

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

图书基本信息

书名：<<颈椎腰椎保健必读全书>>

13位ISBN编号：9787512703308

10位ISBN编号：7512703309

出版时间：2012-9

出版时间：中国妇女出版社

作者：陈红

页数：202

字数：250000

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>

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

前言

颈椎病最开始只被当成一种老年疾病，由于年纪的增长，颈椎会出现退行性改变。但是近些年来，随着生活、工作节奏的加快和过大的竞争压力，使这种疾病开始慢慢地向年轻人蔓延，尤其是长期伏案工作，或者整天跟电脑打交道的上班族。我曾经在网上看到过这样一句话“颈椎病离年轻上班族只有1厘米”，这句话很形象地说明了年轻上班族中隐藏的颈椎病危机。

颈椎是位于人体头部以下，胸椎以上的部位，是脊柱椎骨中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高的节段。

从生理学来说，它上支撑头骨和枕骨，下连接后背腰腹，起支撑作用；颈椎椎体相互连接，构成神经、椎动脉血管和脊髓的通道，起保护脊髓血管和神经的作用；它还帮助颈部屈伸和旋转，完成点头、仰头、左右转头的动作，起运动杠杆作用。

从中医角度来说，颈椎位于人体督脉的位置，循行过程中与脊髓、脑和诸阳经相连，是阳经经脉的总纲。

由这两方面可以看出颈椎对于我们人体的重要性，所以一旦颈椎出现病变，轻则身体某一部位疼痛，重则祸及全身，造成头、肩、腰、腿等部位的病变，最严重的还可能导致半身不遂、瘫痪等症状。

腰椎处于人体活动范围比较大的腰部，由软骨板、纤维环、髓核构成，当椎体承受纵向负载时，髓核用纤维环借其良好的弹性向外周膨胀，以缓冲压力，有减震作用，在行走、弹跳、跑步时可防止震荡颅脑。

腰椎还可以使脊柱有最大的活动度，使人能进行腰部的各方向活动。

但是纤维环一旦破损，其间包裹的髓核就会穿过破损的纤维环向外突出，即发生了椎间盘突出或脱出，压迫脊髓或神经根，引发各种腰椎病症。

我相信很多人都听说过颈椎病和腰椎病，身边大概也有患上这些病的亲朋好友。

但是，如果病真到了你身上，你会很冷静地对待吗？

我觉得很多人都不能，因为不是每个人都是治疗颈椎、腰椎病的医生，对于什么样的症状预示着颈椎、腰椎病，如何预防，用什么方法治疗等知识知之甚少。

尤其是整天忙忙碌碌的上班族，根本就无暇关注自己的脊椎健康。

针对这种情况，我特意编写了这本《颈椎腰椎保健必读全书》，以简明、通俗的语言、身边亲切的实例和大量的插图搭配而成。

书中既有关于颈椎、腰椎病必知的一些科普知识，还列举了一些日常生活和工作中大家不会留意到的一些细节问题；既包含了一些简单易学的颈椎、腰椎保健操，还介绍了传统医学的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、中药、食疗等治病方法，现代医学中常用到的牵引疗法和娱乐疗法也包含在其中。

除了一些必知细节和各种治疗方法，在本书之中，还加上了一些颈椎病、腰椎病的防护误区，希望这些方法可以为患者提供更多的自我治疗方法，在家就可以进行，使患者自己也变成一个小小的颈腰椎医生。

最后，感谢参与编写和提供帮助的朋友们：江乐兴、刘琼、胡琴、吕广海、吴芳、张盛林、任利红、陈艳、岳森卉、王龙彪、于祥杰、李彩燕、马永波、刘宏侠、姚章玲、刘佳辉、郑文良、许红、陈蕊、朱五红、付洁、刘芬芬。

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

内容概要

人体的颈椎与腰椎就相当于房子的顶梁柱，只有颈椎与腰椎没有病变，身体才能健康！但生理规律告诉我们，在人的一生中，人体颈椎与腰椎的犯病率几乎为100%，这也就是说，生活中的每一个人都或多或少存在颈椎、腰椎的病变问题，只是程度轻重不同而已。

颈椎、腰椎病变，小则可引发糖尿病、头晕、高血压、消化系统、生殖系统等其他病变，大则可导致瘫痪。

可以说，只要颈椎、腰椎出现问题，将严重地降低患者的生活质量，给人增添无穷的烦恼。所以，如何做好颈椎、腰椎的养护，让自己的颈椎腰椎不生病、少生病，对每个人的健康来说就显得尤为重要。

《颈椎腰椎保健必读全书》以简明通俗的语言、真实的病例和大量的插图编辑而成。书中既有关于颈椎、腰椎病必知的一些科普知识，还列举了一些日常生活和工作中大家不会留意到的细节问题；既包含了一些简单易学的颈椎、腰椎保健操，也有传统医学的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、中药、食疗等治病方法，以及现代医学中常用到的牵引疗法和娱乐疗法。这些自我治疗方法简单易学，在家就可以进行。本书致力于为读者的颈椎、腰椎健康保驾护航，希望通过阅读本书，您可以有效避免颈椎、腰椎出现问题，或者在您的脊椎已经出现问题的情况下，可以早日康复，获得新的生命活力。

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

作者简介

陈红，北京中医药大学附属东直门医院主任医师。
擅长手法治疗各种软组织损伤病，在教学科研方面有独到见解。
著有《颈椎病》《针灸治疗腰腿痛》《经络腿足疗法》《中医舌象诊断》等专著，是多部推拿教材、中医执业医师辅导教材的作者。

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

书籍目录

第一章 颈椎病患者须知的七要素——全面认识颈椎病

出诊的时候，我常常会遇到一些患者朋友前来咨询有关颈椎病的问题，如“颈椎病真的会导致瘫痪吗？”

颈椎病的病变是否能够通过自我检测得知呢？

颈椎病复发后对于颈椎病患者会产生哪些影响？

我相信每位颈椎病患者对于颈椎病症都会存有一些这样或那样的疑问，故出于对患者朋友的考虑，我在第一章中就将众多颈椎病患者想知道的问题进行了详细的解答，从而让你对颈椎病有一个全面的认识。

第一节 颈椎病的类型，你知道吗

第二节 颈椎病与瘫痪，细说该病的危害

第三节 颈椎病治疗原则，你不得不懂

第四节 颈椎有无病变，自我检测便知道

第五节 做物理检查，对自己的颈椎负责

第六节 颈椎病变，影像学仪器来帮忙

第七节 颈椎病复发，让你措手不及

第二章 掌握颈椎病的预警信号——让你不再惊慌失措

颈椎一旦发生病变，其治疗的过程相当的漫长。

在日常生活中，我们要尽早发现颈椎病，并且及时地给予治疗，而早期的发现显得相当的重要。

那么，颈椎在发生病变前都会发出哪些预警信号呢？

不妨让我们来详细地看看颈椎病的早期预警是什么。

第一节 头痛，可预先考虑颈椎病

第二节 “颈心综合征”，中老年人要警惕

第三节 慢性胃炎，也有可能是颈椎病

第四节 乳房胀痛，颈椎病作孽

第五节 耳鸣，颈椎病的一大信号

第六节 颈椎病的特殊预警信号

第三章 姿势不当易中招——惹出颈椎病的10大杀手

生活中，一些人出于习惯或工作的需要，经常忽略了颈部的不适，让颈椎变得疲惫不堪，从而极易诱发颈椎病。

如：趴在桌上睡觉、躺着看电视、夹在脖子上接电话等，均易发生颈部劳损，再比如长期的伏案工作者，因缺少运动，天天盯着电脑屏幕，全身上下唯一在活动的只有握着鼠标的一只手，长期下去，也容易导致颈椎病的发生。

第一节 “不会”走路，害了颈椎

第二节 坐姿不当，颈椎受累

第三节 公交上打瞌睡，颈椎很受伤

第四节 “自由”开车，颈椎在哭诉

第五节 长时间埋头苦干，颈椎不乐意

第六节 视力疲劳，颈椎“悲催”

第七节 夹在脖子上接电话，颈椎来告状

第八节 趴着午睡，小心颈椎病

第九节 躺着看电视，颈椎要有恙

第十节 睡姿不当，颈椎病跟上你

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

- 第四章 9种物品易惹颈椎病上身——享乐不成反遭殃
 - 第五章 告别懒惰动起来——为你的颈椎健康“护航”
 - 第六章 巧施按摩推拿法——呵护好你的颈椎
 - 第七章 绿色刮痧疗法——为你的颈椎排除“凶险”
 - 第八章 传统的拔罐疗法——保障你的颈椎健康
 - 第九章 简单熏洗疗法——阻止颈椎病乘虚而入
 - 第十章 家庭牵引疗法——改善颈椎的“疲惫”状态
 - 第十一章 辨证中药疗法——从内到外保护你的颈椎
 - 第十二章 合理的饮食疗法——让颈椎不再受伤害
 - 第十三章 放松的娱乐疗法——让颈椎“乐”起来
 - 第十四章 腰椎病的疑惑解答——彻底解除困扰
 - 第十五章 腰椎病康复秘诀——同你一起对抗腰椎病
 - 第十六章 避开防护误区——让你的颈腰椎更健康
- 附录

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

章节摘录

第十节 盲目忌口，无助颈椎康复 中医学里的忌口指的是疾病期间对某些食物的禁忌，吃了会对身体不利。

由于很多常见的疾病都有忌口一说，所以很多患者也都问过我类似的问题。

“大夫，颈椎病是不是不让吃辣的啊？”

“医生，我得了颈椎病还可以吃酸甜的东西吗？”

“酸甜苦辣咸，好多人恨不得每样都要问一下。”

实际上对于颈椎病来说，通常情况下，它由颈椎间盘老化病变引起。

老化病变会使椎体边缘和椎体关节发生骨质增生，也会使关节囊、韧带等松弛、劳损、钙化，以及小关节错位，颈椎柱不稳定。

当这些变化压迫到脊髓、神经或者血管的时候就会产生颈椎病的症状和体征。

另外，工作姿势不当或生活习惯不良也是诱发颈椎病的重要因素。

比如长时间的埋头屈颈(或长时间保持同一体位)、缺少颈部运动、枕头不当、坐姿不合理、长时间让肩颈部受寒、吸烟酗酒等。

可见，颈椎病的预防和治疗并不是某一种食物能够左右的，并不像冠心病、高血压、糖尿病等与饮食有密切的关系，所以在饮食上并没有什么特殊的禁忌。

相反，颈椎病患者盲目地忌口，会影响到自身的营养状况与精神状况，不但对颈椎病不利，对整个身体也不利。

第十一节 走出误区，合理治疗腰椎病 我忘了是谁曾说过这样的话，有病不怕，怕的是不治，最怕的是不想治。

记得有一回我接待了一个腰椎病患者，是一位老人，他已经做过了手术，可是不知怎么又复发了。

趁儿女们都出去的时候，老人悄悄跟我说，他实际上已经不想治了。

我吃了一惊，赶忙问他为什么。

老人说他患上腰椎病已经好几年了，也尝试了各种方法，花了不少钱，最后手术又是一笔大开销。

可是自己却偏偏不争气，这手术才没多久，病又犯了。

原来老人是舍不得儿女们的钱。

我赶紧劝老人，儿女们为父母花钱是应该的，再说病治不好，儿女们不仅要时刻在身边伺候，心里也会更加难受，更没办法全身心的学习和工作。

我知道老人有这种想法不是一天两天了，便让他回去好好想想，如果可以的话跟自己的儿女沟通一下。

其实这位患者的想法并不少见，尤其是一些老年人，一辈子节俭惯了，舍不得花钱，如果是儿女给的钱，便更加舍不得，觉得自己的儿女在外面奋斗不容易，有了病也不说、也不治，结果小病拖成了大病，花的钱多不说，还让儿女们有了心理负担，觉得是自己对不住父母。

除了舍不得花钱这种心理误区之外，还有几种比较典型的“坏”心理也要不得。

1.看广告，乱吃药 这种情况基本上也是出现在一些年纪比较大的患者身上，得了病，不去医院看，专门从电视上、报纸上，甚至是一些发的传单上面看那些药品小广告。

那些没有来源的小广告药品有很多都是骗人的，就算是真的，那些药品也只能改善轻微腰椎患者一部分的症状，对椎间盘突出、骨刺没什么用，是治标不治本，而且这些药物极易造成骨质疏松、骨中钙成分流失，导致股骨头坏死。

长期服用这些药物还易引起胃肠溃疡、胃肠出血、肾功能不全等疾病。

病情耽误之后，严重的甚至会造成瘫痪和大、小便障碍。

因此，一旦患上了腰椎病，一定要去专门的腰椎病医院或者医疗机构去检查、确诊，然后在医生的建议指导下采取相应的治疗措施。

2.盲目锻炼 肯定很多人会说，锻炼不是能够治疗腰椎病吗？

腰酸了，扭两下，腿疼了，踹一踹。

实际上这种心理完全不可取。

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

对于腰痛患者来说，锻炼最主要的作用是增强心肺功能、改善腹肌和背肌，从而有助于改善脊柱的稳定性。

但并不是所有的腰椎病都适合锻炼，锻炼也并不能完全代替治疗，一旦锻炼不当，反而会适得其反，加重病情。

所以一旦患上了腰椎病，一定要去医院确诊，弄清自己属于哪种情况，在医生的指导下决定是否运用体育锻炼来治疗腰椎病。

3.急躁情绪 一旦治疗方法没有按时按量达到预期的效果，有的患者就会非常急躁，可能就会想，为什么还不好啊，是不是方法不对啊，是不是医生不对啊，然后马上换医生或者换方法。

有的甚至会失去信心，觉得自己的病再也治不好了，干脆破罐子破摔，再也不治了。

实际上治疗腰椎病的方法很多，这些方法实施时间有的短有的长。

效果也是有的明显，有的不明显，有时候还会因为病程长短、病情的严重程度而有所不同。

所以，腰椎病患者必须有足够的耐心，积极配合医生的治疗，早日康复。

4.见好就收 这种情况也很常见，主要是一些老年人跟一些比较年轻的患者，老年人是觉得反正也好的差不多了，自己回家休息好了；而比较年轻的患者往往是着急回去工作或者去玩。

要知道，腰椎病并不是一种简单的疾病，你觉得好了，可能只是控制住了一部分的病灶，疗效尚不稳定。

这时候“见好就收”很容易前功尽弃，甚至引发更为严重的并发症。

5.腰疼得厉害就做手术 在我接触的患者中，有些有这样的想法，腰疼的实在厉害，干脆做手术好了，不仅时间快，还可以减少很多痛苦。

其实我个人是不主张做手术的，我认为手术属于下下策，也就是说它属于最后不得不用方法。

我不主张手术，一共有两点原因，一是腰椎的活动量比较大，手术后这个部位就会变得很脆弱，患者很可能再也干不了重活，甚至失去弯腰的能力。

另外，如果手术定位不准确、腰椎间盘摘除不彻底，常会导致腰痛复发，要再次手术，徒增很多痛苦。

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

编辑推荐

陈红主编的《颈椎腰椎保健必读全书》用简明、通俗的语言和大量的插图将传统中的按摩、刮痧、拔罐、熏洗、针灸、药物、食疗以及现代医学中的运动、牵引、理疗等方法熔为一炉，为患者提供切实有效的颈椎腰、椎治病治疗方法，去除烦恼，过上高质量的生活。

<<颈椎腰椎保健必读全书>>

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>