

# 《我的脊椎修护攻略》

## 图书基本信息

书名：《我的脊椎修护攻略》

13位ISBN编号：9787518407493

出版时间：2016-1-1

作者：温建民

页数：176

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](http://www.tushu111.com)

# 《我的脊椎修护攻略》

## 内容概要

87%的上班族都有驼背、脖子疼、身体歪斜的毛病！

它们都和脊椎不正有关。

本书是为上班族、手机族量身打造的脊椎修护攻略，提供20个日常脊椎保护诀窍、3套颈胸腰核心运动，以及有助于脊椎健康的拉伸动作，直捣痛点，迅速修复问题脊椎！

这是一本面向上班族、手机族的脊椎修护书，以图文结合的方式，讲解对脊柱有益的坐卧立行姿势，日常生活中要注意的脊椎养护细节，以及颈胸腰核心运动操的分节图解。每套操都有视频，扫扫二维码就能看。

# 《我的脊椎修护攻略》

## 作者简介

温建民

主任医师，博士后导师

全国政协委员、中国中医科学院望京医院骨科主任。国家科学技术进步奖评审专家，卫生部有突出贡献中青年专家。北京康复医学会脊椎学分会会长。从事骨科医疗、研究、科普工作30余年，被中华中医药学会评为全国首届百名中医药科普专家。

北京卫视《养生堂》、中央电视台《健康之路》等节目特约嘉宾。

## 书籍目录

### 第一章 一分钟搞明白你脊椎的状况

#### 1.出现这些不适，说明你的脊椎出事了

经常落枕

转脖子时发出“咔咔”声

总觉得脖子、后背发凉

保持一个姿势不动，很快感到僵硬、疼痛、酸胀

脖子总是歪向一侧

经常闪到腰

反反复复地腰痛

大腿外侧皮肤有针刺样疼痛，碰不得

臀部、腿部针刺样地痛

#### 2.脊椎主要由颈椎、胸椎、腰椎等部分组成

健康的脊椎长这样

#### 3.这些都是脊椎病变造成的

### 第二章 生活里的一点一滴，正在伤害脊椎

#### 1.肥胖不只影响美观，它还是伤害脊椎的“幕后黑手”

#### 2.坐、卧、立、行，姿势错了，脊椎就毁了

平卧的姿势

起床的姿势

工作、学习的姿势

坐着休息的姿势

站起来的姿势

站立的姿势

走路的姿势

开车的姿势

洗脸的姿势

在厨房做饭的姿势

擦地的姿势

背包的姿势

弯腰搬重物的姿势

从高处拿东西的姿势

#### 3.被你忽视的小细节，在无形中伤害脊椎

坐车睡觉，伤害脊椎

高跟鞋，美丽的祸水

选对鞋子，腰才更健康

天冷时，要格外注意腰部的保暖

剧烈咳嗽、打喷嚏和便秘，也会引起腰椎间盘突出

焦虑情绪也会导致腰背酸痛

### 第三章 颈胸腰核心运动——让脆弱的脊椎强健起来

#### 1.颈部核心运动

画立圆——久坐间歇画一画，缓解颈部酸痛

东张西望——小动作，大健康

左右仰头——强壮颈部肌肉群

开窗望远——舒缓肩背僵硬

仰头拉手——手臂、脊椎一起运动

#### 2.胸部核心运动

# 《我的脊椎修护攻略》

交臂旋身——按摩背部肌肉  
屈肘转身——整个脊柱动起来  
顶天立地——伸展胸腔，呼吸天地之气  
小熊转身——多角度旋转，充分活动胸椎  
飞鸟展翅——手脚并用，为胸部注入更多能量  
仙鹤高飞——扩展胸腔，痛快呼吸

## 3.腰部核心运动

俯仰天地——赶走腰肌劳损  
抱球旋转——腰腹在尽情拉伸  
弯腰触足——腰部的集中强化训练  
揽月看星——锻炼肩颈，强壮腰部  
弯腰行礼——大幅度动作，腰背不再僵硬  
小猫扑蝶——活跃全身气血，扶正脊椎  
摩运扶足——按摩让身体更加放松

## 第四章 运动前后，别忘了拉伸

### 1.平躺拉伸动作

“一字形”全身伸展运动——伸个痛快的懒腰  
“朝圣式”肩关节拉伸运动——促进周身血液循环  
“蛇姿势”腰腹伸展运动——打败酸痛  
“猫姿势”背部拉伸运动——舒缓脊椎的每个关节  
背部蜷缩运动——让颈部、腰部肌肉更强健

### 2.站立拉伸动作

单手托天——强健肩颈，排出胃内浊气  
体侧拉伸——跟扭曲的脊椎说再见  
压腿——拉伸髋关节，腰腹也受力

## 第五章 修护脊椎的小帮手

颈枕

颈托

腰围

背背佳

颈胸腰核心运动索引

# 《我的脊椎修护攻略》

## 精彩短评

- 1、前半本是「這樣做比較好」「這樣做不行」，後半本書是配有視頻的動作分解，類似於頸胸腰椎的廣播體操，動作簡單，時間不長，優酷按書名可以搜到
- 2、1书名的灵感来自豆瓣小组“我的形象工程”；2模特是闵春晓，《黛玉传》林黛玉的扮演者，她的肢体语言很强，很优雅；3我到轻工以后，做过的最难忘的一本书，也是我在健康部门的最后一本书；4这本书是我们在领导离职的情况下，团队运作推出的。
- 3、很好
- 4、去望京医院拜访温老时得到的赠书。现在因为长时间坐办公室以及不良的生活习惯，很多年轻人也被脊椎病缠上，我的脖颈就经常僵硬酸痛，真的很痛苦。书里面的内容很实用，后半部分介绍了一些脊椎保健的动作。温老人也非常幽默风趣，上次望京医院之行收获良多，感谢。
- 5、图解步骤很详细，有视频跟学。
- 6、很实用 确实不错啊，不愧高手之作！很专业

# 《我的脊椎修护攻略》

## 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](http://www.tushu111.com)