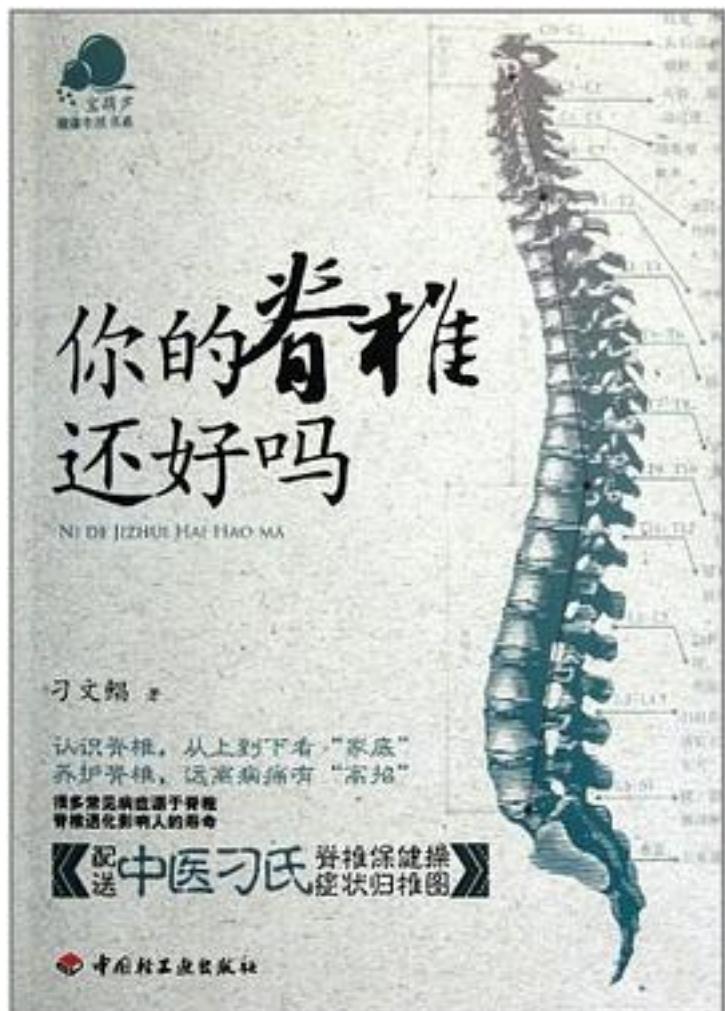


# 你的脊椎还好吗



[你的脊椎还好吗 下载链接1](#)

著者:刁文鲳

出版者:轻工

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787501986637

《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。

## 作者介绍：

刁文鲳，北京同仁堂民间技艺传承大师，中国民间中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。

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 椎间盘退化变质(变矮)为100% 椎间关节错位为100%

人类脊椎病患病率为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，办公室里有高招

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为健康储蓄 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%的眩晕与颈椎间关节错位有关

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、小指麻痛 肩周疼痛

让手指不发冷——手指厥冷症的调养法 颈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”，健康常相伴  
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 髓五尾四各合一  
点揉昆仑穴和太溪穴治下肢及脚怕冷 横推髓椎让下肢瞬间发热  
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  
· · · · · (收起)

[你的脊椎还好吗](#) [下载链接1](#)

## 标签

脊椎保健

脊椎

保健

养生

多看阅读

医学

【多看】

2016

## 评论

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。

---

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。

---

还是挺实用的！

---

主要介绍病因和预防,有收获，在网上找了操的视频

很真实侧面的写法 看后很有感触

[你的脊椎还好吗 下载链接1](#)

书评

[你的脊椎还好吗 下载链接1](#)