

<<脊柱决定健康>>

图书基本信息

书名：<<脊柱决定健康>>

13位ISBN编号：9787807417651

10位ISBN编号：780741765X

出版时间：2010-3

出版时间：文汇出版社

作者：吕泽 编

页数：203

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>

<<脊柱决定健康>>

前言

脊柱为人体中轴骨骼，是身体的支柱。

过去，人们只是认为它起着支撑躯干、维持运动、保护内脏器官的作用。

但随着现代医学的发展，人们惊讶地认识到，脊柱的作用绝不仅如此！

人的脊柱一旦异常，人体功能将会紊乱，各种看上去与脊柱毫不相干的内脏疾病也会随之出现。

疾病范围涉及到人体神经、呼吸、消化、泌尿、内分泌等各个系统。

内科、外科、神经科、内分泌科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科甚至皮肤科中的百余种疾病的产生都与脊柱有密切的关联。

可以毫不夸张地说，脊柱的健康决定了身体的健康，只有拥有了健康的脊柱，才能拥有健康长寿的人生。

<<脊柱决定健康>>

内容概要

· 提供完整脊柱相关疾病反射区图，助您快速找到病根 · 50余种常见病的新疗法，缓解疼痛，一用见效 · 全彩图示脊柱健康书，自检自疗一目了然！

随着现代人们生活工作方式的转变，受脊柱问题困扰的人群范围不断扩大，有八成的人脊柱存在问题，且逐渐呈年轻化发展。

《脊柱决定健康》一书提供完整脊柱相关疾病反射区图，助您快速找到病根；介绍脊柱常见问题（比如疼痛、活动受限等）的日常预防、家居缓解治疗方法；以及50余种由脊柱病变引起的疾病自我判断、居家疗法、注意事项，为读者独家提供缓解颈、肩、腰、背疼痛妙法，一用见效；简便实用的日常养脊方案，随时随地护养您的健康大梁。

<<脊柱决定健康>>

作者简介

吕泽，北京积水潭医院中医正骨科副主任医师，著名老中医黄乐山一张世坦流派继承人。

毕业于北京中医药大学，在北京积水潭医院工作30余年，从事中医骨科临床25年，擅长脊柱疾病、骨关节疾病、软组织损伤的中医治疗。

1991年被北京市中医药管理局选定为著名老中医黄乐山一张世坦流派的临床经验和学术思想继承人。

在长期的临床工作中，注重骨科疾病诊断治疗中的中医西医结合，注重各种保守治疗方法的合理配伍应用，注重疾病的早期预防与全身机能状态的及时调理，取得了非常好的治疗效果，并得到广大患者的一致认可。

<<脊柱决定健康>>

书籍目录

引言 脊柱问题困扰大多数人第一章 脊柱——寸骨千金脊柱对人体的贡献什么是脊柱脊柱的功能脊柱是人的重要枢纽人的脊柱是直立行走的杰作脊椎骨是什么样子椎骨之间通过什么连接脊柱中央容纳脊髓从脊髓分出的脊神经分布到身体各处脊柱让我们灵活地运动全脊柱功能(旋转、伸展、屈曲)分部位运动功能脊柱生病会殃及全身三大原因伤害脊柱脊柱是怎样生病的脊柱生病会影响神经脊柱生病会影响血液供应怎样检查脊柱病检查前的准备身体检查需要使用仪器的检查还有哪些特殊检查第二章 颈椎——大脑健康的保护神头、面、五官疾病问颈椎颈椎最易受损伤常见的颈椎病颈椎病了会怎样寻找病因如何自我发现颈椎病自我调治26种与颈椎相关的常见病颈肩痛肩臂疼痛综合征手指麻木眩晕头痛失眠神经衰弱面神经麻痹视力障碍及眼部症状落枕嗜睡脑供血不足颈段脊髓受压综合征脑震荡三叉神经痛耳鸣耳聋咽部异物感和吞咽障碍过敏性鼻炎颞下颌关节紊乱震颤抽动秽语综合征老年性痴呆排汗异常呃逆颈性血压异常甲状腺功能亢进颈椎病预防及日常调理纠正不良习惯纠正不良姿势合理运动掌握自我康复的手段一招祛疼痛怎样寻求医生的帮助什么时候需要医生的帮助去医院看哪一个专科适合你第三章 胸椎——与五脏六腑息息相关胸、腹部疾病问胸椎胸椎稳，健康稳常见的胸椎病胸椎病了会怎样寻找病因如何自我发现胸椎病自我调治12种与胸椎相关的常见病背痛、背部感觉异常类冠心病、心律失常胸闷胸痛支气管炎、支气管哮喘、易感冒腹痛消化不良糖尿病疲劳综合征慢性胆囊炎、胆石症胸椎病预防及日常调理纠正不良姿势纠正不良习惯合理运动掌握自我康复的手段一招祛疼痛怎样寻求医生的帮助什么时候需要医生的帮助去医院看哪一个专科适合你医生最关心的几个问题第四章 腰椎——元气之脉盆腔、下肢疾病问腰椎腰椎强壮才能活力四射常见的腰椎病腰椎病了会怎样寻找病因如何自我发现腰骶椎病自我调治15种与腰椎相关的常见病急性腰扭伤腰肌劳损、腰骶部痛腰骶关节损伤与错位骨盆移位综合征腰椎间盘突出症坐骨神经痛功能性便秘腹泻排尿异常男性不育与性功能障碍不孕与月经不调痛经膝痛足痛腰椎病预防及日常调理纠正不良姿势纠正不良习惯掌握自我康复的手段第五章 合理养脊，健康自己掌握合理运动一招祛疼痛怎样寻求医生的帮助什么时候需要医生的帮助去医院看哪一个专科适合你不同类型腰痛的特点日常养脊方案早期治疗+良好的生活习惯+积极锻炼=健康学会自我调节自我调节应注意传统体育更适合掌握几种脊柱病的自然疗法按摩疗法刮痧拔罐疗法第六章 办公室一族养脊方案白领一族如何预防颈椎病专为办公室一族打造的养脊瑜伽树式三角伸展式增延脊柱伸展式战士三式肩旋转功腰转动功单臂风吹树式侧角式

<<脊柱决定健康>>

编辑推荐

全彩图示脊柱健康书，自检自疗一目了然，本书提供完整脊柱相关疾病反射区图，助您快速找到病根。

50余种常见病的新疗法，原来这些病应该从脊柱上去治。
全书还独家提供了缓解颈、肩、腰、背疼痛妙法，一用见效。
简便实用的日常养脊方案，随时随地护养您的健康大梁。

<<脊柱决定健康>>

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>