

<<脊椎保健操>>

图书基本信息

书名：<<脊椎保健操>>

13位ISBN编号：9787807590743

10位ISBN编号：7807590742

出版时间：2007-11

出版时间：万卷出版公司（原辽宁画报出版社）

作者：廖庆裕

页数：107

字数：50000

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>

## <<脊椎保健操>>

### 内容概要

自我检查脊椎的毛病：一般常见的小毛病——腰酸、疲倦、双脚发软、胃胀打嗝、胸闷、声音沙哑等，都可以在脊椎骨骼上找出生病的原因。

日常脊椎保障健康操：十二式自力矫正操，从头到脚，涵盖整个脊椎及上下肢的筋骨，简单实用，效果显著。

脊椎的正确姿势与营养保健：照顾好全家的四道补骨生帖；营养专家提供的饮食指导；坐得稳、站得正、睡得好的姿势指导。

大部分人以为，脊椎不正顶多个人外观不好看而已，殊不知脊椎不正除了会导致身体产生病痛外，更会改变自己的人际关系。

本书提供读者六种方式检查自己的脊椎是否有不正的现象，并依身体结构及姿势种类来区分脊椎不正的十种体型。

为了维护脊椎健康，本书提供超过30种保健脊椎体操，包括日常保健脊椎的全福操；强化筋骨、预防疾病及美形塑身特殊操；稳定骨盆、雕塑小臀及美腿美姿的骨盆操。

让你不限任何地点，时间，随时都可保健自己的脊椎。

## <<脊椎保健操>>

### 作者简介

健康专家廖庆裕，现任职位：路加堂脊椎医学中心院长、W.H.O.世界国际针灸医师、北京金台医院客座教授。

他首创了声带调整术、开发脊椎体操、研究「活化功」细胞能量疗法。

## &lt;&lt;脊椎保健操&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 不正的脊椎会生病 第一章 长期脊椎不正所引起的疾病 脊椎不正对人体的影响 脊椎不正不是笔者生病的主因 第二章 自我检查,找出脊椎的毛病 症状一:老是双脚酸软 症状二:常常腰酸背痛 症状三:经常胃胀打嗝 症状四:经常胸闷 症状五:经常声音沙哑 症状六:方形脸或大饼脸 第二篇 认识自己的脊椎 第三章 脊椎结构与脊椎不正的原因 脊椎结构造成脊椎不正的六种力学分析 第四章 脊椎不正的十种体型 按身体结构来区分(5大类型) 按姿势种类来区分(5大类型) 第三篇 日常脊椎保健操 第五章 全福操 做全福操的好处及功效 操前的注意事项 第一式 抬腿操 第二式 插腰操 第三式 八福操 第四式 健胸操 第五式 大光环操 第六式 小光环操 第七式 企鹅操 第八式 开胸操 第九式 旋腰操 第十式 阅兵操 第十一式 福气操 第十二式 哈利路亚操 第四篇 预防疾病、美形塑身的特殊操及骨盆操 第六章 特殊操 做特殊操的好处及功效 第一式 墙角操 第二式 摇颈操 第三式 V字操 第四式 门把操 第五式 几字操 第六式 提臀操 第七式 不倒翁操 第八式 对抗操 第七章 骨盆操 做骨盆操的好处及功效 第一式 美腿操 第二式 内八操 第三式 外八操 第四式 跟腱操 第五式 缩臀操 第六式 雨刷操 第七式 甜甜圈操 第八式 挺腹操 第九式 4字加强操 第十式 滚腰加强操 第十一式 拱桥操 第十二式 滚臀操 第五篇 健康脊椎的生活态度 第八章 脊椎保健饮食 营养专家的专业饮食指导——教您如何拥有 健骨头 照顾好全家人的脊椎保健餐 第九章 行得正、坐得稳,病痛不会来 自我诊断姿势健康指数 站的更健康 坐的更健康 睡的更健康 生活的更健康 第十章 全家福脊椎保健套餐 睡前操 第一式 摇摆操 第二式 滚腰操 第三式 滚肋操 第四式 手枕操 第五式 4字操 全家健康操 附录一 病理体操——常见疾病的“脊椎操处方” 附录二 关于脊椎的五大问题——明知故犯的毛病改不了 附录三 脊椎健康管理表格 一个月脊椎体操瘦身计划表 每日健康存款

<<脊椎保健操>>

章节摘录

插图

<<脊椎保健操>>

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>