

<<图解整脊健康法>>

图书基本信息

书名：<<图解整脊健康法>>

13位ISBN编号：9787544241489

10位ISBN编号：7544241483

出版时间：2008-11

出版公司：南海出版公司

作者：二宫进

页数：166

译者：贾朝勃

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>

<<图解整脊健康法>>

前言

数十年间，现代医学虽然有了长足的进展，但生病的人数不仅没有减少，反而因身体健康状况备受困扰的人越来越多。

这个事实正说明了“医疗的进步”不等于“病人的减少”。

事实上治疗疾病的重点应该是我们的身体，而不是让各种药物或医疗器械唱主角。

每年都会有许多人命丧于常被视为小毛病的疾病，而有些人却能与被视为重大疾病的癌症斗争，并且长期存活下来。

这个差异发人深思，对这一现象的解释众说纷纭。

笔者经由长年的整脊研究，产生了一个想法，那就是治疗疾病时最重要的是了解每一个个体脊椎的特性。

简单地说，就是根据疾病症状将脊椎调整回正常的部位。

脊椎是人体的第二生命线，掌握着你30年的寿命。

一旦脊椎偏离正常位置，就会对神经进行压迫，早期造成脊椎歪斜不正和内脏功能失调，长期将加速脊椎的退化变形及内脏功能的衰退，出现如腰酸背痛、胃溃疡、心悸、高血压、糖尿病等各种疾病。

<<图解整脊健康法>>

内容概要

《图解整脊健康法》采用图解的形式，为大家详细地介绍了运用“整脊健康法”进行头部、关节、肌肉、排泄生殖系统等的治疗方法，简单推拿，一学就会，一用就灵！

脊椎是人体的第二生命线，掌握着你30年的寿命。

脊椎不仅支撑全身，也是重要的神经中枢，几乎所有从脑部发出的神经都经由脊椎到达人体的各个器官。

一旦脊椎偏离了正常位置，就会对神经进行压迫，早期造成脊椎歪斜不正和内脏功能失调，长期将加速脊椎的退化变形及内脏功能的衰退，出现如腰酸背痛、胃溃疡、心悸、高血压、糖尿病等全身性疾病。

<<图解整脊健康法>>

作者简介

二宫进，1947年出生于日本广岛，1972年毕业于日本桃山大学社会学系，1974年毕业于行冈保健卫生学院，1976年毕业于关西医疗专门学校。

曾从日本整脊协会野口晴哉先生，1974年到1988年一直是日本整脊协会著名整脊顾问。目前在二宫整脊学院授课。座右铭为“永不放弃”。

<<图解整脊健康法>>

书籍目录

第1章 整脊入门合掌行气法观察脊椎和骨盆一侧到四侧脊椎骨盆的推拿方法第2章 头部头痛阿尔兹海默病的预防眼部疲劳头晕美尼尔氏病花粉症感冒耳鸣、耳聋第3章 关节·肌肉车祸等引起的颈部损伤肩周炎腰痛闪腰坐骨神经痛腰椎间盘突出手臂的疲劳风湿病膝关节痛第4章 排泄生殖系统尿床膀胱炎便秘腹泻痔疮痛经前列腺增生阳痿第5章 全身脓肿过敏肥胖糖尿病更年期综合征胃溃疡、十二指肠溃疡心悸、气喘神经衰弱失眠贫血高血压后记

<<图解整脊健康法>>

章节摘录

第1章 整脊入门 合掌行气法 在正式开始推拿之前，首先要向直接接触患者的手掌运气。

从事推拿的人，平时在接触患者的身体时，都会在手掌中运气。

有生命的万物都能感受到“气”。

在推拿要害部位时，如果只是用手指按压，那和用器械推拿没什么区别。

只有对方的“气”和我们的“气”在关键部位发生感应，才会产生明显的效果。

“合掌行气法”是同时练习运气和腹式呼吸的方法，通过这个方法，任何人都可以容易地获得很强的集中力。

这个方法源于已故野口晴哉先生，方法如下。

首先在眼前轻轻合掌，肩部放松，腰挺直，如图1.1所示。

鼻子深吸气，想象从手掌到丹田（肚脐和耻骨之间）之间，手掌在慢慢聚气，营造这种聚气的感觉。

屏息3秒钟，接下来鼻子呼出气体，再营造手掌吐气的感觉。

<<图解整脊健康法>>

编辑推荐

脊椎是人体的第二生命线，据统计，我国儿童脊椎侧弯症的发病率高达20%；80%出现头痛、背痛、腰痛和手脚麻木的成年人，实际是源于儿童时期的脊椎异常；50岁以上的人群中，97%有脊椎疾病。

它影响着人类1/3的寿命。

脊椎不仅支撑全身，也是神经中枢最重要的部位，几乎所有从脑部发出的神经都经由脊椎到达人体的各个器官。

脊椎健康，可以让你多活30年！

据中国儿童发展中心统计，我国儿童脊椎侧弯症的发病率高达20%；北京按摩医院调查统计，我国50岁以上的人群中，97%有脊椎疾病，而近年来，又呈现年轻化趋势；北京中医药大学统计，80%出现头痛、背痛、腰痛和手脚麻木的成年人，实际是源于儿童时期的脊椎异常。

很多人的脊椎在青少年时受伤，20多岁定形，30多岁时出现症状，四五十岁时变成病痛，六七十岁就会非常严重。

整脊健康法是将错位的脊椎复原以治疗病痛，延年益寿的方法，本书以图文并茂的方式，将作者从事整脊健康治疗40余年的精华奉献给读者。

通过整脊，您可以解除以下数十种常见病痛：头疼、眼睛疲劳、耳鸣、肩周炎、坐骨神经痛、风湿、腰椎间盘突出、便秘、前列腺增生、肥胖、糖尿病、更年期综合征、胃溃疡、心悸、气喘、失眠、高血压……本书采用图解的形式，为大家详细地介绍了运用“整脊健康法”进行头部、关节·肌肉、排泄生殖系统等的治疗方法，简单推拿，一学就会，一用就灵！

<<图解整脊健康法>>

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>