

<<脊骨保健>>

图书基本信息

书名：<<脊骨保健>>

13位ISBN编号：9787122036148

10位ISBN编号：7122036146

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：黄施博

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<脊骨保健>>

前言

人类最基本的愿望就是“身体健康。

”我们应从何处寻觅“健康”？

我们又应采取什么行动去找寻“健康”呢？

对“健康”的态度，不同类别的医务人员各有不同的方法。

药剂业相信在药物化工厂去寻觅，外科医生就会随时为病者割除攻击性或失去功能的组织或器官去解决，草药医师会采用奇妙的草药去医治，而物理治疗师将设计运动疗法让患者去锻炼。

其实健康的种子都藏于每个人的内心中，甚至存在于个人的内在及宇宙间的能量系统。

脊骨神经科对“健康”的态度是相信综合传统的医疗技术和先进科学新知，应用营养、人体功效学、生活作息调节、合适的运动及脊科的关节矫正治疗技术，从而平衡身体内在的能量，激发人体自愈的能力，令人体的骨骼系统、肌腱系统和神经系统能够面对不同的生活环境发挥应有的本能。

脊骨神经科融汇科学与艺术，为大众提供一个确保健康的医疗体系，以保守的治疗方式带领人类跨越“身体健康”的门槛。

<<脊骨保健>>

内容概要

脊骨是人体最重要的组织之一，健康的脊骨是拥有强健身体的保证。

本书作者将自己丰富的脊骨医学知识以及多年临床经验，用深入浅出的语言向读者娓娓道来，不但讲解脊骨基础知识，还从姿势、运动、饮食等方面教会读者如何保持脊骨的健康状态，拥有健康幸福的生活。

<<脊骨保健>>

作者简介

黄施博，注册脊医，注册中医，特许运动医学脊医，美国杰出青年。

<<脊骨保健>>

书籍目录

第一篇 骨骼篇 第一章 人体的钢筋 骨骼系统 第二章 背后的支撑 脊骨 第三章 统一的协作 脊骨周围结构 第四章 灵活的焦点 关节 第二篇 姿势篇 第五章 “行如风”的足印 第六章 “站如松”的站姿 第七章 “坐如钟”的坐姿 第三篇 运动篇 第十二章 陆上有益身心的竞步运动 第十三章 水中舒缓畅快的游泳运动 第十四章 上班一族减压的办公室运动 第四篇 营养篇 第十五章 骨骼的补益品 中药 第十六章 骨骼的基本素 矿物质及维生素 第十七章 关节的润滑油 Omega-3脂肪酸 第十八章 软骨的弹性剂 葡萄糖胺 第十九章 骨骼的新救星 水溶性骨胶原蛋白 第五篇 终结篇 第二十章 脊骨保健计划

<<脊骨保健>>

章节摘录

人是活动的动物，除了谨记时常保持良好的姿势外，骨骼也需要不断的运动。充足的练习，持久的精神，才能锻炼出一副健康的骨骼，来支持整个身体的日常运作。运动对身体有莫大裨益，只要定时进行适量的运动就会使身心舒畅，疲劳尽消，刺激大脑，精力充沛，调和心绪，心情愉快。

不论选择哪一种运动项目，都会带来热量和能量的消耗。热量的消耗可帮助肠道蠕动加速，使身体对食物吸收的比例降低，间接影响体重，有助减肥。另外，在运动中消耗的能量就是燃烧脂肪所得来的。

当正常运动时，脂肪就会进入血液中，这样便会使血液中的血糖水平保持平衡，直接影响到饥饿感。随着脂肪的消耗，食欲讯号降低，就会自然减除过量的体重：再者，能量的消耗间接影响睡眠，帮助自然地进入甜蜜的梦乡。

科研报告指出，运动可提高心肺功能，有助深呼吸，摄取更多氧分。运动亦会强化心血管，减低血液中的低密度胆固醇，从而预防心脏病和心血管毛病。

在免疫功能方面，运动增加免疫细胞，抵御病毒，预防疾病的发生，促进内分泌及新陈代谢，促使体汗的排泄，使体内的废物及毒素排出体外。

本篇将会介绍一套运动前后的伸展动作，务求减少受伤的机会。

在众多运动中，笔者挑选了两种在水、陆最佳的运动——游泳及竞步，希望读者可以在工余时勤加练习，锻炼出健康的骨骼。

另一套运动，是在办公室里做的简单伸展减压操。

运动是健康的源泉，其关键是持之以恒，在培养成为习惯时，应以循序渐进的方式，慢慢加深运动的难度及加长运动的时间。

希望读者能够好好地利用运动这把金钥匙来打开健康之门，强壮筋骨，延年益体。

<<脊骨保健>>

编辑推荐

“这是一本难得的书：一本用心而写、以病患为本的好书。脊医兼中医黄施博博士的医学知识渊博，心思缜密，具有丰富的临床经验，并对骨骼病患者的痛苦和需要有强烈的同情心。

《脊骨保健》从病患的角度出发，去除艰涩难明的理论，言简意深地解释各类骨骼痛症的根源，并提供多种简单有效的预防及缓解痛症的方法，令读者易于理解、掌握和坚持实行。

”

<<脊骨保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>