第一图书网, tushu007.com

<<人体脊柱使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体脊柱使用手册>>

13位ISBN编号：9787513203753

10位ISBN编号：751320375X

出版时间：2011-5

出版时间：中国中医药出版社

作者：黄开斌

页数：187

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

脊柱是生命的脊梁，同时又是健康的立柱。
这个立柱就像船上的桅杆，健康之帆要靠它来扬起，生命之舟才能远航并到达理想的彼岸。
也就是说，只要我们使用并保养好了脊柱这根桅杆，健康之帆就可以高高飘扬。
　现代医学认为，人体有九大系统，即呼吸、消化、循环、内分泌等，而“脊柱”仅仅被划分在骨骼组织里，并未被当作一个系统来探索和认识，以致于我们对健康的基石(脊柱)缺乏太多的了解。
而今，我们把脊柱作为一个系统提出来，并进一步提出了脊柱医学这门新的学科。
既然是一个系统，就不能再单单说它是一个器官了。
　我们以前仅仅把脊柱称为脊椎，认为它就是一根骨头，其实不然。
脊椎的周围是一些软组织，如肌肉、肌腱、韧带、椎间盘、神经和血管等；如果形象地给脊柱打个比喻的话，脊椎骨好比是钢筋，脊柱周围的肌肉、韧带、神经、血管、筋膜等就好比是混凝土(即沙子和水泥)，它们共同浇注成了生命大厦的立柱或主梁，也就是我们常说的脊梁。
不过，笔者认为，这个称呼还不是很准确。
对于爬行动物来说，它是梁。
梁是横着的。
可是人类从爬行到直立行走，这是一次重大革命，也就是说，从“梁”到“柱”是一次质的飞跃。
如果还说是“脊梁”的话，那它所承受的力量要小得多，其功能也要简单得多。
现在，它是立起来的柱子——脊柱，所以它就复杂多了，也很容易失稳，造成移位或弯曲，进而从不同的程度上影响着周围的神经和血管以及气的通畅等。
比如，如果对气血造成阻碍，就会出现颈腰背酸胀疼痛等；如果是对通讯系统造成刺激或阻断，结果会造成信号传递的不通或不畅，因而就会出现很多的相关征象，或者是整个健康也出问题了。
　可见，脊柱不仅仅只是支撑起人体的一根立柱，更是生命信息的网络枢纽，机体的各种组织、器官之间的活动，以及与大脑之间的通讯联系，都必须通过脊柱区的这个信息网络系统来完成其传达、中转或直接指挥和处理等过程。
脊柱若是不稳定或有损害，那就会对其他系统造成一定的刺激或卡压等，继而影响身体各个系统的正常运作。
不仅如此，我们每个人在做某一个动作的同时都必须要有脊柱的辅助来完成。
比如：我们睡觉躺下、坐立行走、转身拾物等都要有脊柱的参与，特别是从腰部来发力，即我们的力是从脊柱的下段——腰骶部(能量库)发出来的。
且我们每做一个动作都还要通过脊柱主干区的信息网来传送指令……这些都足见脊柱有多么的重要。
因此，我们应该充分地认识到脊柱对健康的主导作用和重要性。
　另外，我们不能仅仅只认识到脊柱本身出现哪些问题，还要进一步认识到脊柱本身器质性的病变还会造成很多相关的内脏疾病。
如：骨质增生了、椎间盘突出或脱出了，一些脊椎错位了等等，会影响到周围的神经、脊髓在信息的传递上出现问题或受到阻碍，也可能会导致气血不能及时通达等，从而产生一些相应的内科或五官科的病症或征象。
据世界卫生组织公布，现已有108种病症与脊柱有关联，这还不包括颈肩腰腿痛等本身的病变。
　总之，我们每个人都应该学会正确地使用和保养好脊柱。
因为，呵护好了脊柱，就等于打好了健康的基础。
这就是我们为什么要把脊柱提到独立的系统及学科等重要位置上的原因。
另外，它之所以重要是因为脊柱系统把人体的其他九大系统整合到了一起，其他九大系统都围绕脊柱系统进行着相互的联系。
为此，我们应该大力普及脊柱健康方面的知识，让人们正确地认识自己的脊柱，认识到脊柱在人类健康领域的轴心位置，那样脊柱才会真正得到正确的使用和定期的保养，这根立杆就会牢牢的立起，每个人的健康之舟就可以扬帆破浪、勇往直前，顺利地驶向人生的彼岸。

内容概要

汽车和电脑时代，脊柱开始了“坐劳”。

空调和冷饮时代，风寒湿使本已劳损的脊柱“雪上加霜”，酸胀疼痛在所难免。

信息爆炸和竞争压力使得脊柱的通讯系统不堪重负，故“因压而成疾”。
这就是脊柱疾病成井喷式爆发的三大成因。

作者简介

黄开斌，1965年出生，湖北省麻城市人，中国健康学独立研究学者，现任北京百川健康科学研究院院长、中华脊柱健康论坛秘书长。

自2004年始作极具哲学思想和文化创新的《三元论》思维模式；立《健康新主张》，倡导和谐的健康理念，初步完成了对健康学的总体构想。
多年来一直致力于脊拄医学学科研究和脊柱健康事业的推动工作：已编写完成“脊柱医学”系列丛书18卷的初稿；成功策划、组织并举办了六届中华脊桂医学论坛，发起并推动了“全民脊柱健康工程”的一系列活动……

书籍目录

第一章　脊柱疾病正在成为人类健康的头号敌人
1．汽车和电脑的时代是一个大量制造脊柱疾病的时代
2．脊柱疾病的成因和现状及趋势应予高度重视
脊柱疾病的历史成因
脊柱疾病的现状
脊柱疾病的趋势
3．脊柱乃健康之基，亦是百病之源——脊病百态
脊柱劳损或脊柱障碍的问题几乎普遍存在
脊柱问题引起如此多的相关病症
脊柱移位、侧弯或不正也是常见不鲜
4．有五类人群极易发生脊柱障碍和脊柱疾病
处于激烈竞争中的高级打工者或领导一族
长期坐办公室和操作电脑的白领一族
汽车驾驶员和长期固定姿势作业的蓝领一族
脊柱侧弯比例明显上升的中、小学生一族
易患腰腿疼痛病或活动功能障碍的老年人一族
5．脊柱疾病的发生与脊柱的不正确使用有很大的关系
基础因素主要造成脊柱的形体结构平衡失调——脊柱失稳
继发因素引起脊柱的气血功能系统障碍——脊柱障碍
诱发因素引起脊柱的网络通讯系统故障——脊柱疾病
第二章 了解一点健康的顶梁柱——脊柱的结构组件
1．构成整条脊柱的主要硬件——椎骨和髂骨
椎骨的数量与结构特征
椎骨的骨质增生是怎么回事
什么叫移行椎
2．减少脊椎之间撞击作用的装置——椎间盘
椎间盘的数量及结构特征
怎样理解椎间盘的退变
椎间盘退变的基本途径
椎间盘突出是怎么回事
3．又粗又长的信息中枢神经绳——脊髓和脊神经
4．保护中枢神经信息系统的屏障——椎管
椎管的基本结构
什么是椎管狭窄
帮你了解一点神经根管的情况
5．总督一身之阳气和气血输布的干道——督脉和膀胱经
6．支撑脊柱的坚强助手——韧带和肌肉
脊柱周围肌肉的结构特征
脊柱周围肌肉的功能特点
7．脊柱及全身活动的枢纽——脊柱关节
脊柱关节的基本结构特征
脊柱关节的运动导向和承重功能
……
第三章　脊柱和脊椎有着不一样的概念及功能
第四章　脊柱使用时，在不经意间会受到伤害

第五章　正确使用脊柱——你的健康钥匙
结语

章节摘录

版权页：插图：最近一家医院做了一份关于脊柱疾病的随机检查，统计结果显示：有70%的少儿患有脊柱侧弯，而且非常普遍。
相关专家称，这与孩子的书包太重和躺在床上看书等不良习惯有关。
其实，这与孩子的学习紧张和精神压力及考试竞争亦有很大的关系。
目前中小学生功课繁重，书包越来越沉，体育锻炼越来越少，肌肉韧带力量不够，长期在某个肩膀上负重会直接影响脊柱正常状态和功能。
另外，现代生活条件改善，孩子体格发育比过去明显高大，部分学校内的课桌板凳仍然保持原先的高度，没有及时根据孩子身高变化做相应调整。
引起脊柱侧弯的原因有很多种，主要可以分为内因及外因两方面。
内因方面，中医认为少儿脊柱关节病与肾有关。
随着现在生活、饮食习惯的改变，造成脾胃功能降低；夏天空调开得过大，吹的时间过久，易导致骨骼及椎间盘发生病变。
外因方面，书包过重是一个不容忽视的致病因素。
现在小学二至五年级的学生书包一般达3千克重，有的达到5千克。
另外，孩子日常的不良生活习惯，如躺在床上看书、长时间看电视、打游戏等，都会引起脊椎关节错位或变形。
如果脊柱侧弯过于严重，不仅会给孩子生理、心理带来巨大压力，而且会造成胸廓畸形，使胸腔容量减少，严重者会使脊髓与神经根受压迫而最终造成瘫痪。

后记

这本《人体脊柱使用手册》只是暂告一小结，因为它不是保障“脊柱健康”的全部，而只是维护脊柱健康的开始或基础工作，也因此，它就显得非常的重要。
如果这本手册能让读者朋友了解到一些脊柱的基本知识和正确的使用方法，并从此重视对脊柱的使用，那我们就感到十分的欣慰了。
从本手册中我们可以知道，随着现代社会的高速发展，人类的生产方式、生活方式以及生态环境都发生了根本性的变化，而这种变化的背后是：令人担忧的脊柱疾病正在以惊人的速度增长。
其根源是信息化和自动化的发展，使人的身体活动机会大大减少，而来自竞争的工作压力和精神紧张等因素反而又大大地增加了。
所以，承担来自方方面面压力的人的脊柱也变得越来越脆弱。
另外，日常生活中，我们又在不断地重复对脊柱健康不利的习惯性动作，加之经常吹空调、喝冷饮使得本已劳损的脊柱更是“雪上加霜”……正是这些让我们习以为常的习惯动作或姿势以及不良环境，日积月累地对脊柱造成了损害，危害了我们的健康。
这就是说，在这个汽车和电脑的先进时代，我们的脊柱却开始在坐牢(劳)，脊柱的形体结构因此而遭受劳损损害，这当然是最基础的致病因素；在这个空调和冷饮的享乐时代，我们本已劳损失稳的脊柱又开始遭受内外风寒湿邪的侵袭，其气血循行功能进一步发生障碍，这无疑就是脊柱疾病继发之因素；在这个信息经济的竞争时代，我们的脊柱却在高度的精神紧张、竞争压力、思绪焦虑下承受着煎熬，脊柱的网络通讯系统出现故障或不堪重负而紊乱——因压成疾，这恐怕就是引发各种脊柱病症最终爆发的关键因素。
这三种因素在当今这个特定的时代正好组合在一起，使得脊柱疾病一跃而成为人类健康的敌人。
更糟糕的是，脊柱疾病目前难以找到好的治疗方法，且易反复发作、久治不愈，成为现代社会难以医治的痼疾，严重地影响着人们的工作和生活质量。
因此，非常有必要增进人们对脊柱损害和脊柱疾病现状的认识，了解脊柱的一些基本知识，从学会正确地使用脊柱开始。
即：从防范脊柱形体结构损害发生上下工夫，要有理、有利、有力地使脊柱平衡运动起来。
这种平衡运动也就是一种正确的脊柱使用过程，它有着强壮脊柱结构、修复脊柱损伤和改善脊柱功能的作用。
另外，还可以通过正确使用脊柱来改善和治疗一些脊柱相关疾病(包括亚健康)。
这当然是要由专业的医生来指导或完成的，故此内容将放在随后的保养手册和治疗手册中阐述。
诚然，在读者朋友读到这本书之前，可能都曾经或正在遭受脊柱疾病的困扰。
在此，我们建议：如果脊柱已出现了功能障碍或有了比较严重的脊柱疾病问题，就应该到较专业的保养机构去进行保养或根据病症找到相应的专科专家进行必要的修理和治疗，有计划地制订出一系列的“保养”或“修理”方案，不能听其“发展”，任其“蔓延”，让疼痛缠绕一生。
脊柱的“保养”和“修理”以及“康复”等也都是有其基本的原则，无论是医生还是患者都有必要了解其原理和方法，为此，我们将陆续编撰《人体脊柱保养手册》、《人体脊柱修理手册》和《脊柱运动康复手册》等脊柱健康类书刊，敬请期待！ 总之，脊柱健康和生命健康是息息相关的。
所以，我们要注意正确的使用、保养好我们的脊柱。
希望读者朋友们在正确使用脊柱的同时，养成定期保养脊柱的习惯，维护好脊柱气血功能的运行通道，保持平和的心态，理清思绪，以保证脊柱的网络通讯系统有序通畅。
在过去的工业化时代，生物医学模式下有一个命题是“百病从口入”，故有了“口腔医学”的诞生；还有一个命题是“生命在于运动”，所以就有了“运动医学”的提出。
于是，专家提出了“管住嘴，迈开腿”的健康思想。
在当今的信息化时代，新的医学模式下有一个命题是“诸症多源于脊”，故有了“脊柱医学”的诞生；还有一个新的命题是“生命在于脑的运动”，所以就有了“信息医学”的提出。
因此，我们也提出了“保养脊，静思绪”的脊柱健康主张。
愿我们都从自身做起，从脊柱做起，学会正确使用和保养脊柱，少给脊柱以伤害，多给脊柱以关爱

，多一些轻松，少一些思虑。
只有这样，才能永葆我们优美的身姿、健康的体格、美好的未来。
　黄开斌　2011年2月于北京中关村

编辑推荐

《人体脊柱使用手册》是由中国中医药出版社出版的。

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