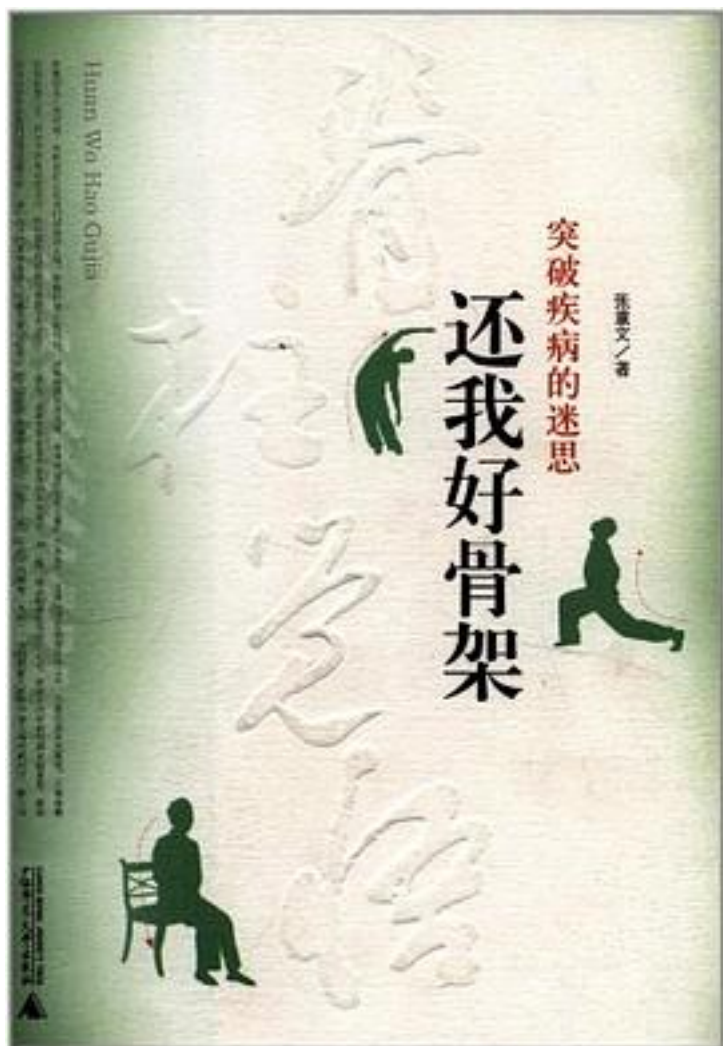


# 还我好骨架



[还我好骨架 下载链接1](#)

著者:张重文

出版者:广西师大

出版时间:2011-4

装帧:

isbn:9787549502820

《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。

作者介绍:

张重文,台北市骨节整复职业工会理事长, chiropracdc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。

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、跆拳道高手的回旋踢噩梦 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、罹患淋巴肿瘤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 . . . . . (收起)

[还我好骨架 下载链接1](#)

标签

还我好骨架

健康

经管

广师大出版社

国学

评论

凑合活着吧

-----  
[还我好骨架\\_下载链接1](#)

书评

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...

-----  
[还我好骨架\\_下载链接1](#)