第一图书网, tushu007.com

<<背部养生方>>

图书基本信息

书名：<<背部养生方>>

13位ISBN编号：9787501979653

10位ISBN编号：7501979650

出版时间：2011-4

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李思博

页数：190

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

前言

我们的背部是一个很有意思的身体器官。
我们可以看见别人的脊背，不借助镜子却无法看见自己的脊背。
所以当人们“背后”做了坏事的时候，往往觉得神不知鬼不觉。
其实还真的有人在“背后”戳做坏事者的脊梁骨。
　脊背，在百度百科里解释为，人和脊椎动物的背部。
　背部能代表一个人的整体形态。
如果我们挺胸抬头的姿势正确，背部和脚跟就会形成一条非常自然的直线，整个人看起来精神焕发，神采飞扬。
形容男人的健壮一般说“虎背熊腰”，意思是这个人如老虎一般灵活强壮。
古今中外的文人从不吝惜赞美女人的背部，因为女性优美的背部线条能引起无限的遐思。
　其实背部的用处不仅仅是观赏、负重，它还隐藏着身体禁区最大的健康密码。
　背部之间的骨头叫做脊椎，小小的，巧巧的。
它们神奇地组合成了一条有一定弧度的柱体，支撑着人的身体，就是我们常说的脊柱。
　脊柱是人体生命的支柱，也是阳气运行的枢纽。
人体以脊柱为轴线，层层的肌肉里遍布着密密麻麻的经脉、经筋，整个背部的十二经络遍转全身，让气血充盈，维持着人体上下左右内外之间的亲密联系和动态平衡。
所以说背部是人体保健的神秘特区。
　脊背能“暗示”疾病。
当我们身体脏器健康的时候，脊背就会轻松强健。
要是哪个零件出现了问题，它也会“连累”脊背，造成脊背的不舒服。
当不舒服的时候不要去抱怨，这是因为内脏被保护在身体里，有的脏器“很坚强”，即使生病也一声不吭。
但是它会通过脊背的不适给我们暗示。
所以我们要抓住暗示，及时发现治疗疾病。
　身体出现了病痛，有些人忙着去找西医和西药。
西医的检查过多依赖于冷冰冰的物理仪器，X线放射、CT、核磁共振……X线的辐射，会穿透细胞、破坏DNA、甚至诱发某些癌细胞。
至今为止，还没有一种西药敢宣称自己完全没有毒副作用，所谓的药，就是化学元素干扰着病菌细胞，当它抑制消除病菌细胞的同时，也侵害着正常的细胞组织，有点“杀敌一万，自损八千”的意思，所以对待“西医”和“西药”的态度要慎之又慎，西医绝对不是万能的。
　中医是我们老祖宗的传家宝，讲究的是由表及里，意思是从身体外部治疗和检查身体内脏的疾病。
远比我们想象得要博大精深，可以从脊背检查出潜伏在身体里的疾病。
让我们静下心来，寻找到隐藏在“背后”的健康密码，给自己一个健康的身体。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当我们身体脏器健康的时候，脊背就会轻松强健。
要是哪个零件出现了问题，它也会连累脊背，造成脊背的不舒服。
当不舒服的时候不要去抱怨，这是因为内脏被保护在身体里，有的脏器很坚强，即使生病也一声不吭。
但是它会通过脊背的不适给我们暗示。
所以我们要抓住暗示，及时发现治疗疾病。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

李思博：牡丹江医学院本科毕业。
从事中医治疗工作多年，积累丰富的治疗经验，打破墨守的常规，把博大精深的中医由深入浅地抽离出来，研究出独特有效的“脊背”诊疗法，在预防疾病，及早发现脏器病变，内病外治上取得了丰富的成果。
曾出版养生保健类图书《由梦说健康——梦和健康不得不说的秘密》、《不犯困的生活》等。

桑志成：北京中医药大学骨伤系七年制本硕连读导师。
世界中医药联合会骨伤专业委员会理事，世界中医骨伤科联合会理事，北京康复医学会传统医学分会常务理事兼秘书长，中华中医药学会外治分会副秘书长。

第一图书网, tushu007.com

<<背部养生方>>

书籍目录

第1章 捏捏脊背保健康
1.脊背决定全身健康
认识我们的脊背
背部也可以当医生
体表和内脏“表里相一”
背部异常与全身病症
2.背部皮肤告诉你体质的秘密
平和体质
气虚体质
痰湿体质
湿热体质
瘀血体质
特禀体质
气郁体质
3.重视背后的痤疮和瘙痒
背部提示内分泌失调
警惕背后“瘙痒”
贫血，背部也会痒
4.脊背养生中的经络与奇穴
督脉上的脊背常用穴位
足太阳膀胱经脊背上常用穴位
手太阳小肠经和足少阳胆经脊背上常用穴位
背后经外奇穴
第2章 背部保养，让我们的脊背强大健康
1.宁折不弯其实是一种错误
椎体病变会导致我们特别累
业绩不突出，椎间盘突出？

驼背影响气质
驼背矫正
姿态决定健康
脊柱也需要强化
2.头痛先别着急医头
上班族“头痛”的烦恼
骨质增生也会导致头痛
脊柱也可以治头痛
做做“前仰后合”，给大脑换氧
3.创意捏脊术，养护我们的椎体
解决小颈椎的大问题
我们的颈椎需要保养
按摩让胸椎更健康
腰椎才是“顶梁柱”
4.伸展拉伸，改善脊背柔韧性
什么是脊背的柔韧性？

做一个简单的柔韧测试
办公室里也可以背部后弯
眼镜蛇式背部后弯
莲花式后背伸展
5.点、按、揉、捏、搓、推、拿——缓解背部不适方法各不同
肩膀发沉的原因
病去如抽丝的背痛
为什么腰背会发酸？

6.神奇艾灸，赶走难缠的肩周炎
难缠的肩周炎
艾灸的神奇之处
肩周炎还是以锻炼为主
7.中药熏蒸，透过背后“滋补”五脏六腑
中药熏蒸，有病治病
中药熏蒸，没病“滋补”
8.传统捏积术，带给孩子成长意想不到的惊喜
和捏脊差之千里的“捏积”
怎样捏积
成人捏积有讲究
第3章 脊背和呼吸系统患难与共
1.肺在脊背的反射区
背和肺的关系
中国“瑜伽”，清扫肺部疾患
娇脏怕冷
“痰”要一吐为快
肺的保养要顺应天时地利
2.背部“揪痧”，从此摆脱感冒和咽炎
“揪疙瘩”是一种“国粹”
感冒了就和自己“较较劲”
揪痧首先要找到督脉
咽炎也可以揪痧
3.颈椎小推拿，解决眼耳鼻喉科医生的大问题
告别过敏的尴尬
鼻窦炎也可以推拿颈椎
推拿颈椎的同时最好配合洗鼻器冲洗鼻子和中药消炎
颈椎推拿能治疗耳部疾病
解决失眠的烦恼
4.治疗肺炎可以找后背“帮忙”
肺炎很“难缠”
按摩肺在背后的反射区
艾灸很适合肺炎
贴敷补充阳气不足
肺炎要注意保养
5.后背让哮喘不再“侵犯”
多数哮喘来自过敏
拔罐可建“奇功”

第一图书网, tushu007.com

“双管齐下”治疗哮喘
学古人防治哮喘
第4章 脊背是心脏的守护神
1.背者，心胸之府
脊背和心脏的关系
人“心”向“背”
2.虎背功(太极撞墙功)——加速心脏血液循环
没事可以撞大墙
日常也需要加倍“小心”
3.心火旺和心气虚，可以通过后背调理
心火旺是一种病
心火也分“虚实”
摇头摆尾去心火
“心”也可能气虚
4.后背给心脏“加温”
心凉了半截，可不是好事
给心脏“加温”
瑜伽让心脏更“强壮”
金字塔式
脊柱扭转式
骆驼式
5.“背后”下手，直击高血压和低血压
高血压离我们很近
降血压的“天外奇兵”
低血压也很棘手
6.背部刮痧，心病不需心药医
和针灸并驾齐驱的刮痧
冠心病
心律失常
心肌梗死
7.急救点穴——忘带硝酸甘油也能缓解心绞痛
点穴和灸类是“同门师兄弟”
心绞痛并不是“心如刀绞”
心绞痛的点穴疗法
心绞痛重在养护
第5章 前胸贴后背——胃肠和背的关系
1.食道和颈椎的渊源
被颈椎病“连累”的食道
食道疾病也会牵连背部
食管噎食背部能救急
2.气得胃痛多拍拍背
胃痛到底是怎么回事？

胃在背后的相对诊疗区
胃寒引起胃痛
按摩缓解胃痛
换个姿势也可以缓解胃痛

胃痛也需要小腿的帮助
3.背部调理可以赶走口臭
口臭的元凶——胃热
刮痧可以“刮走”胃热
拔罐也可以去胃热
4.左后背痛和溃疡有关系
很难缠的胃溃疡
背部贴敷也可以治疗溃疡
刮痧再次派上用场
整脊调理胃溃疡
5.便秘可导致下背部疼痛
没“嗯、嗯”很严重
肠道在背后也有反射区
按压可以暂缓便秘之苦
贴敷疗法
肠道瑜伽，解决便秘
摩天式
风筝式
柳枝式
6.后背可以治疗腹泻
足以要命的拉肚子
艾灸可以止泻
整脊止腹泻
学会保持肠道健康
7.背部助长“脾气”
中医和西医的“脾”完全不是一码事
脾虚是消化问题
脾虚请后背帮忙
整脊也适合脾虚
艾灸激活“脾气”
脾虚适合的调养
第6章 和肝胆相照的还有背
1.让后背守护你的肝胆
需要背部“扶持”的将军
胆也需要背部“提气”
肝胆在背后的“阵地”
肝背腧穴，肝脏的健康门神
2.脂肪肝惊扰“后背”
脂肪肝是怎么形成的？

刮痧适合脂肪肝
拉伸可以“耗”掉脂肪肝
“猫伸展式”
日行万里路可减轻脂肪肝
3.别把肝炎和感冒、胃病混为一谈
肝炎潜伏得很深
艾灸可以增强肝气

第一图书网, tushu007.com

肝脏适合轻柔按摩
肝炎需注意饮食
4.揪痧去肝火
肝火和肝脏的关系
肝火上升吃一点凉性的食物
揪痧去肝火
肝火容易引起高血压
5.右后背的疼痛来自胆囊炎。

胆囊炎会让你的后背疼
拔罐可以缓解胆囊炎
推拿消除疼痛
胆囊炎在于“养”
胆囊炎的中药偏方
6.后背发热可能是胆结石
胆结石是吃出来的“祸”
小结石可以借助中草药
胆结石的止痛小办法
刮痧预防胆结石
7.背部点穴缓解胰腺炎
作用大的小器官
胰腺炎的止痛秘诀
点穴缓解胰腺炎
保护你的胰腺
第7章 后背是“阳脉之海”
1.为什么背后爱出汗？

为什么会“汗流浃背”？

“盗汗”可以轻松搞定
“自汗”可通过按摩推拿缓解
注意“战汗”和“偏汗”
出汗还能治病
2.后背的壮阳穴位
肾脏和肾虚是“风马牛不相及”
腰酸背痛的病根是肾虚
带脉是一条神奇的经脉
肾虚还需药补和食补
3.腰背痛不能掉以轻心
腰背痛是怎么回事
许多肾病都会引起腰背痛
肾结石不是闹着玩的
拔罐可以缓解肾结石疼痛
结石的自然疗法
肾结石是可以预防的
4.背部呵护小小的前列腺
久坐不利于前列腺

男人也可以“扭腰抻背”
“原汁原味”的前列腺按摩
谁需要治疗“前列腺”
5.“挺起”腰板做男人
阳痿其实不完全是肾虚导致的
有些“壮阳物”碰不得
如何“举”起来
学会呵护“命根子”
6.女性背部温度低，宫寒容易来“纠缠”
宫寒是什么？

寒就要“温煦”子宫
“好孕汤”也可以驱赶宫寒
宫寒的其他调理方法
7.脊背瑜伽——间接给卵巢顶级养护
卵巢是女人的命根子
美容院的卵巢保养，仅仅是心理游戏
瑜伽引领正确的卵巢保养
莲台舒展式
鲤鱼卧波式
第8章 常见病背部特效穴位按摩方
1.感冒
2.口臭
3.咽炎
4.神经衰弱
5.头晕耳鸣
6.落枕
7.肩颈酸痛
8.腰背痛
9.颈椎病
10.肩周炎
11.过敏
12.肺炎
13.哮喘
14.冠心病
15.心律失常
16.心肌梗死
17.低血压
18.高血压
19.胃痛
20.消化不良
21.胃溃疡
22.脂肪肝
23.肝炎
24.胆囊炎
25.胆结石病
26.胰腺炎

第一图书网, tushu007.com

27.便秘
28.浮肿
29.肥胖
30.肾虚
31.痛经
32.月经不调
33.阳痿

章节摘录

中医认为：脊柱是人体的生命支柱，是阳气的运行枢纽，脊梁和背部是人体保健的特区之一。
人体以脊柱为轴线，以经脉、经筋、气血为基础，十二经络环转全身，维持着人体上下、左右、内外之间的密切联系，维持着机体的动态平衡。
人体脊柱担负着各种生命信息的传达和处理，各脏器与脊柱互相依存。
　循环于脊背的主要经脉是督脉和足太阳膀胱经。
　脊背的正中间就是督脉，是一条总督全身阳气的经络，被称作“阳脉之海”。
督脉上一共28个穴位，分布在头、面、项、背、腰、骶的正中线上，和脑、肾、脊髓的关系十分密切。
督脉上的穴位主治神经系统、呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、运动系统病症。
　脊背的两旁是足太阳膀胱经，是人体循环部位最广的一条经脉。
一共有67个穴位，大部分分布在项背部。
足太阳膀胱经的腧穴主治呼吸系统、消化系统、泌尿生殖系统、神经系统、循环系统的病症。
第一次看到足太阳膀胱经这个名词是在金庸的武侠小说里，段誉练习六脉神剑，一股气流随着足太阳膀胱经窜来窜去，当时羡慕得很。
接触了中医才知道，了解足太阳膀胱经虽然不能练成什么“绝世武功”，但是却能呵护我们的身体健康。
⑨背部也可以当医生　首先我们可以借助镜子观察脊背的形态，标准健康的脊背应该是背部宽窄适中，和臀部比例适当，肌肉丰满，现在有些女孩子减肥减得能看见肋骨，追求所谓的“骨感”，其实这样是非常不正确的。
背是心胸之府，脊背的肌肉保护着整个腹脏，如果减去过多的背肌，就等于自毁长城，很容易疾病侵入。
脊背肌肉的丰满，可以看出内脏气血的强弱。
　古人也认为脊背成坑的人不会长寿。
《太以神照经》里“背圆厚如团，富贵命长”是有一定道理的。
不过，并不是脊背越厚越好。
背部过厚，会给人一种不精致的感觉，这个人的整体形象变得粗糙憨重。
　脊背的健康皮肤应该是光滑紧致的。
如果脊背皮肤油腻，总爱长红色的痘痘，那么你的体质出了问题。
脊背皮肤粗糙，身体沉积了太多的垃圾。
这些我们会在后面详细的讲解。
　长时间久坐，我们的脖子酸痛发硬、颈椎疼，形成让我们感觉心烦气躁的颈椎病。
虽然烦躁，但是大家却也不是很在意，实在疼了，网上找找“山寨颈椎操”跟风做一做，或者找个街头的按摩院让“神医”咔嚓咔嚓地放松放松，其实这样都是不正确的。
我们的颈椎非常娇嫩脆弱，不能让“神医”随意“咔嚓”，严重的错误手法甚至会导致瘫痪，颈椎需要妥善地保护。
　驼背，是一种常见的脊椎变形，由于不正确坐姿导致。
说起驼背，我们印象里只有老人才会驼背。
现在越来越多的白领、社会精英迈人了驼背的行列。
现在的工作基本是坐着，坐久了我们会觉得后背“累”，这是因为脊柱承受着太大的压力，局部血液循环得不到通畅，椎体之间的平衡失调，变得僵硬，长此以往，上班族的脊柱会越来越弯，慢慢变成了驼背。
还有一种类似“驼背”的疾病，可千万不能大意。
　有一些人脊背总觉得发冷，手脚也冷，无论穿的多厚还是不暖和。
先别抱怨该死的天气，其实是你的阳气不足、血虚，受了寒邪，听起来不算什么大病。
如果寒气长期侵入你的身体，会导致各个器官机能失调，严重影响健康。

后背发热，也不是什么好事，可能是肾阴虚的兆头……。
脊柱的所有病变都和足太阳膀胱经有关，足太阳膀胱经有运行气血、感应传导的作用。
如果外面的疾病侵入，会通过经脉内传到脏器里；腹腔内脏器病变，也会通过经络沟通联系传到脊柱肌肤，甚至引起特定穴位的一些变化。
我们通过对两条经络和脊柱的认识，就能观察出内在肺腑的变化。
后背的疼痛有大学问。
不是说你自己敲敲打打就可以敷衍了事，它和内脏有着莫大的关联。
左侧背疼，可能是来自“胃”的连累；右后背持续疼，可能是你的胆囊炎在作怪。
没事冒虚汗，可能和肾虚有关系，腰酸背痛腿抽筋，未必补钙就有效。
P3-4

编辑推荐

中医是我们老祖宗的传家宝，讲究的是由表及里，意思是从身体外部治疗和检查身体内脏的疾病。远比我们想象得要博大精深，可以从脊背检查出潜伏在身体里的疾病。
让我们静下心来，跟随李思博的《背部养生方》，寻找到隐藏在“背后”的健康密码，给自己一个健康的身体。

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