

# 让孩子的脊椎挺起来



[让孩子的脊椎挺起来 下载链接1](#)

著者:【韩】全玲淳 医师

出版者:新世界出版社 · 阳光博客

出版时间:2014-12

装帧:平装

isbn:9787510449437

原来，小孩念书不专心、长不高、身材变形这些都跟脊椎健康有关系！

原来，所有的形体问题都是肌肉问题，都可以通过运动方案来解决！

比起在外面跑跳玩耍，现在的孩子更多的是躺着看电视，或用不正确的姿势坐在桌前打电脑、玩手机，长期养成的坏姿势不仅会影响孩子的形体和发育，还会降低他们的专注力，产生学习上的障碍！

《让孩子的脊椎挺起来》是写给手机族、平板族、电脑族孩子和家长的健康福音书。作者全玲淳博士在脊椎健康方面有着30年的医疗经验，她将帮助我们通过正确的姿势运动来矫正不良体态，并利用骨骼定型前的黄金矫正期，找回孩子隐藏的身高和学习专注力！

(1) 长高方案：只要在生长板关闭之前实行，就可以多长10厘米，轻松解决成长期孩子的身高烦恼！

(2) 学习方案：坐在椅子上也能做的课间运动，可以舒展长期被椅子虐待的脊椎，还能提升专注力，赶跑考试期间的瞌睡虫。

(3) 美丽方案：虽然走路和跑步也不错，但美丽方案可以提供矫正姿势、消除赘肉的方法，不用减肥就能打造完美身材

(4) 生活方案：小小的习惯将大大影响孩子一生的脊椎健康，本书会我们如何养成良好的坐姿、站姿、睡姿，以及如何正确的使用电脑和手机，如何挑选符合孩子身体重心的包包、座椅、衣服等。

作者介绍：

全玲淳

，高丽大学医学博士，现任韩国复健医学科诊所协会会长，先后在多个篮球、棒球、足球、排球专业队担任主治医生，曾为裴勇俊、全熙澈、奉中根等演艺体育明星担任运动指导老师。

在脊椎治疗领域，全玲淳博士拥有超过三十年医疗经验，开创许多先例——

2003年开办韩国唯一一家拥有医疗、运动综合管理系统的复健医学诊所“知安Medi-Sports”，开启运动治疗和专业医学治疗相配合的时代；

2005年在韩国第一大门户网站NAVER开办营运“脊椎学校网站”；

2009年和中央日报合作发起全民“正确姿势运动”，强调“端正孩子的脊椎，我们才有光明的未来”。

目录: 目录

脊椎健康，决定孩子的一生自序12

PART1矫正脊椎，找回隐藏的身高和专注力

Checklist：脊椎健康自测表18

现在的孩子，10个中有9个脊椎呈扭曲状态22

挺直脊椎，找回隐藏的身高和学习专注力31

第一特讲成长矫正脊椎，找回不见的10厘米身高32

第二特讲学习正确的姿势，将散漫的孩子变成读书之神37

第三特讲外表强健骨骼，创造八头身的高挑身材41

脊椎问题，从父母的漠不关心开始44

脊椎问题不是遗传，而是生活习惯的问题52

■休息一下傲然屹立，自信地面对世界56

PART2姿势对了，就能多长10厘米

Step1长高方案 轻松解决成长期孩子的身高烦恼！

01伸展筋骨62

02找出两侧的平衡64

03像弹簧一样奋力弹跳66

04跳高高、长高高68

05伸展脊椎并呼吸70

Step2美丽方案 不减肥也能打造完美曲线

01培养柔软度，消除肋腹赘肉74

02打造完美臀部曲线76

03打造纤细的大腿78

04打造紧实的大腿80

05让臀部变紧实82

06打造纤细的手臂与肩膀曲线84

■休息一下全熙澈 大韩民国线条最美的选手86

PART3正确的姿势，将散漫孩子变成读书之神

Step1DAY方案 早上10分钟，让孩子检查自己的脊椎状态

01检查姿势92

02舒展睡觉时被压住的腰部94

03向左右伸展96

04往左右两侧舒展背部肌肉98

05背部肌肉尽量施力100

Step2STUDY方案 一个人课间的运动，赶走上课时的瞌睡虫

01尽情舒展上半身104

02放松僵硬的肌肉106

03放松过劳的腰部108

04张开背部，飞上天吧110

05转动腰部关节112

06放松肩颈肌肉114

07让硬邦邦的身体变柔软116

Step3NIGHT方案 睡前10分钟，舒展孩子的脊椎和筋骨系统

01再次检查脊椎120

02舒缓白天僵硬的肌肉122

03轻轻放松腰背124

04消除驼背126

05调整呼吸的深度128

■休息一下 Before & After 重生的孩子130

PART4别让沉重的书包压弯孩子的脊椎

姿势方案

01正确的站姿138

02正确的走路方式140

03正确的坐姿142

04正确的睡姿144

05正确的电脑使用姿势146

06正确的手机使用姿势148

生活方案

01穿着对称良好的衣服152

02鞋子以包裹住双脚为宜154

03包包要符合身体的重心156

04挑选能够端正脊椎的椅子158

05使用10厘米左右的床垫160

06选择有靠背且软硬适中的沙发	162
■休息一下04奉中根结实的体格，背影最帅的选手	164
PART5脊椎学校：24个常见的脊椎问题	
Q1走路的方式有点奇怪	168
Q2走路外八字	170
Q3不管在哪里都容易跌倒	172
Q4两条腿不一样长	174
Q5两双鞋底的磨损程度不同	175
Q6跷腿坐姿	176
Q7肩膀肌肉僵硬	178
Q8轻微驼背	180
Q9趴在桌上读书	182
Q10衣服总往一边滑落	183
Q11脖子发出咯咯的声音	184
Q12身体很僵硬	185
Q13蜷缩着身体睡觉	186
Q14学习时不太专心	188
Q15脊椎弯曲就长不高吗	190
Q16最近好像都不太长个	192
Q17肉肉的身材很烦恼	194
Q18孩子故意弯腰驼背	196
Q19想带孩子去医院看看，该做哪些检查	198
Q20一定要使用矫正器吗	200
Q21感觉不到疼痛却说患有脊椎侧弯	202
Q22这样的弯曲程度可以接受吗	203
Q23正确的姿势好难，非做不可吗	204
Q24能不能靠运动矫正脊椎	206
后记	208
· · · · · (收起)	

[让孩子的脊椎挺起来](#) [下载链接1](#)

标签

健康

脊椎

育儿

正确坐姿

生活

骨骼

教育

成长

评论

4年前标记了想读，不知道哪一年买了书。今儿得了颈椎病了读完了。不禁后悔4年前干嘛去了。给老子读！

-----  
现在的人，脊椎或多或少都有点问题吧

-----  
换了椅子。瑜伽的功效还真多。

-----  
背挺直，夹紧肩胛骨。

-----  
提供了一個思路，就是乾貨太少，遠不如豆瓣上的整骨劉醫生

-----  
按照书中的方法自测了下，脊椎问题多多啊。不止是小孩看，建议大人都按照这个做起来，脊椎保卫战！

-----  
亡羊补牢！

-----  
2014.12

没有想像中的详细但还是一本好书，最近开始脖子肩膀不舒服，刚好在关注的时候遇到了这本书，开始注意自己的各种姿势，就像看了牙齿那本书以后开始注意让自己使用鼻子呼吸一样。开始关注就会有改善

---

普及下知识 但是坚持运动才是根本

---

中心轴，正确的姿势，柔软度。就这些个关键字。看了确实也提高了对脊椎的重视。

---

真本书虽然字不多，但就是这样稀疏简单的语言中，只要有一点收获感觉这辈子也是获益无穷。果断决定明天去医院拍个X光片看看有没有问题！

---

简单易读的脊椎使用手册。里面出现的变形了的脊椎真让人害怕。

---

干货还是有的。

---

很好很好，不仅要关注孩子，成人本身也有很多值得注意的，很好的提醒，也有很多实际操作建议，很实用

---

没觉得有什么特别的

---

技术上比中国差远了。。。但是中国却没有这样好的科普书吧

---

有用的是图片展示的颈椎操和正确姿势，其它说明颈椎病患者的事例可忽略

本来不准备看的，只是因为最近腰背肩颈出现了不同程度的不适，然后抱着试一试的态度浏览了一遍，发现其中有很多有帮助的东西，纠正坐姿成了当务之急，然后提供的拉升操，可以比较好的放松肩背腰的肌肉。。以外的收获吧

---

孩子选衣服指南

---

[让孩子的脊椎挺起来 下载链接1](#)

书评

最初看这本书的目的，是因为我有一个略微驼背的老公。虽然这本书标题的主体是孩子，关于健康的理念和矫正的方法或许还是大同小异的。  
翻开书便看到对于脊柱的自我检测checklist，我嘻嘻哈哈地叫老公过来一项一项逐个检验着。慢慢的，我的笑容便消失了，因为我发现老公身上竟存...

---

其实养孩子是比较迷茫的一件事，因为很多时候作为父母也不知道到底什么对他是好的，什么是不好的，常言道甲之蜜糖乙之砒霜，孩子和父母之间亦如此，何况世事变幻，今天的绝对正确明天也许就是谬误，为人没有通透到目光长远勘破是非，为人父母了也就更怕武断误儿，颇是忘...

---

前阵子看到一消息：台湾一35岁男子因为双手无力、肩颈疼痛就医，医生发现他每天下班之后都要躺在床上玩手机超过3个小时，造成颈椎椎体变形，还出现了明显的骨刺，颈椎已退化到70岁老头的程度！

35岁的年龄，70岁的脊椎！我今年正好35岁，所以看到这个消息着实吃了一惊，再想到...

---

想要长久维持脊椎的健康，最根本的就是正确的姿势。很好有家长会正式的教自己孩子姿势，不是因为不重视，而是不知道怎么矫正最好。不是因为孩子不懂正确姿势的重要性，症结在于父母都不知道什么是正确的姿势。让孩子的脊椎挺起来主要内容就是教家长怎么检查孩子的脊椎情况，针...

---

“脊柱侧弯”这个词，是从一位朋友那儿首次听到的。这位朋友成年以后才发现自己存

在这种情况下，但是已很难纠正，关键是脊柱侧弯影响了身体发育和最终的身高，这种缺憾无法弥补。因此，当我看到孩子做作业的时候坐姿不端正，一不注意就弯曲着身体趴在那儿写字，心里难免暗...

---

那些年，我们没有手机，也不会在坐公交挤地铁的时候拿出手机埋头打发时间，自然也不会有弯腰驼背这样的不良姿势出现。然而时代不同了，伴随着高科技的出现，人们的生活也在发生着改变，有些改变就是在不知不觉间从量的积累走向质的变化。现代人，尤其常年坐在办公室工作的人...

---

工作第一年带一年级，报到的孩子中有一个罗圈腿的小女孩，一言不发，目光中满是戒备。正式上课后，无论我怎样“威逼利诱”她始终金口不开，但课下她却是把班里女孩子打哭、男孩子手背挠出血的“战神”，后来她因为不足龄无法建档回去等待明年上一年级，我心里暗暗松了一口气...

---

孩子含胸驼背，我们做家长的首先想到的是影响美观，可你知道，这还能影响孩子的身高、孩子学习的专注力、甚至是孩子后半生的健康和幸福吗？对，你没听错，这是真的，这绝不是危言耸听。

韩国大韩正确姿势协会会长全玲淳博士给我们带来了一个全新的理念：脊椎健康决定孩子的一...

---

拿到这本书没翻几页就觉得很沉重，我们对自己、对孩子真正的负责了么？本书首先是一本跟脊椎有关的书，其次并不枯燥乏味，语言亲切平和，更像是晨起轻声细语教导你的健身教练，时时督促和监督你的行为和型态，并且不断的告诉你：加油，这样做很好，继续保持。本书通过...

---

虽然是说孩子形体的，但对我也有用啊。上班族的脊椎伤不起……现在有意识地在提醒自己按书里的tips去做，调节椅子高度，调节电脑屏幕高度，调整正确的姿势，戒掉上下班路上刷手机的习惯，睡前不尽量不靠在床头刷微博微信……希望脖子和腰背的酸疼能缓解，坚持中。

---

中国武术中有“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”的说法，其实是对儿童青少年保持正确的姿势的要求，翻译过来就是站着要象那样挺拔，坐着要象座钟那样端正，行走要

象风那样快而有力，这说明正确的姿势，保持脊椎的健康，对身体正常生长发育是很重要的。而现代社会，我们的孩...

——评《让孩子的脊椎挺起来》 “别躺在床上看书，对眼睛不好。”

“别一直在电脑前玩游戏，有损健康发育。” “别老玩我们的手机，要注意休息。”

.....

对于每一个家有孩子的父母来说，大概每天在家里类似这样的警告和劝阻会发生很多次，我们的孩子哪怕没有人教他，也会对电...

一直以来我总觉得自己的身体不对劲，长短脚、高低肩什么的。自己也很纳闷为什么身体会变成这样。

看完这本书，我知道原来是因为自己平时不注意坐姿站姿，以致可能自己的脊椎出了问题。这本书让我知道有脊椎侧弯症这种病，引起了我对自己脊椎的重视。

书里面还有教一些健身矫正...

这时我又想起两年前我曾看过一篇盆骨矫正的帖子，里面也有自我检测的部分。于是从电脑中把当时保存下来的文档翻出来，又和老公一起做了这部分的检测：闭上眼睛原地踏步50次，睁眼之后看看自己的位移——是往前往后走了，还是左右位移变化，亦或是原地旋转。在检测之前，老公还...

书中有几个观点比较惊人，第一个观点是：原来，小孩念书不专心、长不高、身材变形这些都跟脊椎健康有关系！

记得小时候，父母教导我们说，吃不言，睡不语，还要站有站相，坐有坐相。当时总以为父母这样教导，无非是出于礼貌和礼仪，自己做了父母之后也不这样要求孩...

[让孩子的脊椎挺起来](#) [下载链接1](#)