

<<成人脊骨保健必读>>

图书基本信息

书名：<<成人脊骨保健必读>>

13位ISBN编号：9787504360618

10位ISBN编号：7504360619

出版时间：2010-1

出版时间：中国广播电视出版社

作者：黄薇

页数：162

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>

## <<成人脊骨保健必读>>

### 前言

俗语有“蛇打七寸”之说，“七寸”乃蛇的心脏所在，因此会一招毙命。

同时，也有另一种说法“蛇打三寸”。

也许你会好奇，为什么还可以打“三寸”的位置呢？

这是因为蛇的三寸，是蛇的脊椎骨上最脆弱、最容易打断的地方，它的脊椎骨被打断了，沟通神经中枢和身体其他部分的通道就被破坏，自然就必死无疑了。

事实上，不仅是蛇，人作为脊椎动物中的高等类群，想健康生存同样需要健康的脊骨。

一旦脊骨受损，我们不仅会招惹百病，而且也可能像被打三寸的蛇那样毙命。

有研究表明，脊椎是人体的第二生命线，掌握着人体30年的寿命。

《左传》把人的“寿”分为上、中、下三等，称“上寿一百二十岁，中寿百岁，下寿八十岁”。

平均一下，脊椎控制着我们近三分之一的寿命。

从进化角度，人类作为生物界的一员，骨骼就是我们生存的基础，尤其是脊骨，不仅支撑着我们的身体，还与脑及脏腑密切相连。

它犹如我们的孩子，疾患就是它的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，是一种巨大的能量，如果我们能够了解并呵护好孩子，那么，这种巨大的能量就可以转化为我们健康的动力。

事实上，关于脊骨的重要性，并不是最近才被医学界提出的。

早在很久以前中医便认为，任脉统一身之阴，督脉统一身之阳；阴阳平衡，人体的生命活动才能正常。

## <<成人脊骨保健必读>>

### 内容概要

拥有了自愈力，我们便拥有了不生病的权利。

然而，只有脊神经正常有序地穿过相应椎体，把脑与脏腑及身体各组织、器官间的信息准确传递，才能让我们体内能量自然流动，才能让我们身体健康运作，从而阴阳平衡、百病不侵。

本书教您科学地认识脊骨，为您拨开危害脊骨健康的观念迷雾，告诉您怎样从头到脚防病祛病，传授您一年24个节气里的防病养生经，从推拿按摩、科学运动、细节注意、疾患自测、脊椎及相关疾患的防治、意外事故急救等方面，全方位地向您阐述脊骨保健方法，助您防病祛病，活到天年。

## &lt;&lt;成人脊骨保健必读&gt;&gt;

## 书籍目录

第1篇 养好脊骨，奠定中国人健康的基石 第一章 防病祛病、健康延年重在养脊骨 脊椎病，让数亿中国人深受其害 养骨，从认识骨骼系统开始 脊柱的结构与生理功能 脊椎好才能寿命长 养好脊椎，找回自愈力 第二章 影响脊骨健康的致命误区 千万别“头痛医头，脚痛医脚” 颈椎病、腰椎间盘突出不是中老年人的专利 骨质疏松的认识误区 多吃维生素D并不能补钙健骨 不可小觑腰腿痛 坐得舒服不代表健康

第2篇 从头到脚护养人体第二生命线——脊骨 第一章 养好颈椎，从“头”享受健康 颈椎1节出问题：头痛、失眠、健忘、眩晕、高血压、神经过敏 颈椎2节出问题：耳聋、耳鸣、耳痛、眼病、昏厥 颈椎3节出问题：粉刺、牙痛、神经痛、神经炎、痤疮、湿疹 颈椎4节出问题：中耳炎、耳聋 颈椎5节出问题：喉炎、咽炎、嗓音嘶哑 颈椎6节出问题：落枕、肩痛、扁桃体炎、百日咳、哮喘 颈椎7节出问题：黏液囊炎、甲状腺炎、伤风 第二章 胸椎挺健，脏腑安康 胸椎1节出问题：气喘、咳嗽、支气管哮喘、呼吸不正常 胸椎2节出问题：胸口痛、心脏病 胸椎3节出问题：支气管炎、肺炎、流感、胸膜炎 胸椎4节出问题：胆囊炎、黄疸病 胸椎5节出问题：肝病、低血压、发热、贫血、关节炎 胸椎6节出问题：胃炎、胃溃疡、消化不良 胸椎7节出问题：糖尿病、胃溃疡、胃炎 胸椎8节出问题：呃逆、抵抗力降低 胸椎9节出问题：麻疹、过敏症 胸椎10节出问题：肾炎、血管硬化 胸椎11节出问题：皮肤病、湿疹 胸椎12节出问题：腹胀气、风湿病 第三章 呵护腰椎，让全身通畅起来 腰椎1节出问题：结肠炎、痢疾、便秘、腹泻 腰椎2节出问题：盲肠炎、肠痉挛、静脉曲张、呼吸困难 腰椎3节出问题：月经不调、膀胱病、小产、膝痛 腰椎4节出问题：坐骨神经痛、排尿痛楚、月经不调 腰椎5节出问题：腿部血液循环不良、足踝关节炎 第四章 无论男女，都要养好骨盆 良好体态，骨盆是关键 骨盆不好易难产，给宝宝带来“天伤” 阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆 呵护坐骨神经，留住你的青春 第五章 健康，腿脚一定要好 足弓，人体行动的避震器 做人有“底气”，脚上下工夫 腿部血液循环关系心脏健康 双腿平衡是身体平衡的基础 附：脊椎对应的督脉主要穴位图

第3篇 未病先防，带病延年 第一章 脊柱为什么会生病 脊柱最直接的三大杀手 脊柱就是这样病倒的 脊柱疾病常用检查手段 第二章 “不死的癌症”——聚焦颈椎疾患 易被忽视的颈椎病征兆 颈椎病的穴位按摩 颈椎病的简单疗法 颈椎病的饮食调理 落枕的按摩治疗 颈肩痛的按摩治疗 第三章 为什么不能挺起胸膛——聚焦胸椎疾患 第四章 无法直起的腰杆——聚焦腰椎疾患 第五章 “头号致残疾病”——聚焦关节炎 第六章 养好骨质，强健骨骼 第七章 拿捏脊背，其他疾病皆可消

第4篇 生活中护养脊柱，轻松活到老年 附录1 脊骨及相关疾患检测 附录2 意外事故急救处理方案

## <<成人脊骨保健必读>>

### 章节摘录

插图：第1篇 养好脊骨，奠定中国人健康的基石第一章 防病祛病、健康延年重在养脊骨在中国，人们很喜欢用“腰杆儿硬朗”来形容身体好的老人。

所谓的“腰杆儿”，就是指我们的脊柱，支撑人体的脊梁。

脊椎病，让数亿中国人深受其害有资料显示，我国中老年人群中97%患有脊椎疾病，近年来仍在上升，且呈现年轻化的趋势。

在40岁以下的人群中，40%以上的人脊椎有各种疾病。

如此庞大的比例，让我们不得不为之震惊。

颈、腰椎病的庞大患者群以前，人们一直认为颈椎病、腰椎病是老年人的专利，但是，现在这种观念正逐渐为现实所改写。

有关数据显示，我国30~40岁人群中，59.1%患有颈椎或腰椎疾病；50~60岁人群中，患病比例达71%；60岁以上人群，该比例更攀至82%。

就颈椎病一项而言，相关调查显示，目前全国有7%~10%的人患上了颈椎病，其中，50~60岁年龄段的发病率为20%~30%，60~70岁年龄段的发病率高达50%。

更为甚者，颈椎病的发病率还在呈不断上升的趋势，随不同年龄段的增长，其发病率也成倍增加。

专家指出，头颈部长期处于同一姿势的人员（如办公室职员、外科医生、教师、刺绣工人等）和那些从事颈部易受伤或颈部活动与受力过多的人员（如汽车司机、足球运动员、杂技演员等），患颈椎病的几率比一般人群要高4~6倍。

## <<成人脊骨保健必读>>

### 后记

一本著作的完成需要许多人的默默奉献，闪耀的是集体的智慧。

其中铭刻着许多艰辛的付出，凝结着许多辛勤的劳动和汗水。

本书在策划和写作过程中，得到了许多同行的关怀与帮助，及许多老师的大力支持，在此向他们致以诚挚的谢意：王杰、杨艳丽、姚晓维、许长荣、李良婷、史慧莉、黄亚男、曹博、上官紫微、孙亚兰、王艳、李娜、聂小晴、李颜垒、王鹏、闫晗、杨青、朱夏楠、李倩、李伟楠、杨英、武敬敏、杜慧、杨秉慧、王艳明、李静、李猛、于海英、蔡亚兰、廖春红、焦亮、黄薇、孙成丽、赵广娜、赵一、赵红瑾、魏清素、李文静、李佳、罗语、张晓静、李彦岐、慈艳丽、张艳芬、周珊、何瑞欣、常娟、陈艳、刘永水、曹徐学、齐艳杰、齐红霞、曾桃园、李伟军、李惠、梁素娟、毛定娟、陈润、黄梦溪、刘艳军、张云超、张保文、肖冬梅、陈赐贵、张琦、李爱莲、雒逸云、黄晓林、淡佳庆、李亚莉、欧俊、付欣欣、闫瑞娟、曹慧利、陈小婵、黄文平、范小北。

阅读是一种享受，写作这样一本书的过程更是一种享受。

在享受之余，我们心中也充满了感恩。

因为在写作过程中，我们不仅得到同行的帮助，还借鉴了其他人智慧的精华。

相信你们劳动的价值不会磨灭，因为它给读者朋友们带来了宝贵的精神财富。

## <<成人脊骨保健必读>>

### 编辑推荐

《成人脊骨保健必读》：惠泽所有中国人的自然养生宝典，奠定中国人健康基石的最佳方案。

脊椎是人体的第二生命线，很多病患都是源于脊骨不健康。

为此，《成人感脊骨保健必读》将为您奉上：危害我们脊骨健康的6大致命误区；从头到脚全方位保养脊骨、健康全身的最佳方案；三椎病及骨质疾患的全面防治方案；12种高发病的脊背推拿妙法；10大角度全方位阐述脊骨的细节与习惯保养；护养脊骨的7大有效运动处方；8种脊骨及相关疾患的轻松自测；8类高发意外事故的急救处理方案。

脊骨健康是我们一生健康的关键，也是人类防病祛病、益寿延年的基石！

此书将指引您如何去雕琢这块一生健康的基石。

从骨子里彻底改善中国人的健康生态脊骨健康，我们才能挺起腰杆，做有“骨气”的中国人；脊骨健康，我们才能找回自愈力，从根本上拥有不生病的权利；保养脊骨，防病祛病，选择最自然的健康疗法，活到天年不再是梦。

<<成人脊骨保健必读>>

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>