第一图书网, tushu007.com

<<养生先养背>>

图书基本信息

书名：<<养生先养背>>

13位ISBN编号：9787810868501

10位ISBN编号：7810868500

出版时间：2011-9

出版时间：第四军医大学出版社

作者：韩珊珊

页数：166

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

由韩珊珊主编的《养生先养背》从与背部相关的基础生理知识、背部日常保健、中医传统护背健身法以及利用背部防治常见病几个方面，全面、系统地介绍了背部养生保健的相关知识，并将其延伸至全身保健。
《养生先养背》语言兼顾科学性与通俗性，力求能够帮助广大读者用最简便易行的背部养生方法，轻松改善背部及全身亚健康状态、祛除日常疾病的困扰，实为家庭日常保健不可多得的实用读本。

第一图书网, tushu007.com

<<养生先养背>>

书籍目录

第1章 背部——人体的保护屏障
背，人身的“栋梁”之才
背，气血循行的交通要道
背，与五脏六腑亲密无间
背，经络与穴位影响着全身健康
这些坏毛病损害了你的背
你的背有这些感觉吗
第2章 衣食住行护背护体——养生不忘生活细节
蛋白质食物能健美背部
充足的钙能强健背部骨骼
小心咖啡、浓茶和碳酸饮料的刺激
维生素D让背部更富弹性
用膳食纤维塑造曲线优美的背
早餐以“暖”为主
吸烟有害背部健康
谨防背部受寒
不要久坐和久站
怎样睡觉有说道
搬运提举要小心
体重轻了背部减负了
工作时的背部保健法
开车时让背部自由活动
学会昂首挺胸的走路姿势
站立姿势要正确
给背部做个“热疗”
第3章 运动护背——养生在于运动
旱地划船操
毛巾操
哑铃操
护背体操
伸展运动
仰卧起坐
辅助下蹲
弯曲髋屈曲肌
俯卧撑
腰部旋转
双肩夹背法
柔软瑜伽
撞背
八段锦
五禽戏
太极拳
易筋经
第4章 传统护背健身法——按摩、刮痧、拔罐
按摩

第一图书网, tushu007.com

刮痧
拔罐
开背术
腰背保护
肾的养护
腰肌保养
腰骶保养
脊椎保护
背部投影区养护
督脉养护
全背保养
第5章 病痛不发愁——从背部防治常见病
头痛
臀部软组织疼痛
坐骨神经痛
食欲不振
感冒
失眠
嗜睡
腹泻
功能性便秘
面瘫
痤疮
月经不调
发热
糖尿病
高血压
支气管哮喘
肩周炎
附录：常用穴位一览表

章节摘录

吸烟有害背部健康 吸烟有害健康，众所周知，但大多数人对香烟伤害人体的认识，仅停留在香烟中的煤焦油、尼古丁等有害物质会对人的心肺功能造成严重伤害。
吸烟会损害人体的背部健康，是因为香烟中的有害物质被人体吸收进入血液后，能够引起血管收缩痉挛。
当这种收缩痉挛发生在背部血管时，就会影响椎间盘外的血液循环。
直接后果就是椎间盘突出症。
美国知名医疗中心的脊柱研究所曾有报告指出，临床观察显示，腰椎间盘突出症患者中，吸烟者的比例要远远高于不吸烟者，特别是年龄在40岁以上的吸烟者，其症状更为严重。
基于上述原因，建议患有腰椎间盘突出症的吸烟者，最好戒烟。
至少在治疗期间戒烟。
谨防背部受寒 背部是人体最重要的防寒屏障之一，它能保护人体的脏器不受寒气侵袭。
早在晋代，《抱朴子》里就曾提到过“背宜长暖”。
背部的防寒作用对心肺而言尤为重要。
上背部是构成胸廓的一部分，心肺被它牢牢地保护在怀抱之中。
一旦背部受寒，寒气就会进入胸腔内，极易引发心肺受寒，导致冠状动脉发生痉挛引发冠心病，或导致肺气管受寒而引发气管炎、支气管哮喘、肺炎等。
除此之外，背部受寒时还会引发腰背疼痛以及腹痛、腹泻等腹腔器官的疾病，严重时甚至会导致肾炎等严重疾病。
什么样的衣服才能算保暖。
可以有效防止背部受寒呢？
是不是穿不露背的衣服就可以了呢？
答案是否定的！
我们应当从以下五点来注意背部的防寒保暖：1.秋冬及早穿背心 秋冬天气比较寒冷，特别是秋天——早晚凉、中午热。
这种情况下，为了有效保护背部，应当加穿背心（棉的、羽绒的、皮毛的均可）。
特别是体质相对较弱，与常人相比更加怕冷的老人和阳虚背寒者，在这种天气里更要提早穿上背心。
2.让背部避寒就温 让背部避寒就温的意思是说，尽可能避免让背部迎风受寒或背靠冰凉的墙壁等。
冬天尽量多靠暖气管及晒太阳，或者用热水袋放在背部取暖，床垫也要加厚加暖。
3.按摩背部 按摩的具体操作方法是：双手半握拳，多做擦背、揉背及捶背。
4.睡前用热水泡脚 泡脚的水温在可以耐受的范围内，可以略热一些。
这样更有利于促进足底血液的循环。
5.少寒凉，多温热 人体本就是喜温恶寒的，食用寒凉过甚的食物会引起多种脏腑疾病继而影响背部，如肺胃阳虚、背部冷痛等。
多喝温热之品，特别是在秋冬季节多喝温热之品，可以收到温暖脾胃、调和诸脏、强健筋骨的效果，对背部保养有很好的辅助作用。
但热饮虽好，也要注意控制温度。
一般来讲，热饮的温度以65℃～75℃为宜，温度更高的饮料容易导致口腔烫伤。
不要久坐和久站 久站或久坐的人，因为长时间维持固定的姿势，很容易出现“坐不正、站不直”的情况。
年深日久，就会造成脊柱的形态改变，影响背部健康。
下面，我们分别介绍久站与久坐的危害。
1.久站的危害 久站时，腰背部是人体用力最多的部位。
因为在站立姿势下，腰背部要提供整个人体维持站立姿势时的支持力量，同时还要保护脊柱。
这种情况下，如果保持站姿时间过久，再加上姿势不正确，就会使腰背部肌肉、韧带组织和椎间盘长

期处于牵拉状态，骨筋膜间隔内压力因紧张而升高，久而久之就会造成肌肉的慢性进行性损伤或椎间盘突出等。

2.久坐的危害 现在因为工作或其他因素，久坐者越来越多。
而且，大多数人坐的都是类似沙发的软靠背转椅。
这种椅子坐上去时，腰背的后凸部位就会长时间处于得不到支撑的位置，这种情况会使得腰背部肌肉、韧带组织因过度劳累变得僵硬，继而造成慢性损伤，让久坐者感到腰背酸痛。
除此之外，因久坐造成的颈椎、腰椎病也同样威胁着久坐者的背部健康。

……

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