

<<脊椎保健操>>

图书基本信息

书名：<<脊椎保健操>>

13位ISBN编号：9787539042879

10位ISBN编号：7539042877

出版时间：2011-8

出版时间：江西科技

作者：廖庆裕

页数：155

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>

## <<脊椎保健操>>

### 内容概要

这套脊椎保健体操的研发，确实也是我的疼痛改善史。  
有人因为做“睡前操”，失眠因此改善了；我们的会员到山上或公园里去做“全福操”，他们的脊椎也改善不少；某知名生技公司由主管带头，全公司上班前一定要做“全福操”；在连锁的药店里，店长也帮忙推广“全福操”；也有企业经营者这样跟我说：当我腰酸背痛时只要做“墙角操”，精神马上就来了。

能恢复健康，真好！

能拥有“健骨头”更是舒畅。

这本书你一定不要错过！

愿每一位翻开这本书的人都能恢复“健康脊椎，活力人生”。

## <<脊椎保健操>>

### 作者简介

健康专家廖庆裕，现任职位：路加堂脊椎医学中心院长、W.H.O.世界国际针灸医师、北京金台医院客座教授。

他首创了声带调整术、开发脊椎体操、研究「活化功」细胞能量疗法。

## &lt;&lt; 脊椎保健操 &gt;&gt;

## 书籍目录

【推荐序】 / 1【自序】 / 1第一篇 不正的脊椎会生病 / 1第一章 长期脊椎不正所引起的疾病 / 2脊椎不正对人体的影响3脊椎不正是笔者生病的主因6第二章 自我检查, 找出脊椎的毛病 / 8症状一: 老是双脚酸软9症状二: 常常腰酸背痛10症状三: 经常胃胀打嗝11症状四: 经常胸闷11症状五: 经常声音沙哑12症状六: 方形脸或大饼脸12第二篇 认识自己的脊椎 / 13第三章 脊椎结构与脊椎不正的原因 / 14脊椎结构15造成脊椎不正的六种原因分析20第四章 脊椎不正的十种体型 / 26按身体结构来区分(5大类型)27按姿势种类来区分(5大类型)36第三篇 日常脊椎保健操StepbyStep / 41第五章 全福操 / 42做全福操的好处及功效43做操前的注意事项44第一式抬腿操46第二式叉腰操48第三式八福操50第四式健胸操52第五式大光环操54第六式小光环操56第七式企鹅操58第八式开胸操60第九式旋腰操62第十式阅兵操64第十一式福气操66第十二式哈利路亚操68第四篇 预防疾病、美形塑身的特殊操及骨盆操 / 71第六章 特殊操 / 72做特殊操的好处及功效73第一式墙角操74第二式摇颈操76第三式V字操78第四式门把操80第五式门字操82第六式提臀操84第七式不倒翁操86第八式对抗操88第七章 骨盆操 / 90做骨盆操的好处及功效91第一式美腿操92第二式内八操93第三式外八操94第四式跟腱操95第五式缩臀操96第六式雨刷操98第七式甜甜圈操100第八式挺腹操102第九式“4”字加强操104第十式滚腰加强操106第十一式拱桥操108第十二式滚臀操110第五篇 健康脊椎的生活态度113第八章 脊椎保健饮食114营养专家的专业饮食指导115准备好全家人的脊椎保健餐117第九章 行得正、坐得稳, 病痛不会来120自我诊断姿势健康指数121站得更健康124坐得更健康125睡得更健康127生活得更健康129第十章 睡前操+全家健康组合操132睡前操的特色与功效133第一式摇摆操134第二式滚腰操136第三式滚肋操138第四式手枕操140第五式4字操142全家健康组合操144附录一 病理体操——常见疾病的“脊椎操处方” / 145附录二 见证者的心得分享 / 148附录三 关于脊椎的五大问题——明知故犯的毛病改不了 / 151附录四 脊椎健康管理表格 / 155

## <<脊椎保健操>>

### 章节摘录

版权页：插图：六、贫穷的健康与富足的健康“付出时间”是恢复健康最重要的因素，健康是需要经营的。

当你的身体发出一个警告时，通常现代人习惯先忽略它，直到内脏开始受损抗议，我们才会在教告中学经验。

有一些心理学的报告指出，我们的细胞是有想法的，大脑只是这些细胞感受的转化器，你必须要仔细聆听它的情绪反应。

是你和你的身体细胞合作，共同经营健康。

一个舍不得花时间给自己的人，必然也是病痛缠身的人。

当你倒水喝时，你倒几分满？

你喝完又倒满一杯，或者空杯摆着一整天？

富足的人时常给身体细胞足够的水分，贫穷的人嘴巴沾点水就以为足够。

水是脊椎的调节剂，更是肌肉的放松剂，常喝水的人脊椎也比较正直。

喝咖啡时，你的心停留在咖啡的香味多久？

当你享用中餐时，你的目光驻留在菜色上片刻吗？

你的心充满对农夫及食物的感恩吗？

当你准备犒劳自己时，你的身体腺体也开始分泌大量的胃酸及消化酶来等候食物的来到。

## <<脊椎保健操>>

### 编辑推荐

《脊椎保健操》提供六种方式来检查自己的脊椎是否有不正的现象，并依据身体结构及姿势种类来区分脊椎不正的十种体型。

自我检查脊椎的毛病，日常脊椎保健操，强化筋骨、预防疾病、美形塑身的健康操，脊椎的正确姿势与营养保健，大部分的人以为脊椎不正顶多个人外观不好看而已，殊不知+脊椎不正除了会造成身体产生病痛之外，更会改变自己的入际关系。

<<脊椎保健操>>

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>