

《健康养生从脊柱开始》

图书基本信息

书名：《健康养生从脊柱开始》

13位ISBN编号：9787538176346

10位ISBN编号：7538176349

出版时间：2012-9

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：张新成

页数：210

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

《健康养生从脊柱开始》

前言

脊柱是人体的中轴和支柱，是中枢神经之所在，是髓之海洋，运动之枢纽，是生命信息和能量传递的通道。由于脊柱的主要结构之一的椎间盘从20~30岁即开始退变，致使脊柱的稳定性逐渐减弱。脊柱这种特殊结构使脊柱容易发生损害或失衡，从而出现侧弯、移位和脊椎错位，导致脊柱中脉不畅，生命能量气血供应不及时，生命信息也不能及时地传达到位，人体就会出现各种各样的不适与疾病。脊柱及其周围结构的病变不仅是颈、肩、腰、腿痛的重要原因，而且与肌体的多种疾病有密切关系。脊椎的错位是人体所有骨关节中错位率最高的，因此，脊柱相关疾病多是一些常见病、多发病，甚至各种疑难杂症及罕见疾病均与脊柱有关。临床上发现，大多数常见病、多发病及疑难杂症或罕见病，均不同程度与脊椎错位有关。有的专家学者提出，几乎所有的病症都与脊椎错位有关。脊椎的错位是形成诸多疾病的根源之一，调椎正脊复位疗法不仅可以维护脊椎的健康，更可使入祛病疗疾，延年益寿，寿命过百岁。脊柱及其附属结构以及与其相连的骨关节、软组织的各种病损，导致脊柱或与其相关联的脏腑、组织、器官的所有疾病，称之为“脊源性疾病”。由于外伤、外感、劳损、退行性变等病因，使脊柱的内外平衡失调而产生错位，刺激或压迫神经、血管、脊髓而引起相应的脏器功能失调，从而出现相应症状或病症。其中脊柱失衡及椎体错位是关键，所以，此类疾患的治疗，主要是用推拿整脊手法使错位的椎体恢复到正常的生理解剖位置上，恢复其正常的生理功能。但是，由于有的椎体关节错位或异常时间太久，椎体周围的软组织损伤相对较重，瘢痕组织增生，互相粘连，用手法可能一时难以使其舒缓松解；再者，有的错位关节虽然用手法能使其回复，但因为其附近原来强烈痉挛的肌肉未能彻底舒缓松解，过后又会把这个椎体关节拉至错位。在这种情况下，对错位关节周围的软组织进行刮痧、拔罐、温灸、刺血、推拿等治疗，使病变器官、组织、细胞得到营养的补充发生活化或激活，则有利于促进损伤组织的修复，分离、松解粘连，纠正轻微错位，解除肌肉痉挛，促进炎症介质分解、稀释，促进水肿或血肿的吸收，加强镇痛作用，从而恢复人体自身的愈病能力。在本书中，笔者化繁为简，主要为大家介绍笔者在长年从医过程中使用中医刮痧、拔罐、温灸、刺血、推拿整脊调衡疗法祛病养生的一些经验、心得和感悟。中医刮痧、拔罐、温灸、推拿等自然疗法治病几千年，历史悠久，源远流长。此法集预防、治疗、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病、常见病、疑难杂症有着独特疗效，而且安全，无任何副作用。本书介绍的刮痧、拔罐、温灸、推拿整脊调衡疗法，易于大家学习和掌握，而且见效快，没有副作用，不需要读者了解详细的穴位和医学知识，图文并茂，通俗易懂，易学易做，简单实用，疗效确切，十分适合家庭和个人治疗及预防疾病，也可以作为临床医师的参考用书。由于笔者的水平有限，书中存有不足之处在所难免，恳请读者和同仁批评指正。张新成

《健康养生从脊柱开始》

内容概要

《健康养生从脊柱开始:中医自然疗法治百病》主要为大家介绍笔者在长年从医过程中使用中医刮痧、拔罐、温灸、刺血、推拿整脊调衡疗法祛病养生的一些经验、心得和感悟。中医刮痧、拔罐、温灸、推拿等自然疗法治病几千年，历史悠久，源远流长。此法集预防、治疗、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病、常见病、疑难杂症有着独特疗效，而且安全，无任何副作用。《健康养生从脊柱开始:中医自然疗法治百病》介绍的刮痧、拔罐、温灸、推拿整脊调衡疗法，易于大家学习和掌握，而且见效快，没有副作用，不需要读者了解详细的穴位和医学知识，图文并茂，通俗易懂，易学易做，简单实用，疗效确切，十分适合家庭和个人治疗及预防疾病，也可以作为临床医师的参考用书。

《健康养生从脊柱开始》

作者简介

本书主编张新成，现任北京百川健康科学研究院副院长；北京百川脊椎疗法研究中心主任；中医拔罐疗法美容减肥的创导者；张氏脊椎疗法的创始人。早年毕业于山东中医药大学，中国人民大学脊柱健康管理硕士。秉承“博纳百川、和而三元”的宗旨，以健康为本位和目标，精心研究传承了几千年的中国传统医学，受《外台秘要》中“用竹筒煮罐刺络拔罐治病”的启发，结合祖传的刺血疗法，融合现代的脊椎医学，经过不断的临床摸索，创立了一套独具特色的中医脊椎疗法，此法对颈、肩、腰腿疼等疼痛性疾病方面有着很好的疗效。

书籍目录

经常感冒——可能是你的免疫力太低了
有一种咳嗽在胃虚的摇篮中孕育出来
哮喘的治疗，祛寒是关键
保胃就是保健康
什么原因引起胃下垂
恶劣的“环境”造就了慢性肠炎
泻久必虚，调理慢性结肠炎是首要任务
便秘的危害不亚于尿毒症
不要认为患有脂肪肝是无所谓的事
各种慢性疾病都可能出现腹胀
打膈并非空穴来风
腹痛可能是病变的前兆
什么原因引起颈椎病
中医认为有寒故痛也，肩关节痛也不例外
偶然一次落枕，巧与中医结缘
寒足有可能引发膝关节痛
怎样辨别腰肌劳损是肾阴虚还是肾阳虚
腰椎间盘突出已经突出了，还能拔罐吗
急性腰扭伤虽然发病急骤，但并非偶然
网球肘的发病与颈椎错位有直接关系
体内风寒湿邪不除，关节炎的老毛病很难治愈
八旬老者告别病魔类风湿，找回30年前的感觉
骨质增生属于病理性产物
人类健康最致命的杀手——高血压
血压过低谁之过
患有心脏病未必是心脏本身出了问题
失眠需从源头抓起
头痛大多数是风邪在作怪
坐骨神经痛的起因是不通
拔罐疗法减肥行之有效
天下第一痛——三叉神经痛
采用拔罐疗法治疗好多年的糖尿病
前列腺炎——男士的专利病
盆腔炎——困扰女性的常见病
女性一定要平安度过更年期
子宫脱垂——元气亏虚、中气下陷引起的病症
乳腺增生——发病率很高的妇科病
带状疱疹——顽固性的神经痛
治疗湿疹，排除湿毒很关键
疔疮、疖肿、痈是体内火毒偏盛引起的病症
慢性鼻炎让人嗅觉逐渐失灵
长期咽喉部感觉不适——慢性咽炎
扁桃体发炎是提醒我们要好好地呵护自己了
牙痛不是病，疼起来却要命
耳鸣让我们听到的不是真声音

章节摘录

版权页：插图：2.有一种咳嗽在胃虚的摇篮中孕育出来 咳嗽是呼吸系统疾病最常见的症状之一。一年四季皆可发病，以冬春季最为多见。咳嗽有外感和内伤之分，也有急性和慢性的区别。外感咳嗽西医称为急性支气管炎；慢性支气管炎指的是内伤咳嗽。临床上外感咳嗽的发病急，治疗期短，见效快，西医、中医的治疗手段均较好，值得提醒的是如果不及时治愈就会由急性转为慢性。外感咳嗽的临床表现：初起有咽喉痒、干咳、发热等上呼吸道感染的症状，发病1~2天后，可见少量黏痰，之后可转为黄稠痰、白黏痰，病程可持续2~3周。外感咳嗽虽然不是严重的疾病，但若治疗不当完全有可能转为慢性。所以疾病没有大小之分，任何一个慢性疑难病都是由一个个不起眼的小症状演变而来的，我们千万不要忽视小症状，当小树长成参天大树时，一两斧头是砍不断的。所谓的小病，我们就把它当成告诫我们的礼物，应该好好地对待它。中医认为内伤咳嗽是脏腑功能失调或有病变累及肺部等因素所致。内伤咳嗽的临床表现为早晚咳嗽加重，痰呈稀薄白色泡沫状或呈黏性泡沫状，反复发作，寒冷季节加重，病程可持续2~3个月，甚至2年以上，所以别名又称“老慢支”。《黄帝内经》说：“阴平乃秘，精神乃至”。中医认为身体发生疾病，首先是阴阳失衡，健康的状态是阴阳相对平衡。日中正午是阳气最旺的时候，从症状上我们可以看出，早晚阴气较重而病情加重，可见患此病的人阴盛阳虚，体内的阳气抵挡不住较盛的阴气，病情明显加重。通常感冒、咳嗽等排出的分泌物为黄色或白色，比如流出黄色的鼻涕多为风热感冒，流出白色的鼻涕多为风寒感冒。同理，咳出黄色的稠痰多为急性外伤咳嗽，属内热性；咳出白色泡沫状痰多为内寒较重。大自然的规律是夏热冬寒，夏阳冬阴，寒冷季节病情加重，所谓内寒勾结外寒，再加上内部阴阳失调，外部寒冷刺激，因此疾病反复发作，导致内部五脏六腑的功能受损，日久，就演变成老慢支。有一位老者，个儿挺高的，瘦瘦的，显得特别瘦弱。老者年轻时是矿山工人，老伴说他壮年时是非常勤奋敬业的，经常为了工作而误了吃饭的时间，饱一顿、饿一顿是家常事。渐渐地身体消瘦下来。留下个胃痛的老毛病，但他没有重视。不知从什么时候起，从不得病的他，时不时地感冒，有时还伴有咳嗽。风里来雨里去，小毛病时好时坏，他还是没把它放在心上，总认为不就是咳嗽几声嘛，没准几天就好了。数年过去，转眼到了退休的年龄，每年深秋他咳嗽的老毛病准犯，一直到来年春暖花开时才稍有好转。这咳嗽声已成了家中的定时闹钟，每天凌晨3~5点钟准咳上一阵，似乎不把肺里的病气咳出来誓不罢休。老伴陪着他去看医生，开些药片带回来，吃一阵，好一阵，停药后又复发。听邻里说急性病找西医，慢性病找中医，他便找了位中医大夫看病。中医大夫说：“你这毛病是阳虚阿寒，脏腑功能失调，调理起来起码得吃上半年汤药，如果你很难坚持，那开些中成药也行，这样省事方便。”一直咳嗽的他，吃了中成药后咳嗽声更频了，每天咳出的痰更多了。老人忍受不了，放弃了中成药治疗。对于上面这个病例，我印象很深，此病症难点有两部分，第一难点是内在因素，患者的脾胃早已受损，正气不足，邪气早已乘虚而入，埋伏于身体内，等待发病时机。第二难点是采用的西医类药物大多是抗生素类药物，不能从根本上解决问题，治标不治本；采用中医长时间的口服汤药治疗较难坚持，疗程慢加上病灶反应，很难取得成功。有人说了，此病可采用打点滴来治疗，但那是寒入经脉，寒上加寒；有人还说，可通过按揉穴位来打通经络，不错，按揉穴位可以打通经络，但是，大家想过没有，为什么通畅的经络会堵了呢？因为寒凝经气，血脉受阻。而正气不足的他，体内的正气无力打通受阻的经络，可见靠几个穴位只能是辅助治疗。我用综合自然疗法调理了很多这样的患者，均取得了比较理想的疗效。调理慢性内伤性咳嗽必须从根本上考虑问题，不仅要提高正气，而且要调理脾胃。脾胃乃后天之本，在外打通经络，真正做到内在阴阳平衡，外在经络通畅。金元时期，战乱不休，百姓过着流离失所的生活，饥荒严重影响着人们的健康，脾胃受损在当时是最常见的疾患。在这个年代出了一部著作《脾胃论》，至今仍被后人称赞。通过《脾胃论》，我们了解到肺与脾胃的关系，肺与脾胃主要表现于气的生成和津液的输布代谢两个方面。中医认为，脾为生痰之源，肺为贮痰之器。肺与脾胃在生理、病理上相互影响，主要在于气的生成不足和水液代谢失常两个方面。如脾胃虚损时，常可导致肺气的不足。脾失健运，津液代谢障碍，水液停滞，则聚湿而生痰、成饮，多影响肺的宣发和肃降，可出现喘咳痰多等临床表现。肺病日久，也会影响到脾脏，而导致脾的运化功能失常或使脾气虚，从而出现饮食不化，腹胀、便溏，甚至水肿等表现。脾与胃是一脏一腑，也是一阴一阳，互为表里。什么叫表里？表里就是犹如夫妻，一个主外，一个主内。胃为仓廩之官，五脏六腑之海，中气所宗。水谷之精气，依赖于脾胃的运化功能，才能从食物中摄取而化生；存在于自然界的清气，则依赖于肺的呼吸功能才能吸入。因此，从气的来源或气的生成来看，除与先天禀赋、后天饮食营养以及自然环境等状况有关外，均与肾、脾

《健康养生从脊柱开始》

胃、肺的生理功能密切相关。此外，脾胃的运化功能尤其重要。因人出生以后，必须依赖食物的营养来维持生命活动，而机体从食物中摄取营养物质完全依赖脾胃的受纳和运化功能，才能对食物进行消化吸收，把其中的营养物质化为水谷精气。先天之精气，必须依赖于水谷精气的充养才能发挥生理效应。所以《灵枢·营卫生会》说：“人受气于谷”，《灵枢·五味》说：“故谷不入半日则气衰，一日则气少矣”。因此才有“胃乃后天之本”之说。有胃气的人才能充养先天之精气，才能保护肾气，才能发挥正常的生理效应，只有在有胃气的状态下，才能保证身体的健康。从脊柱病因来看，咳嗽与颈椎、胸椎的小关节紊乱有一定的联系。当颈椎、胸椎受凉、受寒、外伤、退化性改变、小关节发生错位时，颈部、胸部的交感神经可能受到刺激或压迫，进而使分布于肺部、支气管的神经受到刺激，造成支气管平滑肌痉挛收缩，分泌物增多，出现咳嗽、气急、胸闷等症状。本节所谈到的这位老者，因为饮食习惯不良导致脾胃受损，中医认为，损久必虚，虚则必寒，寒久伤阳。老者是脾胃虚寒之症，阳虚阴盛之体，也就是中医讲的寒性体质。通过中医自然疗法治疗了一个夏季，咳嗽基本治愈，冬病夏治，第二年巩固一个周期之后再未复发。怎样通过中医自然疗法来治疗咳嗽呢？患者采取俯卧位，解除腰带，全身放松，术者立于床边，用掖、揉法等自颈肩、胸腰背、臀、股、小腿按摩至足跟，主要放松和温通足太阳膀胱经。反复3~5次，再以拇指指腹或手掌根沿脊柱两侧的华佗夹脊穴自上而下顺推至腰骶部，或顺足太阳膀胱经自上而下反复推擦、搓揉，以大椎穴、肺俞穴、心俞穴为重点，直至皮肤红透出痧点为度。以上手法10~15分钟。配合腹部刮痧、拔罐，提升脾胃功能。拔罐部位是巨阙穴、中脘穴、下脘穴、神阙穴、气海穴等任脉穴位（图2）；天枢穴、水道穴为足阳明胃经的重要穴位。外感咳嗽的拔罐穴位是大椎穴、肝俞穴、脾俞穴、肺俞穴、腰阳关穴、华盖穴、中脘穴等；内伤咳嗽的拔罐穴位是华盖穴、中脘穴、腰阳关穴、肝俞穴、脾俞穴、大椎穴、中府穴、神阙穴、天枢穴、命门穴、肾俞穴等穴位（图3）。

《健康养生从脊柱开始》

编辑推荐

《健康养生从脊柱开始:中医自然疗法治百病》编辑推荐：脊柱错位是百病之源，脊柱正则百病消。感冒、风湿、高血压、糖尿病等都与脊柱错位有关，《健康养生从脊柱开始:中医自然疗法治百病》作者张新成用真实的案例教给您科学有效的正脊方法，借助绿色、科学的拔罐疗法帮您防治百病，做个健康的人。

《健康养生从脊柱开始》

精彩短评

- 1、以前一直不知道疾病与脊柱错位居然有着千丝万缕的关系，看了这本书才知道像感冒、高血压、糖尿病等疾病都与脊柱的错位有关，这本书的作者把他多年来为人调理疾病的经历分享出来，用整脊、拔罐的方法治疗疾病，方法实用而又容易掌握，值得推荐。@辽宁科学技术出版社@中医萝卜会@老中医健康减肥养生堂
- 2、还没来得急读，希望能有不少收获！

《健康养生从脊柱开始》

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