

<<颈肩腰腿按摩第一书>>

图书基本信息

书名：<<颈肩腰腿按摩第一书>>

13位ISBN编号：9787534586026

10位ISBN编号：753458602X

出版时间：2011-11

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：石晶明

页数：191

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>

<<颈肩腰腿按摩第一书>>

内容概要

以现代人推崇的安全有效的按摩疗法为主线，针对现代人体颈、肩、腰、腿最易出现的病症，以通俗易懂的文字进行讲解，并配以真人演示图片，在为读者提供知识指引的同时，也能带给读者最佳的阅读感受。

<<颈肩腰腿按摩第一书>>

作者简介

石晶明，中医名家施维智嫡传弟子，毕业于上海中医药大学中医专业，潜心于中医临床、教学、研究工作三十多年，并曾先后担任上海济南街道医院、淮海街道医院院长及上海市卢湾区卫生工作者协会副主任。

2000年，开设个人工作室和中医诊所，提供中医医疗、养生保健以及美容咨询方面的服务，积极传播和推广中华传统文化。

目前，担任国内《生活周刊》、《上海大众卫生报》、《家庭医生》、《健康向导》、《上海中医药报》等多家媒体的特约撰稿人，并在上海中医药大学等高校担任客座讲师以及多家医疗机构的医学顾问。

## <<颈肩腰腿按摩第一书>>

### 书籍目录

#### 第一章 你离颈肩腰腿痛有多远

慢性疼痛，每个人都可能有  
颈肩腰腿痛，其根源在脊柱  
自测你的脊柱是否健康  
颈肩腰腿痛，大多数中老年人都受其困扰  
哪些年轻人易“惹”上颈肩腰腿痛  
要想摆脱疼痛，早行动、早受益

#### 第二章 远离颈部疼痛

高贵头颅靠得是颈椎的支撑  
颈部疼痛最钟爱电脑一族  
头晕眼花问题很可能在椎动脉  
手臂疼痛麻木的根源在颈椎  
经常会看错门诊的颈椎病  
正确选择枕头是一门大学问  
人可以向动物学怎样保护颈椎  
不是每种颈椎病都能做按摩  
颈椎部位各类常见病变  
颈椎疾病的常用按摩穴位  
颈部按摩的常用手法  
落枕的按摩疗法  
颈型颈椎病的按摩疗法  
神经根型颈椎病的按摩疗法  
椎动脉型颈椎病的按摩疗法  
交感神经型颈椎病的按摩疗法  
颈部自我康复保健操  
颈椎病的食疗药膳方

#### 第三章 远离肩部疼痛

日本人为什么要称它“五十肩”  
年轻人“肩部肌肉劳损”居多  
“漏肩风”是被风吹出来的吗  
肩部疼痛原因并不全部在肩  
肩周炎患者需要运动和保暖  
预防肩周炎的重点有那些  
肩部按摩的常用穴位  
肩周炎按摩的常用手法  
肩部肌肉劳损  
肩周炎的按摩疗法  
肩部自我康复保健操  
肩周炎的食疗药膳方

#### 第四章 远离腰部疼痛

腰椎——身体的劳动模范  
很多人都有过腰痛经历  
正确姿势可为腰部减负荷  
别让床垫害了你的腰  
腰痛连着腿问题出在神经根

## <<颈肩腰腿按摩第一书>>

坐骨神经痛只是一种症状  
别误诊了强直性脊柱炎  
椎管狭窄会引发下肢间隙性跛行  
下腰痛还可能是梨状肌的问题  
常见腰痛病症的分类  
腰骶部按摩的常用穴位  
腰部按摩的常用手法  
急性腰扭伤的按摩疗法  
慢性腰肌劳损的按摩疗法  
腰椎间盘突出症的按摩疗法  
腰椎管狭窄证的按摩疗法  
腰椎滑脱症的按摩疗法  
梨状肌综合症的按摩疗法  
强直性脊柱炎的按摩疗法  
腰部自我康复保健操  
腰部疼痛的食疗药膳方  
急性腰扭伤的食疗药膳  
腰肌劳损的食疗药膳  
腰椎间盘突出症的食疗药膳  
第五章 远离腿部疼痛  
腿部疼痛原因大搜索  
中医为何称“膝为筋之府”  
缓解腿痛改善血循环很重要  
风寒湿气侵袭诱发“老寒腿”  
经常腿痛和抽筋须查钙  
足跟疼痛千万莫忘补肾  
小孩儿喊腿痛是怎么回事  
腿痛的常见病症  
腿部疼痛按摩常用穴  
腿部按摩常用手法  
膝关节骨性关节炎的按摩疗法  
膝关节半月板损伤的按摩疗法  
髌骨软化症的按摩疗法  
风湿性膝关节炎的按摩疗法  
小腿抽筋的按摩疗法  
踝关节扭伤的按摩疗法  
跟痛症的按摩疗法  
腿部自我康复保健操  
腿部疼痛的食疗药膳配方  
膝、踝关节损伤的食疗药膳  
跟痛症的食疗药膳  
附录：脊柱相关疾病

<<颈肩腰腿按摩第一书>>

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>