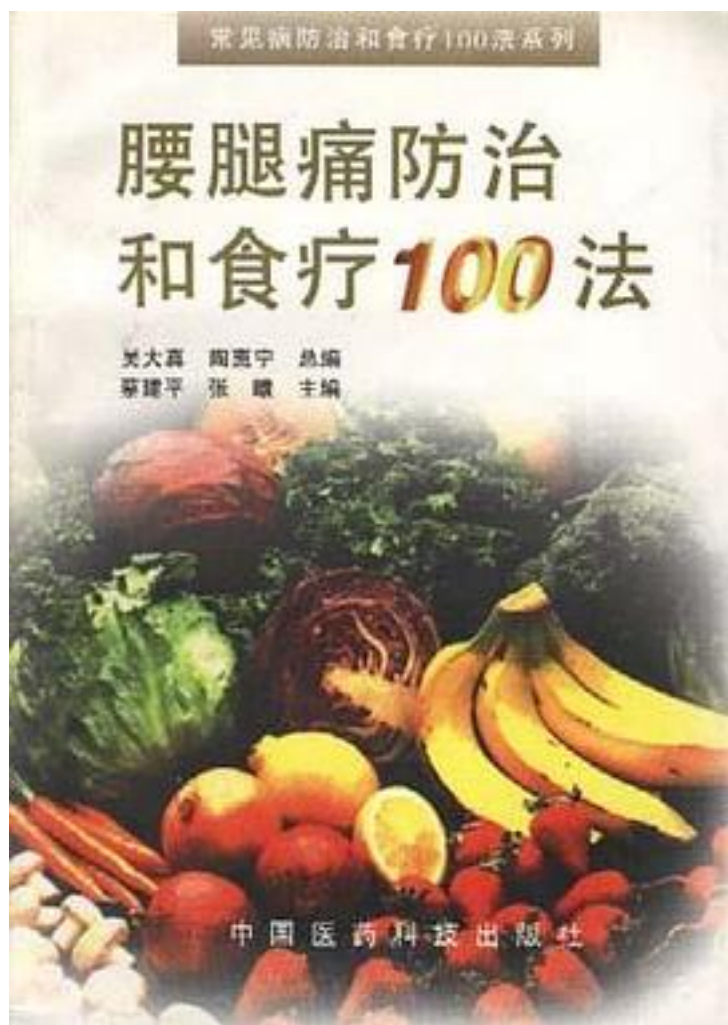


腰腿痛防治和食疗100法



[腰腿痛防治和食疗100法_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:1996-10

装帧:平装

isbn:9787506712538

内 容 提 要

本书是一本有关腰腿痛防治和食疗的科普读物。作者结合自己多年的临床经验，采用问答的形式，由浅入深地阐述了腰腿痛的基本知识，重点介绍了常见腰腿痛如腰肌劳损、急性腰扭伤、腰椎间盘突出症等的临床特征、诊断方法、治疗手段、预防措施、饮食疗法。

全书系统全面、通俗易懂，具有较强的知识性、科学性、实用性，适合一般家庭读者阅读。

作者介绍:

作者简介

蔡建平 男，江苏省无锡县人，生于1958年。1984年毕业于南京中医药大学中医系，获医学学士学位。现为江苏省无锡市中医院骨伤科主治医师。曾参加《中外独特按摩技法大全》等数部学术专著的编写工作，并在省级以上学术刊物、学术会议上发表论文多篇。

通信地址：江苏省无锡市中医院

邮政编码：214001

电话号码：（0510）2723081转骨伤科

张曦 男，江苏省常州市人。1984年毕业于南京中医药大学中医系，获医学学士学位。现为江苏省常州市中医院骨伤科主治医师、南京中医药大学兼职讲师。1987年曾在天津医院参加卫生部举办的“临床骨科医师高级进修班”学习。

通信地址：江苏省常州市中医院

邮政编码：213003

电话号码：（0519）6608904转骨伤科

张烽 男，江苏省南京市人。1984年毕业于南京中医药大学中医系，获医学学士学位。1989年曾参加卫生部举办的“临床骨伤科医师高级进修班”学习。现为江苏省六合

县中医院骨伤科主任、主治医师。曾应邀赴国外从事骨伤科临床工作，在全国性学术会议上发表论文多篇。

通信地址：江苏省六合县中医院

邮政编码：211500

电话号码：（025）7757797

蒋惠娟 女，江苏省常州市人。1984年毕业于南京中医药大学中医系，获医学学士学位。现为江苏省常州市中医院骨伤科主治医师。曾在全国性学术会议、专业刊物上发表学术论文数篇。擅长治疗腰腿痛，目前正在进行中西医结合治疗股骨头无菌性坏死的研究。

通信地址：江苏省常州市中医院

邮政编码：213003

电话号码：（0519）6608904转骨伤科

罗河滇 男，青海省西宁市人。1994年毕业于北京针灸骨伤学院骨伤系，现为北京市丰台区医院中医科医师。

通信地址：北京市丰台区医院

邮政编码：100071

电话号码：（010）3821161—295

王永顺 男，河北省三河市人。现为北京针灸骨伤学院骨伤系学生。

目录: 目录

一 基础知识篇

- 1 什么叫腰痛？什么叫腰腿痛？
- 2 腰腿痛的发病和哪些因素有关？
- 3 腰腿痛的发病机理有哪些？怎样理解脊柱运动功能中的平衡与失衡？
- 4 哪些原因 疾病可引起慢性腰痛？
- 5 腰痛可分成哪几类？
- 6 脊柱源性腰痛有哪几种？
- 7 为什么说慢性劳损也是慢性腰痛的常见病因？
- 8 哪些椎体肿瘤 骨代谢性疾病可引起腰痛？
- 9 哪些腰背部软组织损伤可引起腰腿痛？
- 10 哪些髋髂关节疾患可以引起腰腿痛？

- 11 引起腰腿痛的脊椎滑脱症有哪些？
- 12 祖国医学如何认识腰腿痛？
- 13 腰椎有哪些骨骼 关节 韧带？
- 14 什么叫椎间盘？ 椎间盘是怎样的？
- 15 椎管的内容有哪些？
- 16 骶神经的相应组织有哪些？
- 17 腰椎前侧与腰椎有哪些血管？
- 18 腰部的肌肉与筋膜是如何维持腰部活动的？
- 19 直接作用于腰脊柱的肌肉有哪些？
- 20 间接作用于腰脊柱的肌肉有哪些？
- 21 什么叫骨盆？ 骨盆的连结是怎样的？
- 22 什么叫大骨盆 小骨盆？ 骨盆由哪些关节组成？
- 23 骨盆有哪些肌肉与筋膜？
- 24 骨盆有哪些动脉和静脉？
- 25 骨盆内的神经有哪些？
- 26 骶部的解剖结构有什么特点？ 骶椎的常见变异有哪些？

二 诊断治疗篇

- 27 腰腿痛的常用化验检查有哪些？
- 28 脑脊液检查及其动力学试验对于腰腿痛的诊断有什么临床意义？
- 29 腰腿痛的X线平片检查包括哪些内容？
- 30 椎管造影有哪几种？
- 31 硬脊膜外腔静脉造影术 髓核造影术是怎么回事？
- 32 腰腿痛的同位素检查有哪些？
- 33 腰腿痛的治疗方法有哪些？
- 34 祖国医学如何治疗外伤性腰腿痛？
- 35 治疗腰腿痛的常用手法有哪些？ 运用时有哪些注意事项？
- 36 按法 摩法 推法 拿法怎么做？
- 37 捏法 揉法 滚法 擦法怎么做？
- 38 抖法 扳法 背法 摇法怎么做？
- 39 击打法 弹筋（拨络）法 点穴法 屈伸法 拔伸法 踩跷法怎么做？
- 40 腰腿痛的外治方法有哪些？
- 41 伤科名家治疗腰腿痛有哪些效验方？
- 42 急性腰扭伤是怎么回事？ 杨天鹏治疗“闪腰”有哪些手法？
- 43 为什么会得腰肌劳损？
- 44 急性腰扭伤 慢性腰肌劳损有什么不同？
- 45 劳累性腰痛需要治疗吗？
- 46 腰棘间韧带损伤 棘上韧带劳损各有什么特点？
- 47 急性腰部韧带损伤怎么办？
- 48 为什么会发生急性腰椎后关节滑膜嵌顿？怎样治疗？
- 49 什么叫腰肌筋膜综合征？
- 50 如何治疗腰肌筋膜综合征？
- 51 第3腰椎横突综合征有什么特点？
- 52 腰椎为什么会出现失稳？
- 53 退行性腰椎滑脱需要治疗吗？
- 54 腰椎椎管狭窄症是怎么回事？
- 55 腰椎管侧隐窝狭窄症可以保守治疗吗？
- 56 什么叫腰椎峡部不连？

- 57 为什么会出现腰椎骨质疏松?
- 58 腰椎退行性骨关节病是怎么回事?
- 59 先天性脊柱侧凸 强直性脊柱炎会出现腰痛吗?
- 60 腰骶椎隐性裂引起的腰痛有什么特点?
- 什么叫腰椎骶化? 什么叫骶椎腰化?
- 61 脊柱结核 髌关节结核 骶髂关节结核 膝关节结核引起的腰腿痛有什么特点?
- 62 治疗腰痛有哪些效验秘方?
- 63 治疗腰腿痛有哪些效验秘方?
- 64 什么叫腰椎间盘突出症?
- 65 腰椎间盘突出症可出现哪些症状和体征?
- 66 腰椎间盘突出症有哪些定位诊断方法?
- 67 常用的腰椎间盘突出症造影检查有哪些?
- 68 腰椎间盘突出症应与哪些疾病相鉴别?
- 69 腰椎间盘突出症如何分类?
- 70 腰椎间盘突出症的非手术疗法有哪些?
- 71 怎样在麻醉下推拿治疗腰椎间盘突出症?
- 72 为什么说体疗有助于腰椎间盘突出症病人的治疗 康复?
- 73 哪些腰椎间盘突出症患者可以考虑手术治疗?
- 74 骨伤科名家治疗腰椎间盘突出症有哪些独特手法?
- 75 哪些效验秘方可治疗腰椎间盘突出症?
- 76 椎间盘源性腰腿痛如何分型 辨证施治?
- 77 腰椎间盘突出也会发炎吗?
- 78 怎样检查骨盆?
- 79 什么叫坐骨结节滑囊炎?
- 80 耻骨联合错缝 骶髂关节错缝了怎么办?
- 81 髌部检查有哪些?
- 82 得了髌关节骨关节炎怎么办? 什么叫髌关节暂时性滑膜炎?
- 83 髌关节扭伤了怎么办? 什么叫弹响髌?
- 84 什么叫梨状肌综合征? 小儿髌关节错缝是怎么回事? 如何诊断 治疗?
- 85 臀上皮神经损伤会出现哪些症状? 臀肌挛缩症有什么特点?
- 86 臀中肌损伤 股四头肌损伤 大腿内收肌损伤有什么特点?
- 87 膝部检查方法有哪些?
- 88 半月板损伤是怎么回事? 髌骨软骨软化症的腿痛有什么特点?
- 89 膝关节交叉韧带损伤了怎么办? 为什么会出现膝关节侧副韧带损伤?
- 90 髌腱断裂必须手术治疗吗? 髌下脂肪垫损伤了怎么办?
- 91 膝关节创伤性滑膜炎 髌前滑囊炎可以穿刺吗?
- 92 膝关节错缝有什么特点? 小腿三头肌损伤了怎么办?
- 93 青少年膝关节前下方痛多为什么病?
- 94 膝关节骨关节炎患者应注意什么?
- 95 怎样做足踝部的检查?

三 预防食疗篇

- 96 怎样预防腰（腿）痛？
- 97 如何预防急性腰扭伤 慢性腰肌劳损？
- 98 腰腿痛患者可选用哪些药粥？
- 99 哪些药酒可以治疗腰腿痛？
- 100 治疗腰腿痛有哪些食疗方？
- • • • • [\(收起\)](#)

[腰腿痛防治和食疗100法_下载链接1](#)

标签

评论

[腰腿痛防治和食疗100法_下载链接1](#)

书评

[腰腿痛防治和食疗100法_下载链接1](#)