

# 《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

出版社：开明出版社

作者：张峻斌

页数：210

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 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：颈椎处于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

每天面对电脑、坐一整天工作、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。最新调查显示：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。

现在就放下手头的学习或工作，将您的头轻轻后仰，然后尽力向左转，再向右转，是否有一点僵硬甚至是酸疼的感觉？是的，您已经是颈椎病的高危人群了。

不要等到一切都无可挽回时，才注意您的颈椎。不必吃药，也不必买进贵重却微效的按摩仪，其实只需改变一点点，您的颈椎就会活跃起来。本书经张峻斌先生总结多年预防、诊疗及保健养生的临床经验，专为颈椎高危人群设计。作者以其简洁、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EMBA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。

张博士出生于中医世家，除了幼受庭训，深得传承外，张博士在中医、针灸、耳穴、武功点穴、瑜伽、气功及运动疗法方面亦得到许多当代专家及隐世医家的真传秘授，多年来致力于两岸三地的民众推广预防医学、耳穴诊疗及传统养生保健法，深受各界好评。

主要著作有《图解耳穴按摩健康法》《图解脑中风的防治与康复》（本书获得1996年国际杰出著作奖）《疾病早知道 熟女养生篇》《疾病早知道 优质养生篇》等。

# 《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 培进颈、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

### 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》

### 精彩短评

- 1、书写得不错，带彩图的，很多动作和八段锦很近似的，对上班族倒是非常实用。收到书发现缺了几十页，应是装订时和错误，不该当的事。书上有出版社的联系电话，打了过去，态度很好，立刻把一本新书快递过来，并让我把缺页的书快递回去，到付。虽然周折了一下，但是出版社的态度和处理我是很满意的，疏忽了有错误没关系，诚恳改正就好。
- 2、类似内容的读物不少，但张峻斌教授给普通大众的方法及其所述医理相对更简明、易懂，可操作性更强。读后即每日依书所示图示范坚持练习，良效明显，相信自己会坚持这些简单动作的重复练习，定会改善颈肩椎的病痛。记着张博士的话：“疾病交给医生，健康交给自己。”
- 3、非常不错的一本书，对于现在白领办公族健体很有帮助。
- 4、脖子很酸，还有响声，练习一会觉得舒服点，不知道能坚持下来不
- 5、会一点传统的东西，在国外还是有用的。而且用得好还可以返销回来。努力吧！
- 6、真是不错的一本书，对在办公室经常坐着的人，常练习，可以起到一定的缓解作用。
- 7、方法挺好，很实用
- 8、比较不错的书。很有吸引力，接地气。比较不错的书。很有吸引力，接地气。
- 9、人生健康最重要！这本书可以教大家怎么健康！
- 10、简单易学，比较实用



## 《张峻斌健康出招》

### 精彩书评

- 1、长期坐办公室看电脑，脖子早就开始僵硬了，朋友推荐买了这本书，翻开看看，原来所教动作还是很简单的，并且每次要求时间并不长，关键在于坚持，练习了一周还真有效果。值得推荐，尤其是对于像我一样懒的人！
- 2、长期坐办公室看电脑，脖子早就开始僵硬了，朋友推荐买了这本书，翻开看看，原来所教动作还是很简单的，并且每次要求时间并不长，关键在于坚持，练习了一周还真有效果。值得推荐，尤其是对于像我一样懒的人！

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)