

图书基本信息

书名：<<hold住你的健康!-电脑族的自我保健书>>

13位ISBN编号：9787502371227

10位ISBN编号：7502371222

出版时间：2012-1

出版时间：科技文献出版社

作者：刘长信 主编

页数：193

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>

内容概要

现在的人工作、学习、购物和娱乐越来越离不开电脑，越来越多的人成了电脑族。但是长时间使用电脑，由于姿势不正确、键盘和鼠标位置不对、电脑辐射以及工作、游戏时间太长，缺乏休息，令身体过于疲劳，造成“电脑病”频发，如颈椎病、鼠标手、肩周炎、学生肘、干眼症、失眠、皮肤过敏、头痛、健忘、静脉曲张等等，严重影响人们的工作和生活质量，造成沉重的经济负担和社会负担。

根据电脑病发病率逐年升高、患病人群越来越年轻化的趋势，北京东直门医院推拿理疗科的一线专家团队进行了大规模的流行病学调查，根据数千份问卷结果，确定了在20岁~50岁办公室人群中发病率最高的20种电脑疾病。

根据他们多年来的中医诊治经验，他们为电脑族提出了非常有针对性的有效防治措施，如推拿、牵引、中药腿疗等，并为读者在日常的工作生活中如何远离电脑病，提出了简单实用的建议。

这些措施动作简单易学，操作性强，不必花费太多成本，而且没有任何副作用。

《电脑族的自我保健书：hold住你的健康！

》告诉我们：电脑一族身体亮红灯，不是电脑的错，而是我们工作生活方式的错；要想拥有健康的身体，除了合理膳食、适量运动、劳逸结合外，并没有其他捷径：电脑病并不可怕，可怕的是有病不求医，小病拖成了大病和重病。

作者简介

刘长信，教授，1983年毕业于北京中医药大学医疗系，现任北京中医药大学东直门医院推拿理疗科主任、疼痛科主任、推拿教研室主任。
北京市首届健康科普专家。

中华中医药学会疼痛分会主任委员，中华中医药学会理事，全国推拿学会常务理事，北京市推拿按摩学会副主任委员，卫生部康复理疗专业委员会副主任委员，养生康复专业委员会副主委，国家中医药管理局职称考试命题专家，北京国康民健教育咨询中心“国康民健健康讲堂”经络养生专家 - 《新保健》杂志编委。

在中央电视台《健康之路》、北京电视台《养生堂》、山东卫视《养生》、辽宁电视台《健康一身轻》等播出多期节目，深受广大观众的好评，被媒体称为“京城腿疗第一人”。

发表学术专业论文18篇，出版专著9部。
主持部级课题4项，局级课题2项，校级课题4项获国家级专利2项，发明医疗器械1项并成功转让，发行教学光盘1套。

在报刊杂志发表科普类文章200余篇，在读者中具有较大的影响力。

专业擅长：使用按摩手法、小针刀、锋钩针、浮针等手段治疗颈肩腰腿痛及高血压、糖尿病等内脏疾病，使用按摩保健手法治疗、调理颈椎病、骨质增生、腰椎间盘突出、关节炎、腹胀、消化不良等老年疾病，使用腿浴方法治疗失眠、便秘、高血脂等慢性疾病。

书籍目录

自己巧动手，解除颈椎病

电脑族的大难题--颈椎病

颈椎出毛病，后果很严重

坚持腿疗，效果不错

坚持颈、肩部肌肉功能锻炼

保护颈椎的11个小妙招

生活细节勤注意

正确使用枕具，预防颈椎病

腰痛发病率仅次于感冒

长期使用电脑，提高了腰痛的发病率

腰痛危害必须高度重视

巧用腿疗补肝肾、强筋骨

坚持自我按摩，强健腰肌功能

日常6个小动作，帮你远离腰痛

防治腰痛从日常细节做起

背部疼痛莫大意

工作姿势不对，损伤背部肌肉

被背痛缠上危害大

背痛的表现有哪些

腿疗是一种理想的治疗方法

按摩肩背，缓解疼痛

日常生活中，发生背痛怎么办

预防腰酸背痛有妙招

莫让电脑吸干我的泪

紧盯电脑，干眼缠身

“干眼症”有什么危害

5个小窍门，预防干眼症

眼部按摩帮你赶走干眼症

西医治疗“干眼症”

腿浴防治干眼症

干眼病的饮食调理

“坐”出来的消化不良

电脑减轻了工作负担，却损伤了胃肠

胃肠不好，麻烦多多

怎样治疗消化不良

按摩穴位，缓解消化不良症状

健脾理气用腿疗

从日常细节开始养胃

把丢失的睡眠找回来

提防电脑扰人清梦

给身体带来大麻烦

哪种疗法更靠谱

按摩穴位，缓解失眠症状

睡前1小时腿疗

剩茶泡脚防失眠

<<hold住你的健康!-电脑族的自我 >>

日常的保健措施至关重要
疲劳综合征正在蔓延
电脑族的头号大敌--疲劳综合征
疲劳是身体出问题的信号
中医治疗疲劳综合征有优势

.....

“脸面问题”不是小问题
年纪轻轻，肩周炎高发
当心被鼠标咬到手
学生肘缠上了电脑族
电脑族两成以上膝关节痛
警惕手指关节疼痛、僵硬
长期伏案，头晕目眩
出现胸闷别大意
是谁偷起了我的记忆
巧妙应付紧张性头痛
给焦虑一个安全出口
远离肥胖的困扰
久坐不动，下肢静脉曲张
附录

章节摘录

版权页：插图：双眼，特别是眼角膜部分，是依靠泪腺供给水分，通过眨眼，使泪水变成一层“泪片”分散到眼角膜，来保证眼睛舒适。

所谓干眼症，是指泪液的减少或者泪腺功能下降引起泪膜不稳定和眼表面损害的一种症状，严重时会影响视力。

干眼症的一般表现是眼部不适，如异物感、干涩、痒感、怕光、经常眼红、灼热感、视力模糊等。在干燥干旱气候、空气污染的环境以及长时间使用电脑后，这些症状会加重；睫毛上时有硬屑，早上起来睁眼困难，或者有摩擦感；严重时还会出现皮肤干燥，面色灰暗，头痛、烦躁、疲劳、注意力难以集中等症状。

据了解，干眼症非常喜欢那些长期呆在电脑前的人。

由于在使用电脑的过程中，人们的眼睛会不自觉地睁大，使眼球暴露在空气中的面积增大，加速了眼泪的蒸发，同时人们眨眼的次数也会减少，眼球结膜不能及时得到泪液滋润，从而引起各种不适的症状。

“干眼症”有什么危害干眼病是眼科临床疑难病之一。

广泛的结膜瘢痕使泪液排泄通道受阻，角膜、结膜干燥，角膜混浊，视力出现障碍，严重时会发生角膜软化穿孔，检查时可以看到有眼结膜充血。

编辑推荐

《hold住你的健康!电脑族的自我保健书》编辑推荐：北京市科委“市民健康科普推广工程”重点项目图书，北京东直门医院一线专家团队联手打造，最难缠的20种常见疾病最有效的中医防治手法。为了你的健康，请你对号入座：颈椎病（颈肩部僵硬不适或伴有活动受限、头晕眼花、手麻）、肩周炎（以肩关节疼痛和活动不便为主要症状的常见病症）、鼠标手（因长时间使用鼠标而导致手腕部麻木胀痛）、学生肘（肘关节内侧周围软组织疼痛）、手指关节僵硬疼痛、活动受限、背部疼痛僵硬、包括胸椎及胸椎两侧疼痛活动受限、胸闷、膝关节疼痛、伸膝不适、蹲下起立或下蹲受限等表现、干眼症及眼涩、眼花、视物模糊易有血丝等症状、消化系统症状（因使用电脑久坐而致的胃肠疾病、消化功能减退等）、肤色肤质变差、易干燥、常见黑头粉刺等皮肤症状、腰痛 头晕 胸闷、心悸 静脉曲张 肥胖失眠 疲劳综合征 健忘 头痛 焦虑症。

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>