

<<肩周炎简便自疗>>

图书基本信息

书名：<<肩周炎简便自疗>>

13位ISBN编号：9787509140253

10位ISBN编号：7509140250

出版时间：2011-1

出版时间：人民军医

作者：李春源//谢英彪

页数：302

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>

## <<肩周炎简便自疗>>

### 前言

如今，“大病去医院、小病去药店”的理念已逐渐得到人们的认同。

现在，许多国家的政府都提出，人们要对自己的健康问题承担责任，发挥积极的作用，提倡将自我治疗和自我调养作为自我保健首要的和最主要的途径之一，这也是减少政府庞大医疗开支的一个重要手段。

自我治疗已成为各个国家医疗保健体系的一个至关重要的部分。

俗话说，久病成良医。

患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对许多常见病和慢性病有了自己的认识，这也就形成了自我治疗的基础。

《常见病家庭简便自疗丛书》就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台，在这里你可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等内容；在这里你可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身癌？

病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法，并在日常生活中予以实践。

此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。

当然，我们也会提醒你在什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到专业医护人员的帮助

。《常见病家庭简便自疗》丛书就是在这样的指导思想下组织有关专业人员编撰的。

## <<肩周炎简便自疗>>

### 内容概要

本书以问答形式简要介绍了肩周炎的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识，重点介绍适合读者自我调养和自我治疗肩周炎的简便方法，并对肩周炎防治中的一些误区提出了作者的观点。

本书是一部全面反映肩周炎自我治疗和调养新成果的科普读物，内容融汇中西而详尽，文字简洁而明了。

具有科学性、实用性和可读性强的特点。

既适合肩周炎患者的自我医疗，也可作为基层医护人员的参考读物。

## <<肩周炎简便自疗>>

### 作者简介

#### 李春源

澳大利亚墨尔本大学规划博士，广州中医药大学博士研究生，香港注册中医师。  
现为香港灵枢轩主任中医师，并兼任香港药膳食疗学会秘书长，对自然疗法有深入研究，擅长运用传统针灸结合时间医学、“靳三针”、腹针、推拿、食疗等方法诊治颈椎病、腰腿痛、弱智、自闭

## <<肩周炎简便自疗>>

### 书籍目录

1 患者须知 何谓肩周炎 肩关节为何容易发生炎症 肩周炎包括哪些疾病 肩周炎是怎样分期的  
肩周炎的诱发病因有哪些 肩周炎发病的四要素是什么 肩周炎发病有何特点 肩周炎疼痛的部位  
在哪里 肩周炎的疼痛什么时候容易发生 肩周炎为何夜晚疼痛加重 肩周炎为何会引起活动受限  
哪些外力损伤能导致肩周炎 哪些人易患肩周炎 为何中老年人易发肩周炎 麻将迷为何易得肩周炎  
中医对肩周炎是怎样分型的2 导医解读 .....3 自我调养4 自我治疗5 走出误区6 防患未然

## <<肩周炎简便自疗>>

### 章节摘录

插图：功能锻炼是通过肢体的运动来防治某些损伤性疾病，以促进肢体功能恢复的一种方法。

功能锻炼对治疗损伤起到推动气血流通、改善血液循环、促进淤血和水肿的消散吸收，达到祛淤生新的作用，能使关节筋脉得到濡养、防止肌肉萎缩、关节僵硬，利于功能的恢复；同时有促进全身气血运行、增强体质的作用，为临床治疗的基本方法之一，对肩周炎的治疗，更起着非常重要的作用，部分患者只进行功能锻炼便可痊愈。

中老年人常出现不同程度的慢性肩周疼痛，其疼痛病源绝大部分是肩周炎，俗称冻肩。

究其发病过程是肩关节意外损伤，甚至无意识的轻微损伤，导致肩关节周围肌肉、肌腱和关节囊炎性渗出，伤后当时或之后一段时间出现肩周疼痛，肩关节活动受限，由于肩部惧怕疼痛，不敢活动，肩周渗出物积聚、粘连，最终成为就诊时常见的肩周炎。

如果患病早期在医务人员指导下进行适度正确的活动，渗出物将随着血液循环消散，大部分伤痛不会发展为肩周炎。

疾病预防胜于治疗，肩周疼痛不能不活动。

## <<肩周炎简便自疗>>

### 编辑推荐

《肩周炎简便自疗(第2版)》：欢迎阅读军医版精品图书，军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您，简便实用的治疗方法，最新最权威盼治疗方案。

俗话说，久病成良医。

患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识。

这套《简便自疗》丛书就是想给你提供一个关心自己、关爱家人的平台。在这里您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医临床治疗的思路及预防等；也可以找到饮食、运动、起居调护等方法，并根据自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗和许多简便实用的非药物疗法。

《简便自疗》丛书自出版发行以来，受到了广大读者的欢迎。

此次对部分书目修订再版，编者对原书内容作了一些必要的增删。主要是删减基础知识方面的内容，增加简便自疗的实用知识，以满足广大普通读者的需要。

祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

也愿这套丛书能成为广大患者及其家属的良师益友。

<<肩周炎简便自疗>>

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>