

# 《你的脊椎还好吗》

## 图书基本信息

书名：《你的脊椎还好吗》

出版时间：2012-1

作者：刁文鲟

页数：198

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)

# 《你的脊椎还好吗》

## 内容概要

《你的脊椎还好吗》用饶有趣味的语言带领我们从上到下逐节认识脊椎，告诉我们每节脊椎容易出现何种病变，该脊椎病变会引起哪些常见疾病，以及如何有针对性地保养它。所有方法均源自生活，细节丰富，方法简单。

# 《你的脊椎还好吗》

## 作者简介

刁文鲔，北京同仁堂民间技艺传承大师，中国民间中医医药研究开发协会刁氏脊椎保健专业委员会主任委员，北京同仁堂刁氏脊椎医学总部专家，原中国人民武装警察部队总医院中医正脊中心专家。自幼学习中医，嫡传“子午流注针灸术和中医正脊复位术”。数十年来一直从事中医脊椎病的诊疗、教学及研究工作，形成了一套完整的理论体系，培养了大批学生和弟子。

## 书籍目录

第1章 扶正祛邪，脊椎先行 身体若是房，脊椎就是给力的顶梁柱 从上到下看看脊椎的“家底” 椎间盘是连接脊椎骨的减震器 脊髓是为身体各部传递信息的通讯员 每个人的身体里都有根“弹簧” “3个100%” 让人类在劫难逃 椎间盘蜕化变质(变矮)为100% 椎间关节错位为100% 人类脊椎病患率为100% 人类80%以上的疾病与脊椎有关 80%以上的疾病与椎间关节错位有关 为什么脊椎病会带来这些问题 经络与脊椎存在着某种神秘关系 统帅着全身阳气的督脉 中医经络与现代神经的关系 非常重要的华佗夹脊穴 想要长寿命，脊椎先要硬 脊椎是身体的经济基础 脊椎未老先衰是哪些原因造成的 脊椎问题的解决应该从日常做起 养好脊椎从娃娃抓起

第2章 做颈椎的专业护理师 查一查颈椎的“户口” 颈椎的结构是什么样的 大脑传递信息的关卡——寰椎和枢椎 辨认椎骨序数的标志——第7颈椎 颈椎受损给我们带来哪些麻烦 颈椎问题的不速之客——枕寰枢椎间关节错位 非常实用！自己就能给颈椎做个体检 知己知彼！说说颈椎病有哪几种类型 脊神经根型颈椎病 交感、副交感神经型颈椎病 椎动脉型颈椎病 脊髓型颈椎病 最容易导致颈椎病的姿势 头颈固定于某一姿势是导致颈椎病的首因 不良生活习惯是诱发颈椎病的主因 哪个颈椎是人类的危险区 床上看书，舒服了一会儿，疼痛了一生 让颈部生活在温暖的“春天里” 冬天围个围巾是对颈椎的贴心照顾 细节决定健康——夏天关爱颈椎 从细节入手 防治颈椎病，办公室里高招 高招一：不可不学的脊椎保健操第一、二、三、四节 高招二：简单易学的办公室颈椎保健操 高招三：让颈椎变得更轻松的腹式呼吸 电脑一族如何自我救赎 长期坐在电脑前是固定姿势的外伤 尽量少用笔记本电脑 使用电脑时的好姿势——“四大纪律” 要谨记 电脑一族平时多做“保健运动” 开车一族保护颈椎不“添堵” 开车时如何保护颈椎 坐车时如何保护颈椎 选择一张好床其实是健康储蓄 一罐子药，不如一个好枕头 最科学的枕法——枕头不如枕颈 当心！高枕和低枕都存杀机 多高的枕头最合适 枕头的透气性和弹性也很重要 小感冒也会株连颈椎 感冒诱发颈椎病，孔最、曲池来救急 横推大椎穴——让感冒尽快好的小秘方 一分钟头清目爽——快速治愈头痛和偏头痛的妙方 跳痛、灼痛的缓解妙方 单侧、双侧头痛及枕部麻痛的缓解妙方 前头痛的缓解妙方 后头痛的缓解妙方 找到了病因，眩晕便可不药而愈 80%的眩晕与椎间关节错位有关 中医刁氏正脊巧治眩晕 哪些方法预防眩晕最有效 脑震荡后遗症其实是颈椎震荡后遗症 病在眼睛，根儿却在颈椎 很多眼病的根源在于颈椎 保健操配穴位，还君一双明珠 颈椎不适引起呃逆可以这样治 手到病自除——动动手血压就降低了 五十肩、网球肘、腕腱鞘囊肿及手指麻木的通治方 腕腱鞘囊肿以及拇指、食指痛 网球肘导致的肘尖痛 中指、无名指、小指麻木 肩周疼痛 让手指不发冷——手指厥冷症的调养法 椎间关节自我保健一览表

第3章 养好胸椎，重塑自我 奇妙无比！走进身体的“胸椎博物馆” 胸椎的结构是什么样的 向后的胸椎曲度 胸神经和脊椎的胸段 胸椎是脏腑的依靠，保护胸椎就是保护脏腑 最好的医生是自己——自己来判断胸椎是否健康 寻根找源！人为什么会得胸椎疾病 胸椎错位的两大主因 从哪些方面来预防胸椎病的发生 床太软，让胸椎悄悄流眼泪 少坐沙发！胸腰椎变形者应牢记 久坐沙发会致胸椎关节错位 久坐沙发也会加剧腰痛 养成好习惯和选择好沙发都是有必要的 胃及十二指肠溃疡完全可以轻松治好 功能性消化不良的胸椎解决方案 有些乳腺增生的病根在胸椎上 糖尿病康复新视角——胸椎保健 三阴交穴、中都穴、夹脊穴是最好的降糖丹 多从生活入手控制血糖 胸椎挺拔，呼吸才能畅通无阻 支气管病的保健方 支气管哮喘的保健方 胸椎间关节自我保健一览表

第4章 腰椎不“出轨”，健康常相陪 豁然开朗！从上到下说腰椎 地位特殊的第11胸椎和第12胸椎 仅次于颈椎、承受压力最大的腰椎 腰椎好不好，一看就知道 不可不知的几个损害腰椎的习惯 固定一个姿势不动 不正确的工作和学习姿势 腰部经常受凉 突然负重让腰“措手不及” 吸烟太多让腰椎受累 便秘与腹泻是肠功能失衡造成的 膀胱功能障碍与腰椎错位有关 腰腿痛这样调养最好 90%的腰腿痛患者都存在腰椎错位 腰腿痛是源于腰椎间盘突出吗 养成良好的姿势是预防腰痛的最好办法 女人的美丽和健康与腰椎密不可分 拥有健康的子宫和卵巢是女人的美丽之本 经常月经不调的人可从腰椎上找解决办法 月经不调的生活调养方 解决女性腰痛的有效方 前列腺问题也应查查腰椎 拯救前列腺的三阴交穴、太溪穴、夹脊穴 如何预防前列腺疾病 性功能障碍惹人烦，腰椎康健就不怕 治愈下肢怕冷的小秘方 骶五尾四各合一 点揉昆仑穴和太溪穴治下肢及脚怕冷 横推骶椎让下肢瞬间发热 腰椎自我保健一览表

第5章 从上到下，养护脊椎一线牵 不同年龄段的脊椎保健方 青少年阶段主要防止脊椎畸形和枕寰枢椎间关节错位 中年阶段主要是预防枕寰枢椎间关节错位和胸椎、腰椎病变 老年阶段要预防颈椎、胸椎、腰椎病变 95%的亚健康症状是椎间关节错位惹的祸 椎间关节错位是亚健康的主因 亚健康是量变到质变的过渡 亚健康了怎么办 上医治未病，预防是关键 再也不用发愁更年期了 更年期综

## 《你的脊椎还好吗》

合征源于脊椎椎间关节错位 更年期综合征怎么治疗效果好 修复脊椎就是吃了最好的救心丹 很多冠心病其实都是假冒的 从脊椎入手缓解心绞痛 心律失常多是颈椎和胸椎错位所致 预防心源性猝死的最好的办法就是早检查 96%的骨质增生都是有益的 肾主骨，肾好了脊椎自然就好 肾主骨——肾好骨才好 肾精不足对人有什么影响 养好脊椎从肾开始 藏在骨盆里的秘密 骨盆的结构是怎样的 骨盆行扭——骨盆最常见的问题 从年轻时就要开始预防骨质疏松 对自己好一些！做一道养护脊椎的好菜 健骨菜让脊椎更有力 健骨汤养骨保健康 健骨粥补肾壮骨美容颜第6章 大道至简，保养脊椎尽在细节中 坐着的姿势——这样坐着最舒服 久坐带来脊椎问题 最适合工作和学习的坐姿 最适合在炕上的坐姿 站立的姿势——这样站立最省劲 站立给人类带来的伤害 什么样的站姿最省力 走跑的姿势——这样走跑最健康 走的不对，身体受累 正确的走姿使你脊椎受益一生 正确的跑姿可以让你跑得更轻松 一双好鞋为脊椎健康加分 睡觉的姿势——这样睡觉最合理 睡姿不当影响脊椎健康 正确的睡姿应该是什么样的 起床时如何避免腰痛 吃喝的姿势——这样吃喝最科学 吃喝姿势不对，伤胃伤脊椎 什么样的吃饭姿势最科学 什么样的喝水姿势最科学 排便的姿势——这样排便最有益 洗漱的姿势——这样洗漱最有利 正确洗漱保健康 完美洗浴利脊椎 弯腰的姿势——这样弯腰最安全 弯腰不当，引发腰痛 正确的弯腰姿势 劳动的姿势——这样劳动最健身 藏在厨房里的健康常识 藏在家政中的健康常识 打扮的姿势——这样打扮最讲究 穿高跟鞋只宜“逢场作戏” 胸罩使用不当会成“脊椎杀手” 领带系得太紧有失健康第7章 中医刁氏脊椎保健操 刁氏脊椎保健操说明 刁氏脊椎保健操动作要领 第一节 按揉颈椎棘突 第二节 按揉颈椎夹脊 第三节 寰枢椎正脊 第四节 颈椎正脊 第六节 胸椎敲打正脊 第七节 腰椎站姿正脊 第八节 腰椎卧姿正脊 刁氏脊椎保健操禁忌证

## 《你的脊椎还好吗》

### 精彩短评

- 1、了解自己的脊柱状况，对健康做到心中有数，手中有招
- 2、写得很好，很实用！
- 3、当今世界，生活忙忙碌碌，为了生计，人们劳累奔波。为了健康，看看此书，受益匪浅。有了健康，才有人生的快乐。强烈推荐此书！
- 4、在40几岁才认识到脊椎的重要性。还好，不晚。但书籍侧面被折断了，要换还得再送。就让我留着它吧，虽然我爱书，希望它完好。可总的有人要它吧。我下次要好好检查了。
- 5、1.脊椎保健、祛病必备工具书；立体化、全方位解读脊椎保养之道。  
2.带领读者从上到下逐一认识脊椎，既告诉读者每一段脊椎容易出现什么健康问题，又告诉读者每一段脊椎如何科学养护，让读者从上到下看清脊椎的“家底”。
- 6、我的颈椎不好，所以买来学习，书写得不错，令我对疾病有了一个深度的认识。
- 7、价廉物美，视为宝物。发货飞快，服务很好。
- 8、书的内容也就是标题，内容如再详细一点就好了。不过脊椎操做做还是可以缓解疼痛的。
- 9、很不错，实用，希望对我的脊椎有帮助
- 10、老爸当了一辈子医生了,不过是西医,现在上了年纪,喜欢找些中医的书看
- 11、对脊椎病有一定的帮助。
- 12、不错的呀!正在读.现在人的生活更应该关注脊椎的健康!
- 13、这本书不仅有防治疾病的还有相应的保健操，是一本养生的好书！
- 14、很好，喜欢自己保养的人可以多看看
- 15、我在电视上看到刁老的节目,就非常喜欢,也跟着学做正脊操,在做枕寰枢操时,颈椎发出了卡卡声,随后就感到头颈很舒服,以前还有头晕,现在头也不晕了.电视节目不经常有,书却可以保存下来.
- 16、重视身体，保护脊椎，健身操很实用
- 17、配送很快，态度也好。
- 18、最常见的病，最不了解的脊椎，读了后就了解了，深入浅出好书！
- 19、挺好的。让我了解到平时不知道的保健知识！
- 20、我的脊椎不是很好，这本书有帮助。
- 21、大师写的书就是好啊,印刷质量很好！
- 22、关于脊椎的书，很有道理，脊椎操不错的，要坚持做。我坐办公室，已经拍片查出有点颈椎病的前期，少用电脑，切忌保持一个姿势太久，要健康，我们伤不起
- 23、家庭用书，不看不知道，一看吓一跳，脊柱是这么重要，有这么多疾病，都是因为脊椎的问题
- 24、买了好几本类似的书了，但是总觉得不到位，这一本却不一样，内容平实，从基础的脊椎位置开始介绍，逐渐的进入身体的问题点，描述生动，引人入胜，很喜欢，强力推荐
- 25、很好，高度重视脊柱。
- 26、在书店看好的本来以为当当便宜些结果也没便宜多少。。。书跟在书店的一样。内容就是叫你怎么自己预防颈椎病 因为很需要这样一本书就买了
- 27、脊梁骨好了，人也就健康了，自知有神经性的脊椎病，自学点保护方法，可以不花大钱看病，寻觅已久的书
- 28、没想到还有食疗方，真是太好了
- 29、我觉得这本书写得挺好的，看完后感觉更应该注意自己的健康了
- 30、书邮寄的很快，很好，是正品
- 31、内容可信，是一本对于亚健康人群比较好的保健书。
- 32、买给爸妈的书，希望他们看了后能够有所受益。脱离病痛，健康生活！
- 33、通俗易懂，字又大，增加不少知识，还学会了保健操，就是不知道在武汉可以找到刁氏治疗的医生吗，所以书看完了，有点茫然。
- 34、脊柱是人保持年轻的根本，这本书很好地告诉大家如何保养好你的脊柱！
- 35、在当当网购买书籍好多次了，以前都是请朋友买的，每次拿到书以后都认真得阅读，书的印刷质



## 《你的脊椎还好吗》

量和内容都很好，以后还会来买的

36、对于关注脊椎的人来说，确实是一本好书！

37、比较适合非专业人去读！

38、这本书非常好，建议脊柱有问题的同仁们都要看喔

39、书本质量还可以，内容也行，多学学知识还是挺有用的。现在有骨病的人，太多了，大家应该学习一下，受用终身呀。书上标明送插图的，但是没收到。有点遗憾。

40、顶梁柱的重要性，不能再忽视了。这本书细致地分析了脊椎和平时身体种种不适的关系，从纠正细小的生活习惯关照脊椎，还有简单有效的保健操，受益匪浅哦！

41、书很好，妈妈很喜欢，按照里面的步骤做操很有效果！

42、这书不错，好！

43、应老人要求，购买保健用书。

44、帮别人代买的，反馈说是字小了点。（年纪大了，眼睛不太好）

45、刁教授的书很好的,希望他写出更多的著作来.

46、书很好内容很有用质量也很好

47、本书作者文笔细腻优美，读着挺美。

48、理论与实践的总结，写得很好，通俗易懂，长了很多见识。

49、老妈非常喜欢，已经练了一段时间了，O( \_ )O哈哈~，希望她身体健康万事如意

50、书不错，对脊椎的各种问题都解释的很清楚，也有介绍如何避免和治疗的方法。

51、因为妈妈脊椎不好，所以买来研究下，感觉受益良多。

52、书的内容很不错，大概翻了一下，有空可以做做保护脊椎的活动。也学到了很多相关知识，有空再细读吧。最近太忙了，脊椎都不好用了。。。开个玩笑，嘿嘿

53、这本书，我粗略地看了一下，觉得运用的穴位和其它书差不多，感觉哪一种病都与脊柱有关。纸张比较粗糙，字比较大，间距比较大，适合中老年人自己看。

54、非常好，买了多次送人

55、对于自我保健相当有用

56、喜欢这类书，给生活以健康指导。

57、你的脊椎还好吗（北京同仁堂刁氏脊椎医学总部专家刁文颀教授倾力奉献！内附“中医刁氏脊椎自我复位操”及“归椎自我诊断图”。）

58、很好，读了后受益匪浅，脊椎保健操简单易学易做，效果很好。

59、这本书介绍了颈椎胸椎腰椎等各部位的保养方法。认识到平时的姿势对脊椎影响很不好。现在已经经常颈椎疼痛了。书后面的脊椎保健操可以练练。

60、我是读过本书才来评价的，这本书实在是太好了，通俗易懂，很实用

61、这是老爸一直念叨要买的一本书，看了评价，也却是觉得不错。本以为借双11的东风，快递会比较慢的，可，当天下午拍下的，隔天下午就到了，真是神速啊。看了几眼，觉得书的内容还是不错的。

62、珍爱生命，以前一直忽视脊椎，现在开始爱护它。

63、唉，就是买重了，发票也开了，这种情况没法退了，是么？书质量是很好，很喜欢，给爸爸买的

64、这是给婆婆买的这本书，她很喜欢，感觉对她的头晕会有帮助。

65、这本书写的非常好！推荐！

66、身心健康，与君共勉

67、内容很好~~质量也很好

68、困扰的颈椎病啊，脖子难受！这本书报纸上有连载，买来再仔细看看。

69、做完一套操，坚持一个月，脊椎问题好了很多，人也精神了。

养生很重要，尤其是伏案久坐的当代人。

70、很好，已多次替人购买

71、书很好，语言通俗易懂，让我们认识到脊柱的重要。

72、书的内容很通俗易懂，也实用。关键是字体大，看着不费劲。刚收到，还没仔细研读，翻了翻，正是我想要的。因为长时间用电脑，颈椎、腰椎都有不同程度的问题，若能通过读书调理好自己及家人的身体，那真是太好了

## 《你的脊椎还好吗》

- 73、从里边学到了一些东西。但是不多。里边的医疗案例多，但是没什么好操作的。但是讲了一些保养脊椎的常识，还有讲解了一些脊椎关节的普通知识，散布在各章。最后讲解了脊椎操。几个动作而已。我感觉可以不看。
- 74、印刷质量很好，内容充实，实用。
- 75、内容丰富，图文并茂！
- 76、主要介绍病因和预防,有收获，在网上找了操的视频
- 77、日常养生跟学习还是可以用的，最好能够实践一下。买来送给体制内的兄弟，他们轮着看，还不错。
- 78、内容比较多，慢慢学习，锻炼好自己的腰椎和颈椎！文昌鱼是这方面的专家，以前看过他的视频，印象深刻！
- 79、关于脊椎保健很全面的一本书，实用性强
- 80、平时要多注意了，等到犯病了就晚了。
- 81、爸妈看了，按照方法试着按摩呢，还是可以的，不错
- 82、老爸在电台听到这本书的介绍，马上让我\*\*当网购买，很好
- 83、对健康有益处，希望能坚持做
- 84、脊椎有毛病的可以看看,不错.
- 85、我老婆腰椎间盘突出，这本书对她应该很有用处。盼望已久，终于买来了，老婆很高兴。通过看这本书，改变了不少不正确的姿势。
- 86、我颈椎不好，看到这本书就迫不及待订购了，拿到手就立刻翻阅我关注的章节，觉得刁氏保健操有用（个人感觉），做了几天确实有效果。
- 87、你的脊椎还好吗这本书真的很值得推荐，我已经买了一百多本来，很畅销，又订了一百本，
- 88、受益匪浅，给力健康，只是内容过于简单了点
- 89、正版图书 很好
- 90、自从给我爸买了这本书，他都快要成脊椎病的专家了，非常不错！！
- 91、书很好。给父母买的。就是侧面感觉没有切好。有点稍微多了些碎边儿。没切断的毛茬儿的感觉。但是书还是总体不错的。
- 92、看了一些脊椎疾病预防与治疗方面的医学知识书籍，但本人觉得这本书比较权威，独到之处，从中医角度，将人作为一个整体来研究，所讲预防方法简单实用，推荐有兴趣的读者可以给予关注。
- 93、很不错的家庭保健书。
- 94、一本不错的自我调理的书。很实惠，按书上的方法自我调整身体状况，不费钱，也不费时。
- 95、看了书才知道脊椎保健的重要程度
- 96、锻炼脊柱的操，还不错，有效果，但要坚持。
- 97、给老妈买的，说是很好~
- 98、刚刚收到书，就马上阅读了，书很好，希望身体不是太好的朋友都能看一看，相信会对你有帮助。我粗读了一遍，书中所讲，的确很有道理，抽时间一定按书中的保健操去做。
- 99、脊椎有病呀！需要治疗呀！
- 100、脊椎一直很不好，自己的身体自己要好好爱护，这书挺好的。
- 101、浏览了一下，很好！实用！



# 《你的脊椎还好吗》

## 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)