

《颈椎病速效自疗》

图书基本信息

书名：《颈椎病速效自疗》

13位ISBN编号：9787546333328

10位ISBN编号：7546333326

出版时间：2010-9

出版社：吉林出版集团有限责任公司

作者：健康中国名家论坛编委会 编

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《脊椎病速效自疗》

前言

在通常意义上讲，当人们生病的时候，首先想到的是内脏器官出现了问题，需要打针吃药才能治愈。可事实上，很多时候，疾病的出现不仅仅是由内脏功能紊乱造成的，而是与脊椎有着密不可分的关系。例如，人们一般都会觉得感冒是小病，无非就是因为受凉所引起的，但如果经常性感冒或感冒不易治愈的话，就不是受凉那么简单了，则很可能与第5胸椎和第1腰椎有关系，要对症治疗。一个健康的脊椎，不仅可以使我们看上去更加挺拔，更能使我们免除腰酸背痛的苦恼，以健康强健的体魄去体验生活的美好。但一旦脊椎偏离正常的位置，出现错位或小关节紊乱，就会使脊神经受到压迫和刺激，进而影响到内脏功能，使其出现功能紊乱或功能衰退，出现如高血压、糖尿病、头晕、耳鸣、失眠等各种疾病。俄罗斯著名医生屈古拉·阿莫索夫也曾经说过，身体柔韧性的减弱是人体衰老的第一征兆，所有的疾病都是因脊柱病变而引起的。所以，正确认识和深入了解脊椎，对我们拥有一个健康的身体有很大帮助。本书就是重在向大家介绍脊椎保健和常见脊椎病的治疗，方便读者对脊椎有一个更清楚地认识。颈椎、胸椎、腰椎以及骶骨、尾骨共26块椎骨，任何一块椎骨出现问题，都会引发相应病症的出现。现代社会中人们工作和生活的节奏越来越快，处于“亚健康”状态的人逐年增多，严重危害了人们的身心健康。只要是人类，背脊或多或少都有不正常的弯曲，如果不把这种不正常的弯曲加以矫正，就会严重影响人们的身心健康，但对于很多人来说，尤其是上班族，忙碌紧张的工作不可能让每一个人都能随时去医院就诊，那么学习一些简单方便的治疗方法就十分必要和有用了。本书在对脊椎整体认识的基础上，从保健和治疗两方面入手，重点向读者介绍在日常生活中如何对脊椎进行保护，以及如何治疗由脊椎引起的一些常见病症。在脊椎保健的介绍中，我们从针对不同的人群和不同的保健方法两方面告诉读者如何随时随地保护自己的脊椎；在治疗方面，本书分别针对颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎四部分各自相对应的疾病，作出详细的病理分析，列出具体的治疗方法，无论您是由脊椎引起的哪一种病症，都能从本书里找到治愈办法。

《颈椎病速效自疗》

内容概要

《颈椎病速效自疗》在对脊椎基础知识以及脊椎与内脏、经络等关系介绍的基础上，重点介绍了由专家推荐的多种“脊椎保健法”和椎体常见病症的治疗方法，方法简单，容易操作。在脊椎保健方面，我们从针对不同的人群和不同的保健方法两方面告诉您如何随时随地保护自己的脊椎；在治疗方面，分别针对颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎这四部分各自相对应的疾病，做出详细的病理分析以及具体的治疗方法，无论您是由脊椎引起的其中哪一个病症，都能从这《颈椎病速效自疗》里找到治愈办法。20种日常保健方法，60种常见脊椎疾病，300多幅疗法操作图，兼具实用价值和审美享受，逐个击破颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎病症，全方位治愈脊椎病症，将保健与治疗融为一体。

《颈椎病速效自疗》

书籍目录

【序言】脊椎：人体的第二生命线
阅读导航
脊椎异常的12种体型
脊椎异常的12种体型特征
12种体型对应一览表

第一章 了解我们的脊椎 001 什么是整脊保健治疗 002 脊椎的生理结构 003 脊椎的生理功能 004 脊椎与脏腑的关系 005 脊椎与经络的关系 006 脊椎疾病自我诊断法

第二章 手脚动动远离脊椎疼痛 007 坐立行走话脊椎 008 生活习惯导致脊椎异常 009 学生族陋习影响脊椎 010 办公族职业病引发脊椎危机 011 娱乐时轻松锻炼脊椎 012 体力劳动者的脊椎保护 013 老年人常见的脊椎问题 014 抱膝小动作保护脊椎

第三章 专家教你脊椎保健 015 睡觉整脊保健 016 小儿整脊保健 017 上班族整脊保健 018 整脊推拿延缓衰老 019 自我调脊延衰法 020 导引推拿保脊法 021 立式健脊增高法 022 整脊锻炼法 023 合并运动健脊法 024 金鱼运动强脊法 025 伸展运动健脊法 026 脊椎体操

第四章 专家帮你答疑解惑 哪些人易患颈椎病？ 颈椎病会影响人的视力吗？ 真假腰椎滑脱如何区分？ 从肩膀如何诊断脊椎异常？ 哪节脊椎最易受伤？ 为什么人变懒了？ 人的身高会变化？

第五章 颈椎问题不容忽视 027 颈椎病 028 落枕 029 斜颈 030 颈椎关节半脱位 031 寰枢椎关节紊乱症 032 颈椎小关节紊乱症 033 颈椎间盘突出症 034 前斜角肌综合征 035 颈部软组织损伤 036 颈源性头痛 037 颈源性眩晕 038 颈源性心律失常 039 颈源性血压异常 040 耳鸣 041 三叉神经痛 042 神经衰弱 043 冠心病 044 高血压

第六章 胸椎问题有哪些 第七章 腰椎问题无小事 第八章 容易被遗忘的骶尾椎 第九章 综合性脊椎疾病治疗

附录一 《易经筋》教你脊椎保健 附录二 脊椎体操保护你的脊椎

《脊椎病速效自疗》

章节摘录

插图：负重支撑清代医学家钱秀昌说：“脊骨外小而内巨，人之所以能负任者是以骨之巨也。”也就是说，脊椎不仅承载着我们身体的重量，而且我们日常生活和工作中的种种要求都需要有赖于脊椎的灵活运动来完成。上下肢的任何一个动作都需要通过脊柱来调节，以保持身体的平衡，所以脊椎中任何一个组织器官的器质性改变，或附近脏器的疾病都是引起脊椎病的原因。藏精纳髓中医认为肾主骨，髓藏于骨中，髓包括骨髓和脑髓，骨通过对人体精髓的调控来影响人的生命活动。中医理论著作《难经》也阐述了脊柱、脊髓与大脑通过督脉相互连属。中医学中有骨髓空虚、脑髓不充等病因病机，由此引发的不仅是一些下肢软弱无力、头晕耳鸣、记忆力减退等病症，更为重要的是人体生理发育迟缓或者早衰也都与骨髓有关。减震保护脊柱可以进行一定程度上的弯曲，所以可增加缓冲震荡的能力，加强姿势的稳定性。另外，因为椎间盘可吸收震荡，在我们进行剧烈运动或跳跃的时候，可防止颅骨、大脑受损伤。脊柱与肋、胸骨和髌骨分别组成胸廓和骨盆，也可保护胸腔和盆腔脏器。所以，汪最在《寿人经》中说：“五脏皆系与脊，骨节灵通，均获裨益。”运动功能古代医家及导引学家认为，脊柱是人体运动的枢纽，脊柱一动全身皆动。其运动方式包括了屈伸、侧屈、旋转和环转等。脊柱各段的运动度各不相同，这与椎间盘的厚度、椎间关节的方向等因素有关。一旦脊椎失去其运动功能，就意味着人们失去了行动的可能。由此可见，我们应随时保护我们的脊椎，保证“房梁”的坚固性。

《颈椎病速效自疗》

编辑推荐

《颈椎病速效自疗》：颈椎病主要症状：头、颈、肩、背、手臂酸痛，脖子僵硬，活动受限。治疗方法：摇颈法、刮痧疗法、拔罐法（P86）岔气主要症状：咳嗽、喷嚏和排便等都可能加重背痛和放射痛。治疗方法：指压期门穴、按压胸骨法、小鱼际揉按法（P128）慢性腰肌劳损主要症状：腰及腰骶部频繁出现酸痛，尤其在劳累后疼痛会加剧。治疗方法：指节叩击法、摇腰法、卧位屈曲法（P152）尾骨挫伤主要症状：尾骨疼痛，活动不便，严重者还伴随着排便困难。治疗方法：掌摩骶尾法、指压环跳穴、足部按摩法（P182）便秘主要症状：可见腹胀、腹痛、食欲减退、嗝气、反胃等症。治疗方法：二指拿捏法、刺激大巨穴、足部按摩法。深层次全面解析脊椎与脏腑、经络、疾病的密切关系，深挖深度挖掘疾病病因，全方位解析脊椎病理广视角中医传统疗法与现代运动疗法相结合，祛除病痛易操作图例生动逼真，让你四肢并用，轻松摆脱脊椎疾病。全方位20种脊椎保健法，60种常见病治疗法，打造健康脊椎！易操作300幅疗法操作图。300个图示说明，简单易学好操作！

《颈椎病速效自疗》

精彩短评

- 1、书真的值得一看
- 2、帮老妈买的 希望老妈会喜欢
- 3、本书的内容还行，可以在家照着练练
- 4、刚收到，还没有仔细看，只是略略翻了一下，就知道是本好书啊，内容详尽，也很实用
- 5、好书，是正版，图文并茂
- 6、很喜欢这本书！很实用！能了解的关于颈椎病的东西也很多！主要是教我们如何针对某些毛病进行自我治疗，都是些很好做的锻炼操之类的，总之对于颈椎有小毛病的人很适用！
- 7、帮同事定的，他说不错！
- 8、比较切合实际，通俗易懂
- 9、脊柱保健--家常必备啊！
古代：中坚人才成为脊梁骨
可见脊柱保健之重要！
不错经典！
- 10、内容还可以，但有些动作也挺难的。
- 11、还可以。老人看不怎么吃力
- 12、认真学习《颈椎病速效自疗》《颈椎病速效自疗》（20种脊椎保健法，60种常见病治疗法，打造健康脊椎！）
- 13、易看易学好用！
- 14、我自己由于长期面对电脑，颈椎都已受损，很痛。看了这本书后，每天强迫自己抽出一段时间看看，然后照着脊柱的原理构造加上说明，和动作开始活动下，在配合瑜伽动作，这几天稍微有点好转了，坚持。
- 15、还不错，有帮助的。
- 16、有了颈椎病速效自疗这本书，颈椎有病的时候可以参考。
- 17、值得细细研习
- 18、很实用，没事的时候学着书上的做做，很方便
- 19、脊柱保健书留存
- 20、这本书写得很详细，里面有很多实用的保健方法
- 21、有图 内容比较实用
- 22、还没看，应该不错，手头必备
- 23、彩页，有图示
- 24、书确实不错很实用
- 25、图文并茂，不过没有光盘。不错，内容很丰富。
- 26、先简单的看一下此书，发现真是一本好书。如果能认真的照着去做一定能有大的收获。
- 27、学到了很多以前不知道的有关颈椎的知识
- 28、如果多一点的食疗就好了
- 29、婆婆颈椎病按照上面指示做，有效果
- 30、考虑很周到的一本书，不仅配了一套简易挂图，全书还都是很好的那种光面纸印刷的，而且是彩印，配图和文字都很不错，价廉物美。
- 31、这本书，全是彩页，治疗手法什么的都用图画展示，看着十分方便
- 32、特别详细，比想象中要好
- 33、适合病友一起看
- 34、但是写的很浅，要具体点就好了
- 35、值得推荐的一本书，因为很多病都是缺乏预防常识造成的，这本书告诉你很多知识实用。
- 36、很好，读了后懂得了不少知识。
- 37、很多日常脊椎保健法很实用
- 38、备在家中看
- 39、挺详细，适合办公一族，开始做操

《颈椎病速效自疗》

- 40、简单，容易明白。里面运用好多图片，例子！
- 41、这本书不错，照着里面的内容去自疗，效果蛮好，有病可以缓解，没病可以预防。很不错。
- 42、里面介绍的保健操不错，坚持练一练，有效果的
- 43、质量好，内容也满意。。
- 44、书里内容挺好的，封面写有附带光盘，怎么里边没有？
- 45、久坐，颈椎有问题，适当运动是硬道理，颈椎健康书
- 46、刚拿到了这本书后就很开心，好厚一本哟，里面全是彩色字体，而且有配图片，这样的话看起来就不会那么的枯燥乏味啦~~ 我想应该会有用处的，以后有空就慢慢的研究！书的字体也适中看起来很舒服，而且纸张很好，看起来应该是正版书。不错，好书！
- 47、书不错 挺喜欢的
- 48、很快，书质量也不错，一次不错的网购
- 49、颈椎有毛病的可以看看
- 50、书真的是不错的，了解学习基本中医常识，图文并茂，翻看爱不释手。内页文字读来优美恬淡，通俗中不乏各种易操作的小知识小技巧。可谓雅俗共赏，实用时尚。于是当即就买下了这本书。
- 51、图文并茂，很生动！易于学习！
- 52、拿到书就看了，很厚的一本，是正品，内容也不错，易读懂。

《颈椎病速效自疗》

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:www.tushu111.com