

《脊椎保健操》

图书基本信息

书名：《脊椎保健操》

13位ISBN编号：9787539042879

10位ISBN编号：7539042877

出版时间：2011-8

出版社：江西科技

作者：廖庆裕

页数：155

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

《脊椎保健操》

内容概要

《脊椎保健操》由廖庆裕所著，这套脊椎保健体操的研发，确实也是我的疼痛改善史。有人因为做“睡前操”，失眠因此改善了；我们的会员到山上或公园里去做“全福操”，他们的脊椎也改善不少；某知名生技公司由主管带头，全公司上班前一定要做“全福操”；在连锁的药店里，店长也帮忙推广“全福操”；也有企业经营者这样跟我说：当我腰酸背痛时只要做“墙角操”，精神马上就来了。能恢复健康，真好！能拥有“健骨头”更是舒畅。这本书你一定不要错过！愿每一位翻开这本书的人都能恢复“健康脊椎，活力人生”。

《脊椎保健操》

作者简介

健康专家廖庆裕，现任职位：路加堂脊椎医学中心院长、W.H.O.世界国际针灸医师、北京金台医院客座教授。他首创了声带调整术、开发脊椎体操、研究「活化功」细胞能量疗法。

《脊椎保健操》

书籍目录

【推荐序】 / 1【自序】 / 1第一篇 不正的脊椎会生病 / 1第一章 长期脊椎不正所引起的疾病 / 2 脊椎不正对人体的影响3 脊椎不正是笔者生病的主因6第二章 自我检查，找出脊椎的毛病 / 8 症状一：老是双脚酸软9 症状二：常常腰酸背痛10 症状三：经常胃胀打嗝11 症状四：经常胸闷11 症状五：经常声音沙哑12 症状六：方形脸或大饼脸12第二篇 认识自己的脊椎 / 13第三章 脊椎结构与脊椎不正的原因 / 14 脊椎结构15 造成脊椎不正的六种原因分析20第四章 脊椎不正的十种体型 / 26 按身体结构来区分(5大类型)27 按姿势种类来区分(5大类型)36第三篇 日常脊椎保健操Step by Step / 41第五章 全福操 / 42 做全福操的好处及功效43 做操前的注意事项44 第一式 抬腿操46 第二式 叉腰操48 第三式 八福操50 第四式 健胸操52 第五式 大光环操54 第六式 小光环操56 第七式 企鹅操58 第八式 开胸操60 第九式 旋腰操62 第十式 阅兵操64 第十一式 福气操66 第十二式 哈利路亚操68第四篇 预防疾病、美形塑身的特殊操及骨盆操 / 71第六章 特殊操 / 72 做特殊操的好处及功效73 第一式 墙角操74 第二式 摇颈操76 第三式 V字操78 第四式 门把操80 第五式 门字操82 第六式 提臀操84 第七式 不倒翁操86 第八式 对抗操88第七章 骨盆操 / 90 做骨盆操的好处及功效91 第一式 美腿操92 第二式 内八操93 第三式 外八操94 第四式 跟腱操95 第五式 缩臀操96 第六式 雨刷操98 第七式 甜甜圈操100 第八式 挺腹操102 第九式 “4”字加强操104 第十式 滚腰加强操106 第十一式 拱桥操108 第十二式 滚臀操110第五篇 健康脊椎的生活态度113第八章 脊椎保健饮食114 营养专家的专业饮食指导115 准备好全家人的脊椎保健餐117第九章 行得正、坐得稳，病痛不会来120 自我诊断姿势健康指数121 站得更健康124 坐得更健康125 睡得更健康127 生活得更健康129第十章 睡前操+全家健康组合操132 睡前操的特色与功效133 第一式 摇摆操134 第二式 滚腰操136 第三式 滚肋操138 第四式 手枕操140 第五式 4字操142 全家健康组合操144附录一 病理体操——常见疾病的“脊椎操处方” / 145附录二 见证者的心得分享 / 148附录三 关于脊椎的五大问题——明知故犯的毛病改不了 / 151附录四 脊椎健康管理表格 / 155

《脊椎保健操》

章节摘录

版权页：插图：六、贫穷的健康与富足的健康“付出时间”是恢复健康最重要的因素，健康是需要经营的。当你的身体发出一个警告时，通常现代人习惯先忽略它，直到内脏开始受损抗议，我们才会在教告中学经验。有一些心理学的报告指出，我们的细胞是有想法的，大脑只是这些细胞感受的转化器，你必须要仔细聆听它的情绪反应。是你和你的身体细胞合作，共同经营健康。一个舍不得花时间给自己的人，必然也是病痛缠身的人。当你倒水喝时，你倒几分满？你喝完又倒满一杯，或者空杯摆着一整天？富足的人时常给身体细胞足够的水分，贫穷的人嘴巴沾点水就以为足够。水是脊椎的调节剂，更是肌肉的放松剂，常喝水的人脊椎也比较正直。喝咖啡时，你的心停留在咖啡的香味多久？当你享用中餐时，你的目光驻留在菜色上片刻吗？你的心充满对农夫及食物的感恩吗？当你准备犒劳自己时，你的身体腺体也开始分泌大量的胃酸及消化酶来等候食物的来到。

《脊椎保健操》

编辑推荐

《脊椎保健操》提供六种方式来检查自己的脊椎是否有不正的现象，并依据身体结构及姿势种类来区分脊椎不正的十种体型。自我检查脊椎的毛病，日常脊椎保健操，强化筋骨、预防疾病、美形塑身的健康操，脊椎的正确姿势与营养保健，大部分的人以为脊椎不正顶多个人外观不好看而已，殊不知+脊椎不正除了会造成身体产生病痛之外，更会改变自己的入际关系。

《脊椎保健操》

精彩短评

1、臺灣人寫的书。簡簡單單的，非常好。

《脊椎保健操》

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