

脊骨保健全书



[脊骨保健全书_下载链接1](#)

著者:陈家恩 著

[脊骨保健全书_下载链接1](#)

标签

评论

保护脊椎和腰椎要从年轻时做起。预防很重要。很满意

书很好！价格便宜！值得购买！

质量很好，价格便宜，还是彩书

书还没看，买来送长辈的，希望有点指导作用吧

不知道那一本好这类书比较多

看上去还不错啊，正在学习中。

印刷没有问题，还没有看完。

内容比较通俗易懂，这书还可以

养生保健方法多多，开卷有益

给叔叔买足浴器，就差两块就可以用优惠券了，就选择了这本书，这本书给老公的哦，老公长时间对着电脑颈椎有点变形了，希望老公能乖乖看这本书。

介绍了些脊柱的保养方法，还不错，能不能长寿和脊椎有关，所以大家不要在电脑前久坐了，多起来活动下

开始觉得自己某些习惯必须改了,健康从脊骨开始,希望这书有帮助

书确实还行，看后按照方法，做了下基础动作，希望有用

有教自我检查，应该有一定帮助

不错 挺好的。。。。。。。。。

附带指导图片，可以轻松学习里面姿势

指导自己做理疗，生活更健康一些。

还可以看看，比较适合日常保健

讲的基本是些预防的，没什么用

自己也需要好好看看。

不错不错不错不错不错不错

很好很强大~~~~~

买了这本，期望很高的，结果没什么新的东西，有点小失望...

很一般，帮助不大，不太推荐

书的名字和内容不符合，都讲一些简单没有用的东西，有种被骗的感觉！

《脊骨保健全书》特点为：80%以上的上班族，都有腰酸背痛！
全台最受信赖的脊骨神经专家，告诉你脊骨保健的秘诀！
脊椎侧弯、驼背、退化性关节炎、坐骨神经痛、膝部韧带受损、扁平足、内外八字等。
《脊骨保健全书》提供自我检测法、简易保健操、避免运动伤害及急救预防秘诀，使你不再为腰酸背痛、姿势不正所苦！
著名运动选手、日本相扑力干、政界商界、影视名流等，一旦出现脊椎问题，他们第一个求助的大夫便是《脊骨保健全书》作者！ 第一章 脊骨神经的居家检测和保健
你的肩颈背健康吗
长期的颈背不舒服，会影响头部、肩膀的血液循环，刚开始只是局部不舒服，觉得肌肉僵硬，慢慢地会感到疼痛。比如很多人有胸闷、呼吸时喘不过气的情形，到医院检查担心自己的心脏出问题。结果发现，大部分都是姿势不良、长期驼背引起的胸闷。因为胸部和背部的肋骨都挤在一块，卡在关节的地方，呼吸时无法顺利伸展活动，容易觉得喘不过气。
严重时，甚至出现头晕、头痛、听力和视力衰退，记忆力变差、无法集中注意力等现象。不过这里也要提醒大家，头痛或身体不舒服时要先找医生，排除疾病引起的疼痛。千万不要妄下判断，认为仅只是酸痛疲劳、血液循环不良导致的。头痛可能是脑疾引起，里面长东西或是其他原因都有可能。如果误以为是血液循环不好，随便找坊间师父推拿按摩，可能因此延误了治疗时机。 驼背的居家检测
背部靠住墙壁，双脚微打开，双膝微弯。感觉一下，双肩胛骨有没有靠在墙壁？头有没有靠在墙壁？还是往前掉？肚子有没有突出？如果肩胛骨、头部无法紧靠墙面，代表驼背情形严重。

读脊骨保健全书 %D%A %D%A%D%A%D%A
由于电脑使用率的大幅提高，近年来患脊骨相关疾病的人大有所增。而身体莫名疼痛、胸闷、头晕、听力和视力衰退、记忆力变差、无法集中注意力等，很可能就是脊骨病变的前兆！在台湾天天挂号满档、一号难求的脊骨专家陈家恩博士，为了让普通大众都能有正确的脊骨保健知识，减少就医次数，特别撰写此书，从预防、保健与康复等角度出发，帮助大家避免脊骨伤害，甚至病患。
书中针对一般人碰到的病痛及问题，提出了简单的脊骨自我检测法，以及有效的改善方式。同时也针对现代人经常发生的运动伤害，为小朋友和大人们分别设计了热门休闲运动前的简易基本热身操，让全家大小能健康地享受运动的乐趣。 %D%A%D%A后感悟，我认为读书的意义在于吸收前人的智慧，在于悟。当然还有一些工具性意义，比如就业、比如提高自己的社会定位以及自我定位等。附带意义也很多，但不具不可替代性，比如在社会混不去读书的人也能明事理、赚大钱。（1）适于深入地思考和理解；（2）便于反复读和熟读；（3）可以作为“伴侣”随身携带，便于随时学及时请教；（4）历来有

“图书馆是知识的宝库”之说，的确如此，读书能知天下事。读书的目的很多，主要是为了取乐、消遣、提高教养水平、搞研究、加强修养。培根在《论求知》中有言道：“读书可以作为消遣，可以作为装饰，也可以增长才干。”我认为，他所阐述的读书的三种用途，恰到好处的概括了读书的三种意义。先来看作为消遣一说。这是人们读书开始与烦躁时所抱有的思想。初学者对知识并无渴求之感，读书之意义也就是消磨时光；而烦躁之人因无法静下心来读书，感到事物都无聊透顶，便也用读书来打发时光。殊不知，这样的读书意义便像学者们讲述“道，可道，非常道”一样，与读书的本质大相径庭，差距颇多。书到用时方恨少，事非经过不知难。终于买的书送到了。很满意。

\\N\\N《学记》曰：“是固教然后知困，学然后知不足也。”对于我们教师而言，要学的东西太多，而我知道的东西又太少了。有人说，教给学生一杯水，教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。愚以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在教学中，书本是无言的老师，读书是我教学中最大的乐趣。

比知识更重要的是方法，有方法才有成功的路径。教师今天的学习主要不是记忆大量的知识，而是掌握学习的方法——知道为何学习？从哪里学习？怎样学习？如果一个老师没有掌握学习方法，即使他教的门门功课都很优异，他仍然是一个失败的学习者。因为这对于处在终身学习时代的人来说，不啻是一个致命的缺陷。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。比方法更重要的是方向。在知识经济大潮中，作为一名人民教师，应该认准自己的人生坐标，找准自己的价值空间。教书的生活虽然清贫，但一本好书会使我爱不释手，一首好诗会使我如痴如醉，一篇美文会使我百读不厌。我深深地知道，只有乐学的教师，才能成为乐教的教师；只有教者乐学，才能变成为教者乐教，学者乐学，才能会让学生在欢乐中生活，在愉快中学习，这就是我终身从教的最大追求。

比方向更重要的是态度，比态度更重要的是毅力。“任尔东南西北风，咬定青山不放松。”一天爱读书容易，一辈子爱读书不易。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。有信念自有毅力，有毅力才能成功。有一位教育家说过，教师的定律，一言以蔽之，就是你一旦今日停止成长，明日你就将停止教学。身为教师，必须成为学习者。“做一辈子教师”必须“一辈子学做教师”。教师只有再度成为学生，才能与时俱进，不断以全新的眼光来观察和指导整个教育过程。使广大教师牢固树立终身学习的理念，创造性地开展教书育人工作。常读书使我明白了许多新道理：教学不再是简单的知识灌输、移植的过程，应当是学习主体(学生)和教育主体(教师，包括环境“人——环境”系统。学生将不再是知识的容器，而是自主知识的习得者。面对知识更新周期日益缩短的时代，教师必须彻底改变过去那种把教师知识的储藏和传授给学生的知识比为“一桶水”与\\N“一杯水”的陈旧观念，而要努力使自己的

[脊骨保健全书_下载链接1](#)

书评

[脊骨保健全书_下载链接1](#)