

《还我好骨架》

图书基本信息

书名：《还我好骨架》

13位ISBN编号：9787549502820

10位ISBN编号：754950282X

出版时间：2011-4

出版社：广西师大

作者：张重文

页数：179

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

《还我好骨架》

内容概要

《还我好骨架:突破疾病的迷思》主要讲了为什么有的人左右脸大小不对称？为什么有的人长短脚、O型腿为什么有的人会脊椎侧弯？为什么常常扭到脚？为什么常常肩颈僵硬，腰酸背痛……骨架不正，百病孳生。许多慢性病的产生、五脏六腑的病变，都是由于骨结构不正阻碍了新陈代谢而造成。

《还我好骨架》

作者简介

张重文，台北市骨节整复职业工会理事长，chiropractic医师培训指导教授，中国台湾能量医学学会理事兼结构医学组召集人。美国育英大学东方医学研究所硕士。南京中医药大学博士生。

著有《结构肌推拿实务》、《脊椎骨推拿矫正实务》等8种，并拥有脊椎骨矫正床、手脚运动复健机等专利5种。

《还我好骨架》

书籍目录

不要成为“被煮熟的青蛙” 1 疾病的迷思 为何总是医不好? 慎选治疗方式 2 健康与美丽的关键——骨结构平衡 身体平衡才能发挥功能 骨骼的功能 骨结构不正, 则百病丛生 骨盆腔是人体结构的基座 平衡美就是健康美 脸型健康美 体型健康美 自我检测体型 3 骨结构不正的原因 出生前 长期姿势不良 怀孕的骨盆扩张 外力的压迫 4 正不正, 有一套——自我检测法 气滞血瘀检测法 对比检测法 5 骨结构不正的预防之道 重视保护措施 保护小宝宝 保护颈部 保护腰椎 正确的坐姿 正确的立姿 正确的走路姿势 正确的讲学姿势 正确的睡姿 其他各种正确姿势 6 五官不对称, 不是天生如此 整复半脱位 “半脱位” 现象 畅通神经传导 发挥免疫功能 促进新陈代谢 7 雕塑健康优美的体态 六种基本体型 小腹婆体型 中广体型 外扩体型 水桶型体型 倒A型体型 黄金比例曲线的健康体型 优美体态不能只做半套 骨节整复原理 腰腹部的组合架构 拥有健康体态非梦事 回复健康美丽的步骤 停止破坏 排毒 三阶段骨节整复规划 维护 8 整体平衡健康体雕 判别环肥燕瘦 标准体重的简易计算公式 体质指数(BMI)及计算方法 产后骨结构重建 三度空间塑型健身运动 呼吸放松法 测量并记录 注意事项 9 骨节整复的成功案例 一、跌坐在二楼楼梯口一路滑下去 二、孱弱公主的蜕变 三、跆拳道手的回旋踢噩梦 四、挥别四只脚 五、头痛、胃痛、经痛二十年 六、一位强直性脊椎炎患者的心声 七、罹患乳癌 八、罹患淋巴瘤 10 骨节整复问与答 11 【附录】健康自我管理前言 干扰健康的因素 症状是一种警告讯号 要健康就要学习 人体生理性态平衡疾病的发展阶段结论

《还我好骨架》

章节摘录

版权页：插图：不要成为“被煮熟的青蛙”我出身中医世家，祖父光海公，在新竹地区颇具名望。父亲志在笔墨、雕塑，乃清末台湾四大才子之一；但济世之举并未间断，并传之二哥。自幼耳濡目染，对于雕塑、山水、五音及三指断清浊虚实，颇有心得。后来，在十年的职业疾病、职业伤害预防保健倡导工作中，使我体会到疾病的发生，大多数来自长期使用身体及四肢不当所引起，加上自幼到成长过程中的撞、跌、不当的拉扯及怀孕、生产过程的不当措施等等。故中医骨伤科鼻祖危亦林一生主张，有撞、跌及外伤经历，就会有暗伤、内伤的后遗症。所以，在医者而言，正骨、复位是处置患者的精神及成效的依归；然而，患者常常着重在看得到的表面红、肿、酸、痛及依感觉的症状定论。这现象正可做为“患者病疾多，医者病道少”的批注。十四年前的两本拙著里，就在倡导内分泌系统的运作功能正常与否，大部分是来自骨结构的组合合理与否，以及由外治外、由外治内的系统次序与处置完整性的必要。就如同前人的医疗保健观念“一针、二灸、三药、四调理、五运动”，当我们把前人的精华加上现代的科学，修正为：“一整骨、二针推、三佐以药理消炎杀菌、四饮食身心灵平衡、五辅以全方位的关节极限运动。”这才是完整的医疗保健方针。极限=完全=保有=维持本态；维持本态就是维持本质，也就是保有年轻的本能。这是运动的最高意义。石滋宜先生有个比喻：热锅里的青蛙以为炎热来自中午的太阳照射，等待夕阳西下后就会变凉；最后，青蛙当然被煮熟了。同样地，太多的片面认知被膨胀，导致一般人士所知道的，是无数个零零落落的片段，失去了系统观念与完整的认知，往往令自己不知不觉地变成被煮熟的青蛙。因此，穷毕生学习、研究，加上临床的经验，在十数万人次的协助下，我秉着最浅显、最平凡但迫切的理念，编著成这本小册子，以回馈协助我成长的十数万人次患者，感谢他们的不弃及给予机会。我期待他们的贡献，能造就十倍、二十倍的人士因本书而受惠，则这些协助过我成长的患者也算功德无量。最后，语重心长地再次强调，对任何事物须以系统性与完整性为依归，不要哪里不舒服就要求治哪里，还为自己能找到名医“对症下药”而欢喜；对于健康与疾病的分界，尤要谨慎。你的决定会影响自己与亲人的一生，千万要慎重。许多人的病痛在成为疾病前，该部位都是经过酸痛的阶段，却没能以复位来解除骨变位所引起的压迫或不当的拉扯，反而一再以药物消炎、止痛或舒缓为手段；直到被判定成为疾病，才开始周游列国寻求高手帮你解决问题。只是，当患者省悟时，病情往往已相当棘手。希望你不是那只已被煮熟的青蛙。上天保佑福至心灵的朋友。

《还我好骨架》

精彩短评

- 1、看此书才明白，很多慢性病，原来是骨头歪拉。
- 2、凑合活着吧

《还我好骨架》

精彩书评

1、假期有一个好处，就是可以腾出大段的时间读书。顺手拿出一本关于健康养生的书——《还我好骨架》。在中医养生的浩瀚海洋中，很少有人关注骨骼、骨架对于人体机能、疾病的影响，而这本书就很好的填补了这个空白。一直以来，在中医理论中，我们更多的关注的是阴阳、经络、内脏器官、气血调养，而很少有理论关注骨结构对于疾病初期到恢复正常所起到的重大作用。本书作者根据自己多年的临床经验和丰富的中医理论，认为保持正常的骨结构，会使人体机能全部发挥作用，不但不容易生病，而且也是治病的根本之道。人体真个的框架是骨结构打成的底座，这个底座上最根本的部位就是骨盆腔。骨盆腔（骨盆带）不但是整个脊椎、躯体结构的支撑点，而且躯体内的全部脏器所需要的血液、营养甚至神经都要从骨盆腔上方的脊椎间穿行，因此，保护好骨盆腔是人体最为重要的养生根本。这本书从骨结构的角度谈到很多养生的话题，让我们对博大精深的中医有了新的认识。比如从骨结构的角度看，婴儿出生的时候很容易造成颅颈关节的损伤，因此为婴儿后天的疾病埋下隐患；当然，剖腹产对于婴儿更不可取。从正常的人体骨结构来看，人体是一个标准的左右对称结构，因此，如果我们的左右脸颊、双肩的高度、双乳、肚脐、双膝、肩胛等等不是对称的、正中的，都预示我们可能已经面临了一些骨结构压迫、扭曲，并且必然会造成随之而来的病痛和疾病。本书还提出了很多有指导意义的生活中应该注意的正确姿态，比如睡眠、坐姿、书写、抱小孩、举重物，甚至家务劳动中如何拧抹布也是有讲究的：使用右手的人，应该右手在上，左手在下，双手向内侧（右手顺时针、左手逆时针）扭，这与我们以往的实际经验有很大不同，看来我们还真的应该在细微处注意，避免在生活中因为自己的不正确姿态引起骨骼损伤乃至埋下疾病的隐患。本书美中不足是对于如何恢复已经有些损伤的、不对称的骨结构方面阐述较少，缺乏有针对性的、比较实用的操作手法，如果能够再行补充将是一本不可多得的家庭养生、保健手册。

《还我好骨架》

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