

## <<脊椎保健不生病>>

### 图书基本信息

书名：<<脊椎保健不生病>>

13位ISBN编号：9789866055898

10位ISBN编号：9866055892

出版时间：康鑑文化(人類智庫)

作者：健康中國名家論壇編委會 著

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>

## &lt;&lt;脊椎保健不生病&gt;&gt;

## 前言

脊椎不好是百病之源在現代社會，幾乎所有人都生過病，如果只是輕微的感冒或頭痛，可能只要多休息、多喝水就會不治而癒，但是也有一些像頭暈、胸悶氣短、胸背痛、血壓異常的情況很難自癒，當患者到醫院反覆就診後，卻可能很難確定病因，也無法進行治療，這種情況嚴重影響了患者的生活和工作。

這些疾病的病因到底在哪裡？

也成為患者最想知道的答案。

脊椎健康，疾病不來隨著醫學的發展，這個問題的答案也逐漸明朗，這些常見病的病因，就可能在於脊椎。

這時，有些患者不免疑惑，我生的病與脊椎有什麼關係？

是的，有些疾病看似和脊椎完全沒有關係，但實際上卻有著密切的關聯，這是因為脊椎與人體的許多器官和內臟相關聯，所以當脊椎錯位時，與之相關的器官就會發生功能紊亂，導致人體的免疫力下降，進而引起疾病，目前已知的就有50餘種疾病，與脊椎異常有著直接的關聯。

以高血壓為例，當頸部受到外傷、風寒濕邪侵襲時，頸椎的平衡會被破壞，進而引起腦組織缺血，導致中樞性血壓異常。

尤其是第2頸椎、第3頸椎錯位後，交感精神興奮性會增高，血壓也隨著升高；而第5頸椎、第6頸椎錯位後，椎體附近的頸動脈竇受到刺激，也會引發血壓上升，造成高血壓。

脊椎和疾病關係密切從臨床診斷和治療效果來看，脊椎病變與常見疾病有著密切的關係，在此基礎上，一門強調脊椎治療的醫學也應運而生。

脊椎治療簡稱脊療，是指透過推拿、按摩、指壓、按壓脊背及脊椎兩旁的有關穴位，來矯正脊椎位置異常，進而治療疾病的療法。

無創、簡易、效果好的脊療，改善全身健康與其他療法相比，脊療主要有以下優勢。

首先，脊療是一門無創傷的療法。

這種療法，主要運用各種治療手法對脊椎進行矯正，既沒有藥物治療的副作用，也不會造成身體上的損傷。

其次，脊療是一種方便可行的療法。

脊椎作為身體的支柱，一旦發生病變，就會在外表有所體現，因此我們可以透過自我診斷法，來診斷脊椎的異常和自身的健康狀況。

如當一邊的肩膀嚴重下垂，往往患有胸部疾病；而一邊的肩膀嚴重上揚，往往引發五十肩、背痛、婦科病、坐骨神經痛等疾病。

再次，脊療是一種療效明顯的療法。

此療法對一些骨骼肌肉疾病，如肩頸痛、腰痛、頭痛、椎骨變形等，都有顯著的效果，而對於一些損傷性脊椎病變，如頸椎綜合症、腰椎間盤突出症、某些損傷性截癱等也都有很好的療效。

一些患有頸椎綜合症、腰椎間盤突出症等疾病的患者，施治本療法四、五次後，即可緩解部分症狀。

此外，在進行脊療後，一些由脊椎病引起的高血壓、心律失常、腦外傷後綜合症、視力減弱或失明、耳聾等疾病也能得到改善。

時時自我脊療，一生健康正是因為脊療在治病的時候效果明顯，因此受到大眾歡迎。

本書就是以脊療為中心，詳細介紹脊療的歷史、自我診病法、常見病的脊療手法，和日常生活的脊療保健，並將各種疾病分門別類，詳細介紹各類疾病的治療手法，方便讀者對症治療。

此外，本書運用圖解的編輯手法，圖文並茂，使讀者能夠即學即會，可以在閱讀本書之後，在家中即能實踐操作。

由於筆者水平有限，工作中難免出現一些疏漏，我們在此誠懇地希望讀者能夠提出寶貴的意見，以便我們在今後的工作中改正。

## &lt;&lt;脊椎保健不生病&gt;&gt;

## 内容概要

12種脊椎保健法 + 270幅精美插圖詳解健康關鍵在脊椎家庭脊療手法全圖解64種症狀一次解決脊療做得好，身體不顯老，疾病自然少 脊療祛病按壓脊背穴位，促進氣血運行 簡單實用全家人保健方案，一次到位脊椎病變引起的疾病&對症治療高血壓由第2、第3頸椎錯位，或第5、第6頸椎病變引起仰臥，雙腳打開，左手伸直抬高約30公分，並指向右腳尖方向，臉部向左側扭轉至極限。陽萎由腰椎、骨盆錯位，或契合度不夠引起平躺呈「大」字形，左腿屈膝抬起並右轉，然後轉動腰骶部。

胃潰瘍由第7~9胸椎椎體錯位引起雙腿併攏，兩手在背後相握，拉伸雙臂使雙肩向後伸展。

多汗由第5腰椎和第11胸椎病變引起仰臥，雙手抱膝，屈曲的背部進行前後、左右或旋轉滾動。

快速掌握脊療手法捏脊 + 指撥 + 按脊 + 整脊脊椎診斷和疾病防治，早知道早健康 捏脊 捏拿脊背肌肉，刺激背部穴位，調整內臟功能 指撥 抓住脆弱環節，推拿疼痛部位，緩解身體疼痛 按脊 按壓脊背穴位，促進氣血運行，疏通人體經絡 整脊 矯正歪斜棘突，整復受損脊椎，治療相關疾病脊療常用特效對症穴位啞門穴位置：在頸部，於後髮際正中直上0.5寸、第1頸椎下。

主治：聲音沙啞、頸項肌肉僵硬、僵直性脊椎炎等。

大椎穴位置：在背部正中線上，第7頸椎棘突下凹陷中。

主治：感冒、肩背痛、頭痛、咳嗽等。

身柱穴位置：在背部正中線上，第3胸椎棘突下凹陷中。

主治：氣喘、感冒、肺結核、背脊僵痛等。

命門穴位置：在腰部，於背部正中線上，第2腰椎棘突下凹陷中。

主治：坐骨神經痛、陽萎、月經不調等。

長強穴位置：在尾骨端下，於尾骨端和肛門連線的中點處。

主治：腸炎、腹瀉、痔瘡、便血、腰神經痛等。

本書特色脊椎是人體的主幹，一旦發生錯位和病變，相連的器官和內臟功能受損、引發疾病。

本書針對脊椎損傷及其引發的疾病，以簡單易懂的文字，搭配生動精彩的圖示，從病症概述、病理病因、操作步驟、注意事項等詳細解說，讓您在家就可以輕鬆矯正脊椎，養骨護脊，擁有健康！

「脊療&脊椎健康速查表」彩頁 4大脊療常用手法 5種脊椎常見病療法 5種常見病脊療法 脊椎健康速查表

## &lt;&lt;脊椎保健不生病&gt;&gt;

## 書籍目錄

【序言】脊椎不好是百病之源【導讀】如何使用本書第一章 認識脊療1 脊療的概述 無創傷的療法2 脊療的歷史淵源 古老的醫學3 脊椎的構造 身體的棟梁4 脊髓與脊神經 神經的中樞5 脊椎與疾病 發出健康警訊6 脊療的原理 牽一髮而動全身7 脊療的功效 安全可靠的療法第二章 專家教你脊椎診斷8 脊椎變形的重要原因 不良姿勢的危害9 肉眼檢查法 最簡單的診斷法10 俞穴診病法 用指壓發現異常11 指壓檢查法 用拇指找出痛點12 雙肩水平診病法 用雙肩的高低檢測脊椎13 肩胛骨診病法 用肩胛骨的傾斜檢查內臟14 長短腿診病法 用雙腿長度檢查脊椎15 足部診病法 用足相診斷疾病第三章 脊療的基本手法16 脊療的常用手法17 捏脊療法 中國傳統的醫術18 指撥療法 簡便易學的手法19 按脊療法 調理內臟的手法20 整脊療法 牽引復位的手法第四章 脊療專家教你遠離亞健康21 神經衰弱 矯正錯位，精神愉悅22 眩暈 伸展轉動，氣血兩足23 多汗 減少汗液，通調水道24 功能性消化不良 健脾和胃，疏肝理氣25 電腦症 撥筋推拿，改善血液循環26 肥胖 消耗脂肪，成功瘦身第五章 脊椎病對症治療27 脊椎側彎 施以頓力，矯正復原28 頸椎病 引導推動，鬆弛肌肉29 五十肩 指壓推拿，活絡關節30 急性腰扭傷 扳按復位，消除疼痛31 腰椎間盤突出症 扭轉推搖，輕鬆運動32 足跟痛 推壓關節，對症治療33 僵直性脊椎炎 矯正脊椎，及時治療34 坐骨神經痛 祛風除濕，散寒止痛第六章 常見病對症治療35 頭痛 按壓頸部，神清氣爽36 腦震盪後遺症 牽引頸椎，調節神經37 落枕 使用巧力，疏通經絡38 失眠 鎮靜安神，神清氣爽39 三叉神經痛 揉推治療，祛寒止痛40 耳鳴 側屈搖正，心態平和41 慢性鼻炎 按壓痛點，輕鬆呼吸42 咽部異物感 咽喉通暢，心情愉悅43 呃逆 清熱除煩，養陰潤燥44 冠心病 滋補氣血，心神安寧45 高血壓 血液通暢，平肝潛陽46 糖尿病 清熱利尿，調節新陳代謝47 慢性腹瀉 排便正常，腸胃舒暢48 慢性胃炎 促進消化，緩解不適49 慢性闌尾炎 消除炎症，恢復健康50 膽囊炎 利尿泄熱，疏肝利膽51 膽結石 排石止痛，益脾利膽52 結腸炎 調節平衡，消炎止痛53 便秘 消食化積，疏通腸道54 痔瘡 消熱利濕，避免久坐55 哮喘 呼吸平穩，平喘止咳56 蕁麻疹 減輕過敏症狀，改善體質57 網球肘 通經活絡，止痛開竅58 頻尿 培補元氣，固腎縮尿59 斜視 按壓舒筋，持之以恆第七章 婦科&男科病症的治療60 月經不調 補氣養血，溫經通絡61 經痛 活血化瘀，行氣止痛62 女性不孕 溫中益氣，補精填髓63 子宮肌瘤 行氣活血，消積化癥64 子宮脫垂 益氣健脾，及早治療65 靜脈曲張 健脾利濕，活血通絡66 性功能障礙 滋陰補腎，填精益髓67 陽萎 補益腎氣，壯陽起萎68 攝護腺肥大 溫腎補血，清熱祛濕第八章 小兒常見病對症治療69 小兒嘔吐 通調胃腸，促進消化70 小兒腹瀉 清熱利濕，增強體質71 小兒便秘 潤腸通便，理氣補血72 小兒食積 調補脾胃，滋陰養液73 小兒疳積 清熱利濕，健脾和胃74 小兒厭食 健脾和胃，理氣消食75 小兒腹脹 消脹排氣，防止感染76 小兒遺尿 辨證施治，益腎健脾77 小兒夜啼 溫中健脾，清熱安神78 小兒驚厥 清熱解毒，平肝息風79 小兒貧血 健脾益氣，滋養氣血80 佝僂病 補充鈣質，正常發育81 百日咳 抑制病菌，潤肺止咳82 暑熱症 清暑益氣，養陰生津83 小兒發燒 清熱降溫，排毒益氣84 小兒過動症 及時矯正，健康成長第九章 自我脊療保健操85 抱膝運動 脊療保健的王牌86 雙腿環繞運動 長短腿的矯正87 金魚運動 強化內臟功能88 背部伸展運動 最簡單的保健操89 合併運動 X形腿的矯正方法90 腿部運動 防止老化，促進平衡第十章 日常生活脊療保健91 姿勢矯正法 用正確的姿勢保護脊椎92 硬板床矯正法 選擇有益健康的睡眠93 枕頭矯正法 選擇最適宜的高度94 肩枕和毛巾矯正法 利用工具矯正脊椎95 枕墊矯正法 用枕墊矯正腰椎96 24小時脊椎矯正法 針對上班族的保健法【附錄一】家庭脊療常用穴位【附錄二】常見病對症脊療手法

<<脊椎保健不生病>>

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>