第一图书网, tushu007.com

<<病来自己医>>

图书基本信息

书名：<<病来自己医>>

13位ISBN编号：9787506039024

10位ISBN编号：7506039028

出版时间：2010-7

出版时间：东方出版社

作者：脸谱制作小组

页数：123

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

前言

人类是唯一站立行动的动物，所以人的脊椎所承受的重量也特别的重，如果站立、坐卧、行走时，脊椎无法维持其正常曲线，环绕在脊椎四周的肌肉会失去平衡，日久将出现腰酸背痛、器官功能退化的情形。
人体的脊椎是由骨盆以上24节能活动的椎骨所构成，相邻的两个椎骨交接处都有一对脊神经延伸到身体各个器官与肌肉。
脊椎可让人类弯腰、转身，做许多动作，当脊椎骨的位置不正确，或脱离正常位置时，就会干扰脊神经的信息传送；如果受压迫的神经影响到内脏，日久将导致内脏功能失调及病痛；如果影响到肌肉及相关的组织，就可能导致酸痛麻痹，例如颈部神经经受压迫会使肩膀麻痹酸痛，腰部神经经受压迫可能造成腿或脚麻痹。
很多人都有腰酸背痛的毛病，其实脊椎的疾病与许多健康的问题都是因为长期缺乏运动和姿势不良，造成肌肉张力不平衡所致。
有的肌肉张力太强，造成肌肉僵硬与短缩；有的肌肉力量不足，丧失了稳定脊椎的功能。
而其中用来稳定腰椎与骨盆的核心肌群，更是预防腰酸背痛、避免脊椎退化、生病的关键。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

该书让读者认识4种脊椎不良体态，改善弯腰驼背、脊椎侧弯、骨盆歪斜。
正确学习坐得挺、站得直、走得稳，轻松强化肌力、健康脊椎。
5项自我检测快速了解体态类型。
人类是唯一站立行动的动物，所以人的脊椎所承受的重量也特别的重，如果站立、坐卧、行走时，脊椎无法维持其正常的曲线，环绕在脊椎四周的肌肉会失去平衡，日久将会出现腰酸背痛、器官功能退化的情形。
多年来一直在积极寻找一本适合一般人与病友阅读的脊椎运动指导书，终于问世了！
身体莫名的酸痛困扰着你吗？
你的臀部很翘，常常觉得下背部很酸吗？
穿裤子发现裤管一边长、一边短，某一边的肩带常会滑落吗？
……　以上种种状况都是因为脊椎不端正所导致。
脊椎是支撑整个身体骨骼架构的支柱，但却也是我们常常忽略的一环。
想要拥有健康的脊椎，先从端正体态做起！
本书透过图文并茂的详细解说，将脊椎保健知识生活化、实用化。
从分析脊椎不正的原因，加上关节、脊椎与骨盆的科学概念出发，将姿势不良的体态一一剖析，并提出在日常生活中，端正体态的方法。
由体适能专家，为东方人的不良体态，量身订作结合东西方运动精髓的脊椎保健运动，除了可以帮助你端正体态，同时也美化身体曲线，提升身体的机能！
常常做更能维持良好体态，向病痛说Bye-bye！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

推荐序一推荐序二导读　善待自己首先要保护脊椎第一节 边讲边做 解决腰酸背痛的常见病　不运动的现代生活　都是姿势惹的祸　腰酸背痛从工作细节中找原因　看图了解身体骨骼构造　对比自己是否能站正？
第二节 边讲边测，你的体态属于哪一型？
　　生活小细节，健康大影响　跟教练一起四招检测脊柱　病态四型之一——夸张的J型　病态四型之二——弯腰驼背的C型　病态四型之三——怀孕妇女的S型　病态四型之四——单肩背包的Z型
第三节 边讲边练 端正体态进行时　日常生活中的端正体态细节　这样坐，坐更久　这样站，站更挺　这样走，走更远　　图解对与错，轻松矫正坏习惯第四节 强化脊柱 美化曲线　练脊椎塑造完美体态　预防运动伤害的热身　初学者运动方案　进阶者运动方案　伸展运动　呼吸与放松练习本书顾问团

章节摘录

插图：脊椎问题如果可以在早期发现，再经过适当的药物治疗、配合复健运动和姿势调整，大部分的人都可以得到相当程度的改善。
但问题是，一般脊椎病痛并不容易在早期发现，进行诊断与治疗，而且常常会被认为休息一下就好了，而忽略了可能引发其他并发症的严重性，所以平常应随时注意自己的身体状况，如果腰酸背痛的情况没有因为休息而复原，或是出现以下四种情况之一，一定要尽快寻求专业医生协助，以免延误病情而加重健康的负担。
1.局部疼痛背部脊椎周围产生局部的酸痛感，在适度的休息过后没有恢复，反而持续很久或是更加疼痛，这个时候就应该要看医生找出疼痛的真正原因。
2.疼痛、酸麻、无力感不管是否有过脊椎部位的疼痛，如果手脚躯干持续出现疼痛、酸麻或是无力等现象，很可能是因为脊椎不正常弯曲压迫到神经所引起，一定要及早就医找出原因。
3.痛得睡不着觉通常睡眠时是平躺的状况，可以减轻脊椎的压力，多数疼痛也可以因为平躺休息而得到舒缓，但如果是因为肿瘤或感染等原因所造成的脊椎病变，平躺休息时反而会更加疼痛，甚至晚上会痛得睡不着觉。
这种特殊反常的现象出现时，一定要及时就医。
4.大小便功能失调如果有持续性的大小便功能失调，但肠道和泌尿系统的检查却没有异样，此时很有可能是你的脊椎出了问题，请尽快就医。

媒体关注与评论

人类是唯一直立行走的动物，所以人的脊椎所承受的重量也特别的重，如果站立、坐卧、行走时，脊椎无法维持其正常的曲线，环绕在脊椎四周的肌肉就会失去平衡，日久将会出现腰酸背痛、器官功能退化的情形。
多年来一直在积极寻找一本适合一般人与病友阅读的脊椎运动指导书，这本书终于问世了！
——台湾脊骨矫治医学会理事长汪作良博士无论你的性别、职业、年龄是什么，养成正确的体适能观念及端正的体态，对你的身体健康而言都是有帮助的，因此推荐这本书，希望大家都能从中得到端正的体态及维持健康的正确知识，进而得到健康、有活力的强健体魄。
——体适能总指导陈允中Rex chen教练

编辑推荐

《病来自己医:脊椎健康书》：生活在21世纪里，伴随压力而来的文明病越来越多，人们因此被许多突如其来的健康问题所困扰，年纪轻轻就腰酸背痛，不但影响工作效率，还可能会带来日常生活起居上的不便。
这些，除了是因为现代人的压力过大、运动量过少的原因引起，平常工作空间太小，使肢体伸展范围缩小，造成体态越来越差，也是另一项导致健康状况日渐衰退的重要因素。
如果你不正视日常生活习惯姿势的问题，轻微的可能会产生身体酸痛的状况，严重的可能会导致脊椎病变，影响肢体及身体内脏功能！
由此可知，体态和健康是一体两面的，不端正的体态可能会压迫到身体的内脏器官，久而久之，这些器官的功能就会慢慢的衰退，还可能因此而提早老化，所以你的身体就会越来越不健康。
因此，想要有健康的身体状况，端正的体态将是必修的家庭功课。
如果你想在人生最精华的岁月中拥有健康无忧的体能状态，从现在起，养成端正良好的体态姿势，帮自己储存三十岁以后的健康本钱，你就能健健康康活到老！
——脸谱制作小组脊椎健康，全身健康，跟着体适能教练端正体态，远离病痛！
唯一端正体态，美化曲线，活化机能都做得到的健康书！

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