

<<缓解脊柱疲劳小动作>>

图书基本信息

书名：<<缓解脊柱疲劳小动作>>

13位ISBN编号：9787538443493

10位ISBN编号：7538443495

出版时间：1970-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：武汉 编

页数：256

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>

## <<缓解脊柱疲劳小动作>>

### 前言

脊柱是人体生命与健康的支柱，脊柱疲劳意味着脊柱的健康水平处在亚健康状态，也意味着人体处在“未老先衰”的状态下。

事实上，我们时常能感觉到的腰酸、腿麻、疲劳乏力等不适感，甚至“过劳死”，大多数情况下都是由于脊柱疲劳引起的。

因而随着脊柱疾病对人们生活、工作造成的困扰越来越多地被发现，脊柱问题也越来越受到医学专家的重视，并开辟了“脊柱相关疾病”这一新兴的医学学科，专门研究由于脊柱原因导致的一系列疾病。

过去人们对脊柱的认识，仅仅停留在支撑身体、缓冲压力和震动等简单的运动功能的层面上。现代医学研究表明，脊柱的作用绝非如此低级，脊柱涉及到了人体神经、循环、呼吸、消化、泌尿、生殖及内分泌等各个系统，诸如内科、外科、神经科、内分泌科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科，甚至皮肤科中的百余种疾病的产生都与脊柱有关系。

因此，脊柱一旦出现疲劳，人体就会出现各种看似与脊柱无关的内脏疾病。

让现代人困扰的多种亚健康症状，很多是因为脊柱不健康所导致的，包括心律失常、头痛、眩晕、胃痛、腹泻、血压增高、性功能障碍等。

生活在这个繁忙时代的现代人，都认识到了身体健康靠自己。

其实，脊柱健康也一样可以靠自己，而且也必须靠自己！

与身体健康靠自己一样，脊柱健康靠自己也是要未病先防，即在脊柱将要疲劳或脊柱疲劳的时候，就通过一些简单易操作的小动作来进行调养缓解，防患于未然，并轻而易举地让自己成为脊柱疲劳缓解的掌控者。

事实上，自己就是脊柱疲劳缓解的掌控者。

早在两千多年前的中医经典《黄帝内经》中，就描述了人体的经络系统和作用，经络是人体气血运行的通道，沟通上下表里，联络脏腑、肢节，其中足太阳膀胱经由上而下循行于脊柱两侧。

五脏六腑均有腧穴注于脊柱相应节段，刺激不同腧穴即可调整相应脏腑的阴阳盛衰变化。

针灸调治多个系统的脏腑疾患，即由经络学说作为指导。

而民间长期使用刮莎疗法、梅花针疗法、挑治疗法及推拿中的捏脊疗法，都着眼于脊柱两侧，通过施术而达到预防或治疗各种内脏疾患的目的。

在此，也希望本书能有助于您保养您的脊柱，让您获得一个更健康的身体，更好地适应现代生活与工作，拥有更美好的人生！

## <<缓解脊柱疲劳小动作>>

### 内容概要

当您的身体出现莫名疼痛、胸闷、头晕、听力和视力衰退、记忆力变差、无法集中注意力等情况时，很可能就是脊柱病变的前兆！

《缓解脊柱疲劳小动作》针对一般人碰到的病痛及问题，提出了简单的脊柱自我检测方法，以及有效的改善方式，令您远离脊柱疲劳的亚健康状态。

## <<缓解脊柱疲劳小动作>>

### 作者简介

武汉，《中国组织工程与临床康复》杂志执行编委、《中华医学研究》杂志编委、中国老年学学会老年医学委员会长春分会副主任委员、国家药监局医疗器械不良反应监测中心专家、国家教育部科技奖励和科技成果鉴定专家、国家自然科学基金通讯评审专家、吉林省教育厅评审专家。

中日联谊医院（第三临床医学院）骨科副教授、副主任医师、医学博士、硕士研究生导师。

从事骨科临床工作18年。

目前主要从事脊柱脊髓伤病及骨组织工程研究。

参加国家级和省级科研课题10项，其中国家自然科学基金3项，主持1项：国家863计划1项：国家重点实验室博士点基金1项。

获国家发明专利1项。

发表学术论文30余篇，其中SCI检索1篇，EI检索1篇。

主编及参编骨科专著5部。

参编卫生部统编教材2部。

获吉林省科技进步三等奖2项，吉林大学医疗成果奖4项。

## &lt;&lt;缓解脊柱疲劳小动作&gt;&gt;

## 书籍目录

PART 1 知识篇：脊柱——我们的第二内脏认识您的脊柱脊柱的秘密话说脊柱脊柱的3+4脊柱中的人体信息“交换机”人体“控制器”脊柱不仅仅让您直立行走脊柱健康，百病不侵脊柱健康问题的现状脊柱决定健康的质量脊柱疾病的危害速查表脊柱健康的杀手伤害脊柱的罪魁祸首考验脊柱健康的年龄脊柱发病原因及过程示意图自我监测脊柱健康健康也在动态变化自我健康监测法脊柱病临床表现及常规检查临床表现常规检查PART 2 养护篇：脊柱安康的小动作颈椎的养护颈椎，人体劳动强度最大的枢纽揭开7块颈椎骨的神秘面纱优美您的“颈曲”让颈椎提前老化的4宗罪养护颈椎的要穴养护颈椎的按摩操养护颈椎的日常小动作生活细节保护颈椎胸椎的养护胸椎，躯干骨骼的重要体表标志让您的胸椎更挺拔让胸椎提前老化的5“陋习”养护胸椎的要穴养护胸椎的按摩操养护胸椎的日常小动作生活细节保护胸椎腰椎的养护腰椎连接上肢和下肢的纽带强健您的“软垫”让腰椎提前老化的4大“祸”养护腰椎的要穴养护腰椎的按摩操养护腰椎的日常小动作生活细节保护腰椎脊柱养护全攻略决定脊柱健康的10个好习惯影响脊柱养护的6个生活细节调节脊柱平衡的2：2：1锻炼脊柱反应力的1+3法则PART 3 缓解篇：上班族的健康小动作解码脊柱按摩小动作疗法脊柱疗法的基本原理脊柱常规按摩手法脊柱按摩常用介质和辅助器具脊柱按摩的适应症、禁忌症与注意事项脊柱病常规检查Q&A缓解颈椎疲劳的小动作自我诊断颈椎病舒缓颈椎疲劳的简易按摩就医Q&A强化训练：防治颈椎病的简易体操缓解胸椎疲劳的小动作自我诊断胸椎病舒缓胸椎疲劳的简易按摩就医Q&A强化训练：防治胸椎病的简易体操缓解腰椎疲劳的小动作自我诊断腰椎病舒缓腰椎疲劳的简易按摩就医Q&A强化训练：防治胸椎病的简易体操PART 4 保健篇：脊柱相关疾病小动作疗法颈椎性疾病耳鸣耳聋过敏性鼻炎牙痛面神经麻痹颅脑外伤伴颈外伤后综合征颈段脊髓受压综合征三叉神经痛脑震荡颞下颌关节紊乱震颤老年性痴呆甲状腺功能亢进胸椎性疾病心律失常哮喘慢性胆囊炎糖尿病支气管炎腰椎性疾病男性不育男性功能障碍痛经月经失调女性不孕产后腰腿痛综合征腰骶关节损伤与错位腰椎间盘突出症

## <<缓解脊柱疲劳小动作>>

### 章节摘录

脊柱也称脊梁骨，就是人们常说的“龙骨”，是支撑全身的主要支架。

脊柱位于背部正中，上连颅骨，长且能活动，仿似支架，悬挂着胸壁和腹壁：中部连着肋骨：下端和髌骨组成骨盆，短而固定，由此把身体的重量和所受的震荡传至下肢。

随着身体的运动载荷，脊柱的形状可有相当大的改变。

但终究离不开脊椎骨和椎间盘这两个组成结构。

首先，作为身体支柱的脊柱是一个相当柔软又能活动的结构，自上而下有颈、胸、腰、骶及尾五段。

由26块脊椎骨合成，即24块椎骨（包括7块颈椎、12块胸椎和5块腰椎）、1块骶骨、1块尾骨。

这些脊椎骨具有类似的形态和功能，但又有各自的特殊之处。

同时，每一个椎骨都有一个椎体和一个椎弓，椎体内部为骨松质，外为薄层骨密质。

上、下椎体靠软骨连成柱状，支持身体体重。

椎弓在椎体后方，与椎体共同围成椎孔，24个椎骨的椎孔连成贯穿脊柱的椎管，有容纳、保护脊髓的作用。

此外，椎弓上的七个突也很特殊，向后方伸出的叫棘突，在背部正中线可以摸到，按摩时常会碰到：左右各伸出的叫横突。

与棘突都有韧带和肌肉附着：上下伸出一对叫上、下关节突。

现代社会多数人会有脊柱背侧肌肉酸痛的现象。

而护理好脊柱周围的肌肉，可以避免和减缓各种不必要的疼痛感。

那么，作用于腰背部脊柱的肌肉有哪些？

首先，直接作用于腰背部脊柱的肌肉有背肌、腰肌。

## <<缓解脊柱疲劳小动作>>

### 编辑推荐

脊椎侧弯、驼背、关节炎、坐骨神经痛.....不用怕！  
脊柱的使用养护说明书，全面详细为您提供如何自我检查脊柱的病痛，如何自我保健脊椎，让您不再为腰酸背痛伤脑筋。

<<缓解脊柱疲劳小动作>>

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>