

## <<怎样保养你的腰>>

### 图书基本信息

书名：<<怎样保养你的腰>>

13位ISBN编号：9787537533775

10位ISBN编号：7537533776

出版时间：2006-7

出版时间：河北科学技术出版社

作者：白建乐、孟建华

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>

## <<怎样保养你的腰>>

### 内容概要

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共16册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。

每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确地进行一般性的处理。

患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。

另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

## &lt;&lt;怎样保养你的腰&gt;&gt;

## 书籍目录

基础知识篇 脊柱的构成 脊柱区的划分与命名 脊柱的功能 脊柱的生理弯曲是怎样形成的 脊柱的管腔 脊髓与脊柱的位置关系有什么临床意义 人们常说的腰部指的是哪里 腰部组织结构都包括什么 腰部的重要体表标志 腰椎的联结和支持 典型腰椎骨的结构 腰椎椎孔和椎管的构成 人体有多少个椎间盘 椎间盘是怎样形成的 椎间盘由几部分组成 腰椎间盘的形态结构特点 腰椎间盘的功能 腰椎软骨终板的功能 纤维环的功能 腰椎髓核的功能 腰椎静脉系统的构成 腰椎动脉系统的构成 腰椎血管的解剖特点有何意义 椎间盘的神经 带动腰椎运动的肌肉群有哪些 腰椎的生理曲度 腰椎的负荷 腰椎的活动范围 哪些因素影响腰椎的活动范围 椎间盘的结构随年龄而改变 椎间盘退变的后果 影响椎间盘营养的因素 腰4-5及腰5—骶1是躯干受力最大的部位 腰椎是否有4个或6个椎骨 椎间盘组织内有无血管 腰椎棘突偏歪是腰有病吗 椎间盘与邻近组织的关系 椎间盘、椎间孔与神经根的关系 坐骨神经与椎间孔的关系 坐骨神经的分布 股神经的分布 腰椎的椎管 临床有什么意义 为什么会出现代偿性脊柱侧弯 腰痛是一独立的疾病吗 引起腰痛的因素有哪些 脊柱性腰痛的常见病变都包括哪些 哪些内脏疾病可引起腰痛 内脏疾患为什么会引起腰痛 内脏疾病所致的腰痛与其他腰痛有何区别 妇科疾患所致的下腰痛有什么特点 哪些腰腿痛应引起警惕 如何鉴别腰腿痛 疾病常见的腰腿痛疾病各有何特点 育龄妇女腰椎手术后还能生育吗 为什么腰痛患者需要卧床 如何使用围腰及其他腰部支具 注意身体姿势是否正确 保持良好姿势的几条原则 如何使身体保持正确的姿势 什么是姿势性腰痛 怎样解除姿势性腰痛 如何预防产后腰痛 弯腰提取和搬运重物的最佳姿势 做家务活时如何减轻腰部的负担 腰部按摩保健法 腰部保健操 卧式腰部保健操 腰背保健功 床上腰背肌锻炼 水中运动 体操 坐式脊柱操 直立式腰部锻炼 活动易筋经 十二式改善腰部僵直的体操 改善腰部肌肉萎缩的体操 改善孕妇腰痛的体操 产妇如何做预防腰痛的体操 腰背肌及臀肌锻炼 腰腿痛的饮食疗法 日常腰部保健法 在体育运动中注意预防腰伤 疾病治疗篇 腰椎间盘突出症 椎间盘炎 腰椎结核 急性腰扭伤 慢性腰肌劳损 增生性脊柱炎 强直性脊柱炎 腰椎滑脱症 腰椎管狭窄症 第3腰椎横突综合征 腰椎后关节紊乱症 梨状肌综合征 腰背部肌纤维组织炎 腰椎骨质疏松症 参考文献

## <<怎样保养你的腰>>

### 章节摘录

书摘哪些腰腿痛应引起警惕 儿童诉说持续腰腿痛，压迫或叩击局部也引起明显的痛和躲避反应，并且时常出现一只或两只腿肿发麻、疼痛可致突然下肢不能运动。

15~25岁青少年时常诉说腰腿疼痛，开始较轻微，尔后逐渐加重，尤以夜间为甚。

压迫或叩击腰部往往引起疼痛加剧，腰椎旁肌肉出现痉挛，以至于脊柱活动受限或脊柱向一侧弯曲，并伴有下肢发麻或疼痛。

平常时有腰腿痛表现，下肢毫无原因地突然出现瘫痪。

瘫痪是一过性的，持续一段时间后，可自行缓解。

有腰腿痛的病史，近来骶部(尾巴骨)突出或隆起，有一种弹性感，压迫局部时，并引起明显疼痛。

也可出现直肠刺激症状，即常有里急后重排便的感觉，但每次却排不出来。

腰腿痛发展迅速，以至出现难以忍受的剧烈疼痛，夜晚加重而难以入眠，必须使用强效止痛药。局部压痛、叩痛及活动受限，下肢麻木或疼痛，全身情况衰竭，呈现恶病质样表现。

持续性腰腿痛，逐渐加重，并有全身骨痛感。

有肺癌、前列腺癌、食管癌等癌症。

近来出现腰腿剧痛，活动受限，白天稍觉减轻，夜间疼痛加剧，需用止痛药。

这往往提示，上述癌症有腰腿部骨转移的可能性。

出现上述情况，应到医院进一步做些检查，如X线拍片、CT扫描、核磁共振等检查以及各种化验，力求明确诊断，对症治疗。

P44-45

## <<怎样保养你的腰>>

### 编辑推荐

随着社会文明的不断进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一定的医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病，可以说寻求自身的健康，是人们的共同愿望，为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共16册，包括《怎样保养你的脑》、《怎样保养你的眼》、《怎样保养你的鼻》、《怎样保养你的甲状腺》、《怎样保养你的心》、《怎样保养你的肺》、《怎样保养你的肝》、《怎样保养你的胆》、《怎样保养你的乳房》、《怎样保养你的胃》、《怎样保养你的肠》、《怎样保养你的肾》、《怎样保养你的子宫》、《怎样保养你的前列腺》、《怎样保养你的颈椎》、《怎样保养你的腰》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论与实践经验的结晶。

每书分上下两篇，上篇为基础知识，下篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施、调养技巧等，于医生不在的情况下，家庭成员能懂得如何观察患者和正确地进行一般性的处理。

患者在病情稳定或尚未痊愈时，可以书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下综合治疗。

另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，参照应用，可提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

<<怎样保养你的腰>>

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>