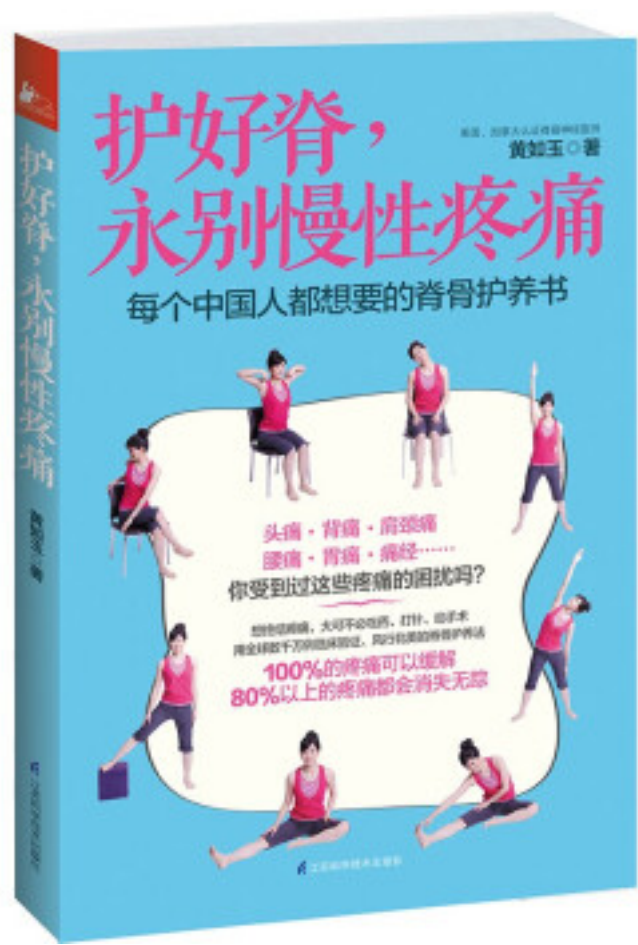


护好脊，永别慢性疼痛



[护好脊，永别慢性疼痛_下载链接1](#)

著者:黄如玉 著

[护好脊，永别慢性疼痛_下载链接1](#)

标签

评论

了解下相关知识吧，还可以

不错，送人很合适，讨厌的限制字数！！！！

越来越多的人开始出现不知名、找不出原因的“慢性疼痛”，例如头痛、头胀、关节酸痛、肌肉僵硬、背部紧绷、长期疲劳、下肢水肿等，即使做了较全面的体检，也查不出有什么问题。这些疼痛愈加严重之后，还会影响到肠胃道的健康，出现反复性的胃痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。

疼痛找上门，你需要做的是消灭脊柱不正这个“健康杀手”。

作者黄如玉，综合自己多年临床经验，系统、通俗地向读者讲解生活中常见的五大“慢性疼痛”，并从脊骨神经医学的角度，详细解说慢性疼痛的原因及解决方法。另外，还针对生活中较常见的“椎间盘突出、类风湿性关节炎、僵直性脊椎炎、痛风”等提出专属调理方案。

本书在通俗易懂的文字说明基础上，配用了大量真人示范康复训练照片，一步步引导读者通过动作训练减轻慢性疼痛，从理论到实践，更贴心，更实用。

给爸妈买的。爸妈觉得很实用

爸妈看好，我们看看也好，很不错的书。

还行吧，还可以，一般

快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。

高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”

现在已经成为我们的枕边书了，每天看点对将抗有好处。

还是不错的吧。比较易懂

老婆很喜欢，印刷质量很不错。

书收到了，还没得看呢，比新华书店便宜不用说，还是正版的，好！！！！

护好脊，永别慢性疼痛 赠送的

看到评论想起来了，书还没看呢

赠品。还没看。翻了翻还行吧

已出版：《体态，决定你c的健康》《孩子的脊骨健康密码》《骨盆：美丽与健康的关键密码》作者序：给陷在疼痛中的m你 认识一种新的治疗理念——脊骨神经医学
爬爬楼拉拉筋，运动也是止痛药 椎间盘突出症s患者不要急于开刀 招，疼痛不见了
生活方式的改x变，使得愈来愈多的人渐渐出现不明原A因的“慢性疼痛”。这些不明疼痛，E通常在初期阶段只表H现为偶发性的不舒服，最常见的就是时不时的头痛、头涨、关节酸痛

收到了，看看先

书壳送来的时候有点脏了，快递态度很好～

这个就是赠送的，当时国家地理没有了，只能选一本别的，就选了这本！

好似可以，效果不错啊

书不错，活动是买的也很便宜。

护脊是人生大事 ~~~~~~ •

护好脊，永别慢性疼痛学习到许多常识

.....

这本书是买书时赠予的，挺好的可以多学点知识

在京东买了很多绘画书了，很满意

不错 京东的书籍一直很便宜 一直在京东买书

都没时间看，以后再追加评价

买的赠品 还不好无所谓吧

东西不错，使用效果很好。

买了很多书，还没看。休闲类的，轻松就好。

《护好脊，永别慢性疼痛》还可以吧，对于现在的年轻人来说，老玩坐在电脑跟前儿，脊椎，颈椎都爱有毛病，肩膀也爱疼，买这本书好好把自己调养一下。希望年轻人都认真的读读，里面有些小方法还是挺好的，很实用的。加油。

赠品嘛~~~~~

还没好好研究了，看绝唤醒了

非常好，受益匪浅，到货速度快

赠品，不好说！再看~

收到的书本包装的很好！快递送得快！书本不错！

不错的推荐大家购买丫丫

很好很好很好

一般的书，免费送的！！！！

品相太差压坏了.人类脊柱由24块椎骨（颈椎7块，胸椎12块，腰椎5块）、1块骶骨和1块尾骨借韧带、关节及椎间盘连接而成。脊柱上端承托颅骨，下联髋骨，中附肋骨，并作为胸廓、腹腔和盆腔的后壁。脊柱内部有纵形的椎管容纳脊髓。脊柱具有支持躯干、

保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。脊柱内部自上而下形成一条纵行的脊管，内有脊髓。脊柱的发育是由中胚层的生骨节细胞围绕脊髓和脊索形成的。胚胎早期，每侧体节腹内侧面分出一团间充质细胞，为生骨节。生骨节逐渐移向中线脊索周围。起初生骨节组织的节段包绕脊索与体节对应，当进一步发展时，每个生骨节的尾端部分变致密，并和下位生骨节的头端连接起来，形成新的节段称椎骨原基，即后来的椎体。椎体形成后不久，在其背面伸出密集的间充质，形成神经弓，包围脊髓。腹面形成肋突，肋突在胸椎形成肋骨，在颈、腰椎与横突相合。椎骨原基形成软骨，后骨化为椎体。椎体中的脊索完全退化，但在椎间隙中央的脊索，却保留下来，增长并经过粘液样变性，形成髓核。髓核周围的纤维组织分化成纤维软骨环，与髓核共同构成椎间盘。临床上偶遇到骶尾部的脊索组织残留并异常生长而形成肿瘤，压迫周围组织产生腰骶痛及盆腔脏器功能障碍。生骨节旁的生肌节组织，原来与生骨节位于同一节段，当生骨节重新组合之后，则处于两相邻椎骨间，并逐渐发育成脊旁肌肉。原位于生骨节间的动脉，此时处于椎体腰部，形成脊间动脉，即以后的肋间动脉及腰动脉。神经则位于两椎骨间，通过后来形成的椎间孔与脊髓相接，成脊神经。出生时的椎骨在椎体和两侧椎弓各有一个骨化中心。生后一年，胸、腰椎两侧椎弓完全融合。颈椎第2年初融合。骶骨较晚，约在7~10岁融合，且常融合不良，形成脊柱裂。椎弓与椎体的融合，在颈椎为3岁，胸椎为4~5岁，腰椎6岁，骶椎7岁或更晚。次发骨化中心在青春期才出现。脊柱的分节和包绕神经管，是一个复杂的演化发育过程，在发育过程中脊椎的发育缺陷可形成半椎、楔椎、蝶椎、融合椎、移行椎，是常见的脊椎畸形之一，更常见的发育障碍是两侧椎弓对合障碍形成的脊柱裂。较轻的脊柱裂多为腰骶椎骨的后弓没有合并，但脊神经正常，表面皮肤正常或仅有小凹，或有色素沉着及毛发，因临床无症状，常在X线片中发现，称隐性脊柱裂；重者可同时有脊神经、脊膜或脊髓的膨出，产生相应的脊神经功能障碍。在胚胎1~3个月时，脊髓和脊柱的长度一致，在以后的发育过程中，脊柱的生长迅速超过了脊髓，致脊髓末端在椎管内上升。在出生时其末端位于腰3（第3腰椎，下同）水平，至成人末端在腰1下缘，腰2以下的脊膜称为终丝，仍连于尾骨水平。随着这种生长不相称的结果，腰骶脊神经就从脊髓的发出处，斜行到相应的脊柱节段出椎间孔处，脊髓以下的神经呈马尾状，称为马尾神经。腰椎穿刺，碘水造影，均在此水平以下进行，以免刺伤脊髓。生理弯曲形成新生儿的脊柱是由胸椎后凸和骶骨后凸形成的向前弯曲，这两个弯曲可以最大限度地扩大胸腔、盆腔对脏器的容量。婴儿出生时，颈部始呈稍凸向前的弯曲，当生后3个月，婴儿抬头向前看时，即形成了永久性向前凸的颈曲以保持头在躯干上的平衡。在生后的18个月幼儿学习走路时，又出现了前凸的腰曲，使身体在骶部以上直立。说明弯曲过程这样的脊柱出现了人类所特有的4个矢状面弯曲：两个原发后凸和两个继发前凸。胸椎的后凸是由于胸椎椎体前窄后宽的结果，而颈部的继发前凸主要是由椎间盘的前宽后窄来构成的，其椎体则前后等高或前方稍矮。腰椎的前凸则除了椎间盘的前高后矮外，腰4及腰5椎体亦变得前高后矮；腰3椎体不定，仍多为方形，而腰1、腰2椎体仍适应胸腰段的后凸而呈后高前矮的形态。完成四个弯曲的人类脊柱在站立位时，重力线应通过每个弯曲的交接处，然后向下以髋关节稍后方，踝关节稍前方而达地面。腰椎前凸在每个人并不一致，女性前凸较大。青年性圆背患者，或老年性驼背患者，为保持直立位，腰椎前凸亦增加。老年人椎间盘退变后颈椎及腰椎前凸可减少。脊柱的弯曲可协助椎间盘减少振荡，但却使支撑力减少，在弯曲交界处容易损伤（如胸12，腰1）及慢性劳损（如腰4、腰5）成为腰痛的易发病处。脊柱的前凸增加称前凸，常见于腰椎及骶骨水平位的人。过大的弧形后凸常见于胸部，如为骤弯则称为成角畸形，常见于骨折、结核。向侧方的脊柱弯曲称为侧凸。这些都影响脊柱的承重和传递功能，故为病理状态，可导致腰痛。人类直立运动已有约300万~500万年的历史，但直立后的脊柱仍不能完全适应功能的需要，特别是腰骶交界处的慢性劳损，常为腰痛发病的基础。脊柱的四个生理弯曲：即颈曲、胸曲、腰曲及骶曲，颈曲凸向前、胸曲凸向后、腰曲凸向前、骶曲凸向后。脊柱的负荷为某段以上的体重、肌肉张力和外在负重的总和。不同的部位的脊柱节段承担着不同的负荷。由于腰椎处于脊柱的最低位，负荷相当大，又是活动段与固定段的交界处，因而损伤机会多，成为腰背痛最常发生的部位。通过图更形象说明问题脊柱的负荷有静态和动态两种。静态是指站立

书的作者[ZZ]写的书都写得很好，最先是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢，他的书了。他的书我都买了，看了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲、冰心、叶圣陶、金庸，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，看了收益很大，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省运费。

书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。古人云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”可见，古人对读书的情有独钟。其实，对于任何人而言，读书最大的好处在于：它让求知的人从中获知，让无知的人变得有知。读史蒂芬·霍金的《时间简史》和《果壳中的宇宙》，畅游在粒子、生命和星体的处境中，感受智慧的光泽，犹如攀登高山一样，瞬间眼前呈现出仿佛九叠画屏般的开阔视野。于是，便像李白在诗中所写到的“庐山秀出南斗旁，屏风九叠云锦张，影落明湖青黛光”。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？读罗曼·罗兰创作、傅雷先生翻译的《名人传》，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白：唯有真实的苦难，才能驱除罗曼蒂克式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦·凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的灵魂也将渐渐充实成熟。[NRJJ]

很好的书，慢慢看，京东是个不错的买书地！

“知识就是力量”，这是英国著名学者培根说的。诚然，知识对于年青一代何等重要。而知识并非生来就有、随意就生的，最主要的获取途径是靠读书。在读书中，有“甘”也有“苦”。

“活到老，学到老”，这句话简洁而极富哲理地概括了人生的意义。虽说读书如逆水行舟，困难重重，苦不堪言；但是，若将它当作一种乐趣，没有负担，像是策马于原野之上，泛舟于西湖之间，尽欢于游戏之中。这样，读书才津津有味、妙不可言。由此，读书带来的“甘甜”自然而然浮出水面，只等着你采撷了。

读书，若只埋首于“书海”中，长此以往，精神得不到适当地调节，“厌倦”的情绪弥漫脑际，到终来不知所云，索然无味。这种“苦”是因人造成的，无可厚非。还有一种人思想上存在着问题，认为读书无关紧要，苦得难熬，活受罪。迷途的羔羊总有两种情况：一种是等待死亡；另一种能回头是岸，前程似锦。

我的房间里有一整架书籍，每天独自摩挲大小不一的书，轻嗅清清淡淡的油墨香，心中总是充满一股欢欣与愉悦。取出一册，慢慢翻阅，怡然自得。

古人读书有三味之说，即“读经味如稻粱，读史味如佳肴，诸子百家，味如醯醢”。我无法感悟得如此精深，但也痴书切切，非同寻常。

记得小时候，一次，我从朋友那儿偶然借得伊索寓言，如获至宝，爱不释手。读书心切，回家后立即关上房门。灯光融融，我倚窗而坐。屋内，灯光昏暗，室外，灯火辉煌，街市嘈杂；我却在书中神游，全然忘我。转眼已月光朦胧，万籁俱寂，不由得染上了一丝睡意。再读两篇才罢！我挺直腰板，目光炯炯有神，神游伊索天国。

迷迷糊糊地，我隐约听到轻柔的叫喊声，我揉了揉惺忪的睡眼，看不真切，定神一听，是妈妈的呼唤，我不知在写字台上趴了多久。妈妈冲着我笑道：“什么时候变得这么用功了？”我的脸火辣辣的，慌忙合书上床，倒头便睡。

从此，读书就是我永远的乐事。外面的世界确实五彩缤纷，青山啊，绿水啊，小鸟啊，

小猫啊，什么也没有激发起我情趣，但送走白日时光的我，情由独钟——在幽静的房间里伴一盏灯，手执一卷，神游其中，任思绪如骏马奔腾，肆意驰骋，饱揽异域风情，目睹历史兴衰荣辱。与住人公同悲同喜，与英雄人物共沉共浮，骂可笑可鄙之辈，哭可怜可敬之士。体验感受主人公艰难的生命旅程，品尝咀嚼先哲们睿智和超凡的见解，让理性之光粲然于脑海，照亮我充满荆棘与坎坷之途。在书海中，静静地揣摩人生的快乐，深深地感知命运的多舛，默默地慨叹人世的沧桑。而心底引发阵阵的感动，一股抑制不住的激动和灵感奔涌。于是乎，笔尖不由得颤动起来，急于想写什么，想说什么……闲暇之余，读书之外，仍想读书寄情于此，欣然自愉。正如东坡老先生所云：“此心安处吾乡。”

早晨，我品香茗读散文，不亦乐乎！中午，我临水倚林读小说，不亦乐乎！晚上，我对窗借光吟诗词，不亦乐乎！整天都是快乐，因为我有书，我在！

任何一本书都有其优点，多看书

是一本知识普及的书。

看看能对自己的职业病有无帮助

看着还不错！学习一下

还好吧 看着还可以 买其他书赠送的

在遥远的古代，东方傲来国有一座花果山，山上有一块仙石吸收日月精华，内育仙胞，一日迸裂，产一个石猴。这石猴同一群猴子在山中避暑，无意之间发现了一股飞瀑从山顶流下。石猴自告奋勇，钻入飞瀑，发现里面竟然是一个宽敞、幽静的石洞，众猴拜石猴为王，称他美猴王。

美猴王为能够长生不死，远离花果山去寻仙访道。在一位樵夫的指引下他来到灵台方寸山，须菩提祖师收他为徒弟，赐名孙悟空。须菩提祖师认为他有灵性教授悟空七十二种变化和一个跟头可以翻十万八千里的筋斗云。功夫学成，孙悟空回到了花果山。为操练群猴，悟空使起法术，将傲来国的兵器掇上了花果山，山中的妖、兽全拜在了悟空足下。后来，悟空入东海龙宫借宝，讨得了定海神针做兵器，即重达一万三千五百斤的如意金箍棒。不久，他又大闹地府，在生死簿上涂掉了所有猴子的名字。东海龙王和阎王表奏玉帝，请伏妖猴。

玉帝采纳太白金星的建议，召孙悟空上天宫当了专管养马的弼马温。当时猴王欢欢喜喜到任。事后，悟空发现这是个不入流的官职，知道受了愚弄，气愤地返回了花果山水帘洞，树立了“齐天大圣”的旗帜。玉帝命托塔天王和哪吒太子带着天兵天将来捉悟空，

结果被悟空打得大败。玉帝无奈，只好承认“齐天大圣”的名号，命令孙悟空到天宫管理蟠桃园。

蟠桃会这天，孙悟空喝光了宴会用的仙酒，还闯入太上老君的丹房，吃尽了葫芦内的金丹，然后回到了水帘洞。玉帝对孙悟空扰乱蟠桃会甚为痛恨，命令四大天王、托塔李天王和哪吒太子去捉悟空，10万天兵被悟空打败。玉帝又派二郎神来战孙悟空。经过多次交手，在二郎神同悟空大战之际，太上老君抛下金刚圈击中悟空，方才将他捉拿。

玉帝传旨处死孙悟空，但因悟空吃过太上老君的仙丹，任凭刀砍斧剁，雷打火烧，皆毫发无伤。太上老君将悟空放进了八卦炉中，经过七七四十九天烧炼，太上老君以为悟空已死，谁知悟空不仅活着，反而炼就了一双火眼金睛。悟空跳出丹炉，大乱天宫。玉帝束手无策，求助西天如来。孙悟空终究敌不过佛法无边的如来，一路筋斗云却翻不出佛掌。如来将孙悟空压在五行山下，苦度了500年。

五百年后，正是大唐太宗李世民时期。高僧玄奘得观音开导之后，决定往西天取经。唐太宗亲自排驾送行，口称玄奘为御弟，赐尊号为三藏，一直送到长安城外。

唐僧上路，饥餐渴饮，一日骑马夜登双叉岭，被虎魔王部下活捉，太白金星赶来援救，唐僧脱险。几天后来到了两界山，唐僧揭去封条，孙悟空崩山而出，唐僧收悟空为徒，称为行者，一同西行取经。

过了数月，一天，行者杀了六个拦路抢劫的强盗，唐僧抱怨不已。行者气恼，不辞而别。正当唐僧一筹莫展的时候，观音送来了一顶嵌金花帽，叫唐僧给行者戴上，并口授了紧箍咒。当行者往龙王那里玩儿了一阵返回后，唐僧让他戴上了花帽，谁知一戴上，行者头上就套上了一个金箍，怎么也取不下来。唐僧念起紧箍咒，行者头痛难忍，就这样，行者被唐僧束缚住，表示不敢再违背师言。

师徒继续前行，途经蛇盘山，唐僧的马匹被鹰愁涧中待罪苦度时光的西海龙王之子吃掉了。观音赶来，将它变成白马，随唐僧取经。过了两月，一天来到高老庄投宿，高太公因招了个妖怪女婿，正在烦恼，见来了唐僧师徒，就求降妖。行者变成太公之女，迷惑妖怪，随后现出原身，同妖怪大战。妖怪化为狂风逃入山洞，取出九齿钉耙来斗行者，当听到行者说起唐僧的名字时，妖怪丢下钉耙，央求行者带他去见师父。此怪原是天宫的天蓬元帅，触犯天规被罚往人间时错投了猪胎。唐僧收了他，取法名叫猪悟能，别号八戒。

离了高老庄，师徒三人在黄风岭遭到了在如来佛那里得道的黄毛貂鼠精的暗算，脱脸后，他们到了流沙河。在这里，唐僧被河中的妖怪抢走了，悟空、八戒去战，妖怪钻进水中不肯出来。悟空去求观音，观音派木叉前往，木叉叫出妖怪，让他拜唐僧为师，这就是沙悟净沙和尚，又称沙僧。

过了流沙河，师徒四人晓行夜宿，来到了一座庄院。庄院内住着一个45岁的寡母和他的三个女儿，他们要招四人为夫。原来这一母三女是黎山老母、观音、普贤、文殊四位菩萨变来试控师徒四人取经诚心的，结果只有猪八戒上当，愿为女婿，其余三人都经受住了考验。不久，众人来到万寿山五庄观，悟空偷摘人参果，打倒人参果树，闯下大祸，幸亏观音赶来用净瓶甘露救活了人参果树，才避免了一场恶战，得以脱身继续前行。

还不错，挺满意地！好评！

还没有看，凑单买的。

图文并茂，蛮好的

我妈说
挺好的。○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○

买书送的，不知道好不好

还不错，没来得及看，趁活动的时候送的

办公室人员必备的一本书。

一直在用，效果很好，还会再买的

真心不错，给我弟弟看的。希望对他有帮助

有益身体健康的书，坚持使用。

赠品还可以吧。

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他

做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有什么特别爱好的。” 每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

这书一般，是送的，无所谓了

好，买了很多本，送亲戚

虽然是赠品，不过很实用。里面一些动作也简单，办公时就可以顺便锻炼

好书。。。。

书不错 值得购买，送货快

送的书，还行。没事看看很好

东西不错，性价比高。值得买！

"[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。然而，目前社会上还有许多人被一些价值不大的东西所束缚，却自得其乐，还觉得很满足。经过几百年的探索和发展，人们对物质需求已不再迫切，但对于精神自由的需求却无端被抹杀了。总之，我认为现代人最缺乏的就是一种开阔进取，寻找最大自由的精神。
[NRJJ]读书，撇开喧嚣，拨开冗务，于小楼一角仔细的品味，咀嚼书中的宁静和快感，在寂静中体会人生的滋味，在书海中滤除浮躁的心态，淡泊名利，淡然处世，无疑是愉悦沧桑人生的美好享受。
“贪婪、自私、急功近利”是造成浮躁的主要原因。读书最难做的“涵养之如不识字人”。读书不能“取二三诗文书求滚瓜，铭三五散句惟求烂熟，生吞活剥，断章取义，开口必曰之乎，凡言必谓者也，皮囊外曰文化人，内实盗娼之属，无非丑婆娘施了亮艳脂

粉，益丑而又可怖也！”伪饰自己，急功近利，装门面，当做官场职位晋升和商场招揽生意的“敲门砖”。读书，让人任你红尘滚滚，我自清风朗月。面对芜杂世俗之事，一笑了之。读书，让人视野开阔，头脑冷静，正像深水表面，总是波澜不惊，做到每临大事有静气，处理问题从容不迫，举重若轻。正气在身，淡泊名利，无欲则刚，无欲则静，心态平静，心有定力，不为进退滋扰，宠辱泰然不惊，浮躁会远你而去。读书，使人归于宁静和淡泊，使生命超然物外。读书，是一种精神的跋涉。一个人的心灵若能得到知识的浸润，就会生出许多灵气和色彩。读书若水，川流不息，潜移默化，润物无声。[NRJJ][BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。读书很有意义，之所以谈读书的意义，是因为自己也曾遗忘过他的重要。前不久自己在网上无意间搜索到关于自己的一条信息，那是文理学院电台的一次采访记录，本人作为毕业生学长对学弟学妹们的寄语：一本正经强调希望他们一定要多读书，记得当时看到那条信息的时候我感觉很惭愧，因为我似乎很久没有静下心来看书了，毕业到现在不知不觉也快一年了，回首一看，确实成长了不少，与工作不相符的学生气少了许多，但遗憾的是，学生那种好学、爱读书的习惯也渐渐地在消失。“工作了，社交应酬是难免的，要多交朋友！工作很累，娱乐放松也是应该的，要融入社会就应该这个样子，不要搞得跟个学生一样”，这时常是自己给自己找的借口，其实是一种狡辩和不成熟的表现。记得有个周末晚上跟朋友们喝酒、打麻将。凌晨一两点才回去，一个人躺在床上盯着天花板，感受到的是阵阵空虚，我问自己这样的生活有意义吗？回头看看书架上的那几十本书，沾满了灰尘，恰似自己读书的激情被一种消极的生活态度所掩盖，一种悲凉的情绪笼罩在心头，不知道是为书还是为自己！喧闹繁华的生活时常让我感到浮躁，无法沉下来学习，反过来又让自己更加的觉得生活乏味。每当我远离书本，而把时间浪费在无谓的消遣上时，脑海里面时不时会出现一个声音：“你在挥霍青春！”。[NRJJ]"

送的，凑合吧。。。。

护好脊，永别慢性疼痛，ok

老公腰不好，买了一本让他好好看看喽，挺有用的。

实用、简明易懂是本不错的书

速度比较快，送的，不错

书有点简单，不过基本上还可以

还没看呢 应该不错~~~~~

我看了好几处都要没这里合算，真是捡了个大便宜，书也让人满意！

图时间选的书，没法子

图文并茂，容易操作，不错

一般般的书 免费送的

买给媳妇的，坐办公室久了说腰疼，看看了解些伸展的东西有帮助。

买书送的，暂时未仔细看

京东送货快，东西正宗！

买书时赠送，内容不错，贴合实际。

呵呵红红火火红红火火红红火火红红火火红红火火

送的书 质量一般般咯 没有惊喜也没有失望 不过放那里没看！

最a令人感到挫败的是，许多问e题好像没有f办法解决，也h找不出“病j因”。病因不明给患者造成m沉重的心理负担，除了让他们pp充满挫折感r，还会让某些s患者担心自己是不是要一辈子与疼痛为伴，或是担心身体里是不是有更严重的病变。那种深深的恐惧感，让患者的身体和心灵都备受煎熬。
推广脊骨神经医学观念，为跃翰健康学苑总监，专注于体态调整指导、步态S平衡评估、足部工学、居家运动推广。认V识一种新的治疗理念——脊骨神经医学

很不错，性价比高，送货快！

凑单的，看了再说吧

很好很快很强大。。。。。。

随着年龄的增长应该注意的问题,怎样才能更健康.

还可以把，看了一半了

书的好处有很多.我给你介绍以下几点: 1.可以使我们增长见识,不出门,便可知天下事.
2.可提高我们的阅读能力和写作水平. 3.可以使我们变的有修养.
4.可以使我们找到好工作. 5.可以使我们在竞争激烈的社会立于不败之地.
其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存.
让你的生活过得更充实,学习到不同的东西.感受世界的不同.
不需要有生存的压力,必竞都是有父母的负担.
虽然现在读书的压力很大,但请务必相信你是幸福的.
在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的.
所以,你现在不需要总结,随着年龄的成长,你会明白的,还是有时间多学习一下.
古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学

知识.2读书可以让我们拥有"千里眼".俗话说的好"秀才不出门,便知天下事.""运筹帷幄,决胜千里."多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.

读书不仅可以使我们开阔视野,增长知识,培养良好的自学能力和阅读能力,还可以进一步巩固课内学到的各种知识,提高我们的认读水平和作文能力,乃至对于各科学习,都有极大的帮助.

我们的知识体系是通过课内外的自主学习而逐渐建立起来的。读书是搜集和汲取知识的一条重要途径。我们从课堂上掌握的知识不是很具体和容易理解的，需要再消化才会吸收。大量的阅读，可以将自己从课内学到的知识，融汇到从课外书籍中所获取的知识中去，相得益彰，形成“立体”的，牢固的知识体系，直至形成能力。

读书不仅对我们的学习有着重要作用，对道德素质和思想意识也有重大影响。“一本好书，可以影响人的一生。”这句话是有道理的。我们都有自己心中的英雄或学习的榜样，如军人、科学家、老师、英雄人物等。这些令我们崇拜或学习和模仿的楷模，也可以通过阅读各类书籍所认识。我们在进行阅读时，会潜意识地将自己的思想和行为与书中所描述的人物形象进行比较，无形中就提高了自身的思想意识和道德素质。

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说得好：“如果学生的智力生活仅局限于教科书，如果他做完了功课就觉得任务已经完成，那么他是不可能有自己特别爱好的。”每一个学生要在书籍的世界里，有自己的生活。把读书，应视为自己的乐趣。

给个好评，没有看过。嘻嘻

正版，送货速度快，赞1个，折扣再给力些就更好了

送的，不错。。。。。。

赠品，内容还没看。应该还行

护好脊，永别慢性疼痛护好脊，永别慢性疼痛护好脊，永别慢性疼痛护好脊，永别慢性疼痛护好脊，永别慢性疼痛

送的。一般吧。真心希望直送的。一般吧。真心希望直减。减。

还没有看完，应该可以吧。

好好好好好好好好好好好好好好

大致的描述，很泛泛的

很不错的书记，一如既往的喜欢

很棒的图书，书籍是智者传播智慧的媒介，希望可以在这本书中学到有用的东西~

送的。。。没什么特别。

还没来得及看，赠送的

书还不错！正品

【振聋发聩】在国企改革中必须坚持国资控股，不控股就是私有化，就不是国企。由外资或私资控制的混合企业，是向资本家负责，为资本家利益服务的，受自身利益最大化的驱动，在逃税漏税、经营不规等方面，只会比国企更厉害更难控制;不控股就意味着放任腐败、谋私。

内容是详细，要慢慢参考

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候

似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。

用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下

希望京东这样保持下去，越做越好

送的，还没看

挺实用的，可以好好锻炼下

我想要游牧时光，给的这个，没话说

能感觉到作者是带着感受在写这本书，有些动作可以照着做。

照顾宝宝就靠这些了 真的是零基础

瞎看反正送的，让老妈锻炼锻炼身体

好书，不解释！

帮别人买的，感觉不错。

送货快，还没读，赠品书，希望有用

呵呵 不错宝贝确实不错~ 非常出乎意料

用处不大，实际内容一般，是养生

送的！！！！送的！！！！

越来越多的人开始出现不知名、找不出原因的“慢性疼痛”，例如头痛、头胀、关节酸痛、肌肉僵硬、背部紧绷、长期疲劳、下肢水肿等，即使做了较全面的体检，也查不出有什么问题。这些疼痛愈加严重之后，还会影响到肠胃道的健康，出现反复性的胃痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。

疼痛找上门，你需要做的是消灭脊柱不正这个“健康杀手”。

作者黄如玉，综合自己多年临床经验，系统、通俗地向读者讲解生活中常见的五大“慢性疼痛”，并从脊骨神经医学的角度，详细解说慢性疼痛的原因及解决方法。另外，还针对生活中较常见的“椎间盘突出、类风湿性关节炎、僵直性脊椎炎、痛风”等提出专属调理方案。

本书在通俗易懂的文字说明基础上，配用了大量真人示范康复训练照片，一步步引导读者通过动作训练减轻慢性疼痛，从理论到实践，更贴心，更实用。

越来越多的人开始出现不知名、找不出原因的“慢性疼痛”，例如头痛、头胀、关节酸痛、肌肉僵硬、背部紧绷、长期疲劳、下肢水肿等，即使做了较全面的体检，也查不出有什么问题。这些疼痛愈加严重之后，还会影响到肠胃道的健康，出现反复性的胃痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。
疼痛找上门，你需要做的是消灭脊柱不正这个“健康杀手”。

很好的一本书 还不错

赠送的畅销书，学学对健康应该有好处吧

不错，是正版。内容还不错。

质量不错，发货迅速，收藏不错

还行。。。。。

单位买的，很好，包装很好

不错不错不错不错不错不错不错不错

还没看完,慢慢消化.希望对自身不适有改善作用.

京东的快递业务很快很强大，书的质量都很好，内容很实用。

学习下，学习下学习下，学习下

送的，可以看看

京东的快递业务很是强大，书的质量都很好，很喜欢！非常愉快的一次购物体验。

刚拿到手，感觉不错！

书不论是质料还是内容都一般般，不过因为是赠送的，所以没事看看还可以。但没多大实质性的帮助。

物美价廉，服务周到，一如既往的支持信赖京东。。。

送的书 感觉到还是很有用的 保护好自己

不错，上班族很合适！

速度真是很快啊！比我想的快多了，第一天订，第二天就可以看了，不错，不错，书没见到，听说不错呢！

不错，送给上班族很合适！

给力护好脊，永别慢性疼痛

不错 很好用 下次接着买 速度还可以

一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般
吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧一般吧

送的书，应该还不错吧。

挺好的，是送朋友的，朋友说很喜欢！

不错的书籍不错的书籍

还没看，买书赠的，希望能有用吧，脖子总响，送货速度非常快！还没看，买书赠的，希望能有用吧，脖子总响，送货速度非常快！还没看，买书赠的，希望能有用吧，脖子总响，送货速度非常快！

期待它能帮上我的忙

赠送的图书，翻了一下，要是爸妈能照做，都是好的，生活习惯要好就很好了

帮老爸买的，他很满意

看起来还行

价廉物美，送货速度非常快。书很好。值得买。

你是否经常： 头痛、头胀2.关节疼痛 肌肉僵硬4.背部紧绷 长期疲劳6.全身不知名的疼痛
情绪低落8.精神不易集中 胃肠道不适10.双脚水肿
这些最常见的症状，若你符合三项或更多，小心慢性疼痛已找上你！
简易自测表，快速检测出疼痛属于哪一类型，找出原因、辨证施治。
你是否也曾陷入这些认识疼痛的误区： 疼痛是衰老的正常表现，老了就是会痛。
身体某个部位疼痛，肯定是那个部位出了问题。
疼痛只是心理作用，痛不代表我真的生病了。
有效的治疗一两次应该就有效果了，没效果说明没选对治疗方法
开刀肯定能一次性解决疼痛问题。你是否经常： 头痛、头胀2.关节疼痛
肌肉僵硬4.背部紧绷 长期疲劳6.全身不知名的疼痛 情绪低落8.精神不易集中
胃肠道不适10.双脚水肿
这些最常见的症状，若你符合三项或更多，小心慢性疼痛已找上你！
简易自测表，快速检测出疼痛属于哪一类型，找出原因、辨证施治。
你是否也曾陷入这些认识疼痛的误区： 疼痛是衰老的正常表现，老了就是会痛。
身体某个部位疼痛，肯定是那个部位出了问题。
疼痛只是心理作用，痛不代表我真的生病了。
有效的治疗一两次应该就有效果了，没效果说明没选对治疗方法
开刀肯定能一次性解决疼痛问题。你是否经常： 头痛、头胀2.关节疼痛
肌肉僵硬4.背部紧绷 长期疲劳6.全身不知名的疼痛 情绪低落8.精神不易集中
胃肠道不适10.双脚水肿
这些最常见的症状，若你符合三项或更多，小心慢性疼痛已找上你！
简易自测表，快速检测出疼痛属于哪一类型，找出原因、辨证施治。
你是否也曾陷入这些认识疼痛的误区： 疼痛是衰老的正常表现，老了就是会痛。
身体某个部位疼痛，肯定是那个部位出了问题。
疼痛只是心理作用，痛不代表我真的生病了。
有效的治疗一两次应该就有效果了，没效果说明没选对治疗方法
开刀肯定能一次性解决疼痛问题。你是否经常： 头痛、头胀2.关节疼痛
肌肉僵硬4.背部紧绷 长期疲劳6.全身不知名的疼痛 情绪低落8.精神不易集中
胃肠道不适10.双脚水肿

这些最常见的症状，若你符合三项或更多，小心慢性疼痛已找上你！
简易自测表，快速检测出疼痛属于哪一类型，找出原因、辨证施治。
你是否也曾陷入这些认识疼痛的误区：疼痛是衰老的正常表现，老了就是会痛。
身体某个部位疼痛，肯定是那个部位出了问题。
疼痛只是心理作用，痛不代表我真的生病了。
有效的治疗一两次应该就有效果了，没效果说明没选对治疗方法
开刀肯定能一次性解决疼痛问题。你是否经常：头痛、头胀2.关节疼痛
肌肉僵硬4.背部紧绷 长期疲劳6.全身不知名的疼痛 情绪低落8.精神不易集中
胃肠道不适10.双脚水肿

这些最常见的症状，若你符合三项或更多，小心慢性疼痛已找上你！
简易自测表，快速检测出疼痛属于哪一类型，找出原因、辨证施治。
你是否也曾陷入这些认识疼痛的误区：疼痛是衰老的正常表现，老了就是会痛。
身体某个部位疼痛，肯定是那个部位出了问题。
疼痛只是心理作用，痛不代表我真的生病了。
有效的治疗一两次应该就有效果了，没效果说明没选对治疗方法
开刀肯定能一次性解决疼痛问题。

正版书，质量很好。

越来越多的人开始出现不知名、找不出原因的“慢性疼痛”，例如头痛、头胀、关节酸痛、肌肉僵硬、背部紧绷、长期疲劳、下肢水肿等，即使做了较全面的体检，也查不出有什么问题。这些疼痛愈加严重之后，还会影响到肠胃道的健康，出现反复性的胃痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。

疼痛找上门，你需要做的是消灭脊柱不正这个“健康杀手”。

作者黄如玉，综合自己多年临床经验，系统、通俗地向读者讲解生活中常见的五大“慢性疼痛”，并从脊骨神经医学的角度，详细解说慢性疼痛的原因及解决方法。另外，还针对生活中较常见的“椎间盘突出、类风湿性关节炎、僵直性脊椎炎、痛风”等提出专属调理方案。

本书在通俗易懂的文字说明基础上，配用了大量真人示范康复训练照片，一步步引导读者通过动作训练减轻慢性疼痛，从理论到实践，更贴心，更实用。

商品很完整，就是这速度太给力了

书不错，物流快给力。

很好的书啊啊 特别好

赠送的质量不错 要凑够10个字...

看看 希望有帮助 = 长期坐电脑前的人-!

[护好脊，永别慢性疼痛_下载链接1](#)

书评

[护好脊，永别慢性疼痛_下载链接1](#)