

《脊椎保健操》

图书基本信息

书名：《脊椎保健操》

13位ISBN编号：9787807590743

10位ISBN编号：7807590742

出版时间：2007-11

出版社：万卷出版公司（原辽宁画报出版社）

作者：廖庆裕

页数：107

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

脊椎病自我检查预防的权威方法：

腰酸、背痛、肩臂麻木的终极解决方案。

强化筋骨、预防疾病、美体塑身的优选健康操。

大部分人以为，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导致身体产生病痛外，更会改变自己的人际关系。本书提供读者六种方式检查自己的脊椎是否有不正的现象，并依身体结构及姿势种类来区分脊椎不正的十种体型。

为了维护脊椎健康，本书提供超过30种保健脊椎体操，包括日常保健脊椎的全福操；强化筋骨、预防疾病及美形塑身特殊操；稳定骨盆、雕塑小臀及美腿美姿的骨盆操。让你不限任何地点，时间，随时都可保健自己的脊椎。

《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

第一篇 不正的脊椎会生病 第一章 长期脊椎不正所引起的疾病 脊椎不正对人体的影响 脊椎不正是笔者生病的主因 第二章 自我检查，找出脊椎的毛病 症状一：老是双脚酸软 症状二：常常腰酸背痛 症状三：经常胃胀打嗝 症状四：经常胸闷 症状五：经常声音沙哑 症状六：方形脸或大饼脸 第二篇 认识自己的脊椎 第三章 脊椎结构与脊椎不正的原因 脊椎结构造成脊椎不正的六种力学分析 第四章 脊椎不正的十种体型 按身体结构来区分（5大类型）按姿势种类来区分（5大类型） 第三篇 日常脊椎保健操 第五章 全福操 做全福操的好处及功效 操前的注意事项 第一式 抬腿操 第二式 插腰操 第三式 八福操 第四式 健胸操 第五式 大光环操 第六式 小光环操 第七式 企鹅操 第八式 开胸操 第九式 旋腰操 第十式 阅兵操 第十一式 福气操 第十二式 哈利路亚操 第四篇 预防疾病、美形塑身的特殊操及骨盆操 第六章 特殊操 做特殊操的好处及功效 第一式 墙角操 第二式 摇颈操 第三式 V字操 第四式 门把操 第五式 几字操 第六式 提臀操 第七式 不倒翁操 第八式 对抗操 第七章 骨盆操 做骨盆操的好处及功效 第一式 美腿操 第二式 内八操 第三式 外八操 第四式 跟腱操 第五式 缩臀操 第六式 雨刷操 第七式 甜甜圈操 第八式 挺腹操 第九式 4字加强操 第十式 滚腰加强操 第十一式 拱桥操 第十二式 滚臀操 第五篇 健康脊椎的生活态度 第八章 脊椎保健饮食 营养专家的专业饮食指导——教您如何拥有 健骨头 照顾好全家人的脊椎保健餐 第九章 行得正、坐得稳，病痛不会来 自我诊断姿势健康指数 站的更健康 坐的更健康 睡的更健康 生活的更健康 第十章 全家福脊椎保健套餐 睡前操 第一式 摇摆操 第二式 滚腰操 第三式 滚肋操 第四式 手枕操 第五式 4字操 全家健康操 附录一 病理体操——常见疾病的“脊椎操处方” 附录二 关于脊椎的五大问题——明知故犯的毛病改不了 附录三 脊椎健康管理表格 一个月脊椎体操瘦身计划表 每日健康存款

《脊椎保健操》

章节摘录

插图

《脊椎保健操》

精彩短评

- 1、觉得很有用处，现在每天都会早晚做两套，贵在坚持，自觉腹腰部线条健康好看
- 2、 电脑族应该好好保护自己的脊椎，别让脊椎提前老化。

脊椎不正会带来很多症状，比如体形、气质、健康……

- 3、没什么实际内容。。。

很空。。。

- 4、实用有效，脊椎很重要，第一次看到专门针对脊椎的运动书

5、我一直都有颈椎、腰椎方面的问题，这本书对这方面的预防和辅助治疗的方法很不错的，不过如果有配套的这些操的光盘就更好了

- 6、

请跟着我们做一个试验：将你的头轻轻后仰，然后尽力向左转，再向前转，然后向右转，是不是会听到颈椎处有咔咔的声音？是不是会有酸疼、僵硬的感觉？

最新调查显示：由于长期慢性劳损，脊椎病的发病年龄已经提前到30岁以前，并成为名副其实的白领职业病。

更让人担心的是，脊椎病并非颈背疼痛那么简单。脊椎上承头颅，下接躯干，也是神经中枢最重要的部位。脊椎，是人们常说的“龙骨”，是支撑全身的基本结构。如果基本结构出问题了，有可能会造成全身性的疾病。

脊椎病的几个症状

一旦出现脖子酸疼、落枕等情况，有些人就非常紧张，担心自己一定是得了颈椎病。其实，这种情况多是脊椎过度疲劳所致，改变姿势，多让脊椎多休息，为脊柱做合理运动，一般都能自行缓解。脊椎病除了脖子酸疼外，通常还会有腰酸、背痛、肩臂麻木、疲倦、双脚发软、胃胀打嗝、头晕、胸闷、声音沙哑、走路打飘等症状。

小测试

你的颈椎还好吗？柔韧、灵敏、强健……这些形容词是不是已经渐渐远离了你，取而代之的是你的颈椎常常跟你闹别扭？

1. 也许是常开车的缘故，最近你常常感到四肢无力，走起路来打飘？
2. 在最近的几个月里，你发生了几次莫名其妙的落枕事件？
3. 除了颈部不适外，你经常头晕、眼花、心慌，你联想到了心脏病？
4. 常常莫名的胸闷，心情不畅？
5. 写完了明天开会要用的策划案，你发现整个肩膀酸疼得抬不起来？
6. 颈背酸痛，你抽空去附近美容店按摩，情况好转，没过几天情况更糟糕？
7. 埋头赶着方案，还没完成，腰就提出抗议，感觉酸疼？
8. 和朋友散步，常被朋友说腰板不直？
9. 你是不是不想抬头挺胸，却觉得抬头挺胸很累？
10. 你的眼睛特别容易疲劳，眼睛干涩？

如果你已经具备某些上述特征，那么就要警惕脊椎病来袭的可能性了。

脊椎的健康管理

亡羊补牢永远比不上未雨绸缪，与其等到脊椎受伤，再去接受长期繁琐的治疗，还不如提早预

《脊椎保健操》

防，精心照顾我们的脊椎，防止脊椎老化。

健康专家廖庆裕以多年从医经验，结合中医理论推出了脊椎健康运动法《脊椎保健操》，从脊椎的自我检查到日常保养，以至预防疾病的特殊操，针对女性的骨盆操、针对全家人健康管理的全福操以及家庭的脊椎保健饮食，并有常见疾病的“脊椎操处方”。为你的脊椎健康提供了一个全面的保养手册。

如果你说，太忙了，没时间运动。我可以告诉你，其实你也可以不必单独拿出时间，趁你思考的空档，坐在座位上就可以完成了。如果工作时间久了，觉得腰酸，可以在座位上做一下“V字操”。如果长时间对着电脑、书写文件形成背部疼痛，你可以就地取材，在座位上，做一下“不到翁操”。

给脊椎一点时间吧，为你的健康存款！

- 7、用老赵的话说，这个生命中轴就像一条高速公路，它出了问题可不是小麻烦。平时坐在办公室里七扭八歪的，回到家里钩头巴相儿的，脊椎好得了吗？还是适当维护一下才好！
- 8、我在省图借的第一本书竟然是这个。。
- 9、虽然没坚持，但是很多东西挺好的。
- 10、有很多东西都没什么用，所谓的保健操也只有一点点，不过那么一点点还是有一点点效果的...
- 11、适合在家做的体操，不过关键是要能坚持。
- 12、我的颈椎、肩膀一直都有问题，这本书里提供的练习操挺实用的。

《脊椎保健操》

精彩书评

1、电脑族应该好好保护自己的脊椎，别让脊椎提前老化。脊椎不正会带来很多症状，比如体形、气质、健康……

2、请跟着我们做一个试验：将你的头轻轻后仰，然后尽力向左转，再向前转，然后向右转，是不是会听到颈椎处有咔咔的声音？是不是会有酸疼、僵硬的感觉？最新调查显示：由于长期慢性劳损，脊椎病的发病年龄已经提前到30岁以前，并成为名副其实的白领职业病。更让人担心的是，脊椎病并非颈背疼痛那么简单。脊椎上承头颅，下接躯干，也是神经中枢最重要的部位。脊椎，是人们常说的“龙骨”，是支撑全身的基本结构。如果基本结构出问题了，有可能会造成全身性的疾病。脊椎病的几个症状一旦出现脖子酸疼、落枕等情况，有些人就非常紧张，担心自己一定是得了颈椎病。其实，这种情况多是脊椎过度疲劳所致，改变姿势，多让脊椎多休息，为脊柱做合理运动，一般都能自行缓解。脊椎病除了脖子酸疼外，通常还会有腰酸、背痛、肩臂麻木、疲倦、双脚发软、胃胀打嗝、头晕、胸闷、声音沙哑、走路打飘等症状。小测试 你的颈椎还好吗？柔韧、灵敏、强健……这些形容词是不是已经渐渐远离了你，取而代之的是你的颈椎常常跟你闹别扭？

1. 也许是常开车的缘故，最近你常常感到四肢无力，走起路来打飘？
2. 在最近的几个月里，你发生了几次莫名其妙的落枕事件？
3. 除了颈部不适外，你经常头晕、眼花、心慌，你联想到了心脏病？
4. 常常莫名的胸闷，心情不畅？
5. 写完了明天开会要用的策划案，你发现整个肩膀酸疼得抬不起来？
6. 颈背酸痛，你抽空去附近美容店按摩，情况好转，没过几天情况更糟糕？
7. 埋头赶着方案，还没完成，腰就提出抗议，感觉酸疼？
8. 和朋友散步，常被朋友说腰板不直？
9. 你是不是不想抬头挺胸，却觉得抬头挺胸很累？
10. 你的眼睛特别容易疲劳，眼睛干涩？

如果你已经具备某些上述特征，那么就要警惕脊椎病来袭的可能性了。脊椎的健康管理亡羊补牢永远比不上未雨绸缪，与其等到脊椎受伤，再去接受长期繁琐的治疗，还不如提早预防，精心照顾我们的脊椎，防止脊椎老化。健康专家廖庆裕以多年从医经验，结合中医理论推出了脊椎健康运动法《脊椎保健操》，从脊椎的自我检查到日常保养，以至预防疾病的特殊操，针对女性的骨盆操、针对全家人健康管理的全福操以及家庭的脊椎保健饮食，并有常见疾病的“脊椎操处方”。为你的脊椎健康提供了一个全面的保养手册。如果说，太忙了，没时间运动。我可以告诉你，其实你也可以不必单独拿出时间，趁你思考的空档，坐在座位上就可以完成了。如果工作时间久了，觉得腰酸，可以在座位上做一下“V字操”。如果长时间对着电脑、书写文件形成背部疼痛，你可以就地取材，在座位上，做一下“不到翁操”。给脊椎一点时间吧，为你的健康存款！

《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