倍！

1992年，美国前总统里根突患老年痴呆症。

两年后，他公开宣布自己正在和老年痴呆症这个疾病进行斗争。

那时，老年痴呆症的社会认知度还很低，导致前任总统的公开声明给不少人带来了强烈的冲击。

老年痴呆症是一种脑变性疾病，主要出现在高龄老人的身上。

病症也会从初期的健忘逐渐转为学习能力和认知能力的低下，最终会变得卧床不起、需要别人的护理才能生活。

脑变性疾病很难在早期发现，而且这种疾病还在不断发展变化，很难订立明确的治疗方法。

目前，全球约有3400万人被诊断患有老年痴呆症。

随着老龄化社会的不断发展，40年后的老年痴呆症患者数量很有可能会增加3倍。

吸烟、糖尿病、高血压、中年肥胖都是促使发病的危险因素目前，虽已确认老年痴呆症的病因与遗传因子有关，但因遗传因子变异而导致患上老年痴呆症的患者数量还不足全部患者数量的百分之几。

剩余的大部分患者都没有被检测出遗传因子的变异问题。

除了遗传因子外，科学家也从流行病学的角度确认了其他容易引发老年痴呆症的危险病因，包括吸烟、糖尿病、高血压、中年肥胖、缺乏运动、抑郁症及低水准的教育素养等。

通过这些因素，我们可以确定老年痴呆症是一种能够预防的疾病。

研究表明，那些需要大量脑力劳动的工作者、高学历的人、对文化知识很感兴趣的人一般都不会患老年痴呆症。

从50岁开始，就要为预防老年痴呆症而改善生活现在还没有研究出能有效治疗老年痴呆症的药物。

所以一旦发病，就会变得无药可医。

另外，虽说一般的患者都是从70岁左右才开始出现健忘的情况，但大脑内部的病变却是从50岁就开始了。

所以，从50岁开始，我们就要为预防老年痴呆症而改善生活。

从2000年起，科学家开始利用患上了老年痴呆症的小白鼠进行动物实验，以此来检验生活习惯与大脑病变发展程度的关系。

研究结果表明，如果在小白鼠的笼子里放一些玩具，供它们游戏，那么它们大脑的认知功能就能予以保留，老年痴呆症的病变也有了明显的改善。

如果持续将小白鼠饲养在这种有很多玩具的环境中，那它们的大脑海马区就会生长出新的神经细胞。

通过这项结果，我们可以证实对大脑的刺激能有效引发神经细胞的增殖。

通过手指操来预防大脑病变，挑战精神重于一切生理学实验研究表明，大部分的运动皮质区都能控制手指的活动。

通过这个原理，我们可以利用手指操来大范围地活动大脑。

我们也已通过近红外光谱仪来证实了手指操的效用。

而且，手指操还能促进额叶和颞叶的活性化，这两个区域都是老年痴呆症患者出现早期病变的地方。

有些手指操在刚开始做的时候可能会有些困难。

但是，希望各位读者朋友能坚持挑战各种不同的手指操。

因为这种挑战精神也能有效预防痴呆症的发生。

## <<鼠标手和颈椎病>>

### 内容概要

“鼠标手”也叫“腕管综合征”，是指人体的正中神经以及进入手部的血管，在腕管处受到压迫所产生的症状，主要会导致食指和中指僵硬疼痛、麻木与拇指肌肉无力感。

颈椎病是指因颈椎退行性病变引起颈椎管或椎间孔变形、狭窄，进而刺激、压迫到颈部脊髓、神经根，并引起相应临床症状的疾病。

本书图文并茂，主要介绍了鼠标手和颈椎病的起因、症状、易患人群，与此相关的不良生活习惯，以及如何预防鼠标手和颈椎病，并重点介绍了按摩、活动操、外敷等实用的自我疗法。

书中配有大量的真人示范图，讲解生动详细，有利于读者阅读和操作。

## <<鼠标手和颈椎病>>

### 作者简介

作者：王永军（日本）白泽卓二（日本）荒川裕志白泽卓二，顺天堂大学医院研究科抗衰老医学教授。

1958年生于神奈川县。

1982年毕业于千叶大学医学部后，进入呼吸内科工作。

1990年于同所大学修完医学研究科博士课程，取得医学博士学位。

历任东京都老人综合研究所病理部门研究员、神经生理部门室长、分子老化研究组组长、老化基因生物标记（genomic biomarker）研究组组长等。

所学专业为控制寿命遗传因子的分子遗传学、老年痴呆症的分子生物学、运动员的遗传因子研究。

现任日本抗衰老医学会理事、抗老化学会（Biophilia Rehabilitation Academy）理事长、基础老化学会理事。

著有《让你活到100岁也不痴呆的101种方法》、《克服衰老》、《打开长寿遗传因子的方法》、《Dr. 白泽的美味处方笺》等。

荒川裕志，东京大学研究所综合文化研究科学术研究员，毕业于早稻田大学理工学系，东京大学研究所综合文化研究科博士，专攻生物力学、运动生理学。

荒川裕志不仅是运动科学的研究专家，还是职业摔跤选手。

荒川裕志拥有丰富的竞技与训练经验，以及有关于身体的解剖学知识。

著有《从力学解析摔跤技巧》、《从基础开始学习拉筋操》、《锻炼强韧肌肉的训练手册》等书。

## <<鼠标手和颈椎病>>

### 书籍目录

#### 上篇 鼠标手

##### Part 1 认识鼠标手

什么是鼠标手

鼠标手是怎么形成的

鼠标手有哪些危害

哪些人群易得鼠标手

鼠标手为何青睐女性

##### Part 2 鼠标手的预防

多做运动，可有效预防鼠标手

预防鼠标手，从正确使用鼠标开始

使用电脑要保持正确姿势

莫让“鼠标手”来袭，请放对鼠标位置

电脑族，请警惕鼠标手

开启手腕健康密码的数字

##### Part 3 鼠标手的自我疗法

5分钟手操，让你与鼠标手说再见

手腕运动，缓解腕部疲劳和不适

自我推拿治疗鼠标手

手部按摩，可减轻鼠标手症状

小体操，让你甩掉鼠标手

十大手指操抢救你的鼠标手

动动手，让僵硬的手变灵活

八宝门气功操，帮你预防鼠标手

治疗鼠标手的小偏方及饮食疗法

找对手上穴位，用艾灸治疗手部疾病

休息是缓解鼠标手的最好方式

#### 下篇 颈椎病

##### Part 4 认识颈椎病

你了解颈椎吗

什么是颈椎病

颈椎病有哪些症状

颈椎病有哪几种类型

什么是颈椎肥大症

颈椎病到底离你有多远

哪些诱因让你的颈椎如此难受

得了颈椎病，怎么办

##### Part 5 颈椎病的预防

颈椎病要早预防

颈椎病为何“恋上”年轻上班族

“摇头晃脑”可有效预防颈椎病

预防颈椎病，从纠正用电脑的姿势开始

躺着看电视易得颈椎病

枕头不合适，颈部总落枕

不要让空调成为颈椎病的帮凶

开车族，颈部保养有窍门

## <<鼠标手和颈椎病>>

上班族的颈椎保健方案

日常生活中的颈椎保健小妙招

Part 6 颈椎病的自我疗法

颈椎操，让你远离颈椎病的折磨

车内舒展操，让你开车更轻松

颈椎病康复操，修复你的颈椎

简单颈肩操，轻松治疗颈椎病

舒颈操，让你的颈椎更健康

颈部活动操，拯救你的脖子

健颈操，改善你的颈椎

颈部哑铃操，治疗颈椎病的好帮手

挺拉转颈操，让你的颈椎动起来

做好行气舒颈操，保护你的颈

颈椎病的穴位按摩法

外敷治疗颈椎病

艾灸治疗颈椎病

刮痧治疗颈椎病

拔罐治疗颈椎病

治疗颈椎病的常用药物及小偏方

Part 7 走出颈椎病的误区

颈椎病与颈椎骨质增生是两码事

转动脖子嘎嘎响，不一定是颈椎病

肩疼一定与颈椎病有关吗

不要把颈肩肌劳损当做颈椎病

得了颈椎病，不宜盲目请人按摩

## &lt;&lt;鼠标手和颈椎病&gt;&gt;

## 章节摘录

拉筋操的好处01 轻松就能完成的运动“很想运动，可惜没有时间”、“无法维持运动习惯”，许多运动动力不足的人都有类似的困扰。

即便如此，这些朋友只要做做拉筋操，就可以获得轻轻松松也能完成运动的成就感。

即使只做拉筋操，也可以消耗掉身上的一些多余热量。

何况拉筋操不像健步走或跑步，它并非激烈运动，运动强度也不大，算是一种非常轻松的运动方式。

此外，因为瘫痪等原因导致活动量偏小的人，通常肌肉都会因此萎缩变细。

只要做做拉筋操，就能在一定程度上将肌肉萎缩控制住，因为做拉筋操，能达到轻度肌肉训练的效果。

比起跑步和肌肉训练等正式运动来说，拉筋操比较温和，不会造成身体负担和运动伤害，而且很快就能上手，尤其可以在床上等处进行，不像慢跑等运动需要适当场地。

拉筋操的这种随时随地可以进行的优点，也是其最吸引人的地方。

先从简单又轻松的拉筋操开始培养运动习惯，可以让自己生活得更积极，更有活力。

02 能让身体变得柔软又舒服只要做拉筋操，就能让肌肉变得柔软，进而容易伸展。

肌肉的柔软度增加后，“关节的可动区域”（也就是关节的活动范围）也会扩大。

如此一来，身体如果想向前倾时，就能轻松地深深向下弯曲。

一旦关节的可动区域增加，身体在进行大动作运动时，就会感觉轻松又舒服，而且身体柔软又能舒适伸展开来的话，对身体而言也有以下好处。

首先，只要身体变得柔软，日常生活的活动量就会增加，身心两方面也会变得积极。

例如增加了走路的步数，连带提高了热量的消耗，进而达到减肥的效果。

不仅如此，身体一旦变得柔软，自然就能改善原本不良的姿势，也能预防日常生活中不小心带来的伤害。

此外，由于运动不足和老化等原因，身体总会在不知不觉中逐渐变得僵硬，要预防这种情形，让自己持续保有柔软的身体，就需要多做拉筋操，好好地伸展肌肉。

03 可以舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松当我们一直维持同样的姿势不动，或持续不断地用力时，肌肉都会因此累积疲劳而变得僵硬，而一旦肌肉变得僵硬，肌肉里的血液循环就会跟着变差，结果又给肌肉带来更多的疲劳。

如此一来，肌肉会再度因为累积的疲劳而变得更僵硬，完全陷入恶性循环里。

肩膀僵硬和腰部酸痛，基本上都和这种恶性循环有关。

拉筋操能消除肌肉的紧张，有效地改善血液循环，进而舒展僵硬的肌肉，这一点已经得到证实。

所以才说拉筋操可以改善“恶性循环的僵硬肌肉”。

尤其是站着工作的人，或是久坐办公室的人，他们常常因为肌肉容易变僵硬，而深受肩膀酸痛和腰痛等带来的困扰。

这种时候，最好赶紧做做拉筋操，好好地照顾一下已经疲劳的肌肉。

04 能让运动时的身体动作更顺畅借助拉筋操让肌肉变得柔软后，从事各项运动时动作也会变得更顺畅。

尤其是必须“充分利用关节可动区域”的运动项目，最重视如何提升肌肉的柔软度。

只要能扩大关节的可动区域，比赛时的动作就会变得更顺畅，进而提高运动员的竞争力。

例如新体操和古典芭蕾，以及大动作抬高腿来踢对方的摔跤竞技项目等，都非常重视关节的可动区域。

而实际上从事此类运动项目的运动员们，也都会把练习重点放在拉筋上。

此外，篮球的投球动作和排球的扣球动作等，也很重视肩膀的柔软度，也唯有足够的柔软度，才能充分挥动手臂来完成动作。

柔软度十足加上可动区域充分，也能预防运动伤害。

例如大腿内侧的股二头肌如果够柔软，就能预防拉伤，这一点已经得到证实。

所以想要成为运动健将的人，想要锻炼出柔软且不易受伤的身体的人，就应该常常拉筋。

## <<鼠标手和颈椎病>>

05 有助于使运动过后的身体恢复体力拉筋操对运动健将的贡献，不仅限于提升他们的运动能力。对于练习或比赛后体力的恢复，或是对于与比赛无关的，平日里单纯为了维持健康所做的运动之后所产生的疲劳的消除，拉筋操也都有很好的效果。

因运动而疲劳的肌肉，非常容易累积乳酸而造成僵硬，在这种情形下，血液循环当然会变差，而导致肌肉累积更多的乳酸，从而变得更僵硬，完全陷入恶性循环里（请参照第24页）。

此时若能做做拉筋操，就能有效舒展僵硬的肌肉，进而促进血液循环，有助于快速缓解疲劳，而且还能预防因疲劳引起的伤害。

由此可见，运动后如果要想让肌肉放松，就应该认真做拉筋操。



## <<鼠标手和颈椎病>>

### 编辑推荐

《电脑病:几个动作改善颈椎病、鼠标手》编辑推荐：鼠标手和颈椎病：第一本关于鼠标手、手指操的书，最受欢迎的国民运动操。

本套装：书中配有大量的真人示范图，讲解生动详细，有利于读者阅读和操作。

预防和改善长期腰痛、颈椎病，生活习惯病、电脑族必看！

3分钟迅速摆脱疼痛。

一学就会的简单有效运动操，实验证明能有效开发脑力，预防脑部退化！

开发智力，提学习/工作效率，增强记忆力。

无年龄、场地、时间限制，想练就能练。

1.简单有效的技巧 40种有效自愈疗法，让你远离疼痛。

简单、轻松，无年龄、场地、时间限制，想练就能练。

2.纠正不良习惯——解除错误姿势对手和颈肩的不当压迫、改善循环，让自己越活越轻松、健康。

3.康复操和传统中医疗法结合——简单重点介绍了按摩、活动操、外敷等实用的自我疗法。

4.400多幅真人示范图片——让治疗分解动作一目了然。

5.简易康复三步骤——了解鼠标手和颈椎病的起因、症状、易患人群 预防 自我治疗。

<<鼠标手和颈椎病>>

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>