

麦肯基疗法

畅销全球超过550万册的自助医疗经典
>>> 真人照片演示简单易学易会 >>>
〔新西兰〕罗南·麦肯基·库贝著 王小亮译

麦肯基疗法

7步告别颈椎腰椎烦恼

7 Steps to a Pain-Free Life



全球应用过50年，最便宜、最有效的颈椎腰椎康复自助疗法

英国女王推荐、畅销全球35个国家，
总销量过550万册的自助医疗经典之作

7步疗法讲解、150张真人实拍图片阐释、脊椎轻松操、自我评估量表、自我治疗

中日友好医院康复医学科主任医师孙启良等
众多专家联袂推荐

[麦肯基疗法 下载链接1](#)

著者: (新西兰) 麦肯基, (新西兰) 库贝著, 王小亮译

出版者:金城

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787802516007

麦肯基疗法是一种已被多国医学实践证明非常有效的自我防治颈腰痛的方法，它最突出

一点在于，减少了医疗花费，可谓最便宜的治疗方法。

麦肯基疗法自提出至今，已经有50多年的历史，在全球数十个国家被广泛应用，被全世界的康复医学所认可。《麦肯基疗法》是麦肯基先生首部引进中国的作品，在此之前，这一疗法就被由教育部批准、首都医科大学牵头组织24位专家编写的《运动疗法技术学》、《骨科康复学》以及《运动与康复》等权威教材采用，被《中国康复》、《按摩与导引》、《中国临床康复》、《中华物理医学与康复》、《现代康复》等专业康复杂志广泛介绍，并在医院被广泛应用于颈椎、腰椎疾病的临床康复医疗。

麦肯基治疗技术从20世纪中期始用于腰痛治疗，迄今已近半个世纪。其自成体系的力学诊断理论和治疗技术独具特色，并获得国际康复治疗界的认可。

——中日友好医院康复医学科主任医师 孙启良

麦肯基套餐疗法在腰椎间盘突出症患者中有明显的治疗效果和较好的依从性。

——中山医科大学附属第一医院康复科主任 黄东锋

麦肯基疗法结合其他物理疗法治疗腰椎间盘突出症，能更显著提高腰椎间盘突出症的疗效。

——浙江省嘉兴市第二医院康复医学中心主治医师 顾敏

使用麦肯基指导36例下腰痛(腰椎间盘移位综合征)患者进行系统康复治疗，第1疗程结束后，有效率为100%，显效率为72.22%。麦肯基脊柱力学疗法对下腰痛的康复疗效非常显著。

——大连医科大学附属第一医院副主任医师 王艺光

麦肯基疗法配合推拿与关节松动术治疗腰椎间盘突出症疗效好、病人适应性强。

——四川大学华西医院康复中心副教授 王晓红

观察麦肯基疗法配合超短波对腰间盘突出症的治疗效果，于治疗前后以腰疼疗效的分级进行评定。结果30例病人症状体征均得到改善，治疗前后的疗效优良率比较，经统计学处理，差异非常显著。

——首都医科大学附属宣武医院康复医学科副主任医师 杨远滨

作者介绍：

罗宾·麦肯基 (Robin McKenzie)：作为知名理疗师，他早已享誉全球。过去的50年间，他一直致力于麦肯基疗法的完善。他曾被伊丽莎白女王授予英帝国勋章，2000年1月的新年授勋仪式上，女王还授予他新西兰勋章的殊荣。他的书籍销量已累计超过550万册。

目录: 序一：呵护脊椎，远离疾病

序二：偶然的发现

第一章 颈背部疼痛可以治

第二章 颈背部的结构，以及造成伤害的原因

第三章 背部问题

第四章 引起下背部疼痛的常见原因

第五章 麦肯基疗法背部练习
第六章 进行背部练习的时机
第七章 对急性下背部疼痛患者的忠告
第八章 特殊情况的处理
第九章 常见背部护理措施
第十章 颈部问题
第十一章 引起颈痛的常见原因
第十二章 麦肯基疗法颈部练习
第十三章 进行颈部练习的时机
第十四章 对急性颈部疼痛患者的忠告
第十五章 背部相关的应急措施
第十六章 颈部相关的应急措施
后记：你可曾遭受腰颈椎疼痛
附录一 怎样才能找到受过麦肯基疗法专业训练的专家
附录二 相关产品
附录三 本书作者与其合作者
· · · · · (收起)

[麦肯基疗法_下载链接1](#)

标签

健康

颈椎

保健

腰椎

麦肯基

康复

医学

养生

评论

GR 3.57 (20)

这本书是为家人买的，我爸和我舅腰都不好，所以家里买了不少市面流行的颈椎病书籍和按摩理疗工具：和几本国内同类书籍相比，这本书管用很多，国内书籍一大抄，看了一本等于看了十本。和几本国外同类书籍相比，这本书的理论根基远不及Alexander Technique，

AT能教你真正放松，扩展性强，只可惜操作起来颇有难度，需要自己深入理解或专人指导，而这本书胜在简单实用，尤其适合紧急护理，综合来说还是值得推荐，看完后又买了几本送给亲戚朋友。PS: 正在搜寻书里推荐的“腰部支撑卷” 全书关键词：“脊椎前凸+细心观察”

呵呵。车轱辘话。有效文字不超过五页。

4.0星，看8本烂书，就是为了邂逅这样的2本好书。有颈椎腰椎病患的豆友可以看看，扫盲！

这是好书。里边有一个收缩下巴的整理颈椎的动作居然治好了我的胸闷。保养脊椎保持胜利弯曲度是关键。所以就会有各种躺着坐着用的垫子在卖，还是能减少疲劳程度的。

腰椎前凸 颈椎前凸 定时做操 注意自己的错误的姿势是引起病痛的根源
特别是是前凸消失的姿势

看起来应该是有用的吧。很详细，我要开始认真的练习了。

“Elact

4.0星，看8本烂书，就是为了邂逅这样的2本好书。有颈椎腰椎病患的豆友可以看看，扫盲！” 2012-08-03 想读2019-03-19在读

非常棒的书 做了一下 立竿见影 确实有效

本书针对性强，疗法简单易行，的确很适合日常自我治疗和保健使用。决定按照书里的办法每天坚持练习颈椎操，希望能有效~

强烈推荐所有久坐工作的人读一读

实践了几天，效果明显。赞

有用

4分给简单有效的方法，注水行为倒扣1分

2013年5月27日标注想读。。。2018年6月22日已读。。。
经过过腰疼和颈疼的我，这本书早点看早点用，起码省钱5000块。。。

我现在才明白这些基本上就是瑜伽动作。

如果有用的话，真的功德无量

这本小书非常有用，关键是形成了健康的腰椎和颈椎姿势习惯，以后再也不会腰疼。
建议看完这本书再多健身，我因为外伤和日常看书坏习惯引起的腰间盘突出原本很疼的，有时候腿也疼，现在基本完全恢复了，非常感恩，曾经以为会跟随我一辈子的坐骨神经痛现在没有了，太开心了

核心手段：薄靠垫一枚 打圈后用绳子捆好绑在后背上坐卧。

真的有用！

好多都是瑜伽动作诶，所以是不是可以不用刻意去做这个了。。。觉得可以给我妈看看。长草那个腰部支撑卷了，可是淘宝上最便宜的也要199，略贵。。。哎。。。

[麦肯基疗法 下载链接1](#)

书评

長時間繞著地球飛，去年打旱地冰球的時候，把腰里的舊傷給帶出來了，腰椎和坐骨神經疼；加上長時間伏案+坐車出差造成肌肉緊張，睡著的時候急剎車終於使頸椎受了傷，疼！打拳也不能放鬆。瑞典醫師200塊大洋賣給我一個McKenzie的腰部支撐卷，用著很舒服很靠譜，就買了這本「7步告...

被业界广为接受的麦肯基疗法有着完整的体系和丰富的治疗手段，这些是不可能在此书中领会的。

此书只利用到了麦氏疗法中一些最简单的原理和锻炼手段，内容比较匮乏，版本较老，书中模特穿着打扮都是大迪斯科年代的。原版麦肯锡疗法丛书细分为各个部位，并再版了几次（可能内容...

脊椎疾病是一种常见病，其中颈椎病和腰椎间盘突出症尤为多发，据统计，80%以上的成年人有过腰痛的经历，而在某些职业，如伏案工作者或长期从事某一特定姿势的劳动者，其颈、腰椎疾病的发病率甚至高达90%以上。现代社会中，由于电脑在办公、学习乃至娱乐领域中的广泛应用，加...

我因为腰背肩膀脖子长期酸疼，不得不接受中药治疗，同时也开始做中医按摩。所以看了几本关于这方面的书。看到麦肯基疗法，我惊奇地发现，里面的好多动作与瑜伽动作惊人的一致。虽然动作并不复杂，不过我以前做瑜伽的时候，做完了，确实感觉有效果，疼痛会有缓解。所以向豆友们...

五年前腰痛了一个多月，被庸医耽误了越来越严重，后来发展到左腿发麻，严重无力，连脚都踮不起，走路不正常，后来才确诊为腰椎间盘突出，压迫神经。我都担心能不能治好，会不会有后遗症了。

因为之前母亲颈椎有问题去麦肯基专科做过推拿，效果还不错，所以去看麦肯基。医生说...

[麦肯基疗法_下载链接1](#)