

《做自己的颈椎医生》

图书基本信息

书名：《做自己的颈椎医生》

13位ISBN编号：9787122037039

10位ISBN编号：7122037037

出版时间：2009-1

出版社：化学工业

作者：夏作亭//覃松

页数：172

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

前言

颈椎病，正在慢慢靠近年轻人颈椎除了是中枢神经和颈动脉的交通要道所在，还是通向大脑和面部五官神经的主要枢纽。另外，它与腰椎亦紧密相连。倘若颈椎病患者任颈椎病自行发展，可牵一发而动全身，极易造成头、颈、肩、腰等相关疾病，更有甚至还会出现半身不遂、瘫痪等症状。随着社会工作节奏的加快、劳动强度的增加、竞争压力的增大，过去被称为“老年病”的颈椎病，如今已经在年轻人中渐渐“流行”起来，发病率有明显的升高趋势，尤其是那些长期伏案工作、长时间同电脑打交道的上班族。“颈椎病离年轻的上班族只有1厘米！”这句话非常形象地说明了上班族的颈椎健康隐患有多大！颈椎病患者除饱受疾病摧残和痛苦的煎熬外，也会出现不同程度的精神压力，从而极大地影响人们正常的工作与生活。缘于此，我们专门为上班族量身定做出了一套预防颈椎病以及阻止颈椎病发展的方案，希望在颈椎健康方面能够助您一臂之力。健康对每个人的重要性不言自明，但并非所有人都能做到按正确的方法维护身体的健康。有些人是因为朝九晚五的忙碌工作而无暇顾及，还有些人则是因为对维护健康的方法知之甚少，不懂得如何关爱自己。俗话说：“病来如山倒，病去如抽丝”。一辆车向前开容易，但如果想再倒回去就会困难得多。颈椎病亦如此。但只要按照书中介绍的方法进行颈椎保健，遵守书中提醒的健康细节，远离颈椎受损的危险因子，就算是再忙碌的上班族，也能好好地呵护好自己的颈椎，最大限度地享受到健康的人生！

自测：你的颈椎还好吗？颈椎病除了与年龄密切相关外，还与职业有着密切的联系。通常情况下，从事刺绣、缝纫、微机操作、仪表修理、打字、编辑、绘图、化验、雕刻、写作、会计等职业者，由于长期低头伏案工作，容易造成颈后部肌肉韧带劳损，椎管内外的平衡紊乱，椎间盘受力不均，从而成为颈椎病的高发人群。然而，现实的问题是，很多忙碌的上班族一心工作，忙于挣钱，似乎无暇关注颈椎问题。他们不知道自己的颈椎是否健康，甚至自身已经出现了一些颈椎病症状，由于对颈椎病的知识所知甚少，还会主观地误以为是其他病症，“错服药，乱投医”，致使贻误病机，又多一憾事。如果你属于颈椎病的高发人群，平日里无暇去医院检查颈椎，不妨根据下面的内容，自我检测一下你的颈椎是否健康吧。

1. 自测项目下面关于颈椎病的自测项目中，如果你有5项以上的回答为“是”，那么，你有可能已经处于患颈椎病的边缘了（注意：仅仅是有可能），应该提高警惕，并及时采取相应措施，防止病情加重，或选择具备一定医疗实力的正规医疗机构接受进一步检查。你的颈部是否处于任何姿势下，都有一种不舒服感？头、颈、肩是否有发沉、疼痛等异样感，并伴有相应的压痛点？颈项疼痛时，疼痛是否会经常向肩部和上肢放射？你的颈项部是否有坚硬感？颈部活动是否受限或活动时时有弹响声？你是否经常有上肢麻木，尤其是指尖明显感到麻或有触电感？你是否经常头晕、头痛或视物时有天旋地转之感？你是否经常有耳鸣？你在起床、转头或转身时，是否经常感到头晕、恶心？平日里，你是否感觉心跳过快或心前区疼痛？你是否经常感到恶心、多汗或呼吸节律不均？你是否存在排尿障碍、胃肠功能紊乱现象？你是否存在上肢肌力突然减退，手中持物突然落地的经历？你走路时，是否步态笨拙，感觉腿部“发飘”？你是否存在过摔倒史？或有过在行走中突然扭头时肌力减退，出现腿软无力或突然倾倒或坐倒，并能立即站起，继续原来活动的经历？

2. 自我检查法当怀疑受到颈椎病侵扰时，患者和家人可自行检查，以便粗略估计是否有颈椎病存在的可能。常用的检查方法主要有以下几种。

1) 压头法受查者端坐，头顶部挺直，配合者单手或双手置于其头顶部，逐渐加力下压；或配合者将一手放置在受查者的头顶，另一只手握拳，轻轻叩击置于受查者头顶上的手掌背，使压力下传。这两种检查方法将使受查者椎间孔压缩变形和震动，受查者如已经存在颈椎病神经根变化，接受检查时则感觉疼痛、麻木加剧。

(2) 直臂抬高法直臂抬高法又称臂丛神经牵拉试验。具体操作步骤如下：受查者取坐位或立位，低头。配合者站其背后，一手扶病人头部，另一手握受查者患肢腕部，并向外后上方推拉。如果受查者患肢出现放射性疼痛或牵痛、麻木感，即提示可能患有颈椎病。

(3) 关颈牵引法配合者一手托住受查者下颌部，另一手托其枕部；或配合者站在受查者的背后，并使前胸紧靠其枕部，以双手托住其下颌。等受查者放松后，双手同时用力向上牵引。如患有颈椎病，受查者会感觉疼痛减轻或颈部出现轻松、舒适感。上述3种检查方法，均安全可靠，实用可行。感觉颈部不适的人，可自行选择其中方法进行检查。只要出现上述检查中的特殊反应，即可初步诊断为颈椎病。不过，为保险起见，还应到正规医院进一步接受检查，做到早发现、早治疗。

《做自己的颈椎医生》

内容概要

《做自己的颈椎医生:上班族颈椎病保健手册》以图文并茂的形式，深入浅出地介绍了有关颈椎病的医学常识，以及上班族如何在工作生活中做好颈椎保健，缓解、远离颈椎病之痛等预防及治疗颈椎病的知识。同时，还分门别类地对男女颈椎健康及人们在对待颈椎病上存在的诸多思维及行为上的认识误区作了详尽地阐述。《做自己的颈椎医生:上班族颈椎病保健手册》内容丰富全面，方法实用可行，不仅能为身处颈椎病中的人们起到指点迷津之功效，亦能全方位地为上班族的颈椎健康起到保驾护航的作用。

《做自己的颈椎医生》

作者简介

夏作亭，男，53岁，孔伯华医馆执业医师，毕业于吉林医学院。中医针灸骨科世家，从医三十余年。通过特有推拿手法治疗颈椎病、腰椎病、肩周炎、骨折、扭伤等效果显著，高超的扭刺针灸技法对治疗面瘫、胃痛、牙痛、头痛、经痛、风湿类风湿关节痛、失眠、内分泌失调引起的斑、痘以及中风等心脑血管后遗症康复效果显著。覃松，男，41岁，孔伯华养生医馆执业医师。从事中医针灸推拿工作近20年，擅长调理各种与脊柱相关疾病。如颈椎病、腰椎病，以及肩周炎、网球肘、腱鞘炎等各种急性慢性损伤引起的各种痛症。尤为擅长通过全身经络推拿，疏通经络气血，改善机体免疫机能，缓解疲劳疼痛，提高人体自然抗病能力。

《做自己的颈椎医生》

书籍目录

第一章 年轻的Office一族，你离颈椎病有多远？ 1.颈椎，7块骨头的迷思 2.颈曲变了，病痛也就近了 3.症状大盘点，及时发觉颈椎病端倪 4.扫描颈椎病诱因，为颈椎排险 5.中医眼里的颈椎病诱因，你有吗？ 6.颈椎病为何逼近年轻上班族

第二章 谁偷走了你的颈椎健康：办公室里的颈椎保健方案 1.长时间埋头屈颈地苦干 2.仰脖、弯背、哈腰而积坐成疾 3.眼睛观望电脑屏幕过久 4.夹着脖子接电话 5.颈部不该承受的手机之重 6.趴在办公桌上午休 7.都是笔记本电脑惹的祸 8.空调吹出来的颈椎病 9.桌面设备摆放不科学

第三章 谁偷走了你的颈椎健康：日常生活中的颈椎保健方案 1.人站无相，颈椎有责 2.走姿不对，颈椎受累 3.坐车、乘地铁打瞌睡，颈椎很受伤 4.躺着看电视，颈椎会抗议 5.把软床当成高品位的享受 6.深入人心的“高枕无忧”观念 7.信奉“低枕无病”的神话 8.睡姿不当，反复落枕

第四章 让颈椎轻松起来：动起来，改善你的颈椎 1.老祖宗留给我们的颈椎保健术 2.在司空见惯的运动中告别颈椎病痛 3.强筋壮骨，需要掌握好运动的量 4.简单瑜伽，让你的颈椎更健康 5.清晨宝贝你的颈椎几分钟 6.四招简单的床头保健法 7.动手自制保健枕，远离颈椎病 8.持之以恒地练习健颈操 9.并非所有的颈椎病都适合体育疗法

第五章 中医循经按摩：和你的颈椎一起来做操 1.防治颈椎病，按摩独具魅力 2.按摩手法的“二十字诀” 3.简单易行的穴位刺激法 4.肩颈部血管、神经按摩法 5.颈部反射区的保健按摩法 6.己力不及，这样教别人给你做按摩 7.按摩颈椎悠着点儿 8.并非所有的颈椎病都适合按摩 9.中医对颈椎病的分型

第六章 男人比女人更易得颈椎病 1.运动太剧烈，当心扭伤颈椎 2.负重不当，当心伤及颈椎 3.戴头盔不得法，当心压出颈椎病 4.自驾车上班，当心落下颈椎病 5.吸烟嗜酒，当心颈椎病乘虚而入 6.压力再大，也要保持好心情 7.夜间应酬多了，颈椎喘气的时间少了

第七章 女性别让颈椎早衰30年 1.女人的美丽，成也颈椎，败也颈椎 2.长发白领，当心甩出颈椎病 3.单肩挎包，当心挎出颈椎病 4.内衣不适，当心穿出颈椎病 5.钟情吊带装，当心吊出颈椎病 6.最爱高跟鞋，当心穿出颈椎病 7.盲目节食减肥，当心招来颈椎病

第八章 误区大扫描，让你的颈椎更健康 1.谁说脖子嘎嘎响，就是得了颈椎病？ 2.肩疼，不一定就是颈椎病 3.有骨质增生不等于有颈椎病 4.别把颈肩肌劳损当做颈椎病 5.与其亡羊补牢，不如未雨绸缪 6.不要过度治疗，也不要讳疾忌医 7.得了颈椎病，不宜盲目忌口 8.颈肩一疼，止痛药紧跟行不通 9.电吹风治疗颈椎病，不可取 10.随意找人“扳脖子”，很危险 11.提防颈椎病背后的“影子杀手”

附录一 本书中提到的穴位图注 附录二 治疗颈椎病常用的十四经腧穴分布图 附录三 按摩手法一览表 附录四 24小时颈椎保健一览表 附录五 中国颈椎病诊治与康复指南2007 附录六 颈椎病，上班族必须知道的TOP8

《做自己的颈椎医生》

章节摘录

插图：

《做自己的颈椎医生》

编辑推荐

《做自己的颈椎医生:上班族颈椎病保健手册》可供颈椎病患者及关注颈椎病防治的上班族参考使用。很多人对什么是颈椎病，或患颈椎病后应怎么治疗不甚清楚，有些人还对颈椎病的认识及治疗陷入了误区。这样很容易失去最佳的治疗时机。防治颈椎早衰，呵护颈椎健康，从现在开始！颈椎病仅仅是肩颈疼痛吗？我肩颈疼痛，是不是得了颈椎病？医生说我的颈椎有骨质增生，不动手术可以复原吗？我扭头时，会听到脖子作响，是不是得了颈椎病？我脖子最近疼得厉害，可以按摩一下吗？有人说用电风吹颈部能治颈椎病，我是否可以效仿？去医院体检，医生说我的颈椎病，听说颈椎病会导致瘫痪，我该怎么办？与您一起阻止颈椎病的发生，全方位地为颈椎健康保驾护航！办公室的颈椎保健方，生活中的颈椎保健方，让颈椎轻松起来：动起来改善你的颈椎，中医循经推拿：和你的颈椎一起来做操，男人比女人更易得颈椎病，女人别让颈椎早衰30年，误区大扫描，让你的颈椎更健康。呵护好自己的颈椎，最大限度地享受健康人生！谁偷走了你的颈椎健康，年轻的Office一族你离颈椎病有多远。

《做自己的颈椎医生》

精彩短评

- 1、这本书，太糙了哦，不过很多问题，还是点到了，作为工作的白领们，需要注意的哦，不要为之已晚的时候才追悔莫及
- 2、可以好好学习深入了解的书
- 3、给老妈买的，老妈颈椎总疼
- 4、关注颈椎健康 呵呵
- 5、书看了一半，觉得不错，讲解比较清晰，针对性强。赞一个
- 6、很厚很大一本
- 7、她说挺好的，我没仔细看过，就不发表过多言论了
- 8、在家自己就能做
- 9、本书对我很有用
- 10、学海无涯，书作舟；高山仰止，读为径！
- 11、很好，很强大···
- 12、看了一些，纸张的质量一般，也教了一些简单易学的方法，希望跟着做的话，会收到一定的效果吧。感觉整体的条理不是特别清晰，如果能有个从头到脚的清晰脉络，看起来会更方便，而且自己操作保健起来也会更加好一些。
- 13、还是缺乏执行性。
- 14、内容一般！~
- 15、专业的书籍，有点难懂，如果浅显一点将会容易点。因为工作忙，根本没有时间看。
- 16、感觉作者就是为了写书而写书，有一些理论的东西，可操作的东西很少，有营养的东西不多，不太喜欢这类书，看不到作者的诚意。
- 17、自我保健
- 18、上班累了没事跟着书上的方法活动活动颈椎 挺舒服的
- 19、上班族都应该看看，防患于未然。保护颈椎的确很重要

《做自己的颈椎医生》

精彩书评

1、用电吹风治疗颈椎病不可取。电吹风散发的热量不等同于专门的理疗仪产生的热量，因为电吹风散发的热是通过“风”来到达患处的，而风邪为六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）病邪的主要致病因素。用电风吹患处，即使是热风，也有悖于中医的“防风”理论。可用矿物盐来热敷颈部，缓解颈椎疼痛。将矿物盐装于棉布袋中，热敷时，放入微波炉，选择中火加热约4分钟左右去除，温度以手感稍烫为宜。将其围住颈脖热敷，热敷时，会感到热量透过颈椎直达肩内，颈部有轻松舒适感。当感觉温度不够时，可再放入微波炉二次加热。

《做自己的颈椎医生》

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:www.tushu111.com