

<<孩子的脊骨健康密码>>

图书基本信息

书名：<<孩子的脊骨健康密码>>

13位ISBN编号：9787807634584

10位ISBN编号：7807634588

出版时间：2010.8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：黄如玉

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>

<<孩子的脊骨健康密码>>

前言

作者自序打造脊骨健康从小做起记得三年前决定回到台湾定居时，怀抱着一股坚定的信念，希望能够竭尽所能，向国人推广在国外普及性很高的脊骨神经医学，让大家能够藉由简单、自然的方法，重新找回最健康的身体。

从许多读者、网友和前来咨询的个案当中，我看到很多人因为认识了这门新的医学而得到帮助，改善了身体健康，也提升生活质量。

尤其让我感到欣慰的是，困扰许多人长达一二十年的病痛，经由简单的运动处方、生活习惯的改变和调整，重新恢复了健康。

在得到了这些回馈和回响之后，让我有更多的动力，想要传播更多我在国外所学到的脊骨神经医学知识。

我在国外执业的期间，深深感受到脊骨健康必须从小做起，脊骨保健的观念也应该要从小建立。

在北美，小儿脊骨神经医学非常普及，很多宝宝从出生开始，就定期接受脊骨神经医师的脊骨治疗和保养。

当地的脊骨神经医师，也会不厌其烦的深入学校，把这些卫教的重要观念植入师长和父母的日常生活教养之中。

虽然我有这样的认知与使命感，也看过不少有脊骨问题的孩子，但由于自己没有小孩，要写一本孩子的健康书，心中总觉得不够踏实，我是个非常富有实践精神的人，有关健康保健的方法通常都要自己尝试过，并且对照以前医学院学得的理论相互呼应，再加上最新的研究文献报告，全部融会贯通整理完成之后，才“敢”把这些知识化做文字分享给大家。

很多事情似乎就是上帝的特别安排，因为正当我犹豫不决的时候，我最亲爱的二姐生了我们家的第三代，二姐的小宝宝是我所见过最可爱的婴儿，她的一举一动都成为家里最重要的话题——“她今天不爱睡觉，而且哭了很久不知道在哭什么？”

“家庭医生说她身高体重符合标准了。”

“她晚上睡觉都一直醒来，不知道怎么了？”

“她开始会爬了，而且会爬给你追喔！”

“今天是上托儿所的第一天，看不到妈妈心情不好，闹别扭不吃东西了。”

“小宝宝是二姐的第一胎，她的喜怒哀乐、成长发育过程，让二姐很兴奋、很开心，但是也常常让二姐不知所措，不时打电话回来求助于黄妈妈，问到底该怎么办。

看到二姐如此焦虑，很能够体会为人父母的感受，尤其是新手父母在面对孩子成长过程之中，那种想要确认的忐忑心情，以及想要给孩子最好的殷切期许……。

基于想要帮助更多的父母，以及减少更多小孩未来可能发生的病痛，最后终于决定介绍小儿脊骨神经医学之中，一些很简单却很重要的观念，因此，我在《孩子的脊骨健康密码》中，将分享许多不为人知的脊骨健康知识，并且提供衔接准孕妇和胎儿、婴幼儿、儿童、青少年等四大年龄族群的脊骨保健重点和疼痛警讯。

相信很多人从来都没想过，胎位不正竟然可能是因为孕妇骨盆不正造成的；宝宝哭闹不停可能是颈椎错位惹的祸；让孩子长时间穿鞋、提供学步机学习走路，反而会揠苗助长；胖小孩长大之后不见得会变瘦，可能还会造成脊椎不平衡或侧弯；头痛或胸闷的孩子，多半从小就已经脊椎失衡或错位了……有太多小儿脊骨神经的观念，是国人从未听闻的，而这些生活保健观念，却可以帮助非常多人，减少服用药物的机会，减少开刀的风险，更可以省下国家大笔的医疗资源和经费。

对于脊骨神经医师来说，儿童和青少年的脊骨神经保健，最好从妈妈怀孕之前就要开始保养，因为准孕妇的体态和姿势都可能影响胎儿发育的完整性。

需要格外注意的是，宝宝即将出生的当下，如果过程中有拉扯或挤压，将对新生儿造成难以弥补的严重伤害，我也会在书中提供一些简易的居家反射检查，协助父母提早预防异常的发生。

当孩子上小学之后，父母担忧的事情会变得不太一样，像是如何观察孩子的步态和腿型、如何选购书包、桌椅、枕头以及运动习惯的培养和体重管理等，都会在书中提供正确且实用的健康信息。

等到上了中学，渐渐进入了青春期，孩子在生理和心理上会产生重大的变化，这时候如何早期发现脊

<<孩子的脊骨健康密码>>

椎侧弯、如何改善姿势性的驼背、如何协助处理孩子课业压力大所造成的头痛、失眠问题……，都需要父母、师长的从旁辅导，让孩子可以很愉快的面对这些改变。

这本《孩子的脊骨健康密码》，我想要献给天底下所有的父母，希望书中的内容可以带给大家最丰富的脊骨健康知识，唤醒身体原有的自愈力，增强全身的自我免疫力，并衷心期盼所有的孩子都能够幸福快乐长大，避免长大成人后的脊骨慢性病痛。

医学领域非常的广阔，也真的是学海无涯，期盼我个人分享的医学新知，能够让大家都增强身体自愈力，进而掌握不生病的健康密码。

在书中提及的观念，若有疏漏之处，也敬请医界各方贤达多多指教。

谢谢你们，也祝福大家！

<<孩子的脊骨健康密码>>

内容概要

各位父母，这些事你们以前可能不知道！

• 0-18岁的孩子之中，脊骨完全没有问题的大约只有三成。

您的孩子很可能正在独自一人与脊骨病痛默默抗争，有苦说不出。

• 孕妇的骨盆健康保健决定孩子的一生，这比胎教更重要。

• 婴儿喂养得过胖，很可能会造成脊椎发育不平衡甚至引起脊椎侧弯。

• 宝宝经常无端哭泣不一定是因为他（她）太娇气，更大的可能是脊骨错位。

• 六岁之前，要多赤脚走路，避免长时间穿鞋，更不是矫正腿型的好时机。

在孩子的不同年龄段，脊骨保健重点以及脊骨引起的病痛的具体表现都会有所差异，却又环环相扣，不能一概而论。

本书是第一本0-18岁的脊骨分龄照护全书，衔接准孕妇和胎儿、0-6岁婴幼儿、6-12岁儿童、12-18岁青少年等四大年龄族群，分享作者多年临床实战所总结出的独家脊骨保健法门——脊骨对症自疗法、脊椎疼痛警讯对策、脊骨居家运动保健处方和脊骨保健专门食疗法，不用打针吃药，父母们可以随时随地亲手帮助孩子挺直脊梁，赢在健康的起跑点！

<<孩子的脊骨健康密码>>

作者简介

黄如玉，持有美国及加拿大两国脊骨神经医师双执照的脊骨神经医学专家。曾在加拿大行医近十年，回到台湾执业以后，更是病患大排长龙，受益者甚众，尤其在儿童脊骨保健方面，更有一整套独创方法，被广大家长尊为“是台湾医学界公认的脊骨神经学科的先驱和权威。”

执业之余

<<孩子的脊骨健康密码>>

书籍目录

第一章 总论：小孩脊椎失衡招百病 1.别让孩子一个人孤独面对病痛，有苦说不出 你知道孩子伤痛的真正原因吗？

爱哭竟然是颈椎错位？

睡不好是因为生产创伤？

脊椎错位，当然特别容易感冒 扁平足置之不理，会造成身体机能退化？

运动旧伤竟演变成永久性伤害？

2.脊骨神经医学帮助找回自愈力 唤醒身体的自愈力 脊骨神经医学重视整体性 脊骨神经医学强调平衡与协调 国外风行用最自然的方式改善健康 3.脊椎健康是成长发育的重要环节 认识脊椎的发育 认识脊椎的组成 认识脊椎的弧度 孩子的理想身高和体重 脊骨保健从小做起

第二章 怀孕，就决定了宝宝的脊骨健康 1.妈妈的骨盆，宝宝的第一个襁褓 2.保持骨盆端正，让宝宝以最舒服的姿势来到人间 骨盆前倾或后倾：造成孕妇腰椎疼痛、关节退化 骨盆底肌肉无力：使得孕妇无法承担宝宝的重量 3.有效锻炼骨盆底肌肉的两大秘诀 4.最佳状态怀孕，妈妈宝宝都健康 小意外，大危害 怀孕前的运动处方 5.怀孕三步曲 怀孕初期（前三个月）：放松、再放松 怀孕中期（中间三个月）：逐渐适应体态上的变化 怀孕后期（后三个月）：为顺利生产而努力 6.营养补充品，一人吃两人补 吃铁补铁，身体好健康 补充叶酸、钙质，骨骼好强壮 7.宝宝成长的大关键 怀胎十月的成长喜悦 宝宝出生的胎位很重要 宝宝出生的头型

第三章【0~6岁婴幼儿期】妈妈越细心，宝宝越幸福 1.宝宝的成长关键指标 2.在玩耍中，做反射检测 手掌抓握反射，检测神经反射动作 足底抓握反射，检测神经传导 踏步反射，检测髌关节和神经传导 垂直悬吊反射，检测髌关节和中枢神经 身体旋转反射，检测神经传导是否迟缓 3.宝宝睡得好有要领 睡眠质量观察：睡得好、睡得饱 睡眠姿势观察：趴睡问题大 宝宝适合跟父母睡吗？

4.观察宝宝的头型和颈椎活动度 宝宝头型检查与按摩要领 宝宝颈部活动度与神经传导关系大 5.六岁之前步态变变变 宝宝从O型腿到X型腿 宝宝学走路呈现外八步态 宝宝学走路呈现内八步态 是正常步态？

还是关节异常？

鞋子最好不要太早穿 6.牙牙学语到口语表达 两、三岁语言能力有大进展 看电视有助于宝宝的语言发展？

从小动作观察宝宝的语言能力 7.宝宝爱哭怎么办？

医学上，还找不出宝宝爱哭的原因 别轻忽脊骨神经传导问题 改善宝宝爱哭有妙招 8.宝宝不爱吃饭怎么办？

脊骨调整解决宝宝不吃不喝的病因 可能是喂食宝宝的姿势出问题 孩子零食吃多了就会不想吃饭 生活作息与心理辅导要双管齐下 9.孩子气喘可能是脊椎出问题 脊椎错位连呼吸都会喘嘘嘘 改善孩子气喘症状的居家生活建议

第四章【6~12岁儿童期】安心成长，快乐学习 1.学会观察孩子的疼痛警讯 2.姿势症候群的预备军 姿势症候群求医比例低 坐没坐相、站没站相 3.写功课时的不正确姿势，是健康的大敌 桌椅、看书架、光源影响颈椎健康 写功课的时间很重要 4.书包不应该是孩子健康的负担 选择好书包，脊椎有保障 背书包有正确方法，重量也不可轻忽 5.体重管理从小做起 胖小孩的健康亮红灯 找出肥胖的原因控制体重 脊椎错位让孩子日渐消瘦 6.脊椎平衡是健康的根本 脊椎不平衡与脊椎侧弯 定期脊椎检查早期发现 7.培养运动习惯很重要 大人、小孩一起做运动 8.家中有过动儿怎么办？

过动与脊骨神经医学的关系 揪出造成过动的主要原因 过动儿的照护建议 9.克制成长痛，让孩子轻松地长大 成长痛的原因追追追 和小孩的扁平足、大人的脚不宁关系大 小腿肌力不足、情绪因素等问题不容忽视 用最自然的方法克服成长痛 10.六岁之后，扁平足矫正好时机 扁平足可不是一个“小问题” 六岁是观察足弓发育的关键期 扁平足高危险群，从性别、年龄、体重一探究竟 为什么要六岁之后矫正扁平足？

第五章【12~18岁青少年】要青春不要疼痛 1.别让孩子在人生起跑线上就未老先衰 2.少男、少女的骨盆大不同 女生的骨盆宽圆、男生的骨盆呈倒三角 人体重心与骨盆关系密切 生长板是青春期长高

<<孩子的脊骨健康密码>>

的关键 2.多运动，减少伤痛 扭伤的第一时间要冰敷 扭伤、拉伤也会影响身高 3.青少年发育期的营养补充 均衡的饮食和足够的运动，孩子健康的不二法门 从食物中摄取营养最自然 必须脂肪酸是成长的关键营养素 抽筋是钙质不足的警讯 小心，你也有地中海性贫血基因？

压力大、熬夜疲劳要补充维生素B群 4.青少年常见的疼痛警讯 青春期的孩子的脊骨健康，比幼儿更应该多加看护 别轻忽脊椎错位造成的头痛 颈椎错位很容易头痛 排除病理因素，根本解决头痛困扰 脊椎错位造成精神无法专注的真实案例 头痛保健处方 5.青春期的脊椎侧弯变化最明显 脊椎侧弯的原因依然扑朔迷离 脊椎侧弯的矫正黄金时期 脊椎侧弯的角度越大越难矫正 背架效果有多少？

脊椎侧弯居家检测 6.驼背的孩子不快乐 父母的责备也会使孩子变成驼背？

病理性驼背会演变为长期背痛 姿势性驼背是生活习惯引起的 勤做运动改善驼背体态 7.胸闷是身体发出的求救警讯 孩子胸闷症状要认真地区别对待 颈椎、胸椎错位严重影响身体机能 用最自然的方式改善胸闷第六章 重拾孩子的脊骨健康——我的儿童脊骨治疗实例分享 1.实例分享之一——就是要选择不吃药、不打针的自然医学 2.实例分享之二——彻底挖出孩子的病根！

3.实例分享之三——妈妈和孩子一起找回健康 4.实例分享之四——有了健康，才能快乐长大

<<孩子的脊骨健康密码>>

章节摘录

插图：你知道孩子伤痛的真正原因吗？

你是每到了吃饭时间就逼着小孩吃饭，而且发脾气的妈妈？

还是每天晚上需要花一个多小时唱歌、说故事哄孩子睡觉的爸爸？

孩子老是站没站相、坐没坐相，甚至走路的样子很奇怪，讲也讲不听？

常常告诫孩子不要弯腰驼背写功课，可是怎么提醒都没有用？

担心孩子比起同年龄的孩子矮一截，如果真的长不高怎么办？

一年到头感冒不断，抵抗力怎么会这么差？

听老师说孩子上课很不专心、精神不好，究竟是怎么回事？

对什么事情都感到好奇却没什么耐心，就像过动儿一样.....。

你相信吗？

以上这些问题，竟然都可能和脊椎失衡或是错位有关！

像是婴幼儿常见的爱哭闹、不吃饭、气喘、过动、发育迟缓等问题；儿童和青少年的成长痛、脊椎侧弯、扁平足、精神不济、注意力不集中、胸闷、头痛和头晕、驼背等体态欠佳和疼痛的困扰，当排除先天性的病理因素之后，脊骨神经医学（Chiropractic）的保健观念可以协助解除这些问题，因为脊骨神经医学是以身体的自愈力为理论基础，试图解决身体病痛的根源。

如果要让人体本能的自愈力完全发挥，就需依赖平衡的脊椎来传递神经讯息，所以当孩子的体态、姿势和步态都很完整，脊柱里的各个关节都处于平衡、协调的状态，神经讯息的传达通畅，体内的自愈力便可以发挥到极致，孩子自然会比较有抵抗力，就不容易生病，情绪也会比较正向。

相信父母对于孩子成长过程和身体病痛都是非常谨慎面对的，我因为工作的关系，经常看到许多特别爱哭、有睡眠障碍、食欲不振、精神不济等症状的孩子，无论看了什么科别，都找不出问题。

有些孩子很容易过敏、常常感冒、出现过动症状，大一点的青少年经常有运动伤害、扁平足、脊椎侧弯、驼背，甚至胸闷、头痛.....大多数的父母只能从现代医疗体系寻求帮助，不是吃药就是打针，有些只能治标不治本，不知道该怎么办。

你可曾想过，孩子的这些问题可能是因为脊椎出了毛病所造成的。

接下来，我将告诉大家，孩子爱哭、睡眠障碍、感冒不断、扁平足困扰、运动伤害.....，这一切到底为什么会跟脊骨神经医学息息相关。

宝宝不爱吃饭怎么办？

遇到小孩子不爱吃饭，身为父母都会不知所措、十分头痛。

常见到最后演变为父母变得不耐烦，开始发脾气骂小孩，于是孩子一边吃饭一边哭。

什么时候吃饭变得这么痛苦了呢？

在这样的情况之下，动怒并不能把事情解决，建议父母一定要有足够的耐心，慢慢地抽丝剥茧去了解问题症结所在。

孩子变得不爱吃饭一定有原因，以小儿脊骨神经医学的观点来看，脊椎位置的正确与否，当然会影响食欲；另外孩子的生活作息、睡眠、饮食习惯、心理因素等也要一起考虑，不爱吃饭这个问题才可以从根本改善。

吃东西是一件很愉悦的事情，应该让孩子很高兴的吃饭，活泼快乐的长大。

以同理心出发最重要，因为即使大人身体不舒服的时候，食欲也会变差，更何况是年幼的孩子，他们不太懂得表达，甚至根本不知道如何表达身体的不舒服，表现于外的就是没有胃口、不爱吃饭，于是造成营养摄取不足，自然就会长得比较瘦小。

在我的经验里，会带着孩子寻求脊骨神经医师协助的父母，有绝大部分都发现孩子的脊椎位置已经偏离，又眼见孩子吃得少、营养不够而日渐消瘦，遍寻各科医师却又找不出原因。

脊骨神经医学中所指的脊椎位置偏离是一些非常些微的改变，前面曾提过，当脊椎位置偏离，由脊椎孔发出连结到全身的神经，就可能被压迫而传送不正常的讯息；以婴幼儿来说，多半只会觉得不舒服，却不至于到“疼痛”的程度，但却已经影响食欲和睡眠了。

像这类的小孩子，接受了脊骨神经医师的调整之后，多半效果都会很显著，而且年纪越小恢复得越快

<<孩子的脊骨健康密码>>

。我看过一位一岁多的小病人，很明显的就是因为颈椎的问题，变得食欲不佳，经过颈椎的调整之后，食欲明显改善很多。

而且，当小孩子营养足够，连带睡眠、语言学习能力等也都会跟着一起进步。

实例分享之一——就是要选择不吃药、不打针的自然医学儒儒（化名），二岁半的小男孩，一岁半开始学走路，走路姿势奇怪，总是摇摇晃晃的，同时还有食欲不振、扁头等问题……天下所有父母都一样，希望提供给孩子最好的照顾，但是在孩子的身体出现状况时，我们的第一选择却不是马上去看医生、吃药或打针。

这是因为几年前我就透过读书会初步接触了自然医学的理论，以及国外十分风行的顺势疗法，我自己亲身尝试过，发现效果的确不错，因此都尽量让孩子减少服用西药，希望以最没有副作用的方法来解决问題。

我的孩子儒儒长到一岁初时，开始摇摇晃晃学走路了，那时我就发现他的姿势很奇怪，走路有内八的倾向，而且不管是走路或站立，头部都会不自觉的往前倾。

很多人都说这是成长期间的必经过程，等他渐渐长大自然就会好了。

但我们担心他的骨骼发育有问题，又不想让孩子在这么小的时候就接受X光检查，刚好之前也读到拥有美国及加拿大脊骨神经医师黄如玉所写的《体态，决定你的健康》，于是便找了黄医师咨询。黄医师发现儒儒有髋关节和颈椎错位的情形，所以走起路来会不平衡，也因为颈椎错位造成神经讯息的传导出问题，连带影响到食欲。

另外，他的头部有点扁平，很可能是因为睡觉时长期习惯偏向某一边。

黄医师不只是针对我们担心的骨骼问题，而是为儒儒做全面性的评估，老实说黄医师所发现的细微状况，就连我这个朝夕相处的妈妈都不容易察觉到。

在接受第一次调整的那天晚上，儒儒向我们要了一块芋头吃，这是他生平第一次主动向大人要食物吃。

。我真的十分惊讶，因为儒儒对于副食品一向很抗拒，他的发育也因此比同年纪的小朋友来得慢。

原本只是想确认孩子的骨骼发育是否正常，没想到却意外改善了儒儒的食欲问题。

经过黄医师的提醒，也特别注意他的睡觉姿势，并且配合头部按摩，让儒儒的头型两侧大约一个月就恢复了平衡。

现在儒儒两岁半了，他走路的情况看起来就和一般孩子一样。

有些朋友看到儒儒，还说他变得比以前活泼、好动。

在陪伴儒儒治疗的整个过程中，我深刻了解到人的身体是一个整体，每部分都是息息相关，更深信“头痛医头、脚痛医脚”的方式无法根本解除病痛，唯有全面性的关照身体、相信身体所拥有的力量，才能获得真正的健康。

<<孩子的脊骨健康密码>>

编辑推荐

《孩子的脊骨健康密码》：国际最具盛名的华人脊骨诊疗圣手——黄如玉为中国4亿孩子倾心奉献，台湾地区重印十余次，掀起脊骨保健育儿热潮。
让孩子变高变强的秘密，最适合中国孩子体质的脊骨保健实用手册。
世界级脊骨保健医师亲手教给您——10个脊骨健康百科警示录，引领国人走出孩子脊骨保健的常见误区；20个独门脊骨保健运动处方，让父母能够随时随地亲手为孩子梳理身体，祛除病痛；35种孕妇、幼儿、儿童、青少年的常见脊骨病症（气喘、胸闷、脊椎侧弯等）的防治秘诀，是保证孩子一生强健的最实用方案。
100余幅相关图片、表格，从内到外、从理论到实践地全息表现孩子脊骨保健的一切过程。

<<孩子的脊骨健康密码>>

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>