

<<自我治疗腰椎间盘突出症>>

图书基本信息

书名：<<自我治疗腰椎间盘突出症>>

13位ISBN编号：9787513210713

10位ISBN编号：7513210713

出版时间：2012-10

出版时间：中国中医药出版社

作者：王海泉，季远，李华东 编著

页数：213

字数：254000

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>

## <<自我治疗腰椎间盘突出症>>

### 内容概要

“业绩不突出、收入不突出，就是椎间盘突出”，腰椎间盘突出症痛苦大，易复发，手术风险大，严重影响着每一个患者的身心健康和社会功能。

怎样减少痛苦，尽快恢复运动功能是每一个腰椎间盘突出症患者及其家属孜孜以求的问题。

《求医更要求己丛书：自我治疗腰椎间盘突出症》从自我疗法角度，充分挖掘传统医药保健潜力，介绍了按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药、贴敷、熏洗、运动、食疗、音乐、心理等不同自我调治方法，帮助您早日摆脱腰椎间盘突出症的困扰。

## <<自我治疗腰椎间盘突出症>>

### 书籍目录

#### 第一章 概述

什么是腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症的病因病理

腰椎间盘突出症的诊断与分型

腰椎间盘突出症的西医治疗

中医学对腰椎间盘突出症的认识

#### 第二章 认识经络和腧穴

什么是经络和腧穴

治疗腰椎间盘突出症的常用穴位

#### 第三章 腰椎间盘突出症的躯体按摩疗法

什么是按摩疗法

怎样用躯体按摩疗法治疗腰椎间盘突出症

#### 第四章 腰椎间盘突出症的足底按摩法

什么是足底按摩

足底按摩手法

#### 第五章 腰椎间盘突出症的手部按摩法

#### 第六章 腰椎间盘突出症的耳穴疗法

#### 第七章 腰椎间盘突出症的拔罐疗法

什么是拔罐疗法

腰椎间盘突出症常用拔罐法

#### 第八章 腰椎间盘突出症的刮痧疗法

什么是刮痧疗法

腰椎间盘突出症常用刮痧法

#### 第九章 腰椎间盘突出症的中药治疗

中药介绍

腰椎间盘突出症常用中药

腰椎间盘突出症常用偏方验方

#### 第十章 腰椎间盘突出症的贴敷疗法

什么是贴敷疗法

腰椎间盘突出症常用贴敷法

#### 第十一章 腰椎间盘突出症的熏洗疗法

什么是熏洗疗法

腰椎间盘突出症常用熏洗法

#### 第十二章 腰椎间盘突出症的艾灸疗法

什么是艾灸疗法

腰椎间盘突出症常用灸法

#### 第十三章 腰椎间盘突出症的饮食疗法

什么是饮食疗法

腰椎间盘突出症的饮食禁忌

腰椎间盘突出症的饮食选择

腰椎间盘突出症常用药膳

#### 第十四章 腰椎间盘突出症的运动疗法

什么是运动疗法

腰椎间盘突出症常用运动疗法

#### 第十五章 腰椎间盘突出症的音乐疗法

<<自我治疗腰椎间盘突出症>>

什么是音乐疗法

腰椎间盘突出症常用音乐疗法

第十六章 腰椎间盘突出症的心理调护

什么是心理疗法

腰椎间盘突出症中的心理问题与调护

第十七章 腰椎间盘突出症的预防

## &lt;&lt;自我治疗腰椎间盘突出症&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：6.小儿皮肤娇嫩，药物透入较易，但贴敷后要注意护理，勿令搔抓。且贴敷时间不能太长，以免对皮肤造成过度刺激。

7.敷药时要注意药物的软硬、干湿度，并需及时更换，以防影响疗效，刺激皮肤。

在第2次敷药前，可用消毒干棉球蘸各种植物油或液状石蜡揩去第1次所涂敷的药膏，切不可用汽油或肥皂擦洗。

8.贴敷时尽量避免一穴重复贴10次以上，对于需长期治疗的慢性疾病，应辨证选择两组以上穴位交替使用。

9.贴敷后一般不宜参加重体力劳动和游泳等体育活动，饮食避免生冷、辛辣刺激性食物等。

腰椎间盘突出症常用贴敷法 药物贴敷疗法用来治疗腰椎间盘突出症，是继承了历代中国传统医学的特点，又在实际运用中得到发展与不断创新的一种有效方法。

目前，运用贴敷疗法治疗腰椎间盘突出症，已经取得了满意的疗效，为很多腰椎间盘突出症患者解除了痛苦。

下面就为大家介绍一些临床常用的药物贴敷的处方，以供患者根据自己的病情灵活选用。

一、寒湿型腰椎间盘突出症 方1 穴位：肾俞、腰眼、脾俞（图10—7）。

药物：生姜汁150ml，黄明胶90g，乳香末6g，没药末9g，花椒末12g。

用法：先将前2味药入锅内加热融化，再放入乳香、没药，熬2—3沸取下，放在沸汤上炖，以柳条不停地搅动，成膏后，加入花椒末再搅匀，离汤取下锅，待温时，以牛皮纸摊贴，敷于穴位上。

另以醋炒麸皮，布包放膏药上熨之，每日1—2次。

贴敷5~7日取下，穴位起小水疱为度。

方2 穴位：腰眼。

药物：木香、花椒、大茴香、补骨脂、升麻各30g、附片15g、肉桂20g、川楝子20g。

用法：上药共研细末，过100目筛，贮瓶备用。

用时取药粉20g，加生姜汁适量调膏，贴敷穴位上，上盖纱布，以艾炷放膏上点燃灸之，见效迅速。

方3 穴位：手心。

药物：丁香、萆薢、干姜、牡蛎各适量。

用法：将上述药物烧灰，放手心中，以唾液调泥，至暖汗出为度。

每日1次，每次30分钟。

方4 穴位：关元俞、阿是穴。

药物：食盐250g，麸皮或沙子500g。

用法：将食盐、麸皮或沙子共炒热，装入布袋内，趁热敷在疼痛处。

每日2次，每次30分钟。

方5 穴位：阿是穴。

药物：防风、荆芥、细辛、桂枝、川椒、乳香、没药各30g。

用法：将上述药物粉碎，过60目筛，用时取20~30g，铺于两层纱布中，范围如手掌大，用酒调成糊状。

敷于疼痛部位，依次加上塑料薄膜、干毛巾，将90~100℃的热水装入热水袋中，用热水袋热敷，每次敷1小时。

每日1次，10日为1个疗程。

## <<自我治疗腰椎间盘突出症>>

### 编辑推荐

《自我治疗腰椎间盘突出症》为《求医更要求己丛书》之一种，是关于前列腺炎的科普图书。突出其自然性、实用性，使读者在家中就可以自我治疗，充分发挥患者及其家属的主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地。

<<自我治疗腰椎间盘突出症>>

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>