

《姿势决定健康》

图书基本信息

书名：《姿势决定健康》

13位ISBN编号：9787530462577

10位ISBN编号：7530462571

出版时间：2012-11

出版社：韦贵康 北京科学技术出版社 (2012-11出版)

作者：韦贵康 编

页数：215

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

《姿势决定健康》

前言

当今社会，人们的生活节奏越来越加快，生活和工作中也承受着多方位的压力和竞争，随之而来的，人们的疾病谱也发生了很大的变化。为什么人会生病呢？除了受气候、环境、社会经济、遗传、外伤等综合因素影响外，还有些是由工作、学习、生活方式不良引起，常见因素是低头、伏案、弯腰、饮食不当、缺乏或不适当锻炼、心理失衡等，这其中未引起足够注意的是姿势对健康的影响。人体的姿势，可影响脊柱、骨关节、韧带、肌肉、神经、血管、内脏等组织的结构与功能。由于姿势不正确，就容易引起脊源性亚健康、脊椎病及脊柱相关疾病，进一步导致全身性疾病。所以我们应该尽量采取正确姿势来工作、学习与生活，平时保养得当，避免损伤脊柱及内外的组织结构，维护身体健康。本书尝试从保持正确的姿势对人体健康的重要性、不良姿势对人体健康的危害及如何预防与治疗脊源性亚健康、脊椎病及脊柱相关疾病等方面进行深入浅出的阐述，旨在宣传普及脊柱保健常识，促进全民健康。本书图文并茂，通俗易懂，可供广大群众预防、保健应用。

《姿势决定健康》

内容概要

《姿势决定健康:白领困扰一扫光》讲述了在当下快节奏的生活工作中，看似健康光鲜亮丽的白领们由于不良的生活方式不良的姿势等，身体存在各式各样的健康隐患。用故事的形式介绍女性束腰的好与坏、电脑综合征如何产生、哪些人不适合睡沙发和软床、睡觉如何让你颈肩不适等。分颈、胸、腰、骨盆、膝、足六部介绍常见病的防治、配以独家实拍的真人图示错误姿势和正确的保健方法，真实权威。最后图文并茂的介绍了几种时尚有趣，简便易行、随时随地、即学即用的自我保健按摩操，帮助上班族们调节气血、疏通筋骨。

《姿势决定健康》

作者简介

韦贵康，广西中医学院终身教授主任医师。曾担任过广西中医学院院长、广西中医学院第二附属医院院长、骨伤科研究所所长。广西国际手法医学协会理事长、中华中医药学会骨伤科专业委员会副主任委员、世界手法医学联合会主席、世界中医骨伤科联合会资深主席、香港中医骨伤科学学院院长。应邀到新加坡、澳大利亚、美国、德国、俄罗斯、日本、阿联酋等10多个国家讲学或进行学术交流。组织发起并联合学术界，正式注册成立的广西国际手法医学协会与世界手法医学联合会，分别在国内外多次举办国际手法医学与传统疗法学术会议，在国际上有一定影响。

《姿势决定健康》

书籍目录

第一章概论 一、姿势概念与形式 二、如何衡量你的姿势整体平衡 三、不要忽视不良姿势对你健康的影响 第二章脊柱是生命之支柱、健康之基础 一、脊柱的基座、框架结构与内部装饰 二、脊柱的支、护、承、动的功能 三、脊柱的四个生理曲度的形成和协同作用 四、“上梁不正下梁歪，基础不牢塌下来” 五、脊柱是姿势的调控中心 六、脊柱平衡是良好姿态的基础 第三章骨盆、膝关节与足弓是维系人体良好姿势的重要条件 一、骨盆 二、膝关节 三、足部 第四章生活及工作方式与病损 一、温度、饮食、劳逸与病损 二、不当食（吸）入烟、酒、茶、海味、盐对人体的损害 三、为何腰椎间盘突出症发生率很高 四、儿童咽炎与寰枢关节半脱位 五、束腰有好处吗 六、电脑综合征 七、司机综合征 八、沙发综合征 九、软床综合征 第五章姿势不良亮的红灯 一、肢体不明原因酸、痛、累 二、脚底长茧 三、鞋子单侧磨损 四、一个书法家的烦恼 五、玩狗牵狗牵出腰椎旋转错位 六、青年女性习惯甩头甩出颈椎错位 七、脊柱侧弯是怎么回事 八、睡枕常换易导致颈肩部不适 九、不明原因的胸闷 十、习惯跷二郎腿与髋髂关节错位 十一、穿高跟鞋后腰腿酸痛 十二、不当钓鱼姿势后腰腿痛 十三、常见的九种不良姿势 第六章脊柱退变、损伤与相关病症 一、脊柱形态性病损的致病因素 二、为什么运动员运动生涯30岁后会走下坡路 三、脊柱损伤性疾病知多少 四、什么是脊柱相关性疾病？为何容易误诊误治 五、容易误诊误治的几种脊柱相关性疾病 六、中医脊柱“六不通”理论 七、什么是脊源性亚健康 八、骨质增生是病吗 九、骨质疏松是病吗 第七章姿势相关性疾病预防 一、颈部常见病损的防治 二、胸部常见病损的防治 三、腰部常见病损的防治 四、骨盆常见病损的防治 五、膝部常见病损的防治 六、足部常见病损的防治 第八章姿势性病损的综合防治 一、平衡是健康姿势的目标 二、改善生活、工作、学习中的不良姿势 三、搬、拿、扛重物的护脊学问 四、体型保健歌诀 五、自身按摩保健歌 六、养生要塑身 七、保健按摩的好处：三多、三少、三调 八、自疗脊柱一般病损的简易方法 九、阴阳平衡理论与脊柱的保健治疗 十、脊柱保健操

《姿势决定健康》

章节摘录

版权页：插图：保持健康的秘密是适当地节制食物、饮料、睡眠和爱情。——雨果

一、肢体不明原因酸、痛、累 人体正确姿势需要维护与保养。就像我们使用任何东西一样，如果没有好好地维护与保养，东西自然容易出故障。当姿势不正的时候，初期还不至于产生很大的不适感，主要的改变是在重心的转移。此时，身体会先用自己的“适应力”尝试解决，也就是用另一个区块的力量，来辅助身体较为虚弱的区块。过了一段时间后，身体会习惯这个错误的方式，于是那些轻微的不适感就会逐渐消失，但是这时候身体用力的方式和施力的肌肉群已经有所偏差，所以会影响到站立姿势、走路姿势和脊椎的位置，姿势自然就会变得异常。再过一段时间，身体才会出现比较严重的“信号”，相应部位出现酸、痛、累，这是亮的红灯，通常我们还是忽略这些信息，以为跟先前的情形一样，不舒服的感觉会慢慢消失。等到时间拖久了，疼痛、累的感觉越来越严重，我们才终于开始正视脊椎的问题。但是因为长期受力的不完整，脊椎的弧度、关节和骨骼已经变形，这时治疗就较晚了。健康的价值贵重无比，它是人类为了追求它而惟一值得付出时间、血汗、劳力、财富甚至付出生命的东西。——蒙田

八五、自身按摩保健歌 “抓抓头——脑瓜不发愁；搓搓手——力气身上走；捶胸背——利心又利肺；摸摸肚——消化有帮助；捶捶腿——利胆又利胃；按按脚——健身不显老”。这样的顺口溜也许你们没有听说过吧？自古以来每个时代的人们都希望自己长寿又健康，但又有多少人能够达到自己的愿望？那只是个未知数，谁都预料不到的。那么从现在开始吧还不算晚。“抓抓头——脑瓜不发愁”当你用十指指腹抓抓或是轻轻地敲头部时，头部的血液循环加速，帮你解决了用脑过度引起的疲劳，而头胀、头痛通通都甩到脑后。中医学认为：头为十二经络的诸阳经聚会之处，百脉所通，系一身之主宰，对控制和调节人体的生命活动起到极其重要的主导作用。经穴按摩头部，可以促进清阳上升、百脉调和、清醒头脑、增强记忆，可以防治神经衰弱、高血压、面神经麻痹、感冒及神经性头痛等疾病。古人对头发的养有丰富的经验，认为“发为血之余，一日一次梳”，对身体有益处，可防止头发脱落、提神醒脑、增强记忆等。实践证明，经常按摩头部经穴，能改善头部毛囊下末梢血管血液循环，可使头发得到滋养，头发乌黑，防止脱落。

《姿势决定健康》

编辑推荐

《姿势决定健康:白领困扰一扫光》的作者为医学院院长，教授级别的权威专家。全书共分为三大部分：生命的支柱、健康的基础、完美体型——从何而来？“上梁不正下梁歪，基础不牢塌下来”——不可忽视错误的姿势带来的后果；骨盆、膝关节、足部——“健康金三角”。姿势不良亮红灯，生活中相关的“综合征”：·电脑综合征、沙发综合征、软床综合征·肢体不明原因的酸、痛、累·睡出来的颈肩不适·办公室跷二郎腿后患无穷·穿高跟鞋穿出腰酸腿痛·常见的脊柱相关性疾病——了解年轻的你为什么亚健康时下最流行的防病妙招——阴阳平衡百病消：·左右平衡、前后平衡、上下平衡、内外平衡、筋骨平衡、动静平衡、刚柔平衡·颈、胸、腰、膝、足常见病自我防治·体型保健歌诀·自身按摩保健歌·要塑身，也要养生。

《姿势决定健康》

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