

<<背部决定健康>>

图书基本信息

书名：<<背部决定健康>>

13位ISBN编号：9787513205290

10位ISBN编号：7513205299

出版时间：2011-8

出版时间：中国中医药出版社

作者：詹锦岳 编

页数：319

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>

## <<背部决定健康>>

### 内容概要

人体背部是以脊椎为中心的整个人体的全息缩影，人体的五脏六腑均可在背部找到相应的对应区，如背部对应肺和心脏，背下部对应脾、胃、肝、胆，腰部对应肾、膀胱、大肠和小肠。背部健康与否，往往直接反映着脏腑是否正常运转。

## <<背部决定健康>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康源于背部保养

- 背部决定全身健康的奥秘
- 背部的养生经络与穴位
- 影响背部健康的原因
- 背部异常与全身病症

#### 第二章 背部保养。

##### 日常起居更轻松

- 站坐姿势：宜动不宜静

- 忙碌的医护人员

- 长时间驾驶车辆的司机

- 妊娠期的女性

- 压力较大的上班族

- 讲台上下的教师

- 睡姿卧姿：平侧有讲究

- 错误睡姿与卧姿

- 正确睡姿与卧姿

- 调整不当睡姿

- 洗漱如厕：细节保健康

- 正确的洗漱姿势

- 科学使用马桶

- 穿着挽垮：一招一式有讲究

- 选择合适的鞋

- 抬起双脚穿袜子

- 坐着穿裤子

- 正确垮背包

- 家务打理：学会巧用力

- 清洗整理衣物

- 居室保洁

- 厨房家事

- 搬拿抬运：千万莫逞强

- 拿取高处物品

- 拿取低处轻物

- 搬运物品

- 抬拿重物

- 控制体重：全身皆轻松

- 控制体重比减肥更重要

- 锻炼与节食，持久不反弹

- 科学配制减肥餐

- 减肥运动注意事项

- 选择适合的运动项目

- 戒除香烟：背部也受益

- “神仙烟”让背部重如泰山

- 戒除烟瘾的方法

- 温热背部：防止邪气侵

## <<背部决定健康>>

背部受凉原因及温热疗法的功效

热水袋熨法

热粗盐熨法

热水泡澡法，

中药热敷法

穿衣防寒法

第三章 背部运动。

健康活力加一分D76

夹背撞背：调动阳气，活络筋脉

夹背撞背的注意事项

双臂夹背法

背部撞墙法

.....

第四章 背部按摩，气血畅通强身体

第五章 背部拔罐，精神神力充足

第六章 背部刮痧，强体质健体魄

第七章 背部艾灸，温经通络活气血

第八章 背部保养，远离身体亚健康

第九章 背部保养，远离疾病是非地

附录

## &lt;&lt;背部决定健康&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：床铺面积宜大不宜小，不管睡觉多么老实的人，或多或少都会移动身体，较大的床铺在睡眠时便于自由翻身，有利于气血流通，筋骨舒展。

成人床的最理想宽度应是肩的2~3倍，单人床宽90厘米，双人床宽150厘米，长为180~190厘米为宜。

4.枕头选择要合理枕头作为必不可少的睡眠工具，它的作用是维持颈椎的正常生理状态，使颈肩部肌肉、韧带、椎间关节等得以放松。

枕头过高或过低均会导致颈部肌肉过度紧张，使其发生劳损、挛缩，颈椎位置发生微小变化，进而产生颈、肩、背等部位出现麻痛。

选择适宜的枕头能保持正常的颈椎生理曲度，使睡眠更加舒适。

枕头有高低、软硬、弹性、透气性等的基本区分，最适合人体的枕头应该能较好地支撑颈椎的生理曲线，并可保持颈椎的平直，最好选择软硬适中、透气性能比较好的枕头。

枕芯以木棉、中空高弹棉或谷物皮壳类为宜。

枕头的高度应根据个人的不同肩宽来确定。

对于习惯仰卧者，枕头的高度应以受压后5厘米为宜，而且枕头的下缘最好能垫在肩胛骨的上缘，不要使颈部出现脱空，习惯侧卧者，枕头的高度应为10厘米左右。

枕头的长度应为50~60厘米，这需根据个人的具体情况而定，正常情况下应比肩膀稍宽一些较好。

长度适中的枕头能够保证在睡眠过程中体位发生变化时，能始终很好地支撑保护颈椎。

枕头的最佳宽度应是肩宽的1.5倍，因人体在长时间的睡眠中姿势变换较多，适当的宽度可以保证在翻身变换姿势时头部不会离开枕头。

睡觉时头部最好枕在枕头的中央靠上位置，这样既可以使颈部有一定的承托力，保持身体正常的生理曲线，又十分利于睡眠姿势的稳定，避免频繁变换睡眠姿势而导致落枕。

<<背部决定健康>>

编辑推荐

《背部决定健康》由中国中医药出版社出版。

<<背部决定健康>>

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>