

<<远离肩颈腰腿疼>>

图书基本信息

书名：<<远离肩颈腰腿疼>>

13位ISBN编号：9787111266044

10位ISBN编号：7111266048

出版时间：2009-4

出版时间：机械工业出版社

作者：郭险峰

页数：160

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>

## <<远离肩颈腰腿疼>>

### 前言

2005年的春天，当我们第一次在北京相识，探讨慢性腰痛的成因和治疗方法的时候，“运动与健康”已成为我们共同关注和感兴趣的研究课题。

郭险峰大夫从一名专业脊柱外科医生和康复医生的角度，结合多年的临床手术经验，向我系统地介绍了他对慢性腰痛成因和运动治疗方法的认识。

这些来自于医学临床第一线的切身经验，无不体现当代基础医学的最新研究成果和主流学术观点，对我的启发很深，为我们日后从事的慢性非特异性腰痛运动康复技术的研究提供了极为宝贵的经验。

其实，无论是用于增进身心健康，还是用于临床康复治疗，运动都不失为最好的方法之一。

根据国内外权威研究报告，经常参加运动能够增进心血管和呼吸系统的功能，减少冠状动脉疾病的危险，减少慢性非特异性疾病的患病率和死亡率，降低焦虑水平和精神沮丧，增强自我健康感觉，保持和改善人体工作能力和运动能力。

此外，经常参加运动还能够在一定的程度上改善机体免疫功能，提高机体的抗病能力，减缓机体的衰老速度，改善糖尿病、骨质疏松、关节炎、精神紧张、焦虑和抑郁等身心疾病的病情，改善睡眠质量，预防骨质增生和恶性肿瘤，改善自我形象，增加自我生活满意度和社会适应。

相反，久坐或缺乏运动已被确认是导致心脑血管疾病、超重与肥胖、      型糖尿病、骨质疏松、直肠癌等恶性肿瘤、高血压、焦虑和抑郁等身心疾病的主要危险因素，同时也是影响个人健康满意感、生活满意感等主观健康和心理感受的重要因素。

## <<远离肩颈腰腿疼>>

### 内容概要

对每一个人来说，健康是最重要的！

拥有了健康才有未来和希望、失去健康就失去了一切。

目前在城市中大量的人群处于亚健康状态，脖子疼、肩疼、腰疼、膝盖疼、腿疼等各种疼痛变得“传车几度难呼去，绝妙相关你我他”。

为了帮助现代人拥有正确、健康的运动及生活方式，远离慢性疼痛，作者编写了此书。

它抛开死板的医学理论，通过书籍来深入浅出地讲述骨科——运动系统疾病与疼痛的关系，系统地讲述了如何鉴别疼痛的形成原因，疼痛背后的机理，如何缓解及治愈疼痛等内容，读者因此可以大声地向困扰身体的骨病说“不”！

本书的主要读者对象为工作繁忙、工作压力大的都市人群，也可以作为中老年人缓解病痛的健康医学之书。

## <<远离肩颈腰腿疼>>

### 作者简介

郭险峰，北京积水潭医院康复医学科主任、副主任医师、医学硕士。  
他长期从事脊柱疾病的治疗与康复工作，在颈椎病、颈源性疼痛、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、慢性腰痛、骨性关节炎、脊髓损伤和外周神经损伤等疾病的治疗与康复方面具有较深的造诣。  
他先后向挪威、德国、美国等一

## &lt;&lt;远离肩颈腰腿疼&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言第一部分 每个人都会有的困扰 你是高危群体吗 办公室白领的四个敌人 女性一生要面临的四个关口 老年人易出现的四个误区 恼人的慢性疼痛 你有过急性腰痛的经历吗 真的是“站着说话不腰疼” 找到慢性疼痛的“元凶” 肌肉也需要“阴阳调和” 小窍门轻松预防慢性疼痛 训练小肌肉的方法 疼痛治疗的三原则第二部分 远离肩颈部的疼痛 颈椎危机 我们的脖子有多脆弱：绞刑原理 像果冻布丁一样的椎间盘 手笨脚笨可能是颈部疾病引起 我的三次脖子疼经历 巧治落枕的方法 都市白领人群职业病的治疗 不能抬头的领导 “天鹅美女”的烦恼 有车族需警惕：挥鞭样损伤 颈椎疾病的常用治疗方法 肩痛与头晕眼花 头晕眼花可能根源不在大脑 颈部肌肉锻炼法 没完没了的肩周炎 墙壁俯卧撑疗法第三部分 远离腰椎部的疼痛 无人理解的腰痛困扰 一位骨科大夫的17年腰痛经历 腰痛原因到底在哪里 腰痛类型的自我鉴别法 腰痛训练康复游戏 谈虎色变说腰椎间盘突出 有关腰椎间盘突出的经典对话 椎间盘的秘密 椎间盘“动刀”需谨慎 这个误会很可怕：椎间盘突出与其他疾病之间的误诊 腰椎是你行走的必要条件 间歇跛型的症状 椎管狭窄的发病原因 腰腿同时痛的病人怎么办 腰椎滑脱的处理 压缩骨折与骨质疏松 老年人骨折的处理办法 重视青少年与中老年人的脊柱侧弯第四部分 远离腿部关节的疼痛 “剧场腿”引发的膝关节疼痛 治疗膝痛的“无痛下蹲法” 骨性关节炎的治疗 跳跃膝的治疗 平足引起的疼痛 足底经膜炎引起的脚痛问题第五部分 相信自己，远离疼痛 日常生活中的伤痛处理 生活中骨折和出血的紧急处理 各种扭伤的处理 网球肘、高尔夫球肘的病因及治疗 腱鞘炎的治疗 相信我们的身体 奇妙的人体与神奇的自我修复功能 科学的运动帮你远离骨科疾病 疼痛是我们最好的大夫 身体这架机器的保养法 学一学我们的老祖先后记

## <<远离肩颈腰腿疼>>

### 章节摘录

插图：这些动作可能平时做起来不太方便。

在这里我有两个建议，都对腰部很有好处。

第一，如果你经常感觉腰痛，那么不妨趁腰还没有疼的时候，比如在椅子上坐了半个小时以后，蹲下来，蹲二三十秒钟再继续开始工作。

只要记得坚持，很多时候这一天可能腰都不怎么疼了。

第二，回到家以后，躺在地上，把两只脚放在沙发背上，我现在在家也经常这样锻炼。

我有一个直径65厘米的康复球，如果工作劳累后腰痛，回家后我就会躺在地板上，然后把我的小腿放在康复球上。

这个姿势有两点好处：第一，可以让身体的血液更好的回流到心脏，减缓一天的疲劳；第二，它可以让腰部的肌肉得到放松，我们管这个动作叫屈髋屈膝位。

当我想活动的时候把两只脚搭在球上，然后腰背部发力，把骨盆、臀部慢慢抬起来，然后再放下，再抬起来。

这样一个姿势，就可以很有效的锻炼到腰部。

## <<远离肩颈腰腿疼>>

### 后记

现代都市人不乏运动意识。

很多年轻白领百忙之中赴健身馆塑身，一周数次风雨无阻。

每日晨昏，老年人成群结队到户外舞扇子、练太极。

我们很注重在特定的时间到特定的场所锻炼身体，却常常忽视了日常生活中的坐卧行走、举手投足。

沿用郭险峰大夫的定义，我们身体的所有活动，都是运动。

而正是那些常常被我们所忽视的日常活动，构成了我们运动方式的主体，并对我们的健康产生决定性的影响。

重视这些运动，并不需要我们像林黛玉进贾府一样，时时小心、处处在意。

恰恰相反，无论什么场合，我们要做的只是用自然的方式对待自己，就像在家里一样。

用郭险峰大夫的话说，“怎么舒服怎么来”。

而我们的身体会告诉我们，怎么样待着最舒服，尤其是当我们的身体患有某些慢性疾病的时候。

很多时候，我们知道讳疾忌医是一种不自然的对待疾病的方式。

我们习惯了忍耐病痛，并不是因为缺乏追求生命品质的积极意识，而是因为我们往往容易被不信任的情绪所困扰。

也许最初我们也有过数次求医的努力，我们深受疼痛与不适之苦，期待医生能够一针见血、药到病除，殊不知这样的期待本身与慢性疾病的特点相背。

诊室外漫长的排队、疗效进展的不尽如人意、对手术的恐惧，乃至花费日糜的医疗支出等，都成为我们讳医的理由。

## <<远离肩颈腰腿疼>>

### 编辑推荐

《远离肩颈腰腿疼》将系统地告诉我们，如何鉴别疼痛的形成原因，疼痛背后的机理，如何缓解及治愈疼痛以及生活中正确的运动方式和生活方式等。

生活中我们经常可以发现，办公室白领、企业老总、技术人员、会计、教师等，都有不同程度的职业病。

脖子疼、肩疼、腰疼、膝盖疼、腿疼等各种慢性疼痛困扰着我们，挥之不去，一忍再忍。

我们在拥有金钱的同时，却失去了健康和生活的品质。

<<远离肩颈腰腿疼>>

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>