

<<颈椎病 中医防治慢性病系列>>

图书基本信息

书名：<<颈椎病 中医防治慢性病系列>>

13位ISBN编号：9787810867849

10位ISBN编号：7810867849

出版时间：2013-1

出版时间：王震宇 第四军医大学出版社 (2013-01出版)

作者：王震宇

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>

<<颈椎病 中医防治慢性病系列>>

内容概要

王震宇主编的《颈椎病》分册重点强调了“治不如防，提早照顾好你的颈椎”的颈椎病预防方法，“针灸治疗有奇效，不可小瞧”的颈椎病中医针灸疗法。

“调治颈椎病，还得靠中医”的颈椎病中医治法，以及“食疗有良效，吃出健康的颈椎”的药膳、药酒、药茶疗法。

相信本书会成为读者了解颈椎病、防治颈椎病的良师益友。

<<颈椎病 中医防治慢性病系列>>

书籍目录

第一章 拨开迷雾，初识颈椎真面目 什么是颈椎病 / 3 哪些人易患颈椎病 / 4 哪些原因会导致颈椎病 / 5 落枕与颈椎病有关系吗 / 9 颈椎骨质增生就一定是颈椎病吗 / 10 颈椎病病人如何选择床铺 / 11 颈椎病病人的睡姿有讲究 / 12 第二章 治不如防，提早照顾好你的颈椎 颈椎病的预防原则 / 17 颈椎病预防要“早” / 18 纠正生活中的不良姿势 / 19 上班族撑起脊梁骨预防颈椎病 / 20 办公室“隐形健身法”预防颈椎病 / 20 司机预防颈椎病应注意的事项 / 22 谨防女性背包背出挎包病 / 23 第三章 动起来，让你的颈椎不再痛 运动是防治颈椎病的最好方法 / 27 什么样的运动最有益颈椎 / 28 运动虽好，方法有讲究 / 29 能有效预防颈椎病的几种运动 / 31 老年人患颈椎病该如何运动 / 37 以头书“凤”防治颈椎病 / 38 传统的养生术——导引术 / 39 五禽戏 / 40 八段锦 / 42 第四章 针灸治疗有奇效，不可小瞧 体针 / 49 浮针 / 52 腕针 / 54 平衡针 / 55 脊针疗法 / 55 挑刺疗法 / 56 第五章 调治颈椎病，还得靠中医 中医调治颈椎病的常用方法 / 59 治疗颈椎病的常用中草药 / 59 治疗颈椎病，内外用药有差别 / 77 内服中成药，治疗颈椎病 / 78 外用中成药，赶走颈椎病 / 85 药枕用得好，颈椎烦恼跑 / 89 调治颈椎病，热敷来帮忙 / 96 按摩调理颈椎病 / 101 第六章 食疗有良效，吃出健康的颈椎 颈椎病的饮食调养法 / 109 药膳调治颈椎病 / 120 药酒调治颈椎病 / 139 药茶调治颈椎病 / 149 颈椎骨质增生可以补钙 / 157 骨头汤对颈椎好处多 / 157 颈椎病病人的十种食疗方 / 158 第七章 尝试新疗法，颈椎病还可以这样治 足底按摩巧治颈椎病 / 163 颈椎病小针刀疗法 / 164 封闭疗法治疗颈椎病 / 171 推拿疗法巧治颈椎病 / 178 颈椎病刮痧疗法 / 181

<<颈椎病 中医防治慢性病系列>>

编辑推荐

王震宇主编的《颈椎病》分册重点强调了“治不如防，提早照顾好你的颈椎”的颈椎病预防方法，“针灸治疗有奇效，不可小瞧”的颈椎病中医针灸疗法。

“调治颈椎病，还得靠中医”的颈椎病中医治法，以及“食疗有良效，吃出健康的颈椎”的药膳、药酒、药茶疗法。

相信本书会成为读者了解颈椎病、防治颈椎病的良师益友。

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>