

《脊椎养护完全手册》

图书基本信息

书名：《脊椎养护完全手册》

13位ISBN编号：9787510051623

10位ISBN编号：7510051622

出版时间：2013-1

出版社：郭振中 中国出版集团,世界图书出版公司 (2013-01出版)

作者：郭振中

页数：202

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

《脊椎养护完全手册》

内容概要

《脊椎养护完全手册》内容简介：你也许不敢相信：现代人的脊椎，几乎个个有问题！世界上最严重的疾病，不是癌症，不是心脑血管疾病，也不是糖尿病，而是脊椎病！因为一旦脊椎出现异常，这些疾病统统有可能找上你！

《脊椎养护完全手册》是一本教你正确认识脊椎、学会自我保养脊椎的超实用手册。作者用丰富的临床经验，并用几十幅生动形象的手绘图，把脊椎每一节异常会引起哪些疾病向读者讲解得清清楚楚。你会惊讶地发现：许多看似与脊椎毫无关联的病症，比如失眠、哮喘、冠心病、胃溃疡、月经不调、便秘等，很可能就源自于这根出了问题的“顶梁柱”。

在书中，作者还将自己行医多年总结出的几十套脊椎问题自测法和脊椎保健操传授给读者。通过简单的练习，读者必定会觉得神清气爽，98%的身体疼痛一扫而光！

《脊椎养护完全手册》

作者简介

郭振中，男，1972年生于河南，中国脊椎病诊疗名家传人，现为河南郭公诊所负责人，中国郭氏“中药外敷诊疗”技术传承人。

早年习画，后随父行医多年，深谙骨科诊疗精髓。郭氏历代行医，已有百年历史，主攻椎间盘突出、骨质增生、类风湿、肩周炎等疑难杂症。经历代先人精心研究及郭氏父子多年临床经验，形成了独有的骨科技艺——“中药外敷诊疗”。

书籍目录

第一章

认识脊椎——细说关于脊椎的那些事
擦亮双眼，看清我们后背的这根骨头

2

神秘的人体减震器——椎间盘

5

传递信号的神经联络通路——脊髓

8

保护脊髓的有力屏障——椎管

11

掌控脊椎和全身活动的枢纽——椎间关节

14

关于脊椎与经络的那些是是非非

16

第二章

脊病百态——脊椎为健康之本、百病之源
为什么说脊椎为健康之本、百病之源

24

危害脊椎健康的三大“职业杀手”

27

别让你的孩子从一出生开始脊椎就“很受伤”

31

猝死，罪魁祸首往往不是心脏病

33

脊椎侧弯，会给健康带来一大堆的危害

36

月经不调、前列腺炎……这些“难言之隐”竟然也与脊椎有关系

39

第三章

健康找颈椎——远离颈椎病，健康舒心一辈子
认识一下颈椎家族中最重要的四大成员

44

颈椎伤不起，否则麻烦多多

47

扔掉头晕、头疼的“帽子”，让头部爽起来

50

“挥鞭伤”，一个比被撞的爱车更值得关注的话题

53

颈椎发出“求救”信号！我们如何正确应对

56

不打针不吃药，照样可以治好感冒和气喘

60

第四章

呵护胸椎——保护胸椎就是保护我们的五脏六腑
胸椎是保护我们脏腑的“360安全卫士”

66

养护胸椎，关键在于第一要塞——胸大椎

69

你所不知道的治疗糖尿病的另一剂良药

72

胸闷、气喘……以后别老往心脏科跑了

75

多管齐下，让你的腰杆从此挺起来

78

全面出击！用胸部推拿和点穴来治疗乳腺增生

82

第五章

别让腰椎“出轨”——腰椎就是我们的元气之脉

从上到下说腰椎，日常护理很重要

88

腰肌劳损是种慢性病，两大补救方式最有效

92

警惕！别让腰椎滑脱断了你的脊梁骨

95

腰椎间盘突出到底是怎么回事

98

出乎意料！腰椎受损竟然也能导致便秘、腹泻

101

远离腰椎椎管狭窄，挺直腰板走起来

105

第六章

养脊椎先养骨盆——养好骨盆才能养好脊椎

豁然开朗！骨盆的独特结构决定了它的“地基”作用

110

髋关节最爱“出轨”，一不小心就会让骨盆“很受伤”

113

髋髂关节错位危害大，中药加手法复位治疗效果好

116

矫正骨盆，让女性重拾健康与美丽

120

尾骨暗藏玄机，中西结合“激活”益处多

123

骨盆运动提高性趣，让你的床铺变成天堂

128

第七章

养护脊椎重在细节——合理养护我们的脊椎

睡姿对养护脊椎很重要，并非感觉怎么舒服怎么来

132

坐姿也很有讲究，一不小心就会“脊脊”可危

134

某些“稻草”级别的小动作很可能就会压垮脊椎

137

吸烟、嗜酒，竟然也能让脊椎遭受迫害

140

补肾壮骨、强筋益髓，让脊椎得到滋养和强壮

143

要想英姿飒爽或亭亭玉立，正确的站姿不可少

146

第八章

坐办公室怎么养脊椎——办公室一族养脊方案

四大高招教你如何在办公室预防颈椎病

150

扩胸、呼吸、按摩，这些方法防治胸椎疾病最有效

153

白领腰椎保健操，有效预防腰椎疾病

156

办公室骨盆操，坐着就能养护下半身

160

滴水穿石，经常做些有利于脊椎的动作与姿势

163

第九章

脊椎引起的疾病怎么防治——很有效的疾病疗养方案

颈椎引起的头部疾病的辅助治疗方案

168

胸椎引起的胸部疾病的辅助治疗方案

176

腰椎引起的腰部疾病的辅助治疗方案

181

附录——脊椎小问题，你问我来答

1.身材肥胖对脊椎有影响吗

192

2.长期使用笔记本电脑对脊椎有哪些影响

192

3.长期睡高枕或低枕对颈椎有什么危害

192

4.唱歌和跳舞对保养脊椎有什么好处

193

5.弹奏乐器对脊椎也有好处吗

193

6.做爱对脊椎也有影响吗

194

7.久坐沙发会给脊椎带来什么危害

195

8.睡硬板床对脊椎有哪些好处

195

9.腰腿痛都是腰椎间盘突出引起的吗

196

10.游泳对防治脊椎病有什么好处

196

11.经常从事书画艺术创作对脊椎也有好处吗

196

12.什么叫“亚健康”，诱发其症状的主要原因是什么

197

13.男性也有更年期综合征吗，这主要是由什么引起的

198

14.骨质增生都是有害的吗，吃药真的能去掉骨刺吗

198

15.骨质疏松是中老年人的常见问题，有哪些比较明显的症状

199

16.胸罩使用不当会对脊椎造成危害吗

200

17.什么样的排便姿势对脊椎健康有益

200

18.领带系得太紧也会影响脊椎吗

201

19.妇科病和男性病与脊椎问题有关系吗

201

章节摘录

版权页：插图：我们先来看看椎管的内部形态。1.椎管的前壁是由椎体后面、椎间盘后缘以及后纵韧带所构成的；后壁则为椎弓板、黄韧带和关节突关节；两侧壁为椎弓根和椎间孔；而椎管骶段则由骶椎的椎孔连成，为骨性管道。从这些方面来说，构成椎管壁的任何结构发生病变，比如椎体骨质增生、椎间盘突出以及黄韧带肥厚等，都可以使椎管腔变形或者变狭窄，从而压迫椎管内的脊髓等物，导致一系列的症。2.从横断面来看，在人体的脊椎上，各段椎管的形态和大小并不完全相同。比如，颈段上部靠近枕骨大孔处近似圆形，往下为三角形，矢径短，横径长；胸段大致呈圆形；腰段上、中部呈三角形，下部呈三叶形；骶段呈扁三角形。椎管以第4~6胸椎最为狭小，颈段以第7颈椎、腰段以第4腰椎较小。从椎管的结构，我们不难看出：椎管是保护脊髓的一道强有力的屏障，如果椎管受损，必然引起很多疾病。就拿我们最熟悉的椎管狭窄来说，它最容易发生在颈部、胸部和腰部这三个部位，也就是我们通常所说的颈椎管狭窄、胸椎管狭窄和腰椎管狭窄。首先，颈椎管狭窄症多见于40岁以后的中老年人，一般属于隐形慢性病，并且发病率呈现递增趋势。此外，由于颈椎管狭窄症的起因不易被察觉，病情发展比较缓慢，所以很多人在受到创伤或者反复轻微外伤后才出现症状或者使症状加重。其次，胸椎管狭窄症一般病史较长、发病较慢，从6个月到20年不等，平均5年左右。这种病症的发病年龄大多为中年以上，50岁左右最多，并且男性占70%以上，女性所占的比例偏低。最后，腰椎管狭窄症在中老年人当中的发病率较高，主要症状表现在走路方面，即不能连续行走太远，同时随着病情的不断加重，连续行走的距离会越来越短。从以上三个方面来看，椎管狭窄症主要发生在中老年人身上，尤其是老年人。但是现实生活中，很多中老年人在得了椎管狭窄症后，却往往不清楚病因所在，总爱往别的方面去找原因。前段时间我就接触到这样一位病人。他刚过不惑之年，最近几个月总感觉憋不住尿，有时候走路还一瘸一拐的。除此之外，这位病人还总觉得胸腹和腿好像被《西游记》里的蜘蛛精用蛛丝缠住一样，有一种束缚感。于是他就怀疑自己是患上了腰椎间盘突出症或者前列腺炎，最后到医院做CT检查，最终确诊是胸椎管狭窄症，而他走路时之所以跛，主要原因就是行走时椎管内软组织水肿加重了神经和血管的负荷，导致下肢神经供血的暂时性缺失。其实像这位病人的情况可能不少人都经历过，尤其是遇到大小便失禁或者下肢行走出现问题时，人们首先想到的是腰或生殖系统出了毛病。而事实上，颈椎管狭窄和胸椎管狭窄有时也会导致腰腿和排泄方面的问题。当然，这种症状的临床表现是多样的，除了我们常见的腰背痛外，还有消化不良、大小便失禁、性功能障碍、无原因的糖尿病、慢性胃炎等。很多朋友在有了上述某些症状后，往往是折腾了好久才找到真正的病因，最后才认清原来是椎管狭窄在搞鬼。那么我们究竟该如何在日常生活中预防椎管狭窄这种疾病呢？主要有三种方法：第一，平时要多注意良好的生活习惯和合理的劳动姿势。比如睡觉时，头颈部要自然中立位，双髋双膝稍屈，避免身体长时间受风着凉。搬抬重物的时候，你要先使髋膝弯曲下蹲，然后伸直腰背，等重物紧压身体后才能用力起步和迈步。背着重物行走的时候，胸稍前弯，髋膝稍屈，迈步要稳，并且步子不宜大。第二，坐立或伏案工作时间不能过长，要时不时地换个姿势，这样能够避免因为长期保持一种姿势所带来的软组织疲劳。还有，在剧烈运动之前，比如打篮球，你一定要注意好准备活动和保护措施。第三，对于那些经常使用腰部劳动，并且劳动强度过大的人来说，最好在劳动时佩戴有保护作用的宽腰带，这样往往能够减轻外来压力造成的椎管结构异常，预防椎管腔内变窄。当然，以上方法只能预防椎管狭窄，对于中重度椎管狭窄症，我们还是尽早手术治疗，否则后果不堪设想，因为胸椎管内通过的主要是脊髓，一旦椎管变窄，往往就会因为缺少脑脊液的缓冲而引起明显症状并且加速病情发展，这样持续下去是很危险的。掌控脊椎和全身活动的枢纽——椎间关节。椎间关节，又叫后关节或骨突关节，它是由相邻上位椎骨的下关节突与下位椎骨的上关节突的关节面构成（如图1-7）。

《脊椎养护完全手册》

编辑推荐

《脊椎养护完全手册》作者郭振中是中国脊椎病诊疗名家传人，行医多年，有丰富的临床经验。他提供的信息具有权威性，且深入浅出，易于读者理解；《脊椎养护完全手册》对脊椎病的表现和深层原因做了全面的分析，传达给读者一种全新的认识：原来脊椎病不仅表现在脊椎及脊椎附近，许多看似与脊椎毫无关系的病症，比如失眠、冠心病、胃溃疡、月经不调等，其实都是由脊椎病变引起的；作者将多年行医总结出的脊椎问题自测法和脊椎保健操毫无保留地奉献给读者，让读者可以一边看书，一边自我保健，合上书页，就会觉得神清气爽，效果立竿见影；《脊椎养护完全手册》配合内容，附有生动形象的手绘插图，让读者一看就懂。一本教你懂得正确护理脊椎的书！名医世家传人郭公告诉你“关于脊椎的那些秘密”！莫让腰椎变“妖椎”！颈椎切莫成“惊椎”！警示：脊椎正则80%以上的疾病都会离你而去！脊椎为健康之本，百病之源！

《脊椎养护完全手册》

精彩短评

- 1、辛苦了
- 2、原理很多，保养的图片太少，大多是我知道的东西。
- 3、看得我脊椎痛.....

- 1、人体犹如一部复杂的机器，时常需要加以保养。尤其是颈椎病，本身就是一种退行性病变，更要对颈部加以保护，尽量避免不必要的损伤。无论是睡眠、休息，还是学习工作，甚至日常一些动作，都要保持良好的习惯，时刻不忘颈椎的保护，同时加强颈肌的锻炼。还有颈椎的保暖，可以围一条围巾作为保护。
- 2、《脊椎养护完全手册》是一本的超实用的脊椎养护手册。通过养护脊椎帮助缓解失眠、哮喘、冠心病、胃溃疡、月经不调、便秘等问题，把这些看似与脊椎健康无关的病症都条理好。还有一些脊椎保健操，平时没事在家，练练，轻松自在。
- 3、书中介绍了集中颈椎病的预防：1、要注意头颈部的正确姿势，每天坚持作前倾，后仰、左右旋转1 - 2次，坚持10分钟。2、保持良好的睡眠姿势，最好采用质地柔软的元宝型枕头，以维持颈椎棘突向前的生理弧度。3、枕头的高度应以10厘米左右为宜。……多看书，看好书，多实践。
- 4、颈椎病的如神经根压迫引起的颈、肩、背疼痛，上肢麻木酸胀，肌肉萎缩；椎间动脉受压迫引起的头晕、头痛、恶心、呕吐、耳鸣、耳聩、视物不清等脑供血不足症状。产生的原因很多，其中颈椎劳损、不良姿势是引起颈椎病的重要原因；长期使头颈部处于单一姿势位置，躺在床上看电视、看书、高枕、坐位睡觉，卧车上睡觉等，都会产生，一定要多多注意。
- 5、颈椎病是一种缓慢进展的退行性颈椎疾病。此病多发于中、老年人，尤其是长期从事伏案工作的教师、编辑、作家、会计以及外科医生、缝纫工等。而且它发展缓慢，病程较长，症状十分复杂，所以在得病之前最好，养护好脊椎。书中的内容很有实用性。
- 6、平时工作的时候，总是保持一个姿势，基本上一上午、一下午动都不动，就会造成脊椎问题，最好，工作时的体位，做到既不抬头又不低头的舒适姿势。长时间工作时1小时要活动一下头颈部，使颈韧带肌肉得到适当休息，可以预防颈椎病。

《脊椎养护完全手册》

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