第一图书网, tushu007.com

<<你的脊椎还好吗>>

图书基本信息

书名：<<你的脊椎还好吗>>

13位ISBN编号：9787501986637

10位ISBN编号：7501986630

出版时间：2012-1

出版时间：轻工

作者：刁文鲳

页数：198

字数：300000

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

进入21世纪的人们在享受着无比舒适的物质和精神生活的同时，也面临着越来越多的困惑。
远离了繁重的体力劳动却经常感觉腰酸背痛，方便的电子文档取代了图书卡片却更加使人头昏脑涨。
现代文明带给人们先进的生产和生活方式的同时也给人们带来新的健康问题。
在这些问题中最常见、最突出、最让人烦恼的莫过于脊椎及其相关疾病。
　对脊椎相关疾病，中医历代文献有很多论述，2000年前《黄帝内经》对脊椎、脊髓形态已有认识，书中“经脉”这个名词论述的内容与现代脊神经及走行于脊椎旁的交感神经极其相似，而督脉则与脊髓和脊神经更加接近。
《素问·气府论》在论述“脊椎法”时，明确指出脊椎旁开的十五穴是“督脉气所发”，因此，《黄帝内经》以后，历代文献论述督脉穴位及足太阳膀胱经在脊椎旁的穴位主病，为督脉所发的疾病。
同时，《黄帝内经》还指出督脉与脑、头面、五官、咽喉、胸、肺、心、肝、脾、肾、胃、肠及生殖器官的联系，这些部位病变都与督脉、脊椎有关。
　对于脊椎相关疾病的治疗近年仍取得了一些令人鼓舞的进展和成果，但总的来说，目前还没有引起足够的重视，经常被误诊。
临床上大量患者平常有不同程度的头晕、头痛、胸闷、心慌、耳鸣、耳聋、视物不清、恶心、呕吐等脊椎相关疾病的表现，但忽视了与脊椎的关系。
每当某一症状表现突出时，就经常到神经科、心血管科、五官科、消化科等求治，经长期使用药物治疗后，临床症状仍然存在。
　现有的脊椎相关疾病的治疗和研究，多注重于症状的缓解和损伤部位的修复，由于没有针对人体脊椎状态的全面调整，疗效难尽人意。
临床上经常会遇到经过手法或牵引治疗的患者的症状立刻减轻，但是经过几天后症状又会出现的现象。
因此加大脊椎相关疾病知识的普及，加强脊椎相关疾病的研究，实属当务之急。
　刁文鲳先生的著作《你的脊椎还好吗》针对目前临床提出的上述问题，从多方面、多层次、多角度进行解析，用深入浅出的科学普及语言阐述了非常专业的中医道理，为我们在这方面的学术研究开辟了一个崭新的园地。
我有幸提前看到了他的书稿，立即被他精辟的见解、渊博的知识和风趣的语言所吸引，自然而然地联想起他几十年来在这一领域不断进取的足迹。
从崂山道观走出的少年到为人解除病痛的正脊大师，在中华文化的沃土中扎根，又不断利用现代科技耕耘，要求人的甚少，给予人的甚多。
他给我们的不但是维护脊椎的知识和方法，更加有意义的是倡导我们在脊椎医学领域要挺起中华民族的脊梁。
　祝贺刁文鲳先生在这一领域又有新的作品问世。
　董福慧　辛卯冬月

第一图书网, tushu007.com

<<你的脊椎还好吗>>

内容概要

如果把人体比作房子，脊椎就是那给力的顶梁柱，只有顶梁柱屹立不倒，房子才能基业永固！
但生理规律告诉我们，人体脊椎犯病率为100%，每个人都存在脊椎问题，只是程度轻重不同而已。
脊椎病变，小则引起常见的颈椎病、腰椎病，大则引发诸如头晕、高血压、糖尿病、消化系统、生殖系统等其他病变，甚至很多人由于找不到病因致使疾病久治不愈。
经统计，80%以上的疾病与脊椎有关！
如何科学养护脊椎，让脊椎不生病、少生病对每个人的健康尤为重要；如何树立一个防病治病的新视角更是当务之急！

《你的脊椎还好吗》可谓是全家人脊椎健康的必备工具书。
该书用饶有趣味的语言带领我们从上到下逐节认识脊椎，告诉我们每节脊椎容易出现何种病变，该脊椎病变会引起哪些常见疾病，以及如何有针对性地保养它。
所有方法均源自生活，细节丰富，方法简单，读了它之后，每个人都能找到养护脊椎的“高招”，都能发现一种原理疾病的新视角。

第一图书网, tushu007.com

<<你的脊椎还好吗>>

作者简介

刁文鲳，北京同仁堂民间技艺传承大师，中国民间中医医药研究开发协会刁氏脊椎保健专业委员会主任委员，北京同仁堂刁氏脊椎医学总部专家，原中国人民武装警察部队总医院中医正脊中心专家。
自幼学习中医，嫡传“子午流注针灸术和中医正脊复位术”。
数十年来一直从事中医脊椎病的诊疗、教学及研究工作，形成了一套完整的理论体系，培养了大批学生和弟子。

第一图书网, tushu007.com

<<你的脊椎还好吗>>

书籍目录

第1章 扶正祛邪，脊椎先行
身体若是房，脊椎就是给力的顶梁柱
从上到下看看脊椎的“家底”
椎间盘是连接脊椎骨的减震器
脊髓是为身体各部传递信息的通讯员
每个人的身体里都有根“弹簧”
“3个100%”让人类在劫难逃
椎间盘蜕化变质（变矮）为100%
椎间关节错位为100%
人类脊椎病患病率为100%
人类80%以上的疾病与脊椎有关
80%以上的疾病与椎间关节错位有关
为什么脊椎病会带来这些问题
经络与脊椎存在着某种神秘关系
统帅着全身阳气的督脉
中医经络与现代神经的关系
非常重要的华佗夹脊穴
想要长寿命，脊椎先要硬
脊椎是身体的经济基础
脊椎未老先衰是哪些原因造成的
脊椎问题的解决应该从日常做起
养好脊椎从娃娃抓起
第2章 做颈椎的专业护理师
查一查颈椎的“户口”
颈椎的结构是什么样的
大脑传递信息的关卡——寰椎和枢椎
辨认椎骨序数的标志——第7颈椎
颈椎受损给我们带来哪些麻烦
颈椎问题的不速之客——枕寰枢椎间关节错位
非常实用！
自己就能给颈椎做个体检
知己知彼！
说说颈椎病有哪几种类型
脊神经根型颈椎病
交感、副交感神经型颈椎病
椎动脉型颈椎病
脊髓型颈椎病
最容易导致颈椎病的姿势
头颈固定于某一姿势是导致颈椎病的首因
不良生活习惯是诱发颈椎病的主因
哪个颈椎是人类的危险区
床上看书，舒服了一会儿，疼痛了一生
让颈部生活在温暖的“春天里”
冬天围个围巾是对颈椎的贴心照顾
细节决定健康——夏天关爱颈椎从细节入手

第一图书网, tushu007.com

防治颈椎病，办公室里有高招
高招一：不可不学的脊椎保健操第一、二、三、四节
高招二：简单易学的办公室颈椎保健操
高招三：让颈椎变得更轻松的腹式呼吸
电脑一族如何自我救赎
长期坐在电脑前是固定姿势的外伤
尽量少用笔记本电脑
使用电脑时的好姿势——“四大纪律”要谨记
电脑一族平时多做“保健运动”
开车一族保护颈椎不“添堵”
开车时如何保护颈椎
坐车时如何保护颈椎
选择一张好床其实是为健康储蓄
一罐子药，不如一个好枕头
最科学的枕法——枕头不如枕颈
当心！
高枕和低枕都存杀机
多高的枕头最合适
枕头的透气性和弹性也很重要
小感冒也会株连颈椎
感冒诱发颈椎病，孔最、曲池来救急
横推大椎穴——让感冒尽快好的小秘方
一分钟头清目爽——快速治愈头痛和偏头痛的妙方
跳痛、灼痛的缓解妙方
单侧、双侧头痛及枕部麻痛的缓解妙方
前头痛的缓解妙方
后头痛的缓解妙方
找到了病因，眩晕便可不药而愈
80%的眩晕与颈椎间关节错位有关
中医刁氏正脊巧治眩晕
哪些方法预防眩晕最有效
脑震荡后遗症其实是颈椎震荡后遗症
病在眼睛，根儿却在颈椎
很多眼病的根源在于颈椎
保健操配穴位，还君一双明珠
颈椎不适引起呃逆可以这样治
手到病自除——动动手血压就降低了
五十肩、网球肘、腕腱鞘囊肿及手指麻木的通治方
腕腱鞘囊肿以及拇指、食指痛
网球肘导致的肘尖痛
中指、无名指、小指麻痛
肩周疼痛
让手指不发冷——手指厥冷症的调养法
颈椎间关节自我保健一览表
第3章 养好胸椎，重塑自我
奇妙无比！
走进身体的“胸椎博物馆”

第一图书网, tushu007.com

胸椎的结构是什么样的
向后的胸椎曲度
胸神经和脊椎的胸段
胸椎是脏腑的依靠，保护胸椎就是保护脏腑
最好的医生是自己——自己来判断胸椎是否健康
寻根找源！
人为什么会得胸椎疾病
胸椎错位的两大主因
从哪些方面来预防胸椎病的发生
床太软，让胸椎悄悄流眼泪
少坐沙发！
胸腰椎变形者应牢记
久坐沙发会致胸椎关节错位
久坐沙发也会加剧腰痛
养成好习惯和选择好沙发都是有必要的
胃及十二指肠溃疡完全可以轻松治好
功能性消化不良的胸椎解决方案
有些乳腺增生的病根在胸椎上
糖尿病康复新视角——胸椎保健
三阴交穴、中都穴、夹脊穴是最好的降糖丹
多从生活入手控制血糖
胸椎挺拔，呼吸才能畅通无阻
支气管病的保健方
支气管哮喘的保健方
胸椎间关节自我保健一览表
第4章 腰椎不“出轨”，健康常相陪
豁然开朗！
从上到下说腰椎
地位特殊的第11胸椎和第12胸椎
仅次于颈椎、承受压力最大的腰椎
腰椎好不好，一看就知道
不可不知的几个损害腰椎的习惯
固定一个姿势不动
不正确的工作和学习姿势
腰部经常受凉
突然负重让腰“措手不及”
吸烟太多让腰椎受累
便秘与腹泻是肠功能失衡造成的
膀胱功能障碍与腰椎错位有关
腰腿痛这样调养最好
90%的腰腿痛患者都存在腰椎错位
腰腿痛是源于腰椎间盘突出吗
养成良好的姿势是预防腰痛的最好办法
女人的美丽和健康与腰椎密不可分
拥有健康的子宫和卵巢是女人的美丽之本
经常月经不调的人可从腰椎上找解决办法
月经不调的生活调养方

第一图书网, tushu007.com

解决女性腰痛的有效方
前列腺问题也应查查腰椎
拯救前列腺的三阴交穴、太溪穴、夹脊穴
如何预防前列腺疾病
性功能障碍惹人烦，腰椎康健就不怕
治愈下肢怕冷的小秘方
骶五尾四各合一
点揉昆仑穴和太溪穴治下肢及脚怕冷
横推骶椎让下肢瞬间发热
腰椎自我保健一览表
第5章 从上到下，养护脊椎一线牵
不同年龄段的脊椎保健方
青少年阶段主要防止脊椎畸形和枕寰枢椎间关节错位
中年阶段主要是预防枕寰枢椎间关节错位和胸椎、腰椎病变
老年阶段要预防颈椎、胸椎、腰椎病变
95%的亚健康症状是椎间关节错位惹的祸
椎间关节错位是亚健康的主因
亚健康是量变到质变的过渡
亚健康了怎么办
上医治未病，预防是关键
再也不用发愁更年期了
更年期综合征源于脊椎椎间关节错位
更年期综合征怎么治疗效果好
修复脊椎就是吃了最好的救心丹
很多冠心病其实都是假冒的
从脊椎入手缓解心绞痛
心律失常多是颈椎和胸椎错位所致
预防心源性猝死的最好的办法就是早检查
96%的骨质增生都是有益的
肾主骨，肾好了脊椎自然就好
肾主骨——肾好骨才好
肾精不足对人有什么影响
养好脊椎从肾开始
藏在骨盆里的秘密
骨盆的结构是怎样的
骨盆行扭——骨盆最常见的问题
从年轻时就要开始预防骨质疏松
对自己好一些！
做一道养护脊椎的好菜
健骨菜让脊椎更有力
健骨汤养骨保健康
健骨粥补肾壮骨美容颜
第6章 大道至简，保养脊椎尽在细节中
坐着的姿势——这样坐着最舒服
久坐带来脊椎问题
最适合工作和学习的坐姿
最适合在炕上的坐姿

第一图书网, tushu007.com

<<你的脊椎还好吗>>

站立的姿势——这样站立最省劲
站立给人类带来的伤害
什么样的站姿最省力
走跑的姿势——这样走跑最健康
走的不对，身体受累
正确的走姿使你脊椎受益一生
正确的跑姿可以让你跑得更轻松
一双好鞋为脊椎健康加分
睡觉的姿势——这样睡觉最合理
睡姿不当影响脊椎健康
正确的睡姿应该是什么样的
起床时如何避免腰痛
吃喝的姿势——这样吃喝最科学
吃喝姿势不对，伤胃伤脊椎
什么样的吃饭姿势最科学
什么样的喝水姿势最科学
排便的姿势——这样排便最有益
洗漱的姿势——这样洗漱最有利
正确洗漱保健康
完美洗浴利脊椎
弯腰的姿势——这样弯腰最安全
弯腰不当，引发腰痛
正确的弯腰姿势
劳动的姿势——这样劳动最健身
藏在厨房里的健康常识
藏在家政中的健康常识
打扮的姿势——这样打扮最讲究
穿高跟鞋只宜“逢场作戏”
胸罩使用不当会成“脊椎杀手”
领带系得太紧有失健康
第7章 中医刁氏脊椎保健操
刁氏脊椎保健操说明
刁氏脊椎保健操动作要领
第一节 按揉颈椎棘突
第二节 按揉颈椎夹脊
第三节 寰枢椎正脊
第四节 颈椎正脊
第六节 胸椎敲打正脊
第七节 腰椎站姿正脊
第八节 腰椎卧姿正脊
刁氏脊椎保健操禁忌证
附录 中医刁氏脊椎病症状归椎自我诊断图

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 当代人类的脊椎严重失衡，尤其是正在发育阶段的青少年的脊椎失衡，已造成了未老先衰的局面。
同样，中年人的情况也不容乐观。
人到中年后，椎间盘退化变矮，加速了椎间隙变窄和椎间关节错位，严重破坏了脊椎的相对平衡，导致了上百种病症的出现。
比如冠心病、胸闷、气短、心律失常、脑供血不足、眩晕、耳鸣、晕厥、中风等，这些病在中年时期出现最多。
近些年来，我们不断在媒体上看到有些名人英年早逝的新闻，如果要举出例子，大家都会随口说出几位。
在痛惜的同时，人们不禁沉思：他们能成功地管理好企业和自己的事业，却为什么管理不好自己的身体？
事实上，他们中很多人的病症尤其是心脑血管病症与脊椎病变有很高的关联性，如果能在日常生活中做好脊椎的保健，很多悲剧也许就不会发生了。
为什么脊椎病会带来这些问题 我们前面说过，人类的生理活动主要是由31对脊神经壹接控制的，脊神经从椎管伸出来，经过椎间孔穿行，分布在各椎间关节、四肢、肌肉、韧带、内脏、血管、五官、腺体……总的来说，脊神经调节着全身各个组织、器官、血管、腺体、骨骼、韧带、肌肉的功能活动。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

继承祖国医学脊椎保健宝贵遗产， 传播刁氏脊椎养护诊疗知识技术。
——中国民间中医医药研究开发协会 沈志祥

第一图书网, tushu007.com

<<你的脊椎还好吗>>

编辑推荐

《你的脊椎还好吗》由刁文鲳先生著作，可谓是全家人脊椎健康的必备工具书。
《你的脊椎还好吗》针对目前临床提出的上述问题，从多方面、多层次、多角度进行解析，用深入浅出的科学普及语言阐述了非常专业的中医道理。

第一图书网, tushu007.com

<<你的脊椎还好吗>>

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:http://www.tushu007.com