

《肩颈痛.腰腿痛》

图书基本信息

书名：《肩颈痛.腰腿痛》

13位ISBN编号：9787534573873

10位ISBN编号：7534573874

出版时间：2010-9

出版社：江苏科技

作者：刘沛生//梁勋厂//张道鹏//程凯

页数：103

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

《肩颈痛·腰腿痛》

内容概要

《肩颈痛·腰腿痛》主要内容简介：“让医学归于大众”是我的老师法祖敖在60多年前向广大医务工作者发出的号召。近几年未，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。

《肩颈痛.腰腿痛》

书籍目录

第一部分 肩颈痛与腰腿痛的根源 一、肩、颈、腰、褪鄯的骨骼结构 / 006 (一)人体骨骼像房屋钢筋 / 006 (二)颈椎虽小,能扛“大头” / 007 (三)肩关节最灵活,能转向四面八方 / 008 (四)胸椎、腰椎、骶椎是身体的“栋梁” / 009 (五)腿部的组织结构 / 010 (六)关节的结构与功能 / 011 (七)奇妙的椎间盘 / 012 (八)椎间盘的生理功能 / 013 二、肩颈痛与腰腿痛的原因 / 014 (一)退行性变化 / 014 (二)椎间盘的老化 / 015 (三)动脉硬化 / 016 (四)肥胖 / 016 (五)过劳 / 017 (六)行为方式和饮食习惯不合理 / 018 (七)颈部外伤与过度磨损 / 018 (八)颈部和咽部感染 / 019 三、肩颈痛与腰腿痛由哪些疾病引起 / 020 (一)肩颈痛最常见于颈椎病 / 020 (二)颈肩部软组织劳损 / 023 (三)肩周炎 / 023 (四)落枕 / 024 (五)腰椎间盘突出是最常见的腰腿痛病症 / 025 (六)腰椎间盘突出症状 / 026 (七)类风湿性关节炎也可引发腰腿痛 / 028 (八)脊椎结核或肿瘤 / 028 四、怎样认识肩颈痛与腰腿痛 / 029 (一)不爱活动的人受“偏爱” / 029 (二)痛起来真“要命” / 030 (三)疼痛具有“放射性” / 030 (四)既像“神经病”又像“心脏病” / 031 (五)颈椎病的临床症状 / 031 (六)颈椎病应做哪些检查 / 033 (七)脊髓受压迫,四肢难活动 / 034 五、肩颈痛与腰腿痛的治疗 / 035 (一)饮食治疗 / 035 (二)运动治疗 / 036 (三)药物治疗 / 036 (四)物理治疗 / 038 第二部分 患者的生活起居 一、多运动,使关节灵活,肌肉结实有力 / 043 二、保持良好的体位:防止关节和肌肉僵硬 / 044 (一)保持良好的坐姿 / 044 (二)培养良好的睡姿 / 045 三、吸烟会伤害骨关节、软组织和肌肉 / 047 四、平衡膳食,保持理想体重和匀称的体型 / 048 第三部分 患者的家庭调理 一、患者的饮食宜清淡 / 052 二、防止外伤,注意肩颈部与腰腿部的保暖 / 053 三、颈椎病的家庭治疗 / 054 (一)自我牵引疗法 / 054 (二)家庭牵引疗法 / 054 (三)家庭牵引疗法注意事项 / 055 (四)颈围治疗颈椎病 / 055 (五)充气式颈部牵引器 / 056 四、腰椎间盘突出家庭防治方法 / 057 (一)注意保护你的腰 / 057 (二)动作、姿势要合理 / 058 (三)自我锻炼方法 / 061 五、肩周炎的家庭治疗 / 066 (一)自我康复锻炼 / 066 (二)保守治疗方法 / 069 六、如何正确使用止痛药 / 075 第四部分 患者的饮食与营养 一、合理安排饮食,营养需要搭配 / 079 二、肥胖会引发肩颈痛与腰腿痛 / 080 三、颈椎病食疗方 / 081 四、脊髓型颈椎病食疗方 / 082 五、预防腰腿痛的饮食疗法 / 083 (一)避免过胖,保持理想体重 / 083 (二)多吃维生素和纤维素 / 083 (三)控制总热量摄入 / 084 第五部分 患者的运动康复 第六部分 预防与并发症

《肩颈痛.腰腿痛》

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:www.tushu000.com