第一图书网, tushu007.com

<<骨关节疼痛家庭疗法>>

图书基本信息

书名：<<骨关节疼痛家庭疗法>>

13位ISBN编号：9787538443950

10位ISBN编号：7538443959

出版时间：2010-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：王金成 编

页数：199

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

前言

随着现代社会自动化程度的提高，很多人都有肩、颈、腰部酸痛僵硬的症状，追究其原因不外乎是与长时间姿势不良、工作过于劳累、工作时同一个姿势保持过久、同一个动作重复太多次等因素有关。再加上现代人普遍运动量不足、工作压力大、失眠等情况，使得肩、颈、腰部酸痛僵硬的人群还在逐步扩大。
人一旦上了岁数，就会感觉自己腿脚不太灵活，膝关节也时常隐隐作痛。
引起膝痛的原因较多，除了外伤、劳损之外，膝关节长时间受凉和巨大的温差是导致关节疼痛的主要原因，尤其在冷暖季节交替之际，低温或巨大的温差会导致肌肉和血管收缩，引起膝关节疼痛。
面对不期而遇的骨关节疼痛，我们应该及早就医，依靠药物、理疗器械、肌肉练习等逐步减轻症状，缓解疼痛。
当然，我们都知道，骨关节疼痛大多是慢性疾病，要想完全治愈疼痛，还需要我们在日常生活中加强保健与预防，使身体的骨关节在继续使用的过程中保持良性状态，建立良好的生活、工作习惯，彻底改善因骨关节疼痛带来的烦躁与苦恼。

<<骨关节疼痛家庭疗法>>

内容概要

《骨关节疼痛家庭疗法》本着彻底治愈骨关节疼痛的原则，全面讲解了关于骨关节疼痛的家庭疗法，运用简单的工具，如冰块、圆珠笔帽、牙签束等：借助简单易学的方法，如冷却法、加温法、按摩法、运动法等，自己在家就能轻松应付各种急、慢性关节疼痛。
为了让大家更直观地学习治疗方法，本书将每一个操作步骤都配上动作图解，简单明了，一看就懂，一学就会。
《骨关节疼痛家庭疗法》将成为骨关节疼痛患者生活中必不可少的健康工具书，希望本书可以帮助此类患者彻底治愈骨关节疼痛，更希望看过本书的读者能帮助更多的人摆脱骨关节疼痛，轻松愉快地享受每一天。

作者简介

王金成
　吉林大学中日联谊医院
　骨科主任医师
　博士生导师
　30多年来一直致力于中西医结合的寻找探索和理论研究，将继承中医祖业同大学专攻西医的成果用于医疗实践，收获颇丰。
撰写论文24篇，分别发表于《中国中医基础杂志》，《中国中医药信息杂志

<<骨关节疼痛家庭疗法>>

书籍目录

PART 1 肩痛 急性肩痛　什么是急性肩痛　哪些情况下易引发急性肩痛　哪类人群易患急性肩痛　急性肩痛发作时要注意　1 不要活动疼痛部位　2 不要给疼痛部位加温　3 不要持重物　急性肩痛发作时如何应急　1 固定疼痛侧的手臂　2 用手托住手臂　3 用靠垫支撑手臂　4 用冰块冷敷　5 用冷却喷雾剂降温　两天内可采用温度疗法　1 洗热水澡　2 使用热贴　十天内应适度活动　1 肩关节体操　2 生活中保持正确姿势　急性肩痛期要注意防止疲劳　1 在家时　2 上班途中　3 工作中　急性肩痛的预防与保健　1 预防　2 保健 慢性肩痛　什么是慢性肩痛　哪些情况下易引发慢性肩痛　哪类人群易患慢性肩痛 慢性肩痛要注意　1 按摩力度不要过大　2 沐浴时水温不要过高 如何应对慢性肩痛的疼痛感　1 肩痛的预防要和疼痛程度适应　2 外出时用绷带支撑　3 避免刺激，然后加温　4 外出时使用热贴　5 避免泡温泉过度　6 加温疗法与放松休养 如何缓解慢性肩痛的麻木感　1 脖颈伸展运动　2 加强颈部肌肉 如何缓解慢性肩痛的僵硬感　1 调理改善肌肉状况　2 各种伸展肌肉的方式肩痛疗法 穴位疗法　1 按压手法　2 注意事项　3 肩井穴——针对影响睡眠的肩痛　4 少海穴——针对因疲劳导致的肩痛　5 臑俞穴——一针对影响手臂活动的肩痛　6 风池穴——针对伴有头痛的肩痛　7 天柱穴——针对从颈部到肩部的酸痛　8 附分穴——针对肩部和手臂疲乏无力　……PART 2 肘痛、腕痛PART 3 腰痛PART 4 膝痛

章节摘录

插图：突发性肩痛，原因是剧烈运动或肩部血液流通不畅所导致的肌肉膜炎症。
此外，一抬胳膊肩部就有痛感，即通常所说的肩周炎，原因是随着身体老化，肩部关节及肌肉疲劳而导致的炎症。
这种肩痛虽说是突发性的，但还是有征兆可查。
长时间一个姿势工作，过度使用手臂和肩部从而导致肩部血流不畅时就容易产生肩部痛感。
此外，谁都会有因身体老化导致肩关节和肌肉疲劳的情况。
而且，尽管说高龄人群因身体老化而产生肩酸、肩痛的情况应当更多，但实际上30－50岁的人群肩痛症状也最为高发。
更需要提高警惕的是，非因肌肉淤血等，而是由于疾病引发的肩痛。
如果没有过度劳作也有痛感，且疼痛部位与感觉并不固定，除疼痛还伴有呼吸困难等情况，此时可能是内脏有疾病。
这种情况出现后，必须去医院接受检查。

编辑推荐

《骨关节疼痛家庭疗法》：运用冷却法，加温法，按摩法，睡眠法，运动法，沐浴法攻克望肩痛，背痛，肘痛，腰痛，膝痛，腿痛

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