第一图书网, tushu007.com

<<自我治愈腰痛>>

图书基本信息

书名：<<自我治愈腰痛>>

13位ISBN编号：9787538443387

10位ISBN编号：753844338X

出版时间：2010-3

出版时间：福田千晶、奈斯库、 杨子江 吉林科学技术出版社 (2010-03出版)

作者：杨子江 译
（日）福田千晶，（日）奈斯库

页数：167

译者：杨子江

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

第一图书网, tushu007.com

前言

腰痛可能是除感冒之外，最为常见的健康问题了。
实际也是如此，我在诊疗室中就接诊过数不胜数的腰痛患者。
而且，我还注意到这样的情况：腰痛是很容易被周围人误解的病痛。
像手足扭伤、膝关节炎症大多会有浮肿等表象，他人也容易看到。
而腰痛则不然，只是姿势不灵便而已，很难去向他人证明自己的痛楚。
于是，难免有人会说“既然他因为腰痛申请不去出差，那么即将进行的年度旅行也不会去了吧”等等，消极怠工的流言也会传开。
”喂，你怎么家庭扫除干不了，可倒是能去打高尔夫球啊！
”等等之类，在夫妻间也会因腰痛出现争吵。
可见，腰痛会给职场人际关系乃至夫妻关系带来很多不利影响。
这些误解的产生和腰痛症状的轻重程度密切相关。
可能需要出差时腰痛剧烈、坐卧不宁，而到了年度旅行时却症状减轻，可以参加。
年末的家庭扫除，因工作繁忙、疲乏过度正是腰痛最剧烈的时候，而高尔夫球比赛时腰痛已经有所缓解。
等等状况，不一而足。
然而，虽说他人这样误解，症状的有好有坏并不全是麻烦事，毕竟说明症状有好转的时候，而且随着疼痛减轻的日子逐渐增加，身体和心情也会越来越好。
希望大家早曰从腰痛中解脱出来，更加愉快舒适地度过每一天，这大概是苦恼于腰痛的每个人的共同愿望吧。
而且有不少人通过自己的努力成功做到了这点：有人通过运动，有人通过按压穴位，还有人通过改正王作生活中的不良姿势。
本书就记录下了这些经验方法，而且当您尝试使用这些方法时，也会渐渐了解自己的身体，更加关心自己的身心健康情况。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

痛感是身体发出的信号，若是身体发出此类请求的声音，请多多倾听，即使症状还不太明显，也要认真对待，以免症状恶化，形成难以复原的骨骼疾病。
目前，患有肩痛、腰痛、膝盖痛的人群日益增多，主要集中在35～55岁的上班族，给大家的生活带来严重不便。
由此作者针对这三种病痛所引发的症状，从全方位入手进行行之有效的预防与治疗，让那些在医院里也很难治愈的病痛，在家中自己就能有效调理治疗。
只要按照《自我治愈腰痛（双色图解版）》去做，相信你很快就可以远离骨骼疼痛，迎来健康愉悦的每一天。

<<自我治愈腰痛>>

书籍目录

PART 1　腰痛的症状与对策腰部疼痛的原因正确的姿势柔韧性下降导致疼痛突然大幅活动产生痛感肌肉衰弱导致疼痛腰部疼痛的导火线做扭转动作要特别注意腆着肚子会压迫神经腰椎分离症、腰椎滑落症腰椎椎管狭窄症这样来治疗腰痛找到适宜的方法 考虑顺序锻炼还是休息加温还是冷却突发性腰痛此时易出现腰痛突发性腰痛的原因这类人群更容易患病突发性腰痛的发展疼痛时不要这样做突发当天缓解腰痛能够缓解疼痛的姿势减轻疼痛的冷却方法 2-3天后由冷却疗法 到加温疗法 不要急躁，保持心态平和加温时感觉不错的话1周后防止疲劳的蓄积不要若无其事地活动腰部肌肉与韧带的保健10天－2周后在适宜范围内改善养成正确的生活习惯锻炼以防止疲劳蓄积预防慢性腰痛的4大要素减轻负担增强体力缓解疲劳预防与急救法 什么是慢性腰痛这样就会导致慢性腰痛慢性腰痛的原因这类人群更容易患病这样治疗调理疼痛时不能这样应对慢性腰痛的疼痛感腰痛的预防要和疼痛程度适应醒免刺激，然后加温外出时使用护腰应对腰痛的疲乏无力与烦躁加温疗法 与放松不要过度泡温泉外出时，贴特定的热贴应对慢性腰痛的麻木感去运动促进血液循环锻炼骨骼的支撑能力应对慢性腰痛的僵硬感调理改善肌肉状况各种伸展肌肉的方式加温刺激及淋浴法 PART 2　腰痛的四大疗法按压穴位的好处按压穴位的3大好处促进身体能量运转不用触及患部即可缓解病痛按压穴位的方式使手温暖按压基本步骤按压他人穴位或接受按压时按压穴位的工具按压穴位只能用手指吗身边的按压替换物肾俞穴应对搬重物或扭身时导致的腰痛承山穴应对突发性的剧烈腰痛腰痛点应对腰痛乃至全身疼痛临泣穴应对伏案工作时导致的腰部疲乏无力解溪穴应对总是难以缓解的轻度腰部疼痛五枢穴应对因着凉引发的腰痛及疲乏感殷门穴和次髎穴应对骨骼变形导致的腰部疼痛三阴交穴应对女性生理期的腰部疼痛足三里穴应对腰部隐痛、发凉和生理疼痛风市穴可有效的避免腰痛的复发什么是温冷法 温冷法 的目的加温可缓解的症状冷却可缓解的症状加温的调理原理冷却的调理原理蒸汽法 应对腰部僵硬，活动迟缓热贴法 应对腰痛发作仍需继续工作时热敷疗法 应对慢性腰痛导致的疲乏无力魔芋湿法 应对难以缓和的腰部疼痛与疲乏沐浴法 应对慢性腰痛和运动后的疲劳沐浴法 应对慢性腰痛导致的疲乏无力足浴法 应对着凉导致的腰痛和生理期的腰痛冷却法 应对剧烈腰痛借助身边工具冷却应对运动或外出时的突然疼痛什么是按摩法 如此组合，效果倍增按摩准备此时不宜按摩……PART 3　腰痛好转后的巩固PART 4　与腰痛相关的日常活动

章节摘录

插图：PART1 腰痛的症状与对策腰部疼痛的原因腰部疼痛的原因-腰部疼痛的导火线-这样来治疗出现腰痛，有些情况能够在医院检查出特定原因，有些时候不能。
在医院能够检查出由于腰椎间盘突出、骨质疏松症、内脏异常等特定原因引发的腰痛，可以分为突发性腰痛和慢性腰痛，要在医院接受更深层的检查和治疗。
其他情况下，可能是单纯的疲劳，或是各种原因纠结在一起等不特定因素而引起的腰痛。
这种腰痛要根据主要原因，结合次要因素来综合考虑，治疗的方法有很多种，治疗所需时间也不确定。
突发性腰痛通常是由肌肉或肌膜断裂或炎症等导致慢性腰痛常由腹肌、背肌衰弱或身体柔韧性低下等引发。
出现疼痛后，不能盲目选择治疗方式，而要根据疼痛种类、部位、程度、时间等多种因素，综合考虑。
这也正是本书所致力解决的，在这里就介绍一下腰部疼痛的相关理论。

编辑推荐

《自我治愈腰痛(双色图解版)》：行之有效的腰痛4大疗法促进身体能量运转的按压穴位法有消炎与活血功能的加温冷却法让肌肉摆脱麻木感的肌肉揉捏法可增强肌肉柔韧性的适动保健法

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