

<<脊柱养护手册>>

图书基本信息

书名：<<脊柱养护手册>>

13位ISBN编号：9787218057910

10位ISBN编号：7218057918

出版时间：2008-1

出版时间：广东人民出版社

作者：傅滨,傅洪林

页数：126

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>

## <<脊柱养护手册>>

### 内容概要

怎么样才是真正认识脊柱及其在生命中的作用？

怎么样才能检测和锻炼脊柱呢？

本书即是针对这些问题，详细介绍傅氏父女的人体脊柱康健平衡学，并分成八个部分来讲述，具体内容如下：

- 一、 养护脊柱就是养护生命。
- 二、 脊柱系统协助清除人体垃圾。
- 三、 日常动作与脊柱养护。
- 四、 体育锻炼与脊柱体养护。
- 五、 脊柱健康状况的自我监测。
- 六、 改变损伤脊柱的习惯性动作。
- 七、 脊柱体损伤的调整和修复。
- 八、 可自行组合的脊柱养护套餐。

您在阅读本书后慢慢就改变了以前一些对脊柱造成损伤的动作习惯，能自觉地经常检测自己的脊柱健康状况，并坚持创新的科学运动锻炼身体，来不断维护脊柱的康健，而使更多追求健康的人们达到傅氏父女极力弘扬的提高生命质量的目的——也是本书的目的。

<<脊柱养护手册>>

作者简介

傅滨，20世纪30年代著名年轻外科医生，在哈尔滨被称为“手术第一刀”，40年代在天津创建中国第一所“外科医院”，为救国抗日，冒着生命危险为中共地下党提供麻醉药、手术器材。1950年加入中国共产党，随后历任高等院校党委委员，被周恩来总理誉为“我军第一代红色专家”，也

## &lt;&lt;脊柱养护手册&gt;&gt;

## 书籍目录

代序 / 钟世镇自序 / 傅洪林导读 / 编者第一讲 养护脊柱就是养护生命 一、 脊柱、脊柱体和脊柱体系统 二、 动作不当是脊柱体健康的杀手 三、 发挥左侧肢体的活动潜能改善脊柱体平衡 四、 挺直腰背保证脊柱体正常运转 五、 锻炼腹部肌肉和腰背肌保持脊柱挺拔直立 六、 “啤酒肚”对人体的六种损伤 七、 向参天古树学习脊柱养护 八、 大腿和腰部形成人体“支架” 九、 腰好可延缓衰老 十、 五例脊柱治疗临床抢救案例第二讲 脊柱体系统协助清除人体垃圾 一、 脊柱体系统为肝脏排毒提供动力 二、 脊柱体系统确保肝脏功能的正确运转 三、 脊柱体细胞与动力系统的协调可有效清除人体垃圾 四、 脊柱体系统不畅通之时，就是心脑血管疾病来犯之时 五、 人体垃圾超负荷积累的表现 六、 高磁化水可促进人体垃圾分解第三讲 日常动作与脊柱养护 一、 生理性动作与脊柱养护 1. 吃饭的动作与脊柱养护 2. 喝水的动作与脊柱养护 3. 睡眠的动作与脊柱养护 4. 大脑的运动与脊柱养护 5. 说话的动作与脊柱养护 6. 笑的动作与脊柱养护 7. 坐的动作与脊柱养护 8. 站立的动作与脊柱养护 9. 行走的动作与脊柱养护 10. 排便的动作与脊柱养护 11. 洗浴的动作与脊柱养护 二、 家务劳动与脊柱养护 1. 提菜、切菜、刷锅洗碗等动作中的脊柱养护 2. 清洁家居动作中的脊柱养护 3. 洗衣、熨衣等动作中的脊柱养护 4. 针线活动中的脊柱养护 三、 娱乐动作与脊柱养护 1. 唱歌可调整体内平衡 2. 跳舞是高层次的养生术 3. 弹奏乐器可提高脊柱体的整体协调性 4. 书画创作是一种全身运动 5. 看体育比赛也是一种运动：兴趣运动 四、 学习运动与脊柱养护 1. 学习是脊柱体系统全方位协调的运动 2. 考试与体育比赛同样是人体综合运动 .....第四讲 体育锻炼与脊柱体养护第五讲 脊柱健康状况的自我监测第六讲 改变损伤脊柱的习惯性动作第七讲 脊柱体损伤的调整和修复——林达康健平衡操第八讲 可自行组合的脊柱养护套餐舞动的心——林达康健平衡操主题曲

## &lt;&lt;脊柱养护手册&gt;&gt;

## 章节摘录

第一讲 养护脊柱就是养护生命 一、 脊柱、脊柱体和脊柱体系统 脊柱，也就是大家俗称的“脊梁骨”，指人体的颈椎到尾椎这一段。

除指挥、执行生命运动外，它的功能一是挥肌体的新陈代谢的运行，二是能过脊柱体系统运动的提升，强化生命动力能源，加强新陈代谢的推动力。

脊柱体，是指与脊柱相关联的软组织，包括神经、血管、韧带、肌肉等；脊柱体系统就复杂得多了，它就像一个由庞大的无所不在的神经系统连接延伸和深入到每个组织、器官、脏器的完整的“国家机器”，以保证人体高效率和优质的运作。

简而言之，它就是：脊柱+脊柱体+与者相关联的所有延伸。

这一点我们将在本书各章节详细阐述。

比如：脑细胞的作用通过脊柱传到神经，神经再支配人体生理功能；反之，终端末梢神经受到刺激由脊柱体传导到组织，又产生系列相关的反射作用，循环往复，形成一个完整生命运动系统和过程。

脊柱体系统无处不在，通过人体解剖图我们可以看到，千丝万缕大大小小的神经莫不是从脊柱体向各处生发开去，神经无所不在，小到针尖那么小，所以针刺有感觉；细到头发丝那么细，所以拉扯一根头发也有痛感。

脊柱体还是生命的支架，支撑着全身的骨骼和关节，所以人体才能“千姿百态”。

举个例子：比如脚 上长鸡眼，就与脚部的骨关节与腿腰及脊柱体上相应脊椎关节的受力点移动有关。

。

<<脊柱养护手册>>

编辑推荐

脊柱质量关系生命质量，关爱脊柱，就是关爱生命。

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>