

## <<图说颈椎病自我治疗>>

### 图书基本信息

书名：<<图说颈椎病自我治疗>>

13位ISBN编号：9787510045479

10位ISBN编号：7510045479

出版时间：2012-6

出版单位：世界图书出版公司

作者：张峻斌

页数：210

字数：200000

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>

## <<图说颈椎病自我治疗>>

### 内容概要

每天面对电脑、坐一整天工作、长时间低头、经常开车、很少运动或者干脆没有运动……我们对此习以为常，却没有意识到颈椎因此承受了多么巨大的压力而变得危机四伏。

最新调查显示：由于长期慢性劳损，颈椎病的发病年龄已经从40岁提前到30岁，并成为名副其实的职业病和常见病。

更让人担心的是，颈椎上承头颅，下接躯干，既是脊椎中活动最多部位，也是神经中枢最重要部位，更是心脑血管的必经之路，一旦发生故障，后果不堪设想。

本书由作者张峻斌先生总结多年预防、诊疗及保健养生的临床经验，专为颈椎高危人群设计。作者以其简洁、幽默的语言，及大量实践功法，并配备作者和模特亲身示范的动作图片，让读者能一目了然地掌握其要领，在无形中达到自查、预防、保护和治疗颈椎疾病的作用。

现在就放下手头的学习或工作，不要等到一切都无可挽回时，才注意您的颈椎。不必打针吃药，也不必花大钱找人按摩，其实只需改变一点点，您的颈椎就会活跃起来。

## <<图说颈椎病自我治疗>>

### 作者简介

张峻斌中国中医科学院医学博士，香港注册中医师，中国心理咨询师、高级营养师、健康管理师。  
江苏卫视、央视3D频道《万家灯火》王牌主讲人，湖北卫视《新本草纲目》、杭州电视台《健康起义》、南方卫视《商讯》特邀养生专家。  
现任北京大学MBA健康协会健康顾问、厦门大学 and 中山大学EMBA《压力与健康管理》教授、全球卓越口腔健康研究发展中心研究员、高雄医学大学兼任教授、香港耳针学会理事长、财团法人赖本原文教基金会执行长。

张教授出生于中医世家，除了幼受庭训，深得传承外，张教授在中医、针灸、耳穴、武功点穴、瑜伽、气功及运动疗法方面亦得到许多当代专家及隐世医家的真传秘授，多年来致力于向两岸三地的民众推广预防医学、耳穴诊疗及传统养生保健法，深受各界好评。

主要著作有《图说耳穴按摩治百病》《图解脑中风的防治与康复》（本书获得1996年国际杰出著作奖）《疾病早知道?熟女养生篇》《疾病早知道?优质养生篇》等。

## <<图说颈椎病自我治疗>>

### 书籍目录

第一部分 你的颈部健康吗？

第二部分 增进颈、脊椎的有效功法

第三部分 耳熟能详的颈椎病常见症状

第四部分 息息相关的颈椎疑难杂症

第五部分 颈肩痛的高发族群

编后记

## <<图说颈椎病自我治疗>>

### 章节摘录

版权页：插图： 颈椎病患者不一定出现颈痛症状，部分有颈痛症状的患者，X线片却未发现颈椎结构异常。

于是，从自我检查的需求出发，读者必须了解颈椎病以外，会引起颈痛的其它原因，以利早日求医诊察。

口腔咽喉部感染 颈部有丰富的淋巴系统，咽喉部炎症很容易扩散到后颈部，发生颈肌的炎症、渗出和浸润，肌肉痉挛，肌张力异常，压迫神经根。

此时最容易诱发颈椎病，或使原有病情加重，当炎症消退时，颈椎病的症状也得以缓和、消除。

常见的有成人的咽喉炎、牙周炎，它们会导致颈痛，甚至颈椎半脱位，感冒后出现落枕者也屡见不鲜；儿童则多见于急性扁桃体炎、颈淋巴结炎，这些皆会导致颈痛和颈椎活动受限等症状。

因此，预防口腔咽喉感染，去除成为颈椎病的诱因就十分重要。

颈动脉炎 颈动脉炎通常是非细菌性炎症。

炎症发生时，动脉壁及周围结缔组织会释出5羟色胺等物质，刺激伴行之神经而引起颈部疼痛。

颈椎结核及肿瘤转移 颈椎结核对骨质的破坏，通过x线片可以鉴别清楚。

肿瘤转移者则须注意原发病灶之相关症状及检查。

其中，发生在肺尖周边部的肺尖癌，往往缺乏一般肺癌的典型症状，常表现为肩臂部疼痛，如果没有及时发现和治疗，肺癌还会发生肋骨和颈椎椎体的转移。

此类肩臂痛的机理是：肺尖部邻近处有许多神经，当肺尖周边部发生癌变后，不断发展的肿瘤直接压迫或侵犯这些神经，使患者出现类似五十肩症状，如肩关节肿胀、肥大、疼痛。

疼痛会沿肩臂向小指放射，有时还伴有上肢不能抬举或持物时肌力软弱的症状。

最后当出现颈痛时癌细胞可能已向颈椎椎体转移，并错失治疗时机。

冠心病放射痛这种颈部放射痛者通常患有心脏冠状动脉毛病，却未必被诊断出来。

在剧烈运动、情绪波动等诱因下，心肌缺血缺氧即会导致心绞痛。

危险的是那些只有颈部放射痛而没有典型心绞痛症状者，可能会失去对冠心病的警惕，导致误诊，甚至引发严重后果。

颈椎先天性畸形包括环枕关节、第二与第三椎体融合，椎体结构阙如或形态不良，骨性斜颈，颈肋等。

有颈椎先天畸形的颈椎病患者，通常在30岁以内即发生症状，颈椎病发生率约为正常人的两倍以上。

X线片、磁共振断层扫描有助于确诊。

## <<图说颈椎病自我治疗>>

### 编辑推荐

《图说颈椎病自我治疗(图文版)》编辑推荐：全彩图文版，“首届全国广播电视节目嘉宾主持人奖”获得者张峻斌先生作品，一本关于颈椎健康的秘籍全新自然疗法，开发调动人体自身潜能，教你自己动手护颈椎。

<<图说颈椎病自我治疗>>

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>