第一图书网, tushu007.com

<<脊梁正 不生病>>

图书基本信息

书名：<<脊梁正 不生病>>

13位ISBN编号：9787508062136

10位ISBN编号：7508062132

出版时间：2011-4

出版时间：华夏出版社

作者：董安立

页数：256

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

内容概要

董安立博士是国内最权威的脊椎健康专家，本书是最全面最实用的脊椎养护方案，旨在纠正人们对脊椎疾病的忽视和误解，引起大众对脊椎健康的重视。
在普及脊椎健康基本知识的基础上，针对颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎的日常养护和常见疾病防治重点介绍了实用简单的方法，并配有3D截图和大量真人、手绘插图，相信读者可以轻松阅读，迅速领会，早日实现“脊梁正不生病”的理想目标，拥有高质量的健康生活！
董博士　《脊梁正 不生病：董安立说脊椎健康》董安立博士精彩语录：　防病重于养病，养病重于治病　脊椎病，比癌症、心脏病、“非典”更可怕，它是引发猝死的恶魔！
脊椎病不可怕，只要足够重视，注重日常养护，就能拥有一根健康的“生命支柱”！
人人都有一根脊椎，它是我们身体的“大梁”，它直接决定了我们的生命健康，生活质量和寿命！
中国人再也不能扛着一根歪歪斜斜的脊椎开动经济发展的“巨轮了！
”

作者简介

董安立，1956年生于北京。
出身医学世家，外祖父曾任著名抗日将领张自忠将军的军医官，1983年，毕业于北京大学生物系，1991年，毕业于美国南卡罗莱纳州的舍曼正统脊骨神经医学学院，获得博士学位；1992年，他通过美国国家级考试，成为专业脊椎矫正医师。
在美国，他拥有多家脊椎矫正诊所，在南卡罗莱纳州的诊所曾于2000年获得马里兰市最佳脊椎矫正诊所的荣誉。
后回国开创凯诺脊椎矫正健康研究中心。
现任国际脊椎矫正学联合会中国分会会长、背背佳首席脊椎矫形顾问、中国中医协会医学顾问、中国企业家协会首席脊椎健康顾问等众多社会职务。
被称为“中国脊椎神经医学第一人”“脊椎健康养护的布道者”。
为无数脊椎病患者解除或减轻病痛，深受社会各界好评。
中央台、北京台等多家媒体曾先后报道了他的事迹。

书籍目录

序：挺起中国人的脊梁第一章 脊椎健康，一生安康一、脊椎有隐患，麻烦永不断1.姿态异常，歪歪斜斜引病痛2.脊椎疼痛，缘起职业病二、脊椎病——危害与生俱来1.谁伤了你的脊椎——出生2.不正确的姿势和习惯——幼年3.工作、生活、运动诱发脊椎病4.不适当的维护与治疗适得其反三、脊椎是大病，危害到生命1.好端端的人怎么会猝死？
2.脊椎问题，后果很严重3.弯腰驼背，根源在哪里？
4.大小车祸，伤害脊椎一辈子四、脊椎健康，需要科学的养护1.更好的发育2.更好的调整3.更好的维护4.更好的治疗五、脊椎矫正，让人受益一生1.脊椎是人体中枢“ 高速公路 ”2.脊梁正，不生病第二章 头晕头痛，罪魁祸首颈椎病一、脊椎结构异常，就会“ 内忧外患 ”1.“ S ”形脊椎是否标准2.脊椎结构是怎样形成的二、环、枢椎异常，“ 上梁不正下梁歪 ”1.环、枢椎是“ 正、副司令 ”2.环、枢椎-受压迫就头痛3.脊椎弯得像“ 拧毛巾 ”三、头晕头痛，正本清源是颈椎1.动不动就头晕头痛2.小时候晕车，长大了反而不晕了四、“ 中魔 ”了，头像戴了紧箍咒1.“ 人怕戴帽 ”2.谁动了我们脖子的那根筋？
3.头晕头痛怎么治？
五、保护颈椎有方法1.健脑操(米字操)2.按摩保健3.经常活动，坚持运动4.专业脊椎矫正第三章 颈椎退化影响人的寿命第四章 胸大椎遭殃，腹背受敌第五章 胸椎压迫，易导致猝死第六章 脊椎侧弯，驼背畸形致偏瘫第七章 病人腰痛，大夫头痛第八章 椎间盘突出，内外失调真要命第九章 骨盆是长寿大厦的地基第十章 全方位脊椎养护方法附录:脊椎节段的相应症

章节摘录

版权页：插图：还有这种情况，就像前面所说的理发店的服务员，抱着头使劲转，如果对这些椎间盘突出、髓管狭窄、压迫神经根的患者，抱着头使劲扭，是非常危险的，必须禁止，切不可让别人这样扭你的头。
本来椎间盘已经损伤了，如果再猛烈地去旋转，就很可能造成椎间盘进一步的撕裂、进一步的损伤，后患无穷！
（1）压腹锻炼每日早晚都可做压腹运动，即跪着，用两手前臂压在前面台子上，高度适当，中间腰腹部慢慢压下去，停留5秒，再做，每回做约10个。
一方面可加强腰背肌的锻炼，另一方面使椎间隙及纤维环，椎间韧带发生旋转，牵拉，产生周边压力，突出物易于回纳，可使椎体关节回复解剖功能位，达到适应状态。
（2）飞燕式锻炼俯卧于床，双手伸向前抬举，双腿伸直同时抬举，上半身向上抬起，身体两端同时抬离于床，只留腹部着床，像燕子飞一样，每次做约30个。
（3）反复搓腰将双手分别放于同侧腰大肌处，隔薄衣或去衣，由上向下，用力反复搓约15次，以双侧腰部发热为度，这既可以舒腰，还可以减肥细腰。
（4）团身运动仰卧于床，先做屈髋，屈膝，仰卧起坐接双手抱膝贴胸等动作各15次。
（5）仰卧蹬车仰卧床上，手平放用肘撑住，双腿向上似蹬自行车状。
每天早晚各做1次，每次约10分钟。
需要提醒的是，每个人的个体差异不同，从中选择适合自己的方式锻炼。
锻炼时，注意安全，不宜过于激烈，年长者应在家人陪护下进行为妥。
同时，腰椎间盘突出症患者还应注意做到“十不”，即：不劳累、不久站、不久坐、不穿高跟鞋、不弯腰、不着凉、不坐矮板凳、不负重、不侧弯、不单边受力。

编辑推荐

《脊梁正 不生病:董安立说脊椎健康》：据调查，30岁以上的60%有脊椎病，40岁以上的80%有脊椎病。
脊椎病是世界上最严重的病，几乎人人都存在脊椎异常，因此脊椎病被称为与生俱来的“健康杀手”!
哪些人最容易得脊椎病：企业家，工程师，设计师，教师，办公室人群，中老年人……办公室最常见的动作是什么？
捏捏酸胀的脑袋？
按按麻木的肩膀？
捶捶酸疼的腰？
这些都是脊椎异常的前兆!对脊椎病的认识误区使大多数人错失治疗时机!中国家庭最需要的的脊椎全面养护方案。
头晕 头痛 失眠 肩颈酸痛原来是颈椎病惹的祸。
胃病 嗜睡 驼背 胸椎病竟然是源头。
脊椎侧弯易致偏瘫。
腰椎病可能引起便秘 腹泻 腰肌劳损 椎间盘突出 病人腰痛，大夫头痛。
坐骨神经痛 腰腿疼痛骨盆不好，长寿不了。
脊椎健康决定人的生活质量、生命健康和寿命!内容实用：讲述老百姓最需要的健康知识，能操作、可运用。
语言通俗：健康讲座话家常，保健常识小贴士。
案例丰富：大量一手病例，对号入座，治病防病。
结构简洁：提问题、讲道理、说方法。
董安立说脊椎健康：人人都有一根脊椎，它是我们身体的“大梁”，它直接决定了我们的生命健康、生活质量和寿命!中国人再也不能扛着一根歪歪斜斜的脊椎开动经济发展的“巨轮”了!有人问我：“脊椎矫正学在医学领域中应当占有什么样的地位？
”我毫不犹豫地回答：“脊椎在人体中占有什么样的位置，这个专业在医学中就应当占有什么样的地位。
”自然界中四足动物都是运动自如，因为它们的颈椎不用负担头部及两肩的重量，前肢会负担颈椎的重量。
人类站起来了，脊椎也竖起来，原先负责头颈活动的肌肉群，现在要负起头部、手臂、两肩及所提重物的负重任务，负担大大增加，随之发生的退化就十分明显。
现在“久坐族”越来越多，几乎每天都重复同一种工作姿势，特别是随着电脑的普及，很多人在电脑前一坐就是九个小时，很容易造成肌肉劳损，加速颈椎退变!12岁以前是调整矫正整个脊椎正常生理弯曲的最佳年龄段!脊椎病剥夺了我们生命的三分之一，40年。

第一图书网, tushu007.com

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