

《久坐成病—保卫健康系列丛书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533150990

编辑推荐

病，是坐出来的！世界卫生组织指出：久坐，已经成为十大致死致疾杀手之一，在全世界范围内的成年人中，喜欢久坐或活动极少的人的比例高达60%~80%，到2020年，全球将有70%的疾病将是由坐得太久引起的。

专为久坐族量身打造，给您从生活到工作全方位的健康呵护。

内容简介

早上七点起床，坐公共汽车或者开私家车上班；然后坐在电脑前完成一天的工作，和同事沟通基本用邮件或MSN进行；晚餐陪客户推杯换盏，或和同事灯红酒绿地狂欢；即便按时回家，也通常坐在电视前昏昏欲睡，要么就坐在电脑前跟游戏奋战；临睡前最后一个动作是，按下明天早晨的闹钟……

算算看，一天中你有多少时间是站着或走动的？如果你觉得近来浑身上下的肌肉越来越僵硬，颈椎和腰椎开始隐隐作痛，胳膊腿也不如以前灵活了，相信我，这绝不是因为年纪的关系，而是身体在对你发出警报讯号：你坐得太久了！

目录

引子 久坐成病，你中招了吗？

算一算，你每天有多长时间在坐着？

病，是坐出来的

坐出来的病，哪些人群最易中招？

把屁股从椅子上抬起来有多难？

第一篇 颈椎怕久坐

久坐成病——颈椎病

了解你的颈椎

你的颈椎健康吗？

别让颈椎病假象骗了你

注意生活方式就不得颈椎病了吗？

颈椎病的分类

中医对颈椎病的认识

其他恶习也惹祸

冷气房内穿得太少

用眼过度

长时间伏案工作

长期使用笔记本电脑

懒腰一次伸到底
用头夹话筒
坐姿不正
长期抽烟
胸罩过紧易导致颈椎病
三分治
颈椎病的按摩
颈椎病不能乱按摩
颈椎病的推拿疗法
颈椎病的针灸疗法
颈椎病的拔罐疗法
颈椎病的牵引疗法
牵引不当易加重颈椎病
颈椎病的物理疗法
放风筝治好颈椎病
七分养
睡觉注意脖子保暖
正确选用枕头
颈椎病患者该睡哪种床？
颈椎病的自我护理
颈椎病的饮食疗法
坐硬椅子可缓解颈肩疼痛
颈椎病患者外出旅行的注意事项
防胜于治
预防颈椎病的注意事项
颈椎保健十四招
常梳头可防颈椎病
多伸颈
摇头晃脑可防颈椎病
第二篇 拯救你的腰
久坐成病——腰椎病、腰肌劳损
认识你的腰椎
测一测，你的腰椎健康吗？
怎么就患了腰肌劳损？
中医对腰肌劳损的分型
什么是腰椎病？
腰椎病的鉴别
重视你的腰椎
其他恶习也惹祸
趴着睡觉
喜欢高枕头
夏天睡觉不盖被子

爱跷二郎腿

长时间驾车

秀出小蛮腰

三分治

腰肌劳损的药物治疗

腰肌劳损的运动疗法

腰肌劳损的按摩疗法

腰肌劳损的饮食疗法

认识腰椎间盘突出症

权衡腰椎间盘突出症的治疗措施

腰椎间盘突出症的非手术疗法

腰椎间盘突出症手术禁忌症和适应症

七分养

慢性腰肌劳损，有空自我按摩

热敷，帮你缓解腰痛

“闪腰”之后要睡木板床

使用腰围注意啥？

腰椎间盘突出症患者要注意饮食

腰椎病患者怎样锻炼

防胜于治

保护腰肌，告别劳损

加强腰背肌功能锻炼

保持良好的站立姿势

搓腰眼，防腰痛

第三篇 久坐伤心

久坐成病——心脏病

久坐伤心

认识一下自己的心脏

心脏病的种类

舌：心脏健康晴雨表

其他恶习也惹祸

烟不离口

顿顿要喝酒

爱生气

长期过度劳累

长期处于噪声中

身体超重

三分治

心脏病的饮食疗法

心脏病患者的运动疗法

心脏病患者要坚持服药

冠心病的饮食疗法

冠心病的药物治疗

七分养

按摩养心法

调息养心法

保持健康的心理状态

常喝茶能降低心脏病的发病率

常吃干果益处多

防胜于治

预防心脏病牢记9点

有氧运动护心脏

“桑拿天”谨防心脏病

男士适量献血可防心脏病

小食物，大健康

黄豆、燕麦、薏苡仁、黑芝麻

木耳、海带、菠菜、芹菜

马铃薯、绿茶、大蒜

第四篇 坐出来的关节病

久坐成病——关节病

了解人体关节的结构和功能

关节疾病

退行性骨关节病

退行性骨关节病的症状

其他恶习也惹祸

忽视关节小伤

长期缺乏运动

关节活动过度

超重

钙质摄取不足

吹空调不节制

三分治

中药治疗

饮食疗法81

七分养

游泳最适合关节病患者

注意给关节保暖

注意减肥

多吃水果蔬菜能缓解膝盖疼痛

防胜于治

注意保暖是关键

“地中海”饮食护关节

补充维生素c，帮你预防关节炎

小食物，人健康

香蕉、甜椒、大豆、奶酪

绿茶

第五篇 久坐，肠胃功能也变差了？

久坐成病——肠胃病

胃病

急性胃炎的症状

慢性胃炎的症状

久坐对肠胃的影响

其他恶习也惹祸

长期情绪紧张

过度疲劳

饮食不规律

常食生冷食物

常吃剩饭

睡前吃得太饱

饱食后运动

酗酒吸烟

空腹吃水果

空腹喝绿茶

第六篇 坐了一整天，脑子也不好用了

第七篇 当心一整天“坐”坏了眼睛

第八篇 越坐越肥胖

第九篇 富贵病也是坐出来的！

第十篇 坐得太久了，痔疮接踵而来

第十一篇 坐久了——便秘之苦不堪言

第十二篇 女人，别把自己“坐”成患者

第十三篇 久坐，伤“根”

第十四篇 不孕，也许是久坐惹的祸

在线试读部分章节

第一篇 颈椎怕久坐

久坐成病——颈椎病

国庆长假期间，38岁的陈先生开着私家车带着一家老小进行了一次自驾游。一路上马不停蹄地奔波，最多的一天陈先生开了十多个小时的车。因为和家人一起出去心情放松，旅游期间陈先生也没有觉得多么疲劳，只是感到脖子有些不舒服，陈先生以为没休息好，并没有在意，10月7日，陈先生一家回到了北京。没曾想一下车，陈先生突然感到自己的脖子转不动了，眼前一阵眩晕，腰背部疼痛，手臂发麻，头昏脑胀。陈先生在家人的搀扶下去医院就诊，结果被诊断为因久坐引起的颈椎病。

中国康复医学会证明，颈椎病已经成为威胁中国人身体健康的主要疾病之一。中国的颈椎病患者已达5000万人，且每年新增颈椎病患者约100万人。

颈椎病是一种常见于老年人的退行性病变，在中老年人中有25%的发病率。但这一数据近年来发生了明显变化，不仅发病比例增加，患者的年龄也明显年轻化，其中有将近一半的患者年龄在30-40岁，主要是每天长时间坐在办公桌前的工作者。

了解你的颈椎

人类的脊柱是由33块椎骨及其相关的椎间盘、韧带、小关节囊等连接构成的有机整体，自上而下有颈曲、胸曲、腰曲和骶曲4个生理弯曲，其中颈曲和腰曲凸向前方，胸曲和骶曲凸向后方。成人脊柱长度平均为70厘米，女性和老年人稍短。

.....

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)