

<<张峻斌健康出招>>

图书基本信息

书名：<<张峻斌健康出招>>

13位ISBN编号：9787802058507

10位ISBN编号：7802058503

出版时间：2010

出版时间：开明出版社

作者：张峻斌

页数：210

字数：200000

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>

<<张峻斌健康出招>>

前言

我们知道，机器长期不用会氧化生锈，管线不通甚至会提前报废；但使用过度或使用不当又容易磨损、发生故障或提早折旧。

从某种意义上讲，人体的使用与机器相类似，过劳与过逸皆不对，要掌握正确使用的方法与技巧，更要经常保养维护，若有小故障还要及时修复调理，以防积重难返，如此方可延长寿命及维持高品质的生命力。

颈椎是反映人们健康管理是否得当的最佳窗口。

颈椎的生理病理特点、运动功能及生物力学特性告诉我们：颈椎处十较重的头颅和活动较少的胸椎之间，既要承受头部重量及维持头颅的平衡，又要适应视觉、听觉、嗅觉等情报系统的刺激反应，还要顺应工作、学习、生活、娱乐及人际沟通时的不同需求而瞬间做出抬头、低头、点头和转颈等动作。这些是通过颈椎及其各连接结构复杂而严密的活动协调完成的。

由于椎间盘、椎体、椎间关节、韧带等老化退变的内在因素，又由于精神紧张、情绪紧绷、工作过劳、睡眠不足、饮食不慎、姿势不良、缺乏运动等生活因素，加上运动伤害、交通意外、跌倒损伤等外在因素的多方作用，导致颈部相关的神经、血管、肌肉、韧带、筋膜等功能弱化或失调，最终破坏其动力平衡与静力平衡而表现为诸多临床症状，医学上称之为颈椎病或颈椎综合征。

<<张峻斌健康出招>>

内容概要

实用的招式：切实可行，简单方便 好用的招式：不拘场地，随时可练 管用的招式：坚持练习，招招见效 每天面对电脑、坐着工作一整天、长时间低头、经常开车、很少运动或者干脆没有运动……我们对此习以为常，却没有意识到颈椎因此承受了多么巨大的压力而变得危机四伏。

由于长期慢性劳损，颈椎病的发病年龄已经从40岁提前到30岁，并成为名副其实的职业病和常见病。更让人担心的是，颈椎上承头颅，下接躯干，既是脊椎中活动最多部位，也是神经中枢最重要部位，更是心脑血管的必经之路，一旦发生故障，后果不堪设想。

不要等到一切都无可挽回时，才注意您的颈椎。

不必吃药，也不必购买贵重却收效甚微的按摩仪，其实只需改变一点点，您的颈椎就会活跃起来。

本书经作者张峻斌医师总结多年预防、诊疗及保健养生的临床经验而造就，专为颈椎高危人群设计。作者以简洁、幽默的语言，及大量实践功法，让读者在快乐中兴奋地运动起来，在无形中达到自查、预防、保护和治疗颈椎疾病的作用。

<<张峻斌健康出招>>

作者简介

张峻斌，中国中医科学院医学博士，香港注册中医师、中国心理咨询师、高级营养师、健康管理师。现任广州中山大学EHBA健康管理学教授、全球卓越口腔健康研究发展中心研究员、高雄医学大学兼任教授、香港耳针学会理事长、财团法人赖本原文教基金会执行长。

张博士出生于中

<<张峻斌健康出招>>

书籍目录

第一部分 你的颈部健康吗？

- 一 一目了然自查法 1 前屈后伸 2 左右侧屈 3 左右旋转 4 结论 二 进一步专业检查法 1 屈颈试验 2 伸颈试验 3 压顶试验 4 提拉试验 5 臂丛神经牵拉试验 6 阿迪森试验 7 X线片
- 第二部分 增进颈、脊椎健康的有效功法 一 全身保健法 1 侧伸拉筋力 2 腰腹回旋功 3 前屈后仰吐纳功 4 前肌伸展功 5 脊背滚动功 二 颈椎保健功 1 拍击督脉功 2 缩颈耸肩功 3 伸劲拔背功 4 前伸探海功 5 托天按地功 6 回头望月功 7 与项争力功 三 颈肩解压法
- 第三部分 耳熟能详的颈椎病常见症状
- 第四部分 息息相关的颈椎疑难杂症
- 第五部分 颈肩痛的高发族群
- 编后记

<<张峻斌健康出招>>

章节摘录

插图：第一部分 你的颈部健康吗？

——一目了然自查法颈椎是脊柱中体积最小、活动频度最高、运动方向最多、灵活性最强的部分。通过活动功能检查，常有助于判断病情，找出病位。

一般情况下，患有颈椎病时，由于肌肉痉挛、筋膜发炎、小关节错位、椎间盘退化等原因，关节活动范围会随之受限而使角度变小。

因此，只要将自身情况与正常颈椎活动范围进行比较，就可判断颈椎病变的受累部位及程度。

本节内容就是帮助大家自我检查颈椎，以便做到早发现、早治疗，从而远离颈椎病的骚扰。

1.前屈后伸前屈主要由下段颈椎负责。

当前屈过度时，位于椎管内的后纵韧带、黄韧带及颈后伸肌群与项韧带即紧缩起来，加以限制。

正常头颈前屈时，下颏可贴近胸骨，即前屈可达45°。

后伸主要由中段颈椎负责。

当过度后伸时，椎管内的前纵韧带及颈前屈肌群可加以约束。

正常颈椎在后伸时，额头和鼻子近乎水平位，即后伸可达45°。

<<张峻斌健康出招>>

编辑推荐

《张峻斌健康出招:轻松挥别颈肩痛(彩色图文珍藏版)》：动起来才健康！

适合中国人的自我保健术！

——中国科学院教授 罗侃互联网精英的健康教练！

——华声在线总裁 毛钊企业经理人最好的健康投保！

——固铂轮胎中国区总经理 辜思历动脑子的还得动身体！

——精品阅读杂志主编 老愚新一代健康养生专家张峻斌博士，教你摆首弄姿护颈椎。

健身妙招让你战胜电脑文明病。

<<张峻斌健康出招>>

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>