

<<颈肩腰腿痛自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰腿痛自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534944956

10位ISBN编号：7534944953

出版时间：2010-6

出版单位：河南科学技术出版社

作者：王民集 编

页数：202

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>

<<颈肩腰腿痛自然疗法>>

内容概要

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。

民族的兴旺发达、社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与“健康”二字息息相关。

然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。

伴之而来的除了困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早已发现，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。

许多人以为身体强壮、无痛无病就是健康，其实这种观点是片面的。

世界卫生组织一再强调：“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴望健康，健康必须有医学知识作为指导。

因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。

为此，我们编写了这本《颈肩腰腿痛自然疗法》，为大众介绍自然疗法，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本书介绍了颈肩腰腿痛的各种治疗方法，并论述了各种病症的自然疗法，如按摩、刮痧、针灸、拔罐、饮食疗法、敷脐疗法、中医中药单验方。

以发挥中医疗法的优势，达到贴近自然、阴阳平衡的状态。

<<颈肩腰腿痛自然疗法>>

书籍目录

第一章 颈椎病 第一节 专家点评颈椎病 第二节 颈椎病的自然疗法 第三节 颈椎病的预防第二章 落枕
第一节 专家点评落枕 第二节 落枕的自然疗法 第三章 落枕的预防第三章 肩周炎 第一节 专家点评肩周
炎 第二节 肩周炎的自然疗法 第三节 肩周炎的预防第四章 腰椎间盘突出症 第一节 专家点评腰椎间盘
突出症 第二节 腰椎间盘突出症的自然疗法 第三节 腰椎间盘突出症的预防第五章 急性腰痛第六章 慢
性腰痛第七章 腿痛第八章 膝痛第九章 足跟痛

<<颈肩腰腿痛自然疗法>>

章节摘录

插图：对于孩子来讲，以前放下书包就满院子跑，有很多好玩的。

现在的孩子一放学就关在房间里玩电脑、玩游戏，这是导致颈椎病的主要原因。

特别是性格文静坐得牢的孩子，可能更易患上颈椎病。

现在，患颈椎病的年轻人占了1/3，这主要是因为随着生活节奏的加快、生活方式的改变，许多白领、办公室的工作人员以及整天工作在计算机前的人员无暇锻炼身体，加班更是家常便饭，忙碌了一天后常常觉得脖子发僵、发硬、肩背部沉重，甚至有头痛、头晕、视力减退等异常感觉。

这时您要注意，这是颈椎长时间受“压迫”的抗议，如不注意，久而久之，颈椎病就会找上您。

从专业角度来讲，由于颈椎、颈椎间盘本身及其周围的肌肉和韧带等组织的劳损、老化和外伤，刺激和压迫颈部的神经、血管和脊髓等，可以引起颈项部、上肢、头部，甚至下肢等一系列的临床表现，医学上称为颈椎病。

打个简单的比方吧，如果把颈椎比作一根电线杆，那么附着在其周围的肌肉、韧带等软组织就像是一根根起牵拉、固定作用的钢丝，当颈椎间盘开始老化、支撑能力下降时，颈椎关节的活动度会增大，颈椎变得不稳定，这时其周围的软组织需要用几倍于正常情况的力量才能保持颈椎的稳定性。

由于长时间的姿势不当等原因，肌肉、韧带等软组织也会发生老化，其力量和弹性均会呈现不同程度的下降，而其所承受的负荷却在不断增加，久而久之，失去代偿能力，形成恶性循环，便会导致颈椎病的发生。

<<颈肩腰腿痛自然疗法>>

编辑推荐

《颈肩腰腿痛自然疗法》：运用自然的方法，激发人体的自然抗病修复潜能。

<<颈肩腰腿痛自然疗法>>

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>