

<<中医脊柱养生术>>

图书基本信息

书名：<<中医脊柱养生术>>

13位ISBN编号：9787538165180

10位ISBN编号：7538165185

出版时间：2010-9

出版时间：辽宁科技

作者：吴茂文

页数：119

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>

## <<中医脊柱养生术>>

### 前言

余从医30余年，常见病人深受疾痛之苦，方感觉“医病不若防疾”，本人学习中医初始就诵记《黄帝内经》中的养生名篇，从中了解了我国古人精辟的养生之道，其以中国传统哲学、中医理论等为基础形成一系列简单、实用、有效的养生保健方法，在悠久的中华历史上成为一朵奇葩。

随着时代的变迁，传统中医养生术中的许多东西都已被人们渐渐淡忘。

在上世纪80年代随着生活质量的提高，中华大地又开始掀起一场气功热，气功其实就是传统中医养生术中的导引术，是古人历经长期总结而编创的一系列养生方法，是极具科学性的保健法，遗憾的是，此法却被心术不正之辈利用，形成一些伪科学，祸及百姓的邪法、邪教，在其影响下，传统导引术并没有得到良好的继承和传播，但“气功热”的出现则反映出人们自我养生保健意识的增强。

当时中年数学家张广厚、陈景润的英年早逝给科技界带来巨大的损失，国人均有“出师未捷身先死”之慨叹。

我曾应邀前往天津市地质矿产研究所与中青年知识分子交流传统中医养生保健之法，以提高人们“防病、养生”的意识。

我坚持传播传统中医养生术已20余年，经常走入社区、机关、学校等把中医“不治已病治未病”的思想传播给更多的人，从而提高了广大民众的心理素质及身体素质。

上世纪90年代初我编创了“大众心体操”与“脊柱健康操”。

## <<中医脊柱养生术>>

### 内容概要

脊椎病是临床上的常见病、多发病，具有在健康人群中的普遍存在性，它与人的工作生活方式密切相关。

不同的职业，不同的工作姿势，不同的用力部位，会产生不同的椎体损伤。

由于脊椎失衡引起的疾病涉及神经、循环、消化、呼吸、泌尿、生殖及内分泌系统，所以说，脊椎失衡为万病之源。

## <<中医脊柱养生术>>

### 作者简介

吴茂文

中医主任医师

天津市第一医院中医风湿病科，中医脊椎病科主任

中国中西医结合学会脊柱医学专业委员会委员

长期从事中医脊椎病及脊源性疾病的临床与科研工作，发表“关于正椎疗法治疗内脏性疾病”等学术论文40余篇，论著二部，多次荣获科技成

## &lt;&lt;中医脊柱养生术&gt;&gt;

## 书籍目录

导言 21世纪脊椎病危机 一、脊椎失衡是万病之源 二、脊椎不正影响人体寿命而早衰第一章 正椎保曲 一、正椎保曲平卧调整法 二、正椎健姿保曲法 三、站桩正椎保曲法第二章 从皮驱邪 一、拔罐疗法是从皮驱邪的首选方法 (一)拔罐能调整机体的阴阳平衡 (二)背腰部拔罐区域的划分 (三)拔罐方法 二、脊椎拔罐防病法 (一)颈痛、上肢麻木 (二)腰腿痛 (三)坐骨神经痛 (四)咽喉炎 (五)哮喘 (六)糖尿病 (七)高血压 (八)胃肠疾病 (九)胆囊炎 (十)男性阳痿、早泄、不育 (十一)痛经 三、正椎验方 (一)膏药贴敷方 (二)温粥发散方第三章 温经(针)通络 一、以灸代针是温经通络的最好方法 二、温灸防病法 (一)颈椎病 (二)腰椎病 (三)青少年颈源性近视 三、温灸器灸法很简单 四、药熨法疗效显著 (一)腰椎间盘突出症 (二)颈、肩、腰、腿痛第四章 理筋正椎 一、理筋正椎的基本手法 (一)揉法 (二)搓法 (三)捏法 (四)摩擦法 (五)推压法 (六)提弹法 (七)叩砸法 (八)抖动法 (九)掌侧击法 (十)拍击法 (十一)动脊法 (十二)拉脊法 二、正椎叩脊养生术 (一)松背理筋叩脊法 (二)五分热腰法 (三)醒脑叩井法 (四)干梳头推颈法 (五)击腹振腰法 三、颈椎保护操作程序 四、腰椎保护操作程序 五、正椎防病法 (一)腰椎间盘突出症 (二)坐骨神经痛 (三)急性腰痛第五章 奇砭拨骨 一、神奇的奇砭术 (一)奇砭手法简单易学 (二)奇砭操作有绝招 二、奇砭防病法 (一)颈椎病 (二)脊背痛 (三)腰椎病(腰椎间盘突出) 三、奇砭刮痧疗法 (一)奇砭刮痧方法 (二)奇砭刮痧规则 (三)奇砭刮痧注意事项 和禁忌证 四、各部位奇砭刮痧法 (一)颈部奇砭刮痧法 (二)腰背部奇砭刮痧法第六章 正椎复位 一、二十四节气正椎导引法 (一)基本功 (二)各节气导引法 (三)训练说明 二、从早到晚的脊椎循序正椎法 三、叩脊拉背治呃逆第七章 温肾通督 一、八卦揉腹法能调督脉 二、常用中成药验方 三、常用经验食疗方第八章 内病脊治 一、脊源性疾病检测方法 二、脊源性疾病防治方法 (一)失眠 (二)更年期综合征 (三)乳腺增生 (四)月经不调 (五)面瘫 (六)便秘 (七)糖尿病 (八)胆囊炎 (九)气管炎、哮喘 (十)高血压 (十一)心脏病(冠心病、心律失常)第九章 脊柱训练 一、中立位训练 二、调髋训练 三、调肩训练 四、调头训练 五、颈枢运动 六、腰枢运动 七、一点经 (一)拍打颈部 (二)拍打胸上段 (三)拍打胸下段 (四)拍打腰段 (五)拍打环跳 (六)拍打肩井 (七)点风池,推颈部附录 一、与脊柱健康相关的经络 (一)手太阳小肠经 (二)足太阳膀胱经 (三)足少阴肾经 (四)督脉 二、与脊柱健康相关的经筋 (一)手太阳经筋 (二)足太阳经筋

## &lt;&lt;中医脊柱养生术&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：这种“内脏一体表”感应性疼痛往往会被长年受到颈、腰椎病疼痛困扰者所误导。因此，脊椎病的鉴别诊断无论是对于脊椎病科医生还是内科医生都是非常重要的，我们的患者或脊椎病的携带者更不能妄下结论。

2004年夏天，我曾接诊了一位重点中学的女生，因心悸、胸闷、憋气而休学，在多家医院服药无改善，经人介绍来我科就诊，经检查颈椎生理曲度变直，第3、第4颈椎小关节错位，心电图未见异常。

诊断为颈源性心脏病。

后经过理筋正椎治疗5次，症状消失。

从此病例分析，除外器质性心脏病和其他症状.需要结合CR、体征、临床症状、心电图、心脏多普勒彩超等检查，再根据颈椎病史，确诊为颈源性心脏病。

颈源性疾病是由于颈椎错位而引发的一类内脏性疾患。

外伤或劳损等原因可导致颈椎骨关节或肌肉、韧带的损伤。

引起颈椎的内外平衡失调，颈椎偏移，特别是第2至第4颈椎横突压迫或牵拉颈上交感神经节。

使从节内发出的节后神经纤维兴奋异常。

在这里仍要强调，颈椎病不是单纯的骨质增生.脊柱小关节错位。

椎间盘突出，韧带钙化，椎旁软组织肿胀、痉挛或粘连等，还要结合椎体周围血管、神经的病理变化情况以及长期临床实践经验去认识脊源性疾病。

19世纪末，巴尔默在无意中用按脊手法治愈了一名听力障碍患者后，他认真学习了脊神经解剖、生理知识，提出了用按脊方法治疗脊椎骨关节错位引起的脊神经功能紊乱并发的疾病。

## <<中医脊柱养生术>>

### 编辑推荐

《中医脊柱养生术:吴氏正椎法》编辑推荐：与颈椎失衡相关病症有：头痛、失眠、嗜睡、高血压、慢性疲劳、眩晕、耳聋、湿疹、过敏性鼻炎、咽喉不适、颈部僵硬、上臂痛、咳嗽等。

br 与胸椎失衡相关病症有：咳嗽、手指麻木疼痛、胸痛、胸闷、支气管炎、感冒、肺炎、胸膜炎、低血压、贫血、关节炎、胃痛、动脉硬化、肾炎、痤疮等。

br 与腰椎失衡相关病症有：便秘、结肠炎、阑尾炎、下肢痉挛、痛经、阳痿、坐骨神经痛、腰痛、排尿困难、尿频、背痛、足部血流障碍等。

<<中医脊柱养生术>>

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>