

《颈肩腰背痛的有效康复治疗.健》

图书基本信息

书名：《颈肩腰背痛的有效康复治疗.健康一家人书系》

13位ISBN编号：9787509149461

10位ISBN编号：7509149460

出版时间：2011-8

出版社：李建忠 人民军医出版社 (2011-08出版)

作者：李建忠

页数：295

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《颈肩腰背痛的有效康复治疗.健》

内容概要

《健康一家人书系:颈肩腰背痛的有效康复治疗》从饮食、生活细节、运动、理疗、科学用药、中医外治法等方面，细致地为您讲述了颈肩腰背痛的健康保养方案和病症治疗方法。具有科学性、实用性和可读性强的特点，适合颈椎病患者自我治疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

《颈肩腰背痛的有效康复治疗.健》

作者简介

李建忠，毕业于山东中医药大学，获学士学位。山东省泰安市肿瘤防治医院中医科主治医师，出身中医世家。任中华中医药学会山东分会会员，中国特效医术研究会委员、理事，泰安市中医药学会会员，泰安市抗癌协会会员，泰安市科学技术协会自然科学专门学会会员。擅长诊治颈椎病、肥大性脊椎炎、腰间盘突出症、类风湿性关节炎等各种疑难杂症、癌性疼痛。在国家、省、市级刊物发表论文40余篇，整理和总结验方、验案百余篇，学术专著2部。

《颈肩腰背痛的有效康复治疗.健》

书籍目录

第一章 不为人知的背部健康“十字区”一、深度了解颈部“解剖”颈椎“1+1+7式”颈椎结构“灵活”的椎骨屈颈应有“度”“密集丛生”的颈椎神经颈椎的供血系统“多类型”颈椎病颈椎病之“痛”颈椎病的“信号灯”颈椎病的“危险信号”“多面”的颈椎间盘突出脊柱退化“四阶段”“低龄化”的颈型颈椎病让人夜不能寐的落枕颈性眩晕“不一般”易被误诊的颈椎病——颈心综合征让人“误会”的其他颈椎疾病颈椎病亦有“真假”小光片大作用——X线平片二、熟悉的“陌生肩部”合“骨、肉”于一肩肩部——复杂的综合体“多关节”的肩部肩部肌肉群详解肩周炎早知道肩周炎的“三阶段”了解“脱臼”难“解”的肩部撞击症三、“初”识背部背部肌肉，深浅各不同背痛需知“因”“驼背”不是病?驼背“致”面部皱纹驼背的危害性四、腰部“新”知“三点式”腰椎结构腰椎间盘，你了解吗集“肌、血、神经”为一体的腰部腰椎的曲度和活动腰部慢性劳损知多少腰部老化与不足皆会“痛”腰部疼痛寻根源腰部疼痛部位区分法因“病”分腰痛其他疾病引发腰痛巧辨急性腰肌扭伤第二章“考究”生活中的十字区一、颈部的“多姿”生活(一)你属于颈椎病的高发人群吗司机需预防颈间盘突出症机动车“骑士”易骑出颈椎病射击运动员应警惕颈椎病婴儿颈椎易受损中老年人易得“颈心综合征”(二)哪些生活方式易诱发颈椎病不良坐姿易引起颈项肌痉挛.....第三章“十字区”健康饮食揭秘第四章十字区“动”起来第五章十字区理疗“宝典”第六章呵护十字区，教你科学用药

《颈肩腰背痛的有效康复治疗.健》

章节摘录

版权页：插图：莲子炖猪肉：备好去芯的莲子30克，猪瘦肉150克。把莲子洗净后剥皮浸泡10小时左右。把猪肉成小块，最后把莲子、猪肉倒入开水中，炖大约50分钟，待肉熟后往锅里加调料即可食用。

山药煲兔肉：准备新鲜的山药100克，兔肉150克。先把兔肉清洗干净，除去内脏，浸泡清水中10分钟左右。取出后把兔肉切成若干小块。把山药的皮削干净，切成小块。将葱、蒜准备好。带烧开水后，先放入兔肉，大约炖半小时后放入山药，半小时后将葱、蒜倒入锅内，并加入大料、小茴香、花椒一直煮炖40分钟左右就可以食用，根据个人口味添加盐等调味品即可食用。温补。

黑豆炖狗肉：准备狗肉200克，黑豆70克。将原料清洗干净，狗肉切块，与黑豆一起放入锅中，加适量的水煮至烂熟，加入适量的盐、姜、五香粉等调味料调味即可。

泥鳅闷豆腐：准备泥鳅1条，豆腐半斤。将泥鳅清理干净，放入锅中加入适量的盐和水用小火先将泥鳅炖至八成熟，再放入豆腐，10分钟后添加调料即可食用。

《颈肩腰背痛的有效康复治疗.健》

编辑推荐

《健康一家人书系:颈肩腰背痛的有效康复治疗》：颈椎病有真假相，姿势影响颈健康，肩周炎分三个阶段，区分饮食护肩康，腰部疼痛寻根源，气候变化要护腰，弯腰驼背也是病，正确坐姿防背痛。为您提供颈肩背腰呵护，为您打开人体背部健康秘密的大门，为您分享背部十字区健康的快乐和幸福。您曾感受过颈肩背腰的“抗议”吗？您体会过腰酸背痛、颈肩疲乏的痛苦滋味吗？如果您的答案是肯定的。如果你也有这方面的困惑。那么《健康一家人书系:颈肩腰背痛的有效康复治疗》就是你当务之急的选择。《健康一家人书系:颈肩腰背痛的有效康复治疗》对颈肩背腰常见问题进行了全面剖析。从饮食、运动、理疗等角度教您如何预防、治疗颈肩背腰的病痛，全书内容丰富、简明实用，是理想的颈肩背腰健康宝典。

《颈肩腰背痛的有效康复治疗.健》

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:www.tushu000.com