

<<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>

## <<养生先养背>>

### 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。

## <<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

<<养生先养背>>

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

## &lt;&lt;养生先养背&gt;&gt;

## 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

## <<养生先养背>>

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。

.....

<<养生先养背>>

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>