

目 录

第一章 人体的运动系统

- 人体的支架——骨骼····· (1)
- 骨与骨的连结——韧带与关节····· (4)
- 肌肉与运动····· (7)

第二章 骨质增生

- 是病又不是病的“骨刺”····· (13)
- 骨刺的来由····· (14)
- 决定骨刺对人体影响的因素····· (15)
- 骨刺需要消除掉吗····· (16)

第三章 坐骨神经痛

- 人体最粗的神经——坐骨神经····· (18)
- 坐骨神经痛是一种病吗····· (20)
- 放射性坐骨神经痛与反射性坐骨神经痛的区别····· (21)

第四章 腰椎间盘突出症

- 令人烦恼的腰椎间盘突出····· (22)
- 神奇的腰椎间盘····· (23)
- 腰椎间盘为何突出····· (24)
- 腰腿疼痛的起因····· (25)
- 痛—麻—木····· (26)
- 椎间盘突出的部位 方向与症状的关系····· (28)

不同形态的腰部侧弯	(30)
椎间盘病变程度与CT所见	(33)
合理选用检查方法	(34)
非手术治疗能将突出的髓核复位吗	(35)
不用切开的腰椎间盘突出手术	(37)
避免复发的良方——自我保护和锻炼	(38)
第五章 腰椎管狭窄症	
容易产生误解的腰腿痛疾病	(40)
腰椎的椎管	(41)
腰椎管狭窄与腰椎管狭窄症	(42)
间歇性跛行	(43)
各种影像学检查的选择	(44)
预防要从早期开始	(45)
第六章 腰椎滑脱症	
真性滑脱与假性滑脱	(47)
腰椎发生滑脱的原因	(48)
腰椎滑脱引起的诸多症状	(49)
X线平片的重要价值	(50)
保守治疗与手术治疗	(51)
自我保护及功能锻炼	(52)
第七章 急性腰扭伤和腰肌劳损	
腰痛的最常见原因——腰扭伤和腰肌劳损	(54)
急性腰扭伤对人体的影响	(54)
正确判断和治疗急性腰扭伤	(55)
腰肌劳损是怎样产生的	(56)
治愈的关键——做好预防保健	(57)
第八章 梨状肌损伤综合征	

梨状肌损伤与坐骨神经痛	(60)
相似的症状 不同的疾病	(61)
第九章 第3腰椎横突综合征	
一种并非由椎间盘引起的腰腿痛	(63)
要注意与腰椎间盘突出症的鉴别	(64)
治疗和预防	(65)
第十章 臀上皮神经损伤	
何为臀上皮神经	(66)
损伤由何而来	(67)
治疗简单而有效	(67)
第十一章 胸椎 腰椎后关节紊乱症	
“来去匆匆”的后关节紊乱症	(69)
众说纷纭的病理改变	(70)
手法治疗显奇效	(70)
胸椎的后关节紊乱	(71)
第十二章 颈椎病与落枕	
不可轻视的颈椎病	(73)
颈椎的结构探密	(74)
颈项部疼痛是否就是颈椎病	(75)
颈痛伴上肢放射性麻痛——神经根型颈椎病	(76)
“走路发飘”——颈椎病的一种表现	(77)
眩晕都是颈椎病吗	(78)
容易被误诊的特殊颈椎病	(79)
影像学检查颈椎病	(80)
非手术疗法的作用	(81)
如何选择不同的治疗方法	(82)
防止复发的关键——自我保健	(83)

颈椎病的自我疗法	(86)
落枕是不是颈椎病	(89)
第十三章 肩周炎	
灵活却不稳定的肩关节	(90)
肩周炎寻根问由	(92)
三大主要症状	(93)
X线片能诊断肩周炎吗	(94)
选择适当的治疗	(95)
肩关节功能锻炼	(97)
第十四章 网球肘	
只有网球运动员才会得网球肘吗	(101)
肘部疼痛面面谈	(102)
第十五章 狭窄性腱鞘炎和腱鞘囊肿	
弹响的手指	(104)
疼痛和弹响是如何产生的	(105)
治疗方法	(106)
手腕部常见的包块——腱鞘囊肿	(107)
第十六章 髌骨软化症与膝关节骨关节病	
“下楼比上楼更困难”	(108)
髌骨的结构和膝痛	(109)
膝关节内的多余物	(110)
股四头肌锻炼的重要性	(111)
髌骨软化的对策	(112)
第十七章 踝关节扭伤	
易扭伤的脚脖子	(113)
外侧比内侧疼	(114)
正确处理损伤 防止病情反复	(114)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>