

<<做自己的颈椎医生>>

图书基本信息

书名：<<做自己的颈椎医生>>

13位ISBN编号：9787561341957

10位ISBN编号：7561341954

出版时间：2008-4

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：王强虎

页数：150

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>

## <<做自己的颈椎医生>>

### 内容概要

本书推荐的自我治疗保健方法，为你省却了部分就医麻烦，让你成为自己的颈椎医生。

随着人们生活节奏的加快、生活方式的改变，颈椎病已由中老年常见病向大众化、低龄化发展。目前我国大约有7%~10%的人患有颈椎病，众多患者饱受病痛，甚至影响到生活和工作。

本书推荐了经络穴位治疗法。

此疗法让读者掌握自己的颈椎健康，强调自己动手，方法简便易学，无需特殊的器械设备，也不受场地和时间的限制，疗效显著，安全可靠。

是治疗颈椎病、提高生活质量的一种行之有效的方法。

## <<做自己的颈椎医生>>

### 作者简介

王强虎，毕业于陕西中医学院，从医多年，医技精湛。

现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍50多部，深受读者喜爱。

其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区。

让每位读者健康的生活是作者的恒久信念。

<<做自己的颈椎医生>>

书籍目录

前言第一章 常识篇 人体颈椎是如何构成的 人体脊柱椎间盘是如何构成的 人体颈椎椎间盘的作用 什么是椎动脉与椎-基底动脉 椎-基底动脉供血不足的表现 椎-基底动脉供血不足的病因是什么 颈椎病的确切含义 什么是神经根型颈椎病 什么是脊髓型颈椎病 什么是椎动脉型颈椎病 什么是交感神经型颈椎病 什么是混合型颈椎病 什么是颈椎的生理曲度 颈椎生理曲度为什么会消失 人体脊椎退化的几个阶段 外伤与意外事故为什么能引起颈椎病 慢性咽炎为什么能引起颈椎病 什么是颈椎椎管狭窄症 什么是颈椎后纵韧带骨化 为什么白领阶层最易患颈椎病 颈椎病为什么与年龄有关 青少年也要预防颈椎病 颈椎病为什么能引起血压增高 颈椎为什么与视力有关 有吞咽困难要查颈椎 为什么频繁落枕者要防颈椎病 颈椎病为什么会引起肠胃不适 猝然晕倒者为什么要防颈椎病 颈椎病为什么会引起头痛 心脏功能异常者要查颈椎 颈椎病为什么能引起乳房疼痛 有人颈部活动时为何会有“格嗒”的响声 长期失眠有可能与颈椎有关 扭头时出现眩晕为什么要查颈椎 颈椎病引起的手麻应与哪些疾病鉴别 治疗颈椎病为什么要早发现早治疗 颈椎病为什么与“骨增生”关系不大 颈椎病患者如何科学治疗 颈椎病治疗为什么强调中西医结合 诊断颈椎病为什么要做X线检查 颈椎病为什么要做cT或磁共振检查 颈椎病为什么要做肌电图检查 颈椎病能够根据一般试验诊断吗 第二章 颈椎病经络治疗法 何谓经络？ 经络真的存在吗 经络系统的组成 十二经脉在人体的分布 十二经脉的表里络属 十二经脉的交接流注 人体奇经八脉的循行与作用 经络在颈椎病防治中的作用 督脉从人体颈椎处循行经过 手阳明大肠经循行于颈椎 手少阳三焦经有分支循行于颈椎 手太阳小肠经有分支循行于颈椎 足太阳膀胱经从颈椎处经过 足少阳胆经从颈椎处而过 提捏疏通督脉是治疗颈椎病的好方法 循经拍打是最简捷的颈椎病治疗法 拍打疗法治疗颈椎病的原理 颈椎病拍打疗法介质的选择 治疗颈椎病时拍打的轻重与节奏 治疗颈椎病时循经拍打的顺序 循经拍打疗法治疗颈椎病如何用手掌 颈椎病循经拍打疗法注意事项 颈椎病督脉循经擦揉法 如何用摇法治疗颈椎病 颈椎病的手臂循经搓揉法 如何用颈部拿捏方法治疗颈椎病 如何用滚法防治颈椎病 能治疗颈椎病的拔伸法 如何用抖动上肢的方法治疗颈椎病 颈椎病患者循经按揉后莫乱扳 第三章 颈椎病穴位治疗法 穴位究竟是什么 穴位疗法对疾病十分有效 穴位的临床分类 颈椎病一指禅穴位指疗法 颈椎病治疗穴位弹拨法 穴位的基本刺激法——指压法 颈椎病按摩指压的常用穴位 百会穴 风府穴 风池穴 大杼穴 夹脊穴 大椎穴 列缺 后溪 合谷 外关 曲池 肩井穴 颈椎病耳部穴位按压疗法 颈椎病足部穴位指压按摩治疗方法 第四章 宜忌篇 颈椎病患者起居的宜与忌 颈椎病患者运动的宜与忌 治疗颈椎病的参考中成药 大活络丸 小活络丸 独活寄生丸 颈腰康胶囊

<<做自己的颈椎医生>>

章节摘录

插图：

## <<做自己的颈椎医生>>

### 编辑推荐

自我调理、自我诊断、自我治疗。

究竟是什么原因导致了颈椎病？

颈椎病有哪些症状？

对于颈椎病我们应该怎样治疗呢？

本书用简明、通俗的语言和大量的插图为读者全面介绍了颈椎病的各种常识，并推荐了一种最为行之有效的治疗方法——经穴按摩治疗法，图文并茂、通俗易懂。

全书共分四篇。

“常识篇”用简明、通俗的语言和大量的插图介绍了颈椎常识、各种颈椎病的特点、病因、诱发因素、鉴别诊断及治疗原则等内容；“经络疗法篇”和“穴位疗法篇”遵循科学性和实用性，以大量细致的治疗办法和插图为读者详细介绍了“经穴治疗法”的精髓。

图文并茂、通俗易懂；“宜忌篇”系统介绍了颈椎病人生活的保健方法，实用性强、适用面广。

<<做自己的颈椎医生>>

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>