

<<养好脊柱百病消>>

图书基本信息

书名：<<养好脊柱百病消>>

13位ISBN编号：9787122116642

10位ISBN编号：7122116646

出版时间：2011-10

出版时间：化学工业

作者：谢庆良

页数：160

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>

<<养好脊柱百病消>>

前言

——浅谈脊椎并自序早在2001年5月7日，我在上海中医药大学附属曙光医院、香山医院和第六人民医院演讲，第一次将美式脊椎矫正术、日本礪谷式力学疗法和中国传统医学结合起来，提出了一个“整体脊椎矫正术”的概念，简称HCT（helistic chiropractic technique）。

这是我30年来在中、美、日三国学习脊椎矫正技术总结出来的心血结晶，私底下我把它比作是整脊技术的“易筋经”。

东西方医学一向差异很大，几乎难以对话，但在脊椎骨医学方面的理论却惊人地一致，他们都认为：人体的脊椎骨具有神奇的自愈力。

人体的疾病大都是由于脊椎骨的不正或者偏差引起的。

如果恢复脊椎骨的正常秩序，那么就可以调动人体自愈的“天兵天将”。

套用一句比较中国化的说法就是：人体自有大药，而这“大药”就是我们的脊椎和骨骼。

如何调动脊椎的自愈力？

就是使用各种手法，将错位、转位、移位的关节矫正过来，使它们恢复到正常的位置，这样“不正”的病因消除了，身体就不会再发出疼痛难受的信号，相关的症状也就跟着消失于无形。

不费一刀一针、一药一丸，春风化雨般治疗身体的疾苦，岂不快哉。

在诸多的矫正手法中，美式脊椎矫正术侧重于脊椎本身，而日本礪谷力学疗法侧重于股骨关节(髋关节)和骨盆，中医讲的是“正气”、“正骨”、“其身正，百毒不侵”，非常难得的是，连尾椎这样隐秘的特别功能都被中医发掘出来了。

自愈力是人体最为神奇的力量之一，它在医学上屡建奇功。

运用这个原理，很多人久治不愈的顽疾或者疑难杂症都得到了治愈，重新获得了健康，生命再次焕发出春天的光彩。

现代医学开始明显朝着自然治愈的方向发展。

其中美国是最早立法承认脊骨医学的国家。

如今美国医学界的七大医师体系中，脊椎矫正医师人数排名第二，仅次于西医。

紧随美国之后，加拿大、英国、瑞典、澳大利亚、新西兰等60多个国家也相继承认了它的合法地位。

我作为一个能够广泛学习中西各国脊骨医学的人，真是三生有幸。

而将这些脊骨医学技术融会贯通，更好地造福民众，是我毕生的心愿。

在多年的从业生涯中，我深感民众对脊骨医学仍然十分陌生，以至于防病没有办法，治病没有出路，进退维谷。

作为医生，提高民众的健康意识和身体素质，乃是个人应尽的天职，在此谨将自己总结的一些脊骨保健知识集为一册，以飨读者，同时也希望可以抛砖引玉，唤起现代医学界对脊骨、脊神经及其相关疾病的重视。

谢庆良写于深圳2011年秋

<<养好脊柱百病消>>

内容概要

《养好脊柱百病消》是一本讲述脊柱与骨骼医学保健的科普图书，内容涉及美式脊柱矫正医学、日本礪谷力学疗法和中华传统医学的通俗理论和养生内容。

美式脊柱矫正医学是美国传统医学，至今已经有一百多年历史。

日本礪谷力学疗法也有60多年历史，至于中国传统医学则更是源远流长。

本书将这三家医学之长有效地结合了起来，在国内尚属首次。

作者谢庆良教授从医20余年，学贯中西，具有扎实的医学基础和丰富的临床经验。

《养好脊柱百病消》是作者在实践中总结出的一套脊柱疾病预防、自我测试及诊断、食疗、体疗等方法，通俗易懂、行之有效，希望对广大读者有所裨益。

<<养好脊柱百病消>>

作者简介

谢庆良，美国科斯特兰大学博士，专业从事整脊医学近20年。
先后获聘于中国医药研究基金会、台北医学大学、香港中医学院、国际中医药研究学院讲师及教授资格。
曾受到全国多家电视、报刊媒体的广泛报道，担任台湾复兴广播电台(保健脊椎健康)节目嘉宾主讲人、公共电台(保健脊椎健康)嘉宾主讲人、大成报(整脊唤醒沉睡)健康主讲人。
并受邀做客湖南卫视、湖北卫视、山东卫视等多家电视台主讲脊柱健康节目，广受好评！
目前正受邀在中国及东南亚各地演讲。

<<养好脊柱百病消>>

书籍目录

第一章 脊椎是百病之源，脊椎多病是何因

脊椎是健康之本，也是百病之源

脊柱异常引发的疾病和症状

人体天生不平衡，需要健康的脊椎来维持

“直立行走”让脊椎很累，适时趴下是弥补之法

椎间盘易老化，脊椎问题的又一原因

不良习惯让脊椎“变老”，细说三类人的习惯矫正法

外伤突袭脊椎：如何练就脊椎抗打击力

第二章 矫正脊椎，疾病不药而愈

多管齐下，击退骨盆倾斜

尾骨是人体的“通灵宝玉”，中西医结合快速激活有妙招

多“后仰”，少“前弯”，腰椎健康天天见

简单背手、后仰与举臂可调整胸椎，防治胸椎病

对抗运动，让颈椎与工作愉快“博弈”

第三章 脊椎问题早知道，防微杜渐少求医

髋关节爱转位，日式矫正除顽疾

腰椎以疼痛和麻木为信号，羊肉汤、仰卧操不可少

胸椎引起胸闷和气喘，膈肌运动可调节

颈椎信号很复杂，内调外养和睡眠来补救

脊椎信号的系统自测

美国专业脊背健康测试

第四章 脊椎有病自己调，做脊椎的保健医生

腰椎间盘易突出，美国第一保健操帮你来放松

类风湿关节炎疑难病，脊疗、食疗显神效

股骨转位及坏死，多种运动可预防

击退骨质疏松症，真正把钙补到骨头上

补钙食物一览表

开车当心挥鞭伤，颈椎康复很重要

第五章 好脊椎是如何炼成的？

行走坐卧有门道

“脊脊”可危现代人，标准坐姿可养生

立正、稍息和靠墙，站出亭亭玉立的女人

正确的走姿，风度、健康两不误

小动作，大麻烦，压垮脊椎的四根“稻草”

负重可以增加骨密度，适度、均衡受力最重要

好脊椎需要科学睡姿，一觉醒来百病消

第六章 选好用对脊椎用品，还我一身好骨气

贵的不一定就是好的，亲自测试一张软硬适中的床垫

颈枕、腰枕、膝枕，“枕枕”都保健

椅子细节多多，请向慈禧太后学习

沙发不宜当床睡，软硬度、深度是硬道理

高跟鞋是美女心头好，小腿瞬间变细全在腓肠肌

第七章 轻松合理饮食，滋养骨骼细无声

酒能助兴，也能败兴，枳椇子帮你解酒毒

戒掉烟草大魔头，还你脊背一身轻

<<养好脊柱百病消>>

骨头不可承受之“脆”，两款主食南北同调
三款补肾养骨粥，健康快捷不误商务事
芝麻核桃粉，随身携带的养骨冲剂

<<养好脊柱百病消>>

章节摘录

人体天生不平衡，需要健康的脊椎来维持。在脊椎矫正医师看来，每个人都有或大或小的脊椎问题。听起来好像有点夸张，实际上现代人没有脊椎问题的真的是很少，只是在轻重程度上有些差异而已。之所以如此，是由人类的先天生理结构和后天生活方式导致的。

从人体结构来说，人的左右两边身体发育不是绝对平衡的，总有一边高一边低，一边强一边弱。通常这种细微的差异是不明显的，对人体也没有什么特别影响。

这个偏差越微小、越接近于零，我们的脊椎就越健康。

调理脊椎、倡导脊椎养生的目的，就是要努力缩小这种偏差。

脊椎越中正，人体越平衡，身体越健康。

生物学家做过一个实验：把一只鸟的眼睛蒙上，再把它扔向天空，它立刻开始振翅高飞，只要天空比较开阔，它的飞行轨迹肯定是一个圆圈。

若是有人不信，也可以亲自试验一下：把眼睛蒙住，在一个大操场里凭自己的感觉走直线，最后你所走出的也必将是一个大大的圆圈。

这是因为，生物体的左右结构有细微的差别，比如鸟的翅膀，两个翅膀的力量和肌肉发达程度有细微的差别。

人的两条腿的长短和力量也有差别，这样迈出的步伐会有差别，比如左腿迈的脚步距离长，右腿迈的距离短，积累下来，肯定走的是一个大大的圆圈，其他动物也是这个道理。

但是人为什么走出的是直线呢？

因为人用眼睛在不断地修正方向，也就是大脑在做定位和修正，所以就走成了直线。

因为走直线，所以人们正常情况下也就不容易察觉自己两条腿一边高一边低。

脊椎的健康可以决定人的平衡感，倘若一个人自己都能感觉出自己肩膀一边高一边低，两腿一腿长一腿短，那么他的脊椎倾斜早已超出正常的范围了。

因此单从生理角度来讲，人人身体都不平衡，都需要加强脊椎养生和锻炼，将这种不平衡控制在正常范围，防止它倾斜得更厉害，从而消除一切脊椎隐患。

脊椎是人体躯干的支架，无论它如何架构、如何变动，平衡或者不平衡是它的最终表现。

如果你对脊椎养生所需要的掌握的医学知识感到畏惧，不妨从改善身体的平衡能力开始做起。

人体内有一组“平衡三剑客”，除了眼的视觉系统以外，还有一个位于耳、另一个位于全身肌肉和关节。

它们共同调节人体的平衡。

当人们睁开眼睛的时候，人体会自动通过视觉来调整自己的身体平衡；可是等人闭上眼睛，另外两个就进入锻炼状态了。

视觉的平衡人们每天都在训练，而另外两个的平衡是人们不容易察觉的，需要特别开发，下面给大家介绍一种最简单的锻炼方法——原地转圈法：站在原地，平心静气，然后开始转圈，步伐不要太大，速度不要太快，每3小步完成一个圈。

根据自身情况转1~2分钟，停下来，闭眼、静立、深呼吸半分钟，然后换个方向继续转1~2分钟。

旋转是破坏平衡稳定的一种运动方式，旋转过程中无法依赖视觉来调节平衡，技巧运动员在做高难动作时，旋转越多、越快，越容易因为落地不平衡而失败，就是这个原因。

通过缓慢旋转然后停下闭眼来对抗旋转的惯性，就可以锻炼我们内在的平衡性。

对于年龄较大的人，这种转圈的方法可能不太合适，可以选择其他更好的平衡锻炼方式，“金鸡独立”（图2）就是一个不错的、方法。

金鸡独立是一个古老又现代的锻炼姿势，不仅可以用来训练人体平衡能力，还可作为一项测试人体衰老的指标。

金鸡独立的时间越长，说明人的身体素质越年轻。

金鸡独立能够很好地锻炼人的前庭平衡系统和深感觉平衡系统，具体方法是：两眼微闭，两手自然放在身体两侧，任意抬起一只脚，时间不限，站立时间越长证明你的平衡能力越强。

但需要注意的是，不能将眼睛睁开。

<<养好脊柱百病消>>

初学者不必急于求成，以免失去平衡而摔倒，可以逐渐延长独立的时间。

这样做，人就不是单纯依靠视觉来调节自己的平衡，而是通过调动内在的平衡系统来对全身骨骼进行平衡调节。

P8-11

<<养好脊柱百病消>>

编辑推荐

中西医结合快速激活脊柱，让脊柱挺起来！

谢庆良的这本《养好脊柱百病消》是一本讲述脊柱与骨骼医学保健的科普图书，内容涉及美式脊柱矫正医学、日本礪谷力学疗法和中华传统医学的通俗理论和养生内容。希望对广大读者有所裨益。

<<养好脊柱百病消>>

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>