

我的脊椎修护攻略



[我的脊椎修护攻略_下载链接1](#)

著者:温建民

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2016-1-1

装帧:平装

isbn:9787518407491

87%的上班族都有驼背、脖子疼、身体歪斜的毛病！

它们都和脊椎不正有关。

本书是为上班族、手机族量身打造的脊椎修护攻略，提供20个日常脊椎保护诀窍、3套颈胸腰核心运动，以及有助于脊椎健康的拉伸动作，直捣痛点，迅速修复问题脊椎！

这是一本面向上班族、手机族的脊椎修护书，以图文结合的方式，讲解对脊柱有益的坐卧立行姿势，日常生活中要注意的脊椎养护细节，以及颈胸腰核心运动操的分节图解。每套操都有视频，扫扫二维码就能看。

作者介绍:

温建民

主任医师，博士后导师

全国政协委员、中国中医科学院望京医院骨科主任。国家科学技术进步奖评审专家，卫生部有突出贡献中青年专家。北京康复医学会脊椎学分会会长。从事骨科医疗、研究、科普工作30余年，被中华中医药学会评为全国首届百名中医药科普专家。

北京卫视《养生堂》、中央电视台《健康之路》等节目特约嘉宾。

目录: 第一章 一分钟搞明白你脊椎的状况

1.出现这些不适，说明你的脊椎出事了

经常落枕

转脖子时发出“咔咔”声

总觉得脖子、后背发凉

保持一个姿势不动，很快感到僵硬、疼痛、酸胀

脖子总是歪向一侧

经常闪到腰

反反复复地腰痛

大腿外侧皮肤有针刺样疼痛，碰不得

臀部、腿部针刺样地痛

2.脊椎主要由颈椎、胸椎、腰椎等部分组成

健康的脊椎长这样

3.这些都是脊椎病变造成的

第二章 生活里的一点点滴，正在伤害脊椎

1.肥胖不只影响美观，它还是伤害脊椎的“幕后黑手”

2.坐、卧、立、行，姿势错了，脊椎就毁了

平卧的姿势

起床的姿势

工作、学习的姿势

坐着休息的姿势

站起来的姿势

站立的姿势

走路的姿势

开车的姿势

洗脸的姿势

在厨房做饭的姿势

擦地的姿势

背包的姿势

弯腰搬重物的姿势

从高处拿东西的姿势

3.被你忽视的小细节，在无形中伤害脊椎

坐车睡觉，伤害脊椎

高跟鞋，美丽的祸水

选对鞋子，腰才更健康

天冷时，要格外注意腰部的保暖

剧烈咳嗽、打喷嚏和便秘，也会引起腰椎间盘突出

焦虑情绪也会导致腰背酸痛

第三章 颈胸腰核心运动——让脆弱的脊椎强健起来

1.颈部核心运动

画立圆——久坐间歇画一画，缓解颈部酸痛

东张西望——小动作，大健康

左右仰头——强壮颈部肌肉群

开窗望远——舒缓肩背僵硬

仰头拉手——手臂、脊椎一起运动

2.胸部核心运动

交臂旋身——按摩背部肌肉

屈肘转身——整个脊柱动起来

顶天立地——伸展胸腔，呼吸天地之气

小熊转身——多角度旋转，充分活动胸椎

飞鸟展翅——手脚并用，为胸部注入更多能量

仙鹤高飞——扩展胸腔，痛快呼吸

3.腰部核心运动

俯仰天地——赶走腰肌劳损

抱球旋转——腰腹在尽情拉伸

弯腰触足——腰部的集中强化训练

揽月看星——锻炼肩颈，强壮腰部

弯腰行礼——大幅度动作，腰背不再僵硬

小猫扑蝶——活跃全身气血，扶正脊椎

摩运扶足——按摩让身体更加放松

第四章 运动前后，别忘了拉伸

1.平躺拉伸动作

“一字形”全身伸展运动——伸个痛快的懒腰

“朝圣式”肩关节拉伸运动——促进周身血液循环

“蛇姿势”腰腹伸展运动——打败酸痛

“猫姿势”背部拉伸运动——舒缓脊椎的每个关节

背部蜷缩运动——让颈部、腰部肌肉更强健

2.站立拉伸动作

单手托天——强健肩颈，排出胃内浊气

体侧拉伸——跟扭曲的脊椎说再见

压腿——拉伸髋关节，腰腹也受力

第五章 修护脊椎的小帮手

颈枕

颈托

腰围

背背佳

颈胸腰核心运动索引

• • • • • [\(收起\)](#)

[我的脊椎修护攻略_下载链接1](#)

标签

健康

生活

身体健康

医学/健身

方法工具

自我管理

纸质书

2016

评论

1书名的灵感来自豆瓣小组“我的形象工程”；2模特是闵春晓，《黛玉传》林黛玉的扮演者，她的肢体语言很强，很优雅；3我到轻工以后，做过的最难忘的一本书，也是我在健康部门的最后一本书；4这本书是我们在领导离职的情况下，团队运作推出的。

十分钟翻完啦…前面是各种正确的坐姿站姿等，后半部分是保健操图解…有视频的话可以不用买了…

去望京医院拜访温老时得到的赠书。现在因为长时间坐办公室以及不良的生活习惯，很多年轻人也被脊椎病缠上，我的脖颈就经常僵硬酸痛，真的很痛苦。书里面的内容很实用，后半部分介绍了一些脊椎保健的动作。温老人也非常幽默风趣，上次望京医院之行收获良多，感谢。

嗯嗯，我把里边的练习图都拍照了，有空就照着练习。设置个闹钟？定时锻炼才是王道。等特价再入一本吧。

每个版块划分清晰，内容也不是很多/唯一一本我买来以后一直照着做的健身书/优酷的配套视频看起来很方便能纠正理解错误的动作

图解步骤很详细，有视频跟学。

简单翻阅了一下，确实发现自己的一些生活中的习惯不太对，光是这一点，就有很大的价值！

很好

图解清晰、简单实用，立行坐卧都要注意采取正确姿势~

前半本是「這樣做比較好」「這樣做不行」，後半本書是配有視頻的動作分解，類似於頸胸腰椎的廣播體操，動作簡單，時間不長，優酷按書名可以搜到

还不错，动作也比较简单，适合送老爸老妈

很实用 确实不错啊，不愧高手之作！ 很专业

还不错

[我的脊椎修护攻略_下载链接1](#)

书评

[我的脊椎修护攻略_下载链接1](#)