

<<腰病速效自疗>>

图书基本信息

书名：<<腰病速效自疗>>

13位ISBN编号：9787546333311

10位ISBN编号：7546333318

出版时间：2010-9

出版单位：吉林出版集团

作者：健康中国名家论坛编委会

页数：253

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>

## <<腰病速效自疗>>

### 内容概要

本书主要从中医传统疗法和其他现代疗法两方面告诉您如何解决腰痛，其中包括穴位疗法、推拿按摩疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、艾灸疗法、中药药膳疗法、运动疗法、温冷疗法和放松疗法等九大疗法的近百种方法，详细介绍了治疗各种腰痛病症的不同方法，不管您是哪种病痛，都能从这本书里找到解决之道。

本书分为五章，第一章对腰部的基础知识和腰痛病出现的原因做了一个简单的介绍，使读者对腰痛病有一个感性的认识。

第二章介绍了日常生活中保护腰部的小诀窍，让读者随时随地都可以保护腰部。

第三章选取了一些典型病症，由专家做出分析，帮助读者解决疑难问题。

第四章和第五章重点介绍了各种病症的不同疗法，从病症概述、病理病因、诊断预防、精确取穴、按压方法、操作步骤、动作分解、注意事项等不同方面进行了详细介绍。

更值得一提的是本书的附录部分，不仅指出了大家经常误解的一些常识，还有常见的三种病症的“四周运动疗法图”，使读者正确而全面的治疗腰痛。

在形式上，本书最大的特点是采用了大量的图片，为方便读者使用，本书在每一部分中，都采用了图片或真人照片做图解，让读者可以一看就懂，一学就会，例如将各个穴位的位置通过图片的形式表达出来，将刮痧顺序、推拿按摩方法、运动动作通过图片图解直观的展示出来，等等，读者自己在家就可以照着书本上所说的去操作，既方便又快捷的达到治病的目的。

总之，本书以病症和疗法相结合，针对不同的病症配有简单易懂的疗法操作图，图文并茂，简单易学，操作方便，随时随地都可以进行治疗，使读者更轻松、更高效的阅读和理解本书，帮助读者在最短的时间内达到治疗疼痛的效果，相信本书一定能成为您腰病家庭自疗的最佳帮手！

## &lt;&lt;腰病速效自疗&gt;&gt;

## 书籍目录

【序言】我的腰部我做主 彻底摆脱疼痛困扰 阅读导航 腰部疾病速查表 轻松教你找穴位 穴位按摩常用的四大手法 常用的按摩器具 按摩的注意事项 腰痛必知的16大特效穴位

第一章 清楚认识你的腰 腰部的生理结构 腰痛病的自我检测 腰痛病的生理缘由 腰痛病的形成原因 突发性腰痛的形成 慢性腰痛的形成 第二章 保养腰部小诀窍 睡觉的时候 起床的时候 洗漱穿戴的时候 乘坐交通工具的时候 自己开车的时候 步行的时候 提着物品的时候 上班的时候 做家事的时候 吃饭的时候 运动或劳动的时候 女性生理期的时候 第三章 专家答疑解惑 腰部扭伤后的饮食禁忌 高跟鞋引发腰痛 腰椎间盘突出症的药膏制法 为什么人变懒了 硬板床对腰椎间盘突出患者有好处? 真假腰椎滑脱 第四章 中医疗法治疗腰痛 穴位疗法介绍 与腰部有关的常用穴位 肾俞穴 治疗闪腰疼痛 承山穴 缓解疼痛压力 足临泣穴 针对办公疲劳 解溪穴 治疗轻微疼痛 命门穴 针对腰扭伤 殷门穴 缓解年龄导致的腰痛 三阴交穴 治疗女性生理期腰痛 足三里穴 治疗腰部生理痛 风市穴 缓解腰腿酸软 腰痛点穴 治疗腰痛的手部穴位 阳陵泉穴 缓解腰部疲劳 委中穴 治疗腰酸背痛 昆仑穴 缓解腰骶疼痛 中封穴 治疗腰痛 脚部穴位 环跳穴 治疗腰肌疼痛 后溪穴 治疗腰部扭伤 推拿按摩疗法介绍 腰背按摩 缓解腰部沉重 腿部按摩 缓解腰部无力 腰肌推拿 治疗急性腰扭伤 疏通经络 治疗慢性腰肌劳损 腰椎推拿 治疗第腰椎横突综合征 椎间推拿 治疗腰椎间盘突出症 脊椎推拿 治疗腰椎骨质增生症 腰脊推拿 治疗腰椎椎管狭窄症 腰部整复 治疗腰椎间盘脱出症 关节推拿 治疗腰椎骨关节病 肌肉揉按 治疗棘上韧带损伤 韧带松弛 治疗棘间韧带损伤 拔罐疗法介绍 刺络罐法 治疗急性腰扭伤 针罐法 治疗坐骨神经痛 水罐火罐 治疗女性腰痛 多种罐法 治疗慢性腰痛 蒸汽罐法 治疗腰椎间盘突出症 刮痧疗法介绍 面刮法 治疗腰椎间盘突出症 平面按揉法 治疗急性腰扭伤 平刮法 治疗肾虚腰痛 推刮法 治疗坐骨神经痛 面刮法 治疗女性腰痛 艾灸疗法介绍 理气活血 治疗腰肌劳损 清热活血 治疗女性腰痛 祛风化湿 治疗风湿腰痛 舒筋活络 治疗腰椎间盘突出症 驱寒舒经 治疗坐骨神经痛 中药药膳疗法介绍 舒经活血 治疗急性腰扭伤 通经舒络 治疗腰肌劳损 化痰止痛 治疗第腰椎横突综合征 祛风活络 治疗腰椎间盘突出症 祛风散寒 治疗腰椎骨质增生症 理气止痛 治疗腰椎椎管狭窄症 强筋壮骨 治疗腰椎间盘脱出症 通利关节 治疗腰椎骨关节病 通络止痛 治疗棘上韧带损伤 活血舒筋 治疗棘间韧带损伤 行气通络 治疗劳累性腰痛 滋补肾气 治疗女性腰痛 去湿止痛 治疗其他腰痛 第五章 现代疗法 治疗腰痛 背、腹肌运动 缓解腰部疼痛 骨盆矫正法 缓解腰部无力 猫式运动 缓解腰部紧绷感 伸展运动 缓解腰部疲劳 俯卧位运动 缓解腰部疼痛 仰卧位运动 缓解腰部疼痛 站立位运动 缓解腰部疼痛 徒手牵引 治疗腰椎间盘突出症 自体牵引 治疗腰椎间盘突出症 移体牵引 治疗腰椎间盘突出症 缓解运动 治疗骨质疏松症腰痛 急性腰扭伤的运动疗法 老年腰椎骨折的运动疗法 椅子操 办公室预防腰疼方法 腰椎间盘突出患者的体操 暖贴热敷 治疗腰痛紧绷僵硬 自制热毛巾 缓解腰部沉重无力 泡澡热疗 缓解慢性腰疼无力 水压刺激 治疗慢性腰部沉重 泡脚热疗 针对体质低冷疼痛 生姜湿巾 针对腰部僵硬疼痛 药敷熏洗 治疗腰痛 暖风刺激 缓解慢性腰疼 冰块冷敷 针对室内突发疼痛 物品冷敷 针对室外突发疼痛 营养疗法 抑制兴奋焦躁情绪 睡觉疗法 舒缓肌肉疼痛 冥想疗法 消除压力疼痛 森林疗法 五种感觉消除疼痛 附录一 专家帮你识别错误 腰一痛就去医院就诊 几种错误的按摩方法 泡热水澡缓解腰部疼痛 床垫柔软可以缓解疼痛 使用护腰的常见错误 预防腰痛的错误伸展动作 附录二 周运动疗法 急性腰部疼痛的运动疗法 腰部神经疼痛的运动疗法 慢性腰部疼痛的运动疗法

## &lt;&lt;腰病速效自疗&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 清楚认识你的腰 腰部的生理结构我们大家都知道，腰部是支持身体和运动系统的重要组成部分，我们日常生活和工作中的种种要求都有赖于腰部的灵活运动来完成，但腰部中任何一个组织器官的器质性改变，或附近脏器的疾病都是引起腰痛的原因。

腰部一般意义上来说是指人体的背骨，也就是医学上所谓的脊柱下方至骨盆上方能伸展的部位。

所以，我们先来了解一下腰部的构造吧。

腰部的骨骼腰椎骨、骶骨和两侧的髂骨共同构成了人体腰部的骨骼，这之中最重要的是腰椎，它上接胸椎，下连骶椎，共同构成人体躯干的中轴线，成为人体的支柱。

同时，腰椎还肩负着支持躯部和下肢的重任，对身体有缓震、运动、平衡的作用。

腰椎间的连接椎间盘和后关节是人体脊柱运动的基础，之中的任何部分受损，都可以导致疼痛症状的出现。

所谓椎间盘，就是腰椎每两个椎体之间夹有的那层与椎体紧密结合的纤维软骨垫，它连接着椎体和前、后纵韧带，在脊柱中起着缓冲垫的作用。

除了椎间盘之外，还有两个后关节突关节联系着相邻的两个腰椎，其主要作用是防止脊柱滑脱或过伸，以稳定脊柱。

此外，脊柱的每个椎骨之间都有很多韧带相联系，它们共同肩负着调节腰部屈曲、伸展的责任。

腰部的软组织腰可以说是人体活动的枢纽，但它周围没有其他骨骼的保护，只有腰椎本身及其周围附属的软组织，所以这个部位的关节比全身任何关节所承受的压力和负荷都要大，同时关节的各项活动都需要肌肉的参与，因此，稳定、保护腰椎的角色就在极大程度上归于腰部的软组织了，也有人形象的把腰部软组织比喻成腰椎的坚强护卫者，其重要性可见一斑。

除此之外，腰椎中还包括椎间孔以及从中通过的脊神经，它们也可能会是腰痛的病原。

## &lt;&lt;腰病速效自疗&gt;&gt;

## 编辑推荐

《腰病速效自疗》推荐：不可不知的腰病自疗法病理+诊断+治疗+康复……一本在手，腰病远离！  
权威：多位专家联合推荐九大疗法，权威解读让您远离腰痛！  
实用：图文结合，浅显易懂，不论何时何地，都可以简单操作！  
丰富：穴位按摩+拔罐刮痧+中药艾灸+运动放松+营养药膳，近百种治疗方法让你腰病一扫空！  
图解：500多张清晰、明了的疗法操作图，全方位的展示治疗步骤，让你轻松看懂，一学就会。  
全面：专家推荐的“保护腰部小诀窍”和“答疑解惑”，让你治疗、防护相结合，更全面的保护腰部。

在传统意义上，腰痛代表了一种老化现象，但现在，随着生活节奏的加快，工作强度越来越大，腰痛病成了现代人的一种时尚病，种种的原因都造成了腰痛病患者的急遽增长，据不完全统计，每十个人里面就有八个人患腰痛病。

如此高的患病率使疼痛的危机时刻潜伏在我们身边，如此一来，清醒认识腰痛，是预防和治疗的基础。

腰痛病的频繁出现，跟我们日常中各种行为姿势都有关系，我们身体的腰椎间盘时时刻刻都在承受着大小不一的压力，正是由于这些压力的急遽或累积才造成了腰痛，这也就有了突发性腰痛与慢性腰痛之分。

突发性腰痛在疼痛前期并没有任何征兆，突然间就疼痛起来，这很容易在搬东西、身体弯曲、突然站起的情境下出现。

而慢性腰痛，常常带有沉重感、无力感，并会经常觉得疲惫、倦怠，这基本上都是在长期累积下形成的，如长年持续保持同样的姿势，伴随年纪增长而产生的身体变化，或体质原因等。

腰病、腰痛已经成为困扰大多数人的病症之一，“看病难，看病贵”的问题更是让人们承受着腰痛的折磨，而《腰病速效自疗》就是一本关于腰病腰痛的家庭自疗书，让您免去到医院排队等候的麻烦，自己在家就可以轻松治愈各类腰痛。

《腰病速效自疗》根据腰部疾病的病理病因，结合专家多年临床经验，对人们生活中常见腰病的治疗方法进行全方位的解读。

浅显易懂的文字、操作简便的方法，符合现代人快节奏的阅读习惯和生活方式。

近百种方法，囊括中医传统疗法和现代疗法，针对常见腰病症状详细解读；500多幅生动形象的人物动作图，直观、准确地将治疗步骤展示在读者面前，方便读者对照进行练习。

全书通俗易懂，简单明了，让麻烦的腰痛不再困扰你。

《腰病速效自疗》涉及的病症齐全，疗法多样，既有实用价值，又兼具审美享受，以图解的方式全新阐释腰部的健康保护，是读者家庭必备的一本守护腰部健康的家庭自疗集。

<<腰痛速效自疗>>

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>