第一图书网, tushu007.com

<<解救颈椎全攻略>>

图书基本信息

书名：<<解救颈椎全攻略>>

13位ISBN编号：9787538438376

10位ISBN编号：7538438378

出版时间：2008-9

出版时间：康石 吉林科学技术出版社 (2008-09出版)

作者：康石

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

<<解救颈椎全攻略>>

前言

在过去，颈椎病是中老年人的专利，如果你是一名医生，说一个二三十岁的年轻人得了颈椎病，没准会被人笑话不懂常识，没资格做医生。
可如今，颈椎病越来越青睐年轻人，二三十岁的年轻人成了颈椎病的主要攻击对象。
甚至为数不少的青少年，都被颈椎病困扰着。
如果现在的医生不能从患者的蛛丝马迹中判断出颈椎病的迹象，那你的医学知识就落伍了!颈椎病找上年轻人甚至青少年，这和年轻人的工作性质以及青少年的学习姿势和学习强度密切相关。
在我们看来，如果感到头疼脑热，可能是感冒了，赶紧吃几片常备的感冒药，以防症状严重。
可是，感冒药是吃了，症状却不见消失，反而越来越严重了。
到医院检查的结果令你意想不到：头疼脑热竟然是颈椎在作怪。
以感冒药的药效，自然治不了颈椎病。
还有一些看似和颈椎病不相干的症状，其实都和颈椎病变有关。
比如夏季眩晕，也许不是中暑了，而是颈椎病发作；经常失眠，也不是你的神经系统出现问题，还是颈椎在捣乱；视力出现障碍、血压突然升高、猝倒等症状，往往是颈椎在提醒你：我受到了不公正待遇。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《解救颈椎全攻略》从颈椎病患者的切身感受出发，语言通俗易懂，内容科学实用，图文并茂，简单易学。
不仅让读者“知其然”，还要“知其所以然”，在身体和心理上都能正确对待颈椎病。

<<解救颈椎全攻略>>

书籍目录

你的颈椎还好吗第一节 颈椎健康综合测试不良反应对号入座颈椎病变报警信号风马牛不相及的症状“ 鼠标手 ”可能是颈椎病医院检查，一锤定音第二节 知己知彼——治它，请先了解它7块骨头的迷思你的颈椎还好吗?5类病情的困扰 认识治疗有误区颈椎健康全攻略向健康颈椎看齐数字话颈椎第一节 颈椎病“ 年轻化 ”10大因素促成颈椎病30岁的人，60岁的颈椎八成青少年颈椎亚健康第二节 一根颈椎，八面受敌颈椎病变4、5、6男性：女性=6：16大策略预防颈椎病颈椎综合征“ 7宗罪 ”24小时保护颈椎5字颈椎操颈稚病“ 恋上 ”电脑族第一节 加班熬夜，颈椎没假期颈椎的“ 过劳 ”生活颈椎有“ 抱怨 ”电脑族与颈椎病“ 过招 ”电脑族四问颈椎病 第二节 姿势欠佳，颈椎遭罪警惕“ 坐 ”出颈椎病颈椎病“ 狙击 ”电脑族慢性损伤应谨慎，肩痛也需细细查桌椅人性化，颈椎才听话全面拯救颈椎第一节 “ 坐班族 ”常做“ 小动作 ”左顾右盼不是错坐着站着都要练多练瑜珈益处大雁儿飞飞护颈椎耸肩可保颈平安巧按颈椎延缓发病哑铃体操，颈椎健康大功臣第二节 时时处处关爱颈椎推拿，按摩，双管齐下骑车游泳鸟弓操，三种运动护颈椎假期无节制，颈椎真倒霉娃娃颈椎稚嫩，更应加强保护向左看齐，向右看齐常做颈椎保健操第三节 颈椎病常用治疗方法内服外用治颈椎牵引疗法显奇效又针又灸，疾病无踪拔去疾患，留住健康一团泥，护颈椎刺血消瘀滞，刮痧疏经络手疗、药浴、注射，各显神通气功疗法：颈椎病的曙光第四节 颈椎悄悄话枕头高低，关乎颈椎健康捍卫颈椎健康，从睡眠开始头发藏隐患，胸罩成杀手科学驾驶，保护颈椎一年四季，战斗不息 告别颈椎病，做个“ 正直人 ”小小窍门，能治颈椎病

章节摘录

“ 鼠标手 ”可能是颈椎病“ 鼠标手 ”这一名词很多人都不陌生，它是指由于操作电脑时间长，引起的一系列腕部不适症状，如手腕中间疼痛，大拇指发麻等。
小赵是一位新闻工作者，每天有很多新闻稿件要编辑，在电脑上编辑非常方便，没有电脑工作效率会大大下降，因此，小赵的工作几乎离不开电脑。
下班后，小赵还喜欢在电脑上玩游戏。
所以，不管是工作时间，还是休息时间，小赵都在和电脑“ 亲密接触 ”。
有一天，小赵觉得右手手腕疼痛，手指麻木，整个手变得不灵活了。
他马上想到：自己可能是得了时下比较流行的“ 鼠标手 ”。
第二天，小赵放下手里的工作，到医院检查。
医生只是简单的询问了小赵的症状，并没有做详细检查，就认定小赵的症状是典型的“ 鼠标手 ”症状，给他开了一个“ 处方 ”：换一个感觉舒服的鼠标，使用鼠标时带上护腕，每天晚上用热水烫烫手腕，更要多多让右手休息。
小赵回来后认真按照医生的指示进行，结果不但没起作用，症状反而加重了。
尤其是医生推荐的“ 热水烫手腕 ”的方法，当小赵满头大汗地将烫得发红的手腕从热水中拿出来之后，手腕的疼痛不但没减轻，反而加重了，还有肿胀的感觉。
小赵不得不再次来到医院，要求医生对他进行全面细致的检查。
检查结果显示：小赵的颈椎出了问题。
专家解释：手腕疼痛，手指麻木，除了是鼠标手的症状外，也可能是颈椎病引起的。
病变颈椎会压迫神经根，造成手指麻木、呈放射状疼痛。
当“ 鼠标手 ”经过治疗不见好转时，建议去检查一下颈椎。

编辑推荐

希望读者通过阅读《解救颈椎全攻略》，有颈椎病的能够尽快康复，没有颈椎病的颈椎更加健康，保证颈椎坚守工作岗位，不再“惹是生非”。

第一图书网, tushu007.com

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