

<<健康的首要任务是养骨>>

图书基本信息

书名：<<健康的首要任务是养骨>>

13位ISBN编号：9787539930633

10位ISBN编号：7539930632

出版时间：2009-2

出版时间：江苏文艺出版社

作者：许美陆

页数：202

字数：170000

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>

<<健康的首要任务是养骨>>

前言

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。

虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。

我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。

“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

<<健康的首要任务是养骨>>

内容概要

本书是“国医健康绝学”系列丛书的第十二本，它由国际中医药总会与美国脊椎矫正学会认证医师、台湾资深脊骨理疗师许美陆女士亲自撰写。

在20年的行医经历中，她先后得到美国整脊术、日式骨盆疗法、头骨治疗术之真传，现将它们的精华与传统中医精妙结合，独创养骨健康法。

这种治疗方法具有高效无副作用、成本低廉、操作简单等优点，是最适合普通大众在家中自助使用的基础保健法。

本书为您献上：一、50个养骨防病新方法，告诉您，原来这些疾病要从骨骼去治疗；二、从头到脚的全方位图解按摩养骨方案，让您的五脏六腑得到骨骼最坚强的守护；三、一套汲取中西医精华，形似养骨实则养生的养骨正气操，让您的身子骨由内而外硬朗起来。

<<健康的首要任务是养骨>>

作者简介

许美陆（台湾）国际中医药总会与美国脊椎矫正学会认证医师、台湾资深脊骨理疗师。

<<健康的首要任务是养骨>>

书籍目录

序言 身心康健，落点在“骨” 第一章 培护正气，养骨为大 1.让人体的脊椎之树长青 2.欲善其身，先利骨盆 3.骨肉相连新奥义 4.养骨就是养一种幸福 5.人体骨骼使用说明书第二章 养骨从头开始——头颈养生方案 1.头骨缝隙，健康“小妙境” 2.严保颈椎！
觉察到症状时已经晚了 3.太太必修课：简单又轻松 4.常犯的头痛头晕，都可以自己按摩缓解 5.按摩治高血压：“浊感消失了！” 6.失眠时请起床折个保健枕头 7.按摩哪些地方可以增强记忆力 8.妙不可言！
照故事情为子按摩第三章 心是“君主”——胸椎养生方案 1.胸骨是保卫心肺的尚方宝剑 2.两肋有力，想生气都难 3.胸椎挺拔才能自由呼吸 4.“揉面团”的有趣经历 5.胸闷和长痘痘，都可以从“两椎”去缓解 6.治驼背，保心脏 7.按摩到位，胜过天天喝补汤 8.按摩上胸部治好了哮喘第四章 “腰龄”年轻，人才真正年轻——腰椎养生方案 1.唤醒腰椎，周身通明 2.腰腿按摩比拥抱更暖心 3.按摩加伸展：壮腰的不二法门 4.勤敲大腿根部，性福如此简单 5.腰椎间盘突出告诫：元凶是“舒适”第五章 养护生命之根——骨盆养生方案 1.骨盆：你随身携带的健康聚宝盆 2.肾是骨盆里长出的嫩芽 3.阳刚之气，要从源头生发 4.女性一生的幸福，都装在骨盆里 5.得到滋养的花，开得最美 6.一个小游戏，身心同治 7.大道至简，抱膝防百病 8.安抚坐骨神经，腿脚就像永远16岁第六章 维护身体的天平——肩臂养生方案 1.肩膀水平，全身才稳定 2.每天推压10分钟，插上自由飞翔的翅膀 3.用温暖打开肩膀的锁 4.要想乳腺健康，请照顾好双肩 5.肘关节灵活，运动快乐 6.上肢养护，从手腕处开始第七章 “场能”葆青春——腿脚养生方案 1.留住青春从腿开始 2.双腿平衡，全身才有平衡可言 3.腿部血液循环好，更强“中国心” 4.每个人都可以“脚底生风” 5.健康补钙腿脚好 6.单腿挪进来，箭步走出去第八章 平衡养骨才可提升正气 1.骨平衡，生命之树才挺拔 2.均衡营养，从里到外滋养骨骼 3.看似养骨，实则养心 4.身心合一，张弛有道写在后面的话

<<健康的首要任务是养骨>>

章节摘录

插图：1 第一章培护正气，养骨为大树的主干将会长成粗壮的树干，支撑大树在风雨中屹立不倒，吸收土壤中的养分并且运送到全身；而人的主干则长成上至头颅、下至骨盆的脊椎，成为全身的支撑。脊椎如果出了问题，个人健康势必受到重大影响，甚至危及生命。

当脊椎发生异常时，就会影响到我们的器官；同样的，当我第1节：让人体的脊椎之树长青(1)第2节：让人体的脊椎之树长青(2)第3节：让人体的脊椎之树长青(3)第4节：欲善其身，先利骨盆第5节：骨肉相连新奥义(1)第6节：骨肉相连新奥义(2)第7节：养骨就是养一种幸福(1)第8节：养骨就是养一种幸福(2)第9节：人体骨骼使用说明书(1)第10节：人体骨骼使用说明书(2)第11节：人体骨骼使用说明书(3) 2 第二章 养骨从头开始——头颈养生方案8块相互独立的头骨，刚好如同地球的八大板块，缝隙也就好比板块之间的“地壳活动带”，不但可以反映出体内的状况，而且也是外来力量传递到体内最直接的途径。

按摩这些缝隙处是调节自律神经最便捷有效的办法。

头颅是由若干块独立的头骨完美地拼接而成的，头骨之间终身第12节：头骨缝隙，健康“小妙境”(1)第13节：头骨缝隙，健康“小妙境”(2)第14节：头骨缝隙，健康“小妙境”(3)第15节：头骨缝隙，健康“小妙境”(4)第16节：严保颈椎！

觉察到症状时已经晚了(1)第17节：严保颈椎！

觉察到症状时已经晚了(2)第18节：严保颈椎！

觉察到症状时已经晚了(3)第19节：严保颈椎！

觉察到症状时已经晚了(4)第20节：太太必修课：简单又轻松(1)第21节：太太必修课：简单又轻松(2)

第22节：常犯的头痛头晕，都可以自己按摩缓解(1)第23节：常犯的头痛头晕，都可以自己按摩缓解(2)

第24节：常犯的头痛头晕，都可以自己按摩缓解(3)第25节：按摩治高血压：“浊感消失了！”

(1)第26节：按摩治高血压：“浊感消失了！”

(2)第27节：失眠时请起床折个保健枕头(1)第28节：失眠时请起床折个保健枕头(2)第29节：失眠时请起床折个保健枕头(3)第30节：按摩哪些地方可以增强记忆力(1)第31节：按摩哪些地方可以增强记忆力(2)第32节：按摩哪些地方可以增强记忆力(3)第33节：妙不可言！

照故事情节为孩子按摩 3 第三章 心是“君主”——胸椎养生方案有些人颈椎病经久不愈，其实就是因为心脏的血液不能很顺利地输送到颈椎。

对于这种情况，可以用最简单的方法来解决，那就是从上到下，按摩整个胸骨。

假如我们把自己的身体看作一个国家的话，那么心就是“君主”，它统帅全身，无论在结构还是功能上都处于最核心的地位第34节：胸骨是保卫心肺的尚方宝剑(1)第35节：胸骨是保卫心肺的尚方宝剑(2)

第36节：胸骨是保卫心肺的尚方宝剑(3)第37节：胸骨是保卫心肺的尚方宝剑(4)第38节：两肋有力，想生气都难(1)第39节：两肋有力，想生气都难(2)第40节：胸椎挺拔才能自由呼吸第41节：“揉面团”的

有趣经历(1)第42节：“揉面团”的有趣经历(2)

<<健康的首要任务是养骨>>

后记

《健康的首要任务是养骨》出版旨在将个人多年总结的养生经验和健康理念与读者分享，并使读者能够借此书树立全新的养骨防病概念，通过养骨提升体内正气、增强防病能力，但绝对不能够取代医疗

。读者若有疾病或是身体不适症状，建议先到医院接受常规体检并配合专业医师诊治。

书中一些经验和案例，未必对每个人绝对有效。

任何方法是否见效，在很大程度上与个人坚持与否，以及付出多少恒心与信心有着直接关系。

世上没有任何一种可以让你瞬间拥有强健体魄，获得健康是一个需要长期坚持的工程，绝不可急于求成。

最后，诚心祝愿所有的读者，能够借助《健康的首要任务是养骨》所提供的养骨之道，获得喜悦与健康的人生；希望每个家庭都能够拥有这本养骨保健书，它可以如同家庭医生般照顾全家人，并把温馨的互助关爱带入家庭，并将这套革命性的保健方法推广到社区，帮助更多的人无忧地享受天年。

<<健康的首要任务是养骨>>

媒体关注与评论

《健康的首要任务是养骨》是史上第一本人体骨骼使用说明书。

人体自有龙骨，骨越好，寿命越长！

补钙只是养骨的一小部分而已，想把骨养好，还有许多文章要做，《健康的首要任务是养骨》告诉您，骨该如何养！

《健康的首要任务是养骨》将骨科业内秘而不传的珍宝级养骨方案公布于众！其中涉及数十种防病治病的养骨新思维，在您需要的任何时候，请随时来取！

<<健康的首要任务是养骨>>

编辑推荐

福被重新定义，养生要打破迷局。

我们常说，一个人要有“骨气”，这不仅仅是一个道德操守概念，它的本意更应该是一个健康养生概念。

骨气即正气，我们的身体最需要的是培护正气，固本扶元。

其实大多数疾病都与我们的骨骼有关，骨骼的好坏强弱是因，疾病是果。

只是这个联系以前不被大多数民众和医家认识而已。

人体骨骼与五脏六腑及其他器官具有非常奇妙的功能相关性。

养好身子骨，我们身上的很多疑难杂症将会不治而愈；养好身子骨，可能连感冒发热、头痛脚酸等很多小毛病都终生不会降临。

沿着脊椎的31对神经分别由脊椎骨与脊椎骨之间的椎间孔伸出而贯穿全身；所有的脊神经负责传递大脑与身体各个部位之间的讯息，因此，当脊椎发生异常时，就会影响到我们的器官；同样，当器官不健康时，也可以从脊椎骨上找到异常之处，且直接通过养护脊椎拔除病根。

如果每一节脊椎骨都处于正常的位置，那么整个脊椎呈现出两个向前的弯曲（颈曲和腰曲）、两个向后的弯曲（胸曲和骶曲）。

当脊椎的弯曲度是良好的——该弯的地方弯了，该直的地方都直了，人就不容易生病；如果脊椎的生理弯曲改变，身体则往往陷入亚健康或是慢性病的困扰。

骨是身体之本，骨是钢铁长城。

古人刮骨可疗毒，而今养骨享天年！

<<健康的首要任务是养骨>>

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>