

<<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

图书基本信息

书名：<<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

13位ISBN编号：9787811175486

10位ISBN编号：7811175487

出版时间：2009-3

出版时间：李诗应 中国农业大学出版社 (2009-03出版)

作者：李诗应 著

页数：183

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>

## <<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

### 前言

这里酸、那里痛是身为人类所免不了的，各种生活负担只会造成酸痛加剧。尤其是随着年龄的增长，老化更是与日俱增。

“没病没痛就是一种幸福”便是强调病与痛给人带来的折磨。

现代人四体不勤，整天埋首电脑前，常需要加班熬夜；而在工作之外，为了打发时间与满足资讯需求，也是“网络上身”居多，因此脊椎、肌肉与关节的耐受力奇差，使得酸痛问题日益严重。

从事劳力工作的族群则是为生活所逼，为求温饱，在现代所谓的M型社会（中产阶级已经消失的社会），身体更必须长期反复负荷种种劳力，因而容易有退化性关节炎以及反复创伤症候群产生。

因为背负经济或工作成果的压力，使酸痛更火上浇油，雪上加霜。

除了上述问题外，现代社会的饮食习

惯亦是造成酸痛的重大原因之一。

速食化造成的多油、高热量、少蔬菜鲜果。

使得血脂肪升高，影响血液循环，精致化米麦类食物造成维生素B群的摄取不足，使得组织的能源匮乏，容易产生神经炎，易得神经痛，等等，均是酸痛更易产生及加重的恶性因果循环，反复加剧而无解。

身为神经科医师，加上执业地区蓝领劳动阶层居多，所看的门诊病患便以酸痛及神经因而受损或发炎疼痛者居多。

这些酸痛病患不只需要检查治疗，更需要了解酸痛的成因、日常生活中的处理方式及预防酸痛的方法。

但是囿于这些资讯的复杂与个人化的关系，无法一一在门诊教导传述。

为了解决上述酸痛问题，必须整理出这些资讯，以供有心人依循。

本书便整理出这些针对各式酸痛的重要资讯，包括各种酸痛形成原因、解决以及预防保养之道。

## <<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

### 内容概要

脖子常常觉得很紧，一动居然还有咯吱声；肩膀硬得举不起来，一动就引起剧烈疼痛；背部整个酸麻胀痛，按压或轻拍反而舒服；打喷嚏或是咳嗽时像闪到腰，直不起来……你的身体酸痛总是反复发作，如影随形吗？

《办公族颈背腰骨酸痛完全搞定》提供中西医正统疗法及药膳、穴道按摩、芳香疗法、饮食运动等自我照护方法。

帮助你及早脱离颈肩腰背骨骼、肌肉、神经系统引起的疼痛！

## <<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

### 作者简介

李诗应，【现任】：台北市西园医院神经内科主任医师，台湾神经医学会头痛学会会员，美国神经医学学会脑中风学会会员；【经历】：毕业于台湾“中国医药学院”中医系，兼具中、西医执照，为神经内科专科医师。

曾任美国麻州波士顿哈佛医学院附属布列根及妇女医院神经疾病中心研究医师及台北马偕纪念医院神经精神科住院医师、台北市立和平医院神经内科主治医师。

发表医学论文见于各专业医学期刊；发表医药相关文章见于台湾“中国时报”、联合报、自由时报、台湾新生报医药版，累积超过六十篇。

## <<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

### 书籍目录

【笔者序】没病没痛就是一种幸福 李诗应Part 1 树立正确观念【颈背腰骨部分】酸痛只是小毛病？  
这里酸，那里痛，是不是得了风湿？  
酸痛看西医有效吗？  
酸痛要冷敷还是热敷？  
酸痛需长期就医、花很多钱吗？  
酸痛需要开刀吗？  
酸痛可以根治吗？  
【颈背部分】常脖子紧是中风的警讯？  
颈背酸痛时怎么力？  
【腰骨部分】腰痛就是腰子在痛？  
骨质疏松症会造成腰痛？  
常常腰痛是不是得了怪病？  
腰痛是不是未老先衰？  
腰痛是什么原因引起的？  
腰骨酸痛该怎么办？  
Part 2 认识颈背腰骨酸痛【颈背部分】什么是颈背酸痛？  
颈部酸痛的原因及种类颈椎系统常见疾病与病例颈椎功能失常颈椎退化性关节炎（骨刺）挥鞭症候群（whiplash syndrome）胸椎酸痛的原因及种类脊椎侧弯其他常见病症颈肩问题肘腕问题【腰骨部分】  
什么是腰骨酸痛？  
腰部的结构腰骨酸痛的原因及种类，常见病症急性腰扭伤慢性腰痛脊椎狭窄症坐骨神经痛——急性椎间盘脱垂Part 3 检查与诊治颈背酸痛自我检测腰骨酸痛自我检测什么情况的酸痛应该就医？  
就医前的准备事项要看哪一科？  
医师会问哪些问题？  
医师的初步检验仪器检验常见治疗方式医师常开的药物如何自行购药？  
常见的成药有哪些？  
可服用哪些中药方？  
三大类改善酸痛中药方治疗腰痛中药方饮食方式饮食习惯注意事项改善酸痛食材改善颈背臂痛麻食谱  
改善颈背臂痛麻外敷法改善腰痛食谱预防酸痛食谱生活习惯注意事项去除不良嗜好改正日常姿势减轻  
颈背酸痛的简易体操预备体操凤字疗法五十肩体操落枕体操改善颈背酸痛的运动有氧运动姿势训练伸  
展运动强化运动改善腰痛的简易体操经络体操办公室运动分阶改善腰痛的运动初阶运动组合进阶运动  
组合中阶运动组合高阶运动组合指压按摩颈背肩臂按摩腰痛自疗法芳香疗法

## <<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

### 章节摘录

Part 1 树立正确观念酸痛只是小毛病？

许多人都会有偏差观念，认为酸痛只是小事。

事实上，造成酸痛的原因可能只是单纯的肌肉扭伤，严重一点的，或许是椎间盘突出压迫神经根引起的神经痛。

而若是有神经系统症状或是下列症状之一：局部脊椎压痛点、发烧、严重头痛、异常嗜睡、意识不清、恶心呕吐、大便控制失灵、小便控制失灵或两者皆控制失灵等，最好还是请医师诊察，以确定问题的严重性。

另外，去医疗院所治疗后，患者本身也要配合，才能好得快，并确保不会复发。

常见的错误观念找跌打师傅看看就好有经验而且技术优良的跌打（拳头）师傅，确实能处理好急性扭、挫伤。

这是因为以前武术馆经常接触这类情形，对跌打损伤处理经验老到。

但是传承问题往往是致命伤，常常偶有高人出现，却后继无人。

好的产品有正字标记，表示品质保证，用得较安心，出了问题也多能找到人申诉处理。

因此不管中、西医师，都要经过一定训练，通过政府的考试并取得证书与执照，才能保障患者的生命安全。

对一般人来说，如何找到好的跌打师傅是个大问题，因为台湾不像美国整脊师需领有执照，患者在选择上较无所依循与保障。

整脊和推拿一样有它的适应症与禁忌。

在决定接受某种治疗前，应该对自己的疼痛与此种治疗法都做适度了解，才不会造成更大的伤害与遗憾。

## <<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

### 编辑推荐

《办公室颈背腰骨酸痛完全搞定》适用于颈背腰骨常莫名酸痛、因疾病或意外受伤而酸痛、长时间坐办公室的上班族、产后妇女、甚至长期复健者。

酸痛要冷敷还是热敷？

是不是需要开刀？

有没有办法根治？

如何在家自行护理？

你的身体酸痛总是反复发作，如影随形吗？

《办公族颈背腰骨酸痛完全搞定》助您一臂之力，为您提供提供中西医正统疗法及药膳、穴道按摩、芳香疗法、饮食运动等自我照护方法。

<<办公族有效解除酸痛完全搞定>>

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>