

<<体态决定你的健康>>

图书基本信息

书名：<<体态决定你的健康>>

13位ISBN编号：9787505724785

10位ISBN编号：7505724789

出版时间：2009-1

出版时间：中国友谊

作者：黄如玉

页数：182

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>

<<体态决定你的健康>>

前言

回归自然的健康选择对所有医疗人员来说，如何让患者在治疗过程中感到安心、不痛苦，最终能重拾健康，是所有人共同努力的目标。

然而，人体是极为复杂的，影响健康的原因也有千千万万种，可能是来自遗传、来自环境，甚至是食物。

因此，即使是目前被广为接受的西方医学，在疾病的治疗与预防上亦有其局限性。

在这种情况下，有别于西医体系的医疗方式，不管是拥有悠久历史的中医系统，提倡自然温和疗法的自然医学等等。

在这几年逐渐获得重视；整合各种医疗方法的优点，也成为医学界的潮流之一。

《体态，决定你的健康》的作者黄如玉医师，是我在台大医疗机构管理研究所的指导学生，她的求学背景和其他学生有些不同。

她在中学时期即远赴加拿大求学，后来主修“脊骨神经医学”，接受基础医学与临床医学的扎实训练，并曾在加拿大多所医疗机构服务。

“脊骨神经医学”对国人来说，可能较为陌生，但这门学科已有一百多年的发展历史，以不吃药、不打针、不开刀的特色风行欧美。

脊骨医学的理论是，每个人都拥有自愈力，只要脊骨平衡，神经传导顺畅，自愈力自然能提升，成为身体的第一道防线。

就欧美的临床经验来说，这种方法对于体态、脊椎问题有很好的治疗效果，而且还能让人拥有良好的仪态。

现代人的平均寿命虽然因为医疗的进步而不断延长，但是生活脚步过于匆促。

人们不当对待自己的身体的情形十分普遍，造成许多慢性病或是难缠的病症。

一般人的工作压力都很大，很容易因为姿势或体态不正确带来酸痛问题。

这本书从中国人最常见的体态问题着手，对于困扰众人的腰酸背痛问题，详细分析其成因，完全跳脱“头痛医头，脚痛医脚”的观点。

让人彻底了解酸痛及体态的问题根源。

同时，本书也提供了许多有效的体态自我矫正及保健方法，是一本兼具理论与实用的医学保健好书。

台湾的医疗水平和服务已是全世界有目共睹，如果想进一步提升民众的整体健康与生活质量，未来的医疗机构需要提供更多元的选择，且需建立健全的平台，整合各方资源，让各种专业人士分工合作，发挥最大效能。

这是一件相当值得期待的事，我相信黄医师的所学及其专业能力，也将在其中扮演重要的角色。

台湾大学医疗机构管理研究所所长 苏喜

<<体态决定你的健康>>

内容概要

每个人都拥有自愈力，只要脊骨平衡，神经传导顺畅，自愈力自然能提升，成为身体的第一道防线。这种方法对于体态、脊椎问题有很好的治疗效果，而且还能让人拥有良好的仪态。

本书针对中国人的不良生活习惯，设计超简单的脊椎、体态健康检测，让你深入了解拊指外翻、足底筋膜炎、退化性关节炎、骨刺、椎间盘突出等病痛的根源，同时为常见的错误体态，包括X形腿、O形腿、驼背、骨盆前倾、功能性长短脚、脊椎侧弯等问题，提供迅速有效的复健妙方。

这些简单易学，人人都可以动手操作的日常保养方法，使您有效避免各种恼人的疼痛和疾病，让您仪表大方、体态优雅、气质非凡，由内而外地活出自信、美丽与健康！

<<体态决定你的健康>>

作者简介

黄如玉，英文名Joyc Hluang，台湾唯一同时拥有美国、加拿大脊骨神经医师执照的医师。

学历：加拿大纪念脊骨神经医学院（Canadian Memorial Chiropratic College）脊骨神经医师，加拿大多伦多大学数学系学士，台湾台大医疗机构管理研究所。

证照：加拿人安人略

<<体态决定你的健康>>

书籍目录

推荐序一 一本超实用、传播正确观念的脊椎保健书 陈俊旭推荐序二 回归自然的健康新选择 苏喜推荐序三 八十四岁的母亲，走路比十年前更好 江守山推荐序四 疼惜你的筋骨，让你健康过一生 游敬伦作者序 我的身体实验——从驼背小女生到脊骨神经医师第一章 错误的体态，让你的健康亮红灯 1. 中国人常见的错误体态 2.酸痛、骨刺来自姿势不正 3.影响体态的两大因素：骨盆和足弓 骨盆：身体平衡的关键点 足弓：人体的避震器 4.健康的杀手，来自小小的习惯 上班族的坏习惯：重心偏斜、习惯性跷脚 计算机一族的坏习惯：手腕手肘施力错误 爱美一族的坏习惯：高跟鞋穿着不当 懒散一族的坏习惯：不动如山 5.脊椎的影响，大大超过你的想象 脊柱是人体的控制中心 不明原因的症状，问题可能在脊椎 失眠的症结竟然在颈椎 不明原因的胸闷与驼背有关 弯腰驼背也会引起胃痛 生理痛和骨盆位置息息相关 不要轻视不良体态的影响 6.脊椎发生问题，要找哪种专家？

骨科：急症与重大病变的处理 复健科/物理治疗：运用辅助器材和复健运动 按摩/芳疗/指压：放松心情与肌肉 国术馆/推拿：东方的传统疗法 止痛药/肌肉松弛剂：暂时抑制问题 脊骨神经医学——防微杜渐的新选择第二章 聆听身体的声音，找回自愈力 1.从一段医学奇迹说起 2.追求身心灵的整体平衡 不吃药不打针，找回自愈力 看“人”，而不只是看“病” 3.独特的脊椎保健治疗法 从细微处找出病痛根源 温和、非侵入性的治疗手法 运动处方彻底远离疼痛 4.重返自然的健康新浪潮 一兼两顾，健康同时塑身 以“平衡”启动自愈力第三章 你也可能是“错误体态”一族——16个自我检测小贴士 1.你的脊椎健康吗？

超简单自我检测法 脊椎健康一测就知 2.你的体态平衡吗？

从正面检测：看看身体两边是否平衡、对称？

从侧面检测：看看身体上下是否平衡？

从背面检测：看看全身姿势是否平衡？

3.你走路的姿势正确吗？

脚底长茧问题出在受力失衡 内八、外八都会增加关节负担 4.常见的错误体态——你是否也有这些症状呢？

检测1：足弓高低 检测2：功能性扁平足vs结构性扁平足 检测3：从鞋底检查步态 检测4：膝盖旋转 检测5：骨盆前倾与后倾 检测6：骨盆旋转 检测7：髋关节活动度 检测8：臀部肌力与平衡 检测9：重心分配 检测10：长短脚 检测11：脊椎侧弯 检测12：颈椎角度第四章这里痛、那里痛，真正的问题在哪里？

1.中国人最常见的足部问题 足底筋膜炎 扁平足 高弓足 拇指外翻 有效的解决妙方 2.常见的膝盖部位问题 O形腿 X形腿 有效的解决妙方 退化性关节炎 有效的解决妙方 3.常见的盆骨部位问题 骨盆前倾 骨盆后倾 骨盆旋转 假性坐骨神经痛 有效的解决妙方 4.常见的腰椎部位问题 骨刺 椎间盘突出 椎关节扭伤 有效的解决妙方 5.常见的胸椎部位问题 驼背/胸闷 肩胛骨外翻 脊椎侧弯 有效的解决妙方 6.常见的颈椎部位问题 头颈前倾/失眠 肩颈僵硬/落枕/头痛 有效的解决妙方 7.恢复标准体态不是梦第五章 活出健康、自信与美丽——10个日常保健小秘诀 1.脊椎健康小秘诀1——正确的站姿 与其挺胸，不如说“挺骨盆” 2.脊椎健康小秘诀2——正确的坐姿 跷脚是骨盆致命伤 办公桌前的正确坐姿 3.脊椎健康小秘诀3——注意你的步态：正确的走路方式 4.脊椎健康小秘诀4——运动是维持良好体态的不二法门 要像刷牙一样，每天都运动 身体要平衡，就要靠运动 增强脊骨功能的运动 强化心肺功能的运动 伸展“短”肌肉，加强柔软度 强化“长”肌肉，增加肌力 十五分钟体态保健操 5.脊椎健康小秘诀5——让人一夜好眠的寝具怎么选？

床垫要软硬适中 枕头着重高度和材质 6.足部健康小秘诀1——怎么挑选适合自己的好鞋？

选择包覆性强、鞋底厚硬的鞋子 粗跟、宽楦头的鞋子较舒适 7.足部健康小秘诀2——五花八门的鞋垫，应该怎么挑？

慎选鞋垫，免花冤枉钱 兼具舒适与矫正功能的鞋垫 8.医疗保健小秘诀1——护膝、护腰，怎么戴才有效？

9.医疗保健小秘诀2——冰敷、热敷，究竟要怎么敷？

10.医疗保健小秘诀3——骨头要怎么补？

<<体态决定你的健康>>

应该吃钙片还是葡萄胺？

吃钙片可防止骨质疏松 我应该补充葡萄糖胺吗？

11.追求平衡的脊椎，永远不嫌迟

<<体态决定你的健康>>

章节摘录

插图：第一章 错误的体态，让你的健康亮红灯体态影响的层面，除了外观的美感，还会影响到身体的功能，包括一般人想象得到的脊椎、肌肉、关节、骨骼这类问题，还有想象不到的胸闷、失眠、生理痛等等。

因为体态的改变，意味着身体已经失衡，人体内最自然的自愈力会慢慢消失不见，容易变得疲惫、精神不济、免疫力下降……各种症状都会伴随而来。

1. 中国人常见的错误体态因为职业的关系，我很习惯在路上观察路人站立以及走路的方式。

特别是上下班尖峰时间，许多上班族走路方式是很“多元化”的：有腹部突出、走路呈外八字形的，有肩膀一高一低、走路时左右晃动的，有弯腰驼背、突腹翘臀的，有踏步时脚底轻微抖动的……我在搭乘电扶梯的时候，也会观察站在我前面的人的鞋底，十个人当中，大概有八个人左右两边的高度相差很多，或是鞋跟被磨得很严重。

这些问题，都是很常见的“错误体态”。

你曾经想过你一天要走多少路吗？

每走一步路，你的骨盆、髋关节、膝盖和脚踝就要承受一次身体的重量。

脊椎和骨盆，除了在行走时需要支撑上半身的力量之外，不论站立或坐着，也都处于受压的情形，而其中，又以骨盆带对于人的姿势最为重要。

骨盆带是支撑人体重心的中心点，所以如果骨盆的位置倾斜，第一时间会反映在走路、站立、躺卧各种姿势上面，而这些动作，又是我们每天都需要做的。

2. 酸痛、骨刺来自姿势不正就像我们使用任何东西一样，如果没有好好地使用、保养，东西自然容易出问题、出状况。

当脊椎有问题的时候，初期还不至于产生很大的不适感，主要的改变是在重心的转移。

此时，身体会先用自己的“自愈力”尝试解决，也就是用另一个区块的力量，来辅助身体较为虚弱的区块。

过了一段时间后，身体会习惯这个错误的方式，于是那些些微的不适感(有时候甚至只是变得比较容易疲劳而已)就会慢慢地消失，但是这时候身体用力的方式和施力的肌肉群组已经有所偏差，所以会影响到站立姿势、走路姿势和脊椎的位置，体态和姿势自然就会变得奇怪。

再过一段时间，身体才会出现比较严重的“警讯”，例如较频繁的酸痛、头痛等，通常我们还是会忽略这些讯息，以为跟先前的情形一样，不舒服的感觉会慢慢消失。

等到时间拖久了，疼痛的感觉越来越严重，我们才终于开始正视脊椎的问题。

但是因为长期受力的不完整，脊椎的弧度、关节和骨骼早就已经变形，所谓的退化、老化、骨刺等，就是这个原因造成的。

3. 影响体态的两大因素：骨盆和足弓人的标准体态只有一种，但是因为每个人生活习惯的不同，造成的体态变化也有所差异。

如果生活习惯没有改善，在不知不觉当中，脊椎会渐渐变得歪斜，甚至变形，进而威胁到身体的健康。

最可怕的是，这些改变都是一点一滴慢慢累积的，很难在第一时间被察觉，通常要等到产生疼痛感后，才会开始意识到有些不对劲。

这时候想要调整回来，就得费上许多时间和心力。

如果想要维持标准体态，首先必须了解影响体态的两大因素——骨盆的位置与足弓的完整性。

<<体态决定你的健康>>

编辑推荐

《体态决定你的健康》简单易学，人人都可以动手操作的日常保养方法，使您有效避免各种恼人的疼痛和疾病，让您仪表大方、体态优雅、气质非凡，由内而外地活出自信、美丽与健康！

<<体态决定你的健康>>

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>