

<<别让疼痛困扰你>>

图书基本信息

书名：<<别让疼痛困扰你>>

13位ISBN编号：9787122063502

10位ISBN编号：712206350X

出版时间：2009-10

出版时间：化学工业出版社

作者：肖强 主编

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>

## <<别让疼痛困扰你>>

### 前言

曾经有一个人，天生无法感知疼痛。

他高兴得手舞足蹈：哈哈，太好了，我是世界上最不1、白疼的人！

于是，别人不敢玩的危险游戏他眉头都不皱一下，成了大名鼎鼎的“勇士”。

可是，因为有了痛觉，他对身上的伤痕全然不顾，终日遍体鳞伤。

从故事中可以看出，疼痛也有好坏之分。

好的一方面是，提醒我们身体某一部分出了问题，引起我们的关注，治好了疾病，疼痛也就自然消失了；坏的一方面是，绝大多数情况下，疼痛会对人体带来严重的危害。

如果说疼痛是可怕的“危险”信号，那么，“无痛”便是无信号的“危险”。

因此，当身体疼痛时，首先想到的应该是寻找疼痛背后的“罪魁祸首”，而不是盲目止痛，求得暂时的“无痛”。

况且，大多数人并不知道疼痛也应该及时去看医生。

应该说，人在出现剧烈疼痛时，是最易治愈的，经济负担也很小。

一旦剧烈疼痛得不到及时治疗，就会小病变大病，或转变为慢性疾病，这样治起来可就麻烦多了。

## <<别让疼痛困扰你>>

### 内容概要

头痛、颈肩痛、腰背痛、腿酸腿痛、关节疼痛……太多的小病痛折磨着上班族，尤其是整天忙碌的白领、商务人士，各种疼痛更是扑面而来，以至于心情烦躁、忧郁，难以适应快节奏的工作和生活。

生存之难，身体居危？

要生存，要富裕？

还是要健康，要长寿？

没有金钱垫底的身体显得疲乏无力，没有健康做伴的人生显得多灾多难。

借口是——太忙，这个魔咒吞噬了許多人健康的灵魂。

那么，有没有一种方法让人既要奔小康又要健健康康，事实上——有，一个小动作足以让病痛消失得无影无踪。

## <<别让疼痛困扰你>>

### 作者简介

肖强，毕业于北京中医药大学。

近年来，一直从事中医药临床研究和中医文化养生的课题开发，学习临床治病和养生之道。

善于汲取中医秘籍之精髓，精研中医学术，并在长期的中医临床实践中，逐步摸索并总结出一套符合中医发展并行之有效的医疗方法。

## &lt;&lt;别让疼痛困扰你&gt;&gt;

## 书籍目录

绪言上篇 缓解头颈、五官的疼痛感 第一章 缓解头部疼痛 Action 1 练习干梳头：让偏头痛不再烦你 Action 2 从这一刻开始放松：远离紧张性头痛 第二章 缓解面部疼痛 Action 3 指压“听宫”和“头维”：缓解脸部痉挛、疼痛 Action 4 双手敷眼好舒适：别让目痛找上你 Action 5 轻拍额头：处理流鼻血的好方法 Action 6 做做张口深呼吸：减轻乘飞机时的耳痛、耳鸣 第三章 缓解口腔，咽喉疼痛 Action 7 冰块按摩见效快：祛除牙痛一身轻 Action 8 用牙刷背按摩：治疗口腔溃疡要命的痛 Action 9 像凶猛的狮子一样怒吼：咽喉痛不见了 第四章 缓解颈部疼痛 Action 10 每一刻都不能放过：转转脖子保健康 Action 11 开车族用头写“米”字：缓解颈椎不适 Action 12 办公族仰望天花板：矫治颈部僵硬 Action 13 懒人族享受“飞翔”的乐趣：和颈肩酸痛说再见 Action 14 按摩颈肌：缓解颈部疼痛 第五章 治疗病理性疼痛 Action 15 做做按摩活气血：防止面神经炎 Action 16 巧推拿：神经性耳痛不再怕 Action 17 按一按，痛不见：远离痛彻心扉的三叉神经痛 Action 18 点按落枕穴：落枕不犯愁 Action 19 练练隔墙看戏操：治疗颈肌筋膜炎 Action 20 做做操脖子不再痛：对付颈椎病的锻炼中篇 缓解躯干、上肢的疼痛感 第六章 缓解肩部酸痛 Action 21 增强肩臂肌力：肩部健康的守护神 Action 22 与“墙壁”亲密接触：帮你赶走肩部僵硬、背部疼痛— Action 23 椅上转体式：消除肩背酸痛 Action 24 揉一揉，捏一捏：赶走肩部疼痛 第七章 缓解上肢酸痛 Action 25 手指操来缓解疲劳：手指也要“减压” Action 26 办公室里的桌边放松：有效舒缓手臂酸痛 Action 27 来，来，来做健手操：防止手指关节疼痛或变形— 第八章 缓解胸部疼痛 Action 28 随手点穴痛无存：肋间神经痛不难治 Action 29 对疼痛说不：别让生理性乳房疼痛干扰你 Action 30 侧屈练习：缓解岔气 第九章 缓解五脏之痛 Action 31 心绞痛的按摩手法 Action 32 胆绞痛的按摩手法 Action 33 胃痛的按摩手法 Action 34 肾绞痛的按摩手法 第十章 缓解腹部疼痛 Action 35 四足跪姿缩小腹：锻炼腹肌抗击疾病 Action 36 揉肚脐：轻松解决腹痛 Action 37 做做舒缓痛经伸展操：缓解生理性腹痛 第十一章 缓解脊背疼痛 Action 38 小后溪大功效：阿护脊柱百用百灵 Action 39 晨起学猫拱拱腰，原来腰背也可以这样舒适 Action 40 背部后弯弯：舒缓你的背部压力 Action 41 一吸一呼好轻松：背部疼痛跑光光 Action 42 瑜伽可以当半个“丈夫”：照料怀孕期的后背肌肉酸痛 第十二章 缓解腰部疼痛 Action 43 借助椅子来练习：随时随地缓解腰痛 Action 44 按摩来活络筋骨：不慎“闪腰”慎处理 Action 45 屈膝团滚法：缓解腰背痛 Action 46 练习飞燕式：赶走腰腿痛 第十三章 治疗病理性疼痛 Action 47 翻压手腕操：轻松甩开“鼠标手” Action 48 气血顺百病好：网球肘的点揉穴位法 Action 49 学点推拿：巧治腕关节扭伤 Action 50 强直性脊柱炎的功能锻炼：告别浑身酸痛身子骨“变硬” Action 51 上班族徒手绕环操：远离五十肩的便利术 Action 52 椅上举重式：防止肩肌腱炎 Action 53 腰椎骨质增生症的运动疗法：解痛如此简单 Action 54 穴位拍打让腰板挺起来：缓解腰肌劳损的折磨 Action 55 腰椎间盘突出症的运动疗法：有一种运动不让人疼痛 Action 56 推拿治风湿腰痛：“酸痛消失了！” 下篇 缓解下半身的疼痛感 第十四章 缓解骨盆、肛门疼痛 第十五章 缓解生殖器官疼痛 第十六章 缓解大腿酸痛、麻木 第十七章 缓解膝盖疼痛 第十八章 缓解小腿酸痛、胀麻 第十九章 缓解足部疼痛 第二十章 治疗病理性疼痛附录一：常见疼痛预示疾病表附录二：疼痛治疗需“对号入座”附录三：按摩止痛法的一般手法及禁忌附录四：皮肤刺激止痛法附录五：自我心理止痛法附录六：健身中出现的六大疼痛的自我处理附录七：肌肉酸痛的自我处理

## <<别让疼痛困扰你>>

### 章节摘录

插图：上篇 缓解头颈、五官的疼痛感第一章 缓解头部疼痛Action 1 练习干梳头：让偏头痛不再烦你三国时期的一代枭雄曹操并非战死杀场，而是死于脑疾。

史书《三国志》记载，曹操苦于头痛，每次发作心乱目眩，所以请神医华佗为其治疗，华佗用针灸给他扎上几针，常常是随手而愈。

根据史书上记载头痛的这个特点，曹操的头痛就是现在的偏头痛。

其实，曹操所患的偏头痛与心情紧张、焦虑有极大的关系，更确切地说曹操的偏头痛是在思虑过多的情况下越来越严重的。

流行病学调查发现，如今易患偏头痛的人和曹操一样，与人们所承受的精神压力、工作紧张程度有很大的联系。

在生活中，喜欢争强好胜、脾气急躁、过于追求完美的A型性格的人更易患偏头痛。

在现今社会里，A型性格主要表现在3个方面：时间紧迫感强、竞争性强、数字化生存。

叱咤风云的曹操可以说是A型性格者的典型代表。

更重要的一点是典型的偏头痛患者有家族遗传倾向，遗传概率还是蛮大的。

下面以数据加以说明。

## <<别让疼痛困扰你>>

### 编辑推荐

《别让疼痛困扰你:80妙招远离疼痛》：疼痛是一种疾病，而不仅仅是一种症状，如果说疼痛是可怕的“危险”信号，那么，“无痛”便是无信号的“危险”。

远离疼痛从日常点滴开始，拒绝默默忍受，改善坐姿和站姿，养成良好的生活方式，重塑体魄，活力不断涌现，健康来源于每天的小动作！

小疾痛，大疾病；小动作，大健康。

80妙招远离疼痛。

上篇头颈、五官疼痛头部疼痛，面部疼痛，口腔、咽喉疼痛，颈部疼痛。

中篇躯干、上肢疼痛肩部酸痛，上肢酸疼，胸部疼痛，五脏之痛，腹部疼痛，脊背疼痛，腰部疼痛。

下篇下半身疼痛骨盆、肛门疼痛，生殖器官疼痛、大腿酸痛、麻木，膝盖疼痛，小腿酸痛、胀麻，足部疼痛。

新浪读书，39健康网联合推荐。

<<别让疼痛困扰你>>

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>