

<<还我好骨架>>

图书基本信息

书名：<<还我好骨架>>

13位ISBN编号：9787549502820

10位ISBN编号：754950282X

出版时间：2011-4

出版时间：广西师大

作者：张重文

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>

<<还我好骨架>>

内容概要

为什么有的人左右脸大小不对称？
为什么有的人长短脚、O型腿？
为什么有的人会脊椎侧弯？
为什么常常扭到脚？
为什么常常肩颈僵硬，腰酸背痛？

……骨架不正，百病孳生。

许多慢性病的产生、五脏六腑的病变，都是由于骨结构不正阻碍了新陈代谢而造成。

《还我好骨架(突破疾病的迷思)》(张重文编写)阐述了保持骨结构正常重要性，正确评估自己的骨架健康，《还我好骨架(突破疾病的迷思)》并授以正确的锻炼保养之道——三度空间塑型健身法，极具指导性与实用性。

<<还我好骨架>>

作者简介

张重文，台北市骨节整复职业工会理事长，chiropracdc医师培训指导教授，中国台湾能量医学学会理事兼结构医学组召集人。

美国育英大学东方医学研究所硕士。

南京中医药大学博士生。

著有《结构肌推拿实务》、《脊椎骨推拿矫正实务》等8种，并拥有脊椎骨矫正床、手脚运动复健机等专利5种。

<<还我好骨架>>

书籍目录

不要成为“被煮熟的青蛙”

- 1 疾病的迷思
为何总是医不好?
慎选治疗方式
- 2 健康与美丽的关键——骨结构平衡
身体平衡才能发挥功能
骨骼的功能
骨结构不正, 则百病丛生
骨盆腔是人体结构的基座
平衡美就是健康美
脸型健康美
体型健康美
自我检测体型
- 3 骨结构不正的原因
出生前
长期姿势不良
怀孕的骨盆扩张
外力的压迫
- 4 正不正, 有一套——自我检测法
气滞血瘀检测法
对比检测法
- 5 骨结构不正的预防之道
重视保护措施
保护小宝宝
保护颈部
保护腰椎
正确的坐姿
正确的立姿
正确的走路姿势
正确的讲学姿势
正确的睡姿
其他各种正确姿势
- 6 五官不对称, 不是天生如此
整复半脱位
“半脱位”现象
畅通神经传导
发挥免疫功能
促进新陈代谢
- 7 雕塑健康优美的体态
六种基本体型
小腹婆体型
中广体型
外扩体型
水桶型体型
倒A型体型

<<还我好骨架>>

黄金比例曲线的健康体型

优美体态不能只做半套

骨节整复原理

腰腹部的组合架构

拥有健康体态非梦事

回复健康美丽的步骤

停止破坏

排毒

三阶段骨节整复规划

维护

8 整体平衡健康体雕

判别环肥燕瘦

标准体重的简易计算公式

体质指数(BMI)及计算方法

产后骨结构重建

三度空间塑型健身运动

呼吸放松法

测量并记录

注意事项

9 骨节整复的成功案例

一、跌坐在二楼楼梯口一路滑下去

二、孱弱公主的蜕变

三、跆拳道高手的回旋踢噩梦

四、挥别四只脚

五、头痛、胃痛、经痛二十年

六、一位强直性脊椎炎患者的心声

七、罹患乳癌

八、罹患淋巴瘤

10 骨节整复问与答

11 【附录】健康自我管理

前言

干扰健康的因素

症状是一种警告讯号

要健康就要学习

人体生理性态平衡

疾病的发展阶段

结论

<<还我好骨架>>

章节摘录

版权页：插图：不要成为“被煮熟的青蛙”我出身中医世家，祖父光海公，在新竹地区颇具名望。父亲志在笔墨、雕塑，乃清末台湾四大才子之一；但济世之举并未间断，并传之二哥。

自幼耳濡目染，对于雕塑、山水、五音及三指断清浊虚实，颇有心得。

后来，在十年的职业疾病、职业伤害预防保健倡导工作中，使我体会到疾病的发生，大多数来自长期使用身体及四肢不当所引起，加上自幼到成长过程中的撞、跌、不当的拉扯及怀孕、生产过程的不当措施等等。

故中医骨伤科鼻祖危亦林一生主张，有撞、跌及外伤经历，就会有暗伤、内伤的后遗症。

所以，在医者而言，正骨、复位是处置患者的精神及成效的依归；然而，患者常常着重在看得到的表面红、肿、酸、痛及依感觉的症状定论。

这现象正可做“患者病疾多，医者病道少”的批注。

十四年前的两本拙著里，就在倡导内分泌系统的运作功能正常与否，大部分是来自骨结构的组合合理与否，以及由外治外、由外治内的系统次序与处置完整性的必要。

就如同前人的医疗保健观念“一针、二灸、三药、四调理、五运动”，当我们把前人的精华加上现代的科学，修正为：“一整骨、二针推、三佐以药理消炎杀菌、四饮食身心灵平衡、五辅以全方位的关节极限运动。

“这才是完整的医疗保健方针。

极限=完全=保有=维持本态；维持本态就是维持本质，也就是保有年轻的本能。

这是运动的最高意义。

石滋宜先生有个比喻：热锅里的青蛙以为炎热来自中午的太阳照射，等待夕阳西下后就会变凉；最后，青蛙当然被煮熟了。

同样地，太多的片面认知被膨胀，导致一般人士所知道的，是无数个零零落落的片段，失去了系统观念与完整的认知，往往令自己不知不觉地变成被煮熟的青蛙。

因此，穷毕生学习、研究，加上临床的经验，在十数万人次的协助下，我秉着最浅显、最平凡但迫切的理念，编著成这本小册子，以回馈协助我成长的十数万人次患者，感谢他们的不弃及给予机会。

我期待他们的贡献，能造就十倍、二十倍的人士因本书而受惠，则这些协助过我成长的患者也算功德无量。

最后，语重心长地再次强调，对任何事物须以系统性与完整性为依归，不要哪里不舒服就要求治哪里，还为自己能找到名医“对症下药”而欢喜；对于健康与疾病的分界，尤要谨慎。

你的决定会影响自己与亲人的一生，千万要慎重。

许多人的病痛在成为疾病前，该部位都是经过酸痛阶段，却没能以复位来解除骨变位所引起的压迫或不当的拉扯，反而一再以药物消炎、止痛或舒缓为手段；直到被判定成为疾病，才开始周游列国寻求高手帮你解决问题。

只是，当患者省悟时，病情往往已相当棘手。

希望你不是那只已被煮熟的青蛙。

上天保佑福至心灵的朋友。

<<还我好骨架>>

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>