

<<韦贵康谈姿势决定健康>>

图书基本信息

书名：<<韦贵康谈姿势决定健康>>

13位ISBN编号：9787530442586

10位ISBN编号：7530442589

出版时间：2009-10

出版时间：北京科学技术出版社

作者：韦贵康 编

页数：215

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>

## <<韦贵康谈姿势决定健康>>

### 前言

当今社会，人们的生活节奏越来越加快，生活和工作中也承受着多方位的压力和竞争，随之而来的，人们的疾病谱也发生了很大的变化。

为什么人会生病呢？

除了受气候、环境、社会经济、遗传、外伤等综合因素影响外，还有些是由工作、学习、生活方式不良引起，常见因素是低头、伏案、弯腰、饮食不当、缺乏或不适当锻炼、心理失衡等，这其中未引起足够注意的是姿势对健康的影响。

人体的姿势，可影响脊柱、骨关节、韧带、肌肉、神经、血管、内脏等组织的结构与功能。

由于姿势不正确，就容易引起脊源性亚健康、脊椎病及脊柱相关疾病，进一步导致全身性疾病。

所以我们应该尽量采取正确姿势来工作、学习与生活，平时保养得当，避免损伤脊柱及内外的组织结构，维护身体健康。

本书尝试从保持正确的姿势对人体健康的重要性、不良姿势对人体健康的危害及如何预防与治疗脊源性亚健康、脊椎病及脊柱相关疾病等方面进行深入浅出的阐述，旨在宣传普及脊柱保健常识，促进全民健康。

本书图文并茂，通俗易懂，既可供广大群众预防、保健应用，也可供保健、整脊、骨伤、推拿、康复等科医师、技师参考。

由于我们水平有限，不足之处在所难免，恳请广大读者及同道提出宝贵意见，以便再版时进一步完善。

## <<韦贵康谈姿势决定健康>>

### 内容概要

脊柱是生命的支柱、健康的基础，不要忽视不良姿势对你健康的影响，如何衡量你的姿势整体平衡，骨盆、膝关节、足弓是良好姿势的重要条件，认识姿势不良亮的红灯，脊柱损伤性疾病、脊柱相关疾病知多少，什么是脊源性亚健康，颈部、胸部、腰部、骨盆、膝部、足部常见病损怎样防治。

## <<韦贵康谈姿势决定健康>>

### 作者简介

韦贵康，男，1939年生，1964年河南平乐正骨学院毕业。

曾任广西中医学院第二附属医院院长、广西中医学院院长，现任广西中医学院骨伤科研究所所长，教授，主任医师，博士生导师。

社会职务有：广西科协副主席，世界中医骨伤科联合会常务副主席，中国中医骨伤科学会副理事长，广西国际手法医学协会理事长等。

长期从事中医骨伤科教学、医疗、科研工作。

专业基础扎实，能掌握中、西医两套临床技能，擅长脊柱损伤性疾病与脊柱相关疾病诊治，以手法治疗著称。

先后获得省部级以上科技成果4项，国家专利3项，撰写《手法治疗颈椎性血压异常研究》、《中医为主治疗外伤重危症16例》等论文60篇，作为主编或副主编编著有《脊柱相关疾病》、《中医筋伤学》、《中国手法诊治大全》等著作16部。

1991年获国务院政府特殊津贴。

曾应邀到新加坡、澳大利亚、俄罗斯、德国、美国、日本和中国香港等国家与地区讲学。

由他发起创办与领导的广西国际手法医学协会，多次成功地组织国际性学术会议，在国际上有一定的影响。

## &lt;&lt;韦贵康谈姿势决定健康&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概论一、姿势概念与形式二、如何衡量你的姿势整体平衡三、不要忽视不良姿势对你健康的影响第二章 脊柱是生命之支柱、健康之基础一、脊柱的基座、框架结构与内部装饰二、脊柱的支、护、承、动的功能三、脊柱的四个生理曲度的形成和协同作用四、“上梁不正下梁歪，基础不牢塌下来”五、脊柱是姿势的调控中心六、脊柱平衡是良好姿态的基础第三章 骨盆、膝关节与足弓是维系人体良好姿势的重要条件一、骨盆二、膝关节三、足部第四章 生活及工作方式与病损一、温度、饮食、劳逸与病损二、不当食(吸)入烟、酒、茶、海味、盐对人体的损害三、为何腰椎间盘突出症发生率很高四、儿童咽炎与寰枢关节半脱位五、束腰有好处吗六、电脑综合征七、司机综合征八、沙发综合征九、软床综合征第五章 姿势不良亮的红灯一、肢体不明原因酸、痛、累二、脚底长茧三、鞋子单侧磨损四、一个书法家的烦恼五、玩狗牵狗牵出腰椎旋转错位六、青年女性习惯甩头甩出颈椎错位七、脊柱侧弯是怎么回事八、睡枕常换易导致颈肩部不适九、不明原因的胸闷十、习惯跷二郎腿与髋髂关节错位十一、穿高跟鞋后腰腿酸痛十二、不当钓鱼姿势后腰腿痛十三、常见的九种不良姿势第六章 脊柱退变、损伤与相关病症一、脊柱形态性病损伤的致病因素二、为什么运动员运动生涯30岁后会走下坡路三、脊柱损伤性疾病知多少四、什么是脊柱相关性疾病？为何容易误诊误治五、容易误诊误治的几种脊柱相关性疾病六、中医脊柱“六不通”理论七、什么是脊源性亚健康八、骨质增生是病吗九、骨质疏松是病吗第七章 姿势相关性疾病预防一、颈部常见病损的防治二、胸部常见病损的防治三、腰部常见病损的防治四、骨盆常见病损的防治五、膝部常见病损的防治六、足部常见病损的防治第八章 姿势性病损的综合防治一、平衡是健康姿势的目标二、改善生活、工作、学习中的不良姿势三、搬、拿、扛重物的护脊学问四、体型保健歌诀五、自身按摩保健歌六、养生要塑身七、保健按摩的好处：三多、三少、三调八、自疗脊柱一般病损的简易方法九、阴阳平衡理论与脊柱的保健治疗十、脊柱保健操

## <<韦贵康谈姿势决定健康>>

### 章节摘录

插图：青年女性习惯甩头甩出颈椎错位，这主要与以下两方面有关：第一，生理上的弱点：多数女性的颈部较长且细，颈椎周围的肌肉韧带不够发达，其保护能力差。

再加上，现代的青年女性为了追求苗条身材使劲的减肥，也使颈部显得更加单薄。

第二，发型及习惯甩头：现代的青年女性都爱追逐潮流，喜欢拉直头发并披肩散发或弄各式发型，平时一低头，头发也随之掉下挡住视线，此时，她们会很自然的把头发甩开。

殊不知，这个“潇洒”的动作，会让她们与颈椎错位结下不解之缘。

当颈部的肌肉韧带在没有防备的情况下，突然扭转甩头，便会引起肌纤维的痉挛或某些纤维束的撕裂，这种牵拉或肌痉挛又会引起颈椎关节突关节的移位。

然而，这些肌肉韧带的牵拉伤，往往不会引起人们的注意。

我们知道，人体本身有一定的自我修复能力，轻度损伤大多可以自愈。

但是自我修复需要一定的时间，如不注意，没有给颈部充分的修复时间，在没有完全恢复的情况下再次甩头会再次损伤。

所谓“旧债未清，又欠新债”。

如此下去日积月累，天长日久最后对颈椎的损伤日趋加重，肌肉韧带逐渐失去正常的生理功能，颈椎的稳定性也大大降低。

因此习惯性甩头或一个不协调的外力均会引起颈椎错位。

事物的发展总是从量变开始，当量变累积到一定程度时便会产生质变。

习惯性的甩头均会导致颈椎的反复错位，专家说：反复颈椎错位说明颈椎周围的韧带已松弛，失去了维护颈椎关节稳定性的功能，称为“颈椎失稳”。

继颈椎关节失稳错位后，累及椎间盘，骨质增生加速就发展成为颈椎病了。

颈椎病是一组临床综合征，较复杂，在这就不一一介绍。

<<韦贵康谈姿势决定健康>>

编辑推荐

《韦贵康谈姿势决定健康》编辑推荐：世界手法医学联合会主席，世界中医骨伤科联合会资深主席，中华中医药学会骨伤科专业委员会副主任委员，香港中医骨伤科学院院长，广西骨伤研究所名誉所长。

<<韦贵康谈姿势决定健康>>

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>