

● 常见病宜忌丛书 ●

颈肩腰腿痛患者宜知

120

条



郁汉明 郁嫣嫣 编著



第二军医大学出版社

■ 常见病宜忌

颈肩腰腿痛患者 宜忌 120 条

郁汉明 郁嫣嫣 编著



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛患者宜忌 120 条/郁汉明 郁嫣嫣编
著. —上海:第二军医大学出版社, 2005. 1

(常见病宜忌丛书)

ISBN 7-81060-434-1

I. 颈... II. ①郁.. ②郁.. III. 颈肩腰腿
痛-宜忌 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109375 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 龚黎明

颈肩腰腿痛患者宜忌 120 条

编 著 郁汉明 郁嫣嫣

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本:787×960 1/32 印张:12.375 字数:208 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:1~3 000

ISBN 7-81060-434-1/R·316

定价:21.00 元

内 容 简 介

不良的生活方式。如多盐、多糖、多脂肪食物的摄入,饮食与营养结构的不合理,酗酒和吸烟的不良嗜好以及心理应激式紧张生活等所导致的心理障碍,已成为影响人们健康的主要因素。为此,建立科学、文明、健康的生活方式,培养良好的生活习惯已经刻不容缓。

颈肩腰腿痛是一种常见病、难治病。

本书从饮食、药物、生活习惯、运动和环境等方面着手,以生动、简洁的语言介绍了颈肩腰腿痛患者的宜、忌要点,适合广大颈肩腰腿痛患者阅读。



前 言

关于颈肩腰腿痛病的防治问题,专家们已经谈了很多,也出了不少小册子,以不同方式,从不同角度,回答了读者、患者们最关心和迫切需要解决的一些问题,应当说,取得了一定效果。但是,根据最近读者与患者的大量来信,我们发现,在颈肩腰腿痛病的预防、诊断、治疗和康复方面,还有不少困惑,需要骨科专家们继续解疑释惑。本书试以“是非分明”的“宜”与“忌”的方式,就读者与患者最为关注的热点问题,再作一些解答,希冀更能有益于大家的健康。

本书从生活习惯、膳食营养、环境气候、休闲娱乐、预防伤病、延缓退变、职业护理、健身锻炼、诊断治疗和合理用药等方面,向读者提供一些最新信息,明确告知应当做什么,不应当做什么,比较清晰地引导患者进入正确的诊疗与康复捷径,从而避免一些不必要的误区。

本书除了介绍编者的个人体验外,也汇集了一些专家的真知灼见。当然,在主要阐述颈肩腰腿痛病的同时,编者也适当展开,就相关疾病的防治稍稍带过,让读者增加一些其他疾病的保健常识。因为颈肩腰腿痛病不是孤立的疾病,它与不少疾病息息相关,互为因果。另外,考虑到中老年人颈肩腰腿痛病的发生率较高,故本书在内容上对他们有所侧重,

相信读者是会谅解的。

由于水平有限,本书难免还有一些不足与不当之处,恳请读者与同行提出批评意见。

郁汉明

2004年10月

目 录

一、生活习惯篇

宜

1. 起床悠着点 / 3
2. 洗漱有讲究 / 5
3. 文胸宜宽松 / 7
4. 站着像棵松 / 9
5. 坐时似座钟 / 11
6. 静卧如张弓 / 13

忌

7. 家政别太累 / 16
8. 戒烟求彻底 / 18

宜与忌

9. 枕头话高低 / 20
10. 高跟鞋利弊 / 22
11. 沙发功与过 / 25
12. 房事讲适度 / 27

二、膳食营养篇

宜

13. 健身如补钙 / 33

- 14. 牛奶壮筋骨 / 35
- 15. 鱼头富含磷 / 38
- 16. 虾蟹补骨髓 / 42
- 17. 佳品治骨疏 / 45
- 18. 抗癆重营养 / 49
- 19. 痛风择饮食 / 52
- 20. 营养讲平衡 / 55

忌

- 21. 食物也避嫌 / 59
- 22. 吃素未必好 / 62

宜与忌

- 23. 把盏问几许 / 66
- 24. 骨汤是与非 / 68
- 25. 豆腐不简单 / 71

三、环境气候篇

宜

- 26. 保暖护筋骨 / 77
- 27. 足系心之灵 / 79
- 28. 冬泳健身心 / 81
- 29. 寄情山水间 / 83
- 30. 登高应节制 / 85

忌

- 31. 空调不失调 / 88

32. 警惕“电脑病” / 90

宜与忌

33. 冬令更护身 / 93

34. 四季善养生 / 96

四、休闲娱乐篇

宜

35. 扭胯应适度 / 101

36. 蹬足尖踮地 / 104

37. 旋臂不过分 / 106

38. 击鼓动全身 / 108

39. 爱好益身心 / 110

忌

40. 久坐伤神经 / 113

41. 拇指苦短信 / 115

宜与忌

42. 娱乐亦健身 / 119

43. 呼啦不过头 / 121

五、预防伤病篇

宜

44. 跑步有诀窍 / 127

45. 骑车益处多 / 130

46. 提物巧用劲 / 132

47. 女性防腰痛 / 135

48. 打球别拧肘 / 137

49. 屈膝少扭转 / 139

忌

50. 侧卧不宜久 / 143

51. 严禁急转头 / 145

52. 脊伤忌手拎 / 147

宜与忌

53. 如厕得讲度 / 151

54. 冰肩缓环转 / 154

55. 跟痛衬软垫 / 156

56. 腰伤卧硬床 / 158

六、延缓退变篇

宜

57. 骨刺可缓生 / 163

58. 骨疏应早防 / 166

59. 颈痛查缘由 / 170

60. 膝锁找病根 / 172

61. 妇女烦绝经 / 176

忌

62. 抑郁筋骨软 / 180

63. 讳疾不可取 / 183

宜与忌

64. 关节需活动 / 187

65. 间盘少挤压 / 190

七、职业护理篇

宜

66. 搬运腰先紧 / 197

67. 低头不可久 / 199

68. 医生慎护腰 / 202

69. 学生避脊弯 / 205

70. 当心氟中毒 / 208

忌

71. 司机别太累 / 212

72. 久蹲伤膝骨 / 215

73. 经期莫捶腰 / 218

宜与忌

74. 警察多伤病 / 222

75. 手腕痛探因 / 225

76. 长站经不起 / 229

77. 女性疲乏症 / 232

78. 远离“亚健康” / 235

八、健身锻炼篇

宜

79. 锻炼视年龄 / 245

80. 健身新组合 / 248

81. 健身须自律 / 250

忌

82. 晨练不求早 / 254

83. 少以车代步 / 257

84. 酌踩卵石路 / 259

85. 家务不代练 / 262

86. 老人练有度 / 264

宜与忌

87. 解疲有妙方 / 268

88. 腿脚常保健 / 270

89. 反常运动奇 / 273

90. 精选运动鞋 / 275

九、诊断治疗篇

宜

91. 急救四重奏 / 283

92. 综合治颈病 / 286

93. 疗肩三步曲 / 288

94. 肘僵应早治 / 292

95. 腰酸背痛析 / 295

96. 提防脊柱病 / 298

97. 手术有指征 / 301

忌

- 98. 脊脱免推拿 / 305
- 99. 落枕忌扭颈 / 308
- 100. 谢绝富贵病 / 310
- 101. 妙手避骨松 / 313

宜与忌

- 102. 颈托有利弊 / 317
- 103. 腱鞘粘连多 / 320
- 104. 走出四误区 / 323

十、合理用药篇

宜

- 105. 用药须安全 / 329
- 106. 善用止痛药 / 332
- 107. 抗癆持久战 / 335
- 108. 老药新传奇 / 337
- 109. 局封疗效佳 / 340
- 110. 骨疏良药治 / 343
- 111. 辨证祛风湿 / 347
- 112. 骨折服伤药 / 349
- 113. 外药有奇效 / 352
- 114. 慎选保健品 / 355

忌

- 115. 中西药互忌 / 359

116. 服药免错位 / 362

宜与忌

117. 激素用得当 / 366

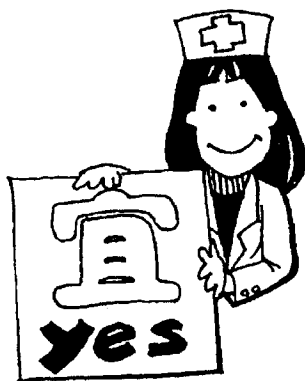
118. 补钙要讨巧 / 369

119. 微量元素俏 / 372

120. 葡立修软骨 / 375

一、生活习惯篇





1. 起床悠着点

清晨从梦中醒来,人生自有百态:有的睡眠惺忪,似醒非醒,就在懵懵懂懂中直奔卫生间;有的被急遽的闹钟声惊醒,腾地跃起,心急火燎地更衣洗漱;有的则慵懒无比,拖拖拉拉地迟迟不肯下床……可谁会想到,凡此种种起床瞬间数分钟的某些姿态、节奏与方式,竟潜伏着令人不寒而栗的“杀机”,尤其是中老年人。

起床注意“三个半分钟” 著名心血管病专家洪昭光教授从内科学角度,科学地解释了为什么有的人昨天还好好的,第二天就突然死了的怪现象。原来,其中一个原因,就是患者起床上厕所太快了,小小