

# 《向脊椎要健康》

## 图书基本信息

书名：《向脊椎要健康》

13位ISBN编号：9787501991006

出版时间：2014-9

作者：刁文鲟

页数：256

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)

# 《向脊椎要健康》

## 内容概要

这是一本全身脊椎养护手册，一本常见脊椎病痛治疗指南，一本足以改变国人脊椎健康观的养生启示录，一本揭示疑难病症根源的救命红宝书。

人人都知道脊椎的重要性：颈椎病、腰椎病困扰着一大批上班族和老年朋友，严重影响了生命质量和幸福指数。

但脊椎更重要的重要性却没几个人知道：如果说眩晕、高血压、视物模糊、耳聋、耳鸣、失眠、气短、消化不良、免疫功能失调、肾功能下降、性功能障碍、妇科病、尿血、排尿不畅等一大批健康问题也可能是脊椎问题导致的，你也许会惊愕不已。

对每一个人来说，脊椎就是这么重要！

鉴于此，本书不仅按从上到下的顺序告诉你每一节脊椎的特点及养护方法，还会告诉你每一节脊椎病变会导致的身体其他部位的健康问题，让你既明白原因，又学会切实有效的自我保健方法。

# 《向脊椎要健康》

## 作者简介

### 刁文鲔

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，北京同仁堂民间技艺传承大师，同仁堂文化海外传承师。刁文鲔先生自幼学中医，嫡传“子午流注针法和中医正脊复位法”是“刁氏脊椎保健专业委员会”的创始人。

曾著有《你的脊椎还好吗》，以科普的形式告诉人们脊椎对人体健康的重要性，提醒人们当今时代脊椎病具有普遍性，深受广大读者喜爱。

## 书籍目录

### 第一章 上工治未病，智者养脊椎

了解脊椎这个健康的顶梁柱  
脊椎是个什么东西  
一个有26名士兵的战斗连  
有一种减震器叫椎间盘  
脊髓是身体里的手机天线  
看看脊椎与经络之间的神秘联系  
令人惊叹的华佗夹脊穴  
脊椎离不开的坚强“助手”——肌肉和韧带  
其实，脊椎也有一副好身材  
为什么要关注脊椎  
让人类在劫难逃的“3个100%”  
惊！诸病皆可源于脊椎  
猝死竟然也与脊椎有关  
脊椎侧弯已经偷偷“瞄”上了孩子  
脊椎的健康决定人的平衡感  
要想长寿，必须从重视脊椎开始  
导致脊椎未老先衰的六大原因  
从孩子出生开始就要重视他的脊椎问题  
最易患脊椎病的五类人群

测测你的脊椎是否健康

### 第二章 不吃药不牵引，颈椎病早日好

揭开颈椎七块骨头的谜底  
颈椎的结构是什么样的  
寰椎和枢椎是整个脊椎的“正、副司令”  
通往大脑的“秘密小通道”  
颈椎曲度，到底是弯了好还是直了好  
查一查颈椎病的犯罪档案  
颈椎病“杀手四兄弟”  
哪个颈椎是人类的危险区  
颈椎骨质增生其实并不可怕  
颈椎退化，让人活不过岁  
颈椎病为何容易“卷土重来”  
肩部疼痛，也许是颈椎惹的祸  
简单实用！给自己的颈椎做个体检  
很多疾病，罪魁祸首其实是颈椎病  
头痛、偏头痛，先考虑颈椎病  
一分钟让你头清目爽——快速治愈几种常见头痛的妙招  
80%的眩晕，几乎都和颈椎椎间关节突错位有关  
中医正脊，眩晕不药而愈  
脑震荡，受害的往往不只是脑部  
很多眼病，其实是颈椎发出的求救信号  
感冒和颈椎居然也有联系  
打嗝儿，小尴尬里隐藏的颈椎病  
高血压也可能是颈椎惹的祸  
五十肩、网球肘、腕腱鞘囊肿及手指麻木，这些问题都出在颈椎上  
手指发冷不用愁，动动手就能去烦恼

最易导致颈椎病的姿势或习惯  
躺着看电视，让颈椎悄悄流泪  
坐车打瞌睡，小心“挥鞭伤”  
驾姿不当，颈椎悄悄偷走你的健康  
长期睡软床，颈椎备受折磨  
当心！高枕和低枕都会对颈椎存杀机  
秋冬穿低领装，美了脖子，伤了颈椎  
天热久吹空调，颈椎病会犯上作乱  
电脑族“坐”出来的颈椎病  
趴着午睡，颈椎不乐意  
低头玩手机，颈椎最“悲催”

## 第三章

胸椎错位无小事，如何预防如何治  
看看胸椎的“家底”  
认认每个胸椎士兵都长什么样子  
弯腰前行的战斗姿势很重要  
胸神经是决定脏腑健康的“阎王爷”  
处于“中原”第一要塞的胸大椎  
胸椎错位，各种疾病找上门来  
胸椎错位的两大主因及预防方法  
最好的医生是自己，看看你的胸椎是否健康  
轻松治愈胃及十二指肠溃疡的胸椎治疗方案  
乳腺增生，竟然是胸椎病在作祟  
治疗糖尿病，胸椎上面有“灵丹”  
“见饭愁”，愁在肠胃，病在胸椎  
患了支气管炎、哮喘，不一定非要找呼吸科  
豁然开朗！呵护胸椎原来如此简单  
床太软，胸椎就容易“出轨”  
再累，也不要久坐沙发  
呵护胸大椎的几种有效方法  
简单实用！五个动作治驼背

## 第四章

看得懂，用得上，腰椎问题帮帮忙  
查一查腰椎的户口  
腰椎段家族中最容易受伤的三位成员  
拿个显微镜好好看看腰椎的模样  
“人老腿先老”不如改为“人老腰先老”  
注意！“第三张弓”的弧度至关重要  
腰椎好不好，自我检查有妙招  
腰椎不好，异常接踵而至  
肠子的问题也可以从腰椎上找  
膀胱功能障碍，也可能是腰椎病  
腰腿痛，都与腰椎椎间关节错位有关系  
对症下药！正脊疗法快速治疗腰腿痛  
女性，更要当心被腰痛“恋上”  
月经不调久治不愈，别忘了检查腰椎  
前列腺问题也可查查腰椎  
性生活出问题了，可能是腰椎病在作怪  
手到病除！呵护腰骶椎，改善腿脚怕冷

最易导致腰椎病的姿势或习惯  
过量抽烟喝酒，会让腰椎受累  
露出小蛮腰，最容易诱发腰椎病  
用腰不当，赔上腰部健康  
打扫卫生，姿势不当腰椎易受伤  
厨房里，这些忙碌姿势也有讲究  
常穿高跟鞋，伤害腰椎连累脚  
矫正腰椎，疾病不药而愈  
要想治好腰椎病，这几大误区你不可不知  
倒走—防治腰痛的一剂灵丹妙药  
经常游泳，预防腰椎病有奇效  
自己动手，给腰部做一个合适的小枕头  
太极，“打”出腰椎健康

## 第五章

骨盆健康很重要，可别让它拉警报  
藏在脊椎基座里面的小秘密  
来琢磨琢磨骨盆的结构  
惊讶！骨盆的形状竟然如此具有挑战性  
鲁班手中的“传奇石”—骶骨  
尾骨是我们人体的“通灵宝玉”  
骨盆对脊椎的第二主导作用  
骨盆还是人体能量的输出基地  
骨盆不正，问题多多  
骨盆歪斜，到底为哪般  
认一认，骨盆歪斜常见的三种表现  
坐骨神经痛往往是骨盆出了问题  
让骨盆“痛苦”不已的骶髂关节错位  
髋关节转位，骨盆难逃变形的厄运  
骨盆倾斜移位，还会使胎儿无辜受害  
骨盆有病自己调，做骨盆的保健医生  
产后妈妈自己动手，关上“幸福之门”  
简单的骨盆小运动，守护你的“性福发源地”  
骨盆倾斜不用怕，肚皮舞和束腰带来拯救  
简简单单！用踢毽子和做保健操来锻炼髋关节

## 第六章

正确使用脊椎，从源头防治脊椎病  
行、立、做、卧，你用对姿势了吗  
走路简单你未必会，正确姿势给健康  
睡觉姿势对了，才有可能拥有好脊椎  
站姿不当，脊椎受累  
坐没“坐相”，脊椎会遭大罪  
做好生活琐事，悉心呵护脊椎  
吃吃喝喝也得讲究姿势，否则伤胃伤脊椎  
谈笑风生间，也要注意正确使用脊椎  
唱歌跳舞，能让脊椎在快乐中获得锻炼  
没事放放风筝，脊椎会更健康  
常伸懒腰和后仰头部，对脊椎有益无害  
排便动作与脊椎的正确使用  
这样的洗漱姿势对脊椎最有利

# 《向脊椎要健康》

胸罩、领带使用不当，会成“脊椎杀手”

第七章

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

# 《向脊椎要健康》

## 精彩短评

1、身为上班族，常常久坐。年轻的就经常会腰疼。去按摩，大夫说背部肌肉特别硬，长此以往会劳损的，将来上岁数对脊椎很不利。这才知道脊椎健康的重要性，但怎么养护仍然是空白。不少人推荐这本书，看后有点儿吃惊：脊椎养护的学问大了去了，日常注意一点点，将来也许就能远离不少意想不到的痛苦。书里的脊椎保健操很好学，也易用。



# 《向脊椎要健康》

## 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)