第一图书网, tushu007.com

<<解救腰痛>>

图书基本信息

书名：<<解救腰痛>>

13位ISBN编号：9787807633594

10位ISBN编号：780763359X

出版时间：2009-9

出版时间：广西科学技术出版社

作者：伊藤晴夫

页数：146

译者：彭建榛

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

内容概要

本书专门为不想再让腰痛复发、当下正饱受腰痛之苦，或隐约有腰痛前兆的你所写。
腰痛时该冰敷还是该热敷，该躺平睡还是该弓身睡……本书告诉你想知道却不知道的15种常识。
坐姿、站姿、卧姿、步姿、驾姿、搬姿……本书告诉你防范腰痛缠身的10种最佳姿势。
全书20大建议让你全盘了解腰部综合保健、奇难腰疾问诊、腰病防治康复等系统信息，是最全面、最实用的解救腰痛的良策。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

伊藤晴夫，1946年生，日本岐阜大学医学博士。
现为东京厚生年金医院矫形外科部部长、名古屋大学医学部临床教授。
从1987年起兼任奥运选手强化医疗小组成员、日本柔道联盟医学科学委员等职务，治疗过为数众多的运动选手。

伊藤博士一生致力于股关节等人工关节的研究与临床

第一图书网, tushu007.com

<<解救腰痛>>

书籍目录

第一章 15个被误解的腰痛常识大揭秘　腰痛时应该热敷还是冷敷？
　　选错了，会带来反效果　　最宜时间是15分钟　腰痛时应该平躺还是弓着身子睡觉？
　　最让腰部放松的睡姿——虾式　　睡相不好反而有助于改善腰痛　抽烟喝酒会使腰痛更严重吗？
　　抽烟过多会让腰痛加剧　　适量饮酒问题不大　闪到腰时，需要立刻去医院治疗吗？
　　闪到腰时千万别慌张　　出现这些情况，请马上就医　腰痛的时候按摩有好处吗？
　　没选对时机的按摩会让腰痛恶化　　疼痛缓和之后，按摩才有好效果　习惯性腰痛患者是否就不能做运动？
　　避免做需要扭腰的运动　　运动时需要注意的地方　过于柔软的床垫对腰部好吗？
　　手压时的感觉，是选择寝具的参考依据　站立比坐着更容易腰痛吗？
　　长时间保持同一个姿势都是不好的　天冷时，是不是更容易腰痛？
　　血液循环不良时容易引发腰痛　减肥会导致腰痛吗？
　　减肥不当，会使体脂肪率上升引发腰痛　　不运动的减肥法，促使血糖上升　椎间盘突出一定要手术吗？
　　椎间盘突出会自然消失吗？
　健身器材对腰痛有帮助吗？
　　使用健身器材不等同于医院的牵引治疗　　使用不当还会造成意外　泡澡会引起腰痛吗？
　　太小的浴缸是引发腰痛的罪魁祸首　　低头洗发时小心闪到腰　　急性期腰痛患者应避免泡澡
　腰痛可以自行买药治疗吗？
　　闪到腰时可先服用镇痛剂止痛　　治疗椎间盘突出的药品至今尚未成熟　　自己妄下判断相当危险　腰痛发作时应求诊哪一科？
　　先到附近的骨科诊所接受治疗　　咨询导医人员以防止跑错科室　　内科、外科或妇科方面的疾病也可能引起腰痛　【伊藤医生小课堂】源于直立行走的腰痛 第二章 姿势错误，当然会腰痛　你的坐姿正确吗？
　　松软沙发是温柔的“陷阱”　　看似轻松的盘腿而坐却是不好的姿势　错误的走路姿势会诱发腰痛　　站姿也有好坏之分　　驼背或挺着肚子走路的人易患腰痛　搬取物品时如何避免闪到腰呢？
　　不正确的搬东西姿势百分百会诱发腰痛　　单手提拿物品，也是诱发腰痛的高危险因素　错误的睡姿也会诱发腰痛　　虾式睡姿能减轻疼痛　高跟鞋是腰痛的罪魁祸首　　高跟鞋会对腰部造成负担　　适度穿高跟鞋可以锻炼肌肉　　不合脚的鞋子更易引发拇指外翻　长时间保持一个姿势，会引发腰痛　　总是保持同一个姿势，血液循环就会变差　　经济舱综合征　选错衣服款式，也容易腰痛　　有益腰部的腰带或束裤　　过于宽松舒适的衣服反而对腰部不好　上班族的“坐椅腰痛症”　　坐着工作对腰部造成的负担比站立工作还要大　　与腰痛息息相关的桌椅高度　不良的劳动姿势引发腰痛　　经常需要弯腰的工作容易导致腰椎变形　　防止腰痛的小工具　长时间开车也是腰痛的诱因之一　　最好每隔一个小时下车动一动　　坐姿不宜太过前倾或者后靠　怀孕的甜蜜隐藏着腰痛　　孕妇腰部的负担与肚子的大小成正比　　运动可以预防腰痛和妊娠毒血症　肥胖是腰痛的最大诱因　　后天肥胖的人比起天生肥胖的人更容易出现腰痛的毛病　　减肥的基本原则是正常吃三餐　错误的泡澡姿势会导致腰痛　　如果浴缸太小要特别当心　家务活引发的腰痛　　流理台的高度不合适也是腰痛的诱因　　配合身高调整吸尘器和扫把柄的长度　【伊藤医生小课堂】挑选舒适鞋子的方法 第三章 为什么会腰痛呢？
——导致腰痛的五大诱因第四章 远离腰痛的日常保健体操第五章 不同的腰痛，不同的疼痛第六章 腰痛时，聪明的就医

编辑推荐

腰痛，源于双脚站立行走；腰痛，正确的方法才能解救；腰痛，错误的知识反而会加重。
日本矫形外科第一人伊藤医生，专业意见，让你轻松远离腰痛。
奥运医疗组核心成员，日本柔道联盟医学指导伊藤医生。
曾为多位奥运选手、柔道运动员解除腰痛困扰。
10种远离腰痛的最佳姿势，15种不可不知的解救腰痛常识，20大防治腰痛的专业建议。
腰痛，如影随形，知识中的误区往往让它轻易得逞，与其让腰痛侵袭我们，折磨我们和家人，不如让我们多多了解腰痛的真实面目、及早防范。
即使腰痛正在靠近我们，我们也能把它拒之门外，让我们一起抵御腰痛。

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