

<<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

## &lt;&lt;养好脊柱百病消&gt;&gt;

## 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>