

自然生活

Natural Life

1

松原英多 著

健康生活
漫畫版

你可知道，
有無數的疾病，
都是從**脊椎骨**所引發的！
你對身上那寶貴的「**龍骨**」知多少？

健康活力脊椎骨

作者將**脊椎保健**的基本常識融入漫畫的情節中，
使讀者很清楚的了解到**保養脊椎骨**的真正方法。

晨曦出版



關心您

NATURAL LIFE
自然生活◇
健康活力脊椎骨

作者／松原英多
總編輯／王鎮輝
編輯／李家欣、張箴如

出版者／晨曦出版社
地址／台北縣汐止市大同路三段 196-2 號 8F
電話／(02)8647-3303
傳真／(02)8647-3306

印刷／世和印製企業有限公司
裝訂／華馨裝訂有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司
地址／台北縣中和市中山路二段 352 號 2F
電話／(02)2245-1480
傳真／(02)2245-1479

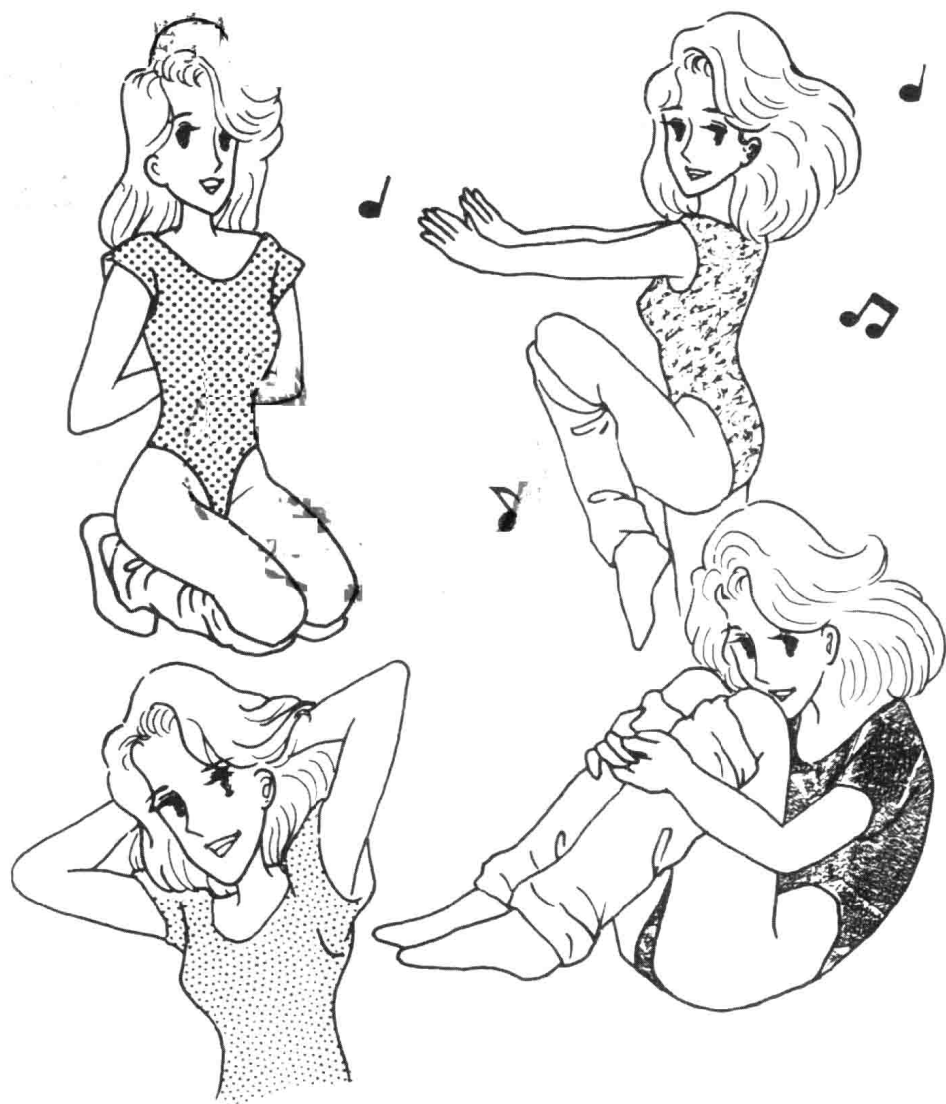
※本書如有印刷或裝訂不良 請退回更換！

著作權所有 翻印必究
西元 2001 年 7 月 一版一刷
定價 NT\$199 元

NATURAL LIFE

自然生活①

健康活力脊椎骨



序言

人的身體，就像一部二十四小時不斷運轉的機器，如果平時不注意保養及維修，再小的問題都可能釀成大毛病。因此，如果說健康是人們最大的財富，而正確及豐富的醫學常識就是蓄積健康財富的不二法門。

從另一個觀點而言，由於現代人的生活是多面性的，人與人接觸的機會增加了許多，因此對於疾病的防患也就相對地重要，再加上現代生活的忙碌，維持健康及平衡的身心也就需要更加地重視才行。

健全的醫學常識並非一蹴可及，而必須在日常生活中即時時關心有關的資訊。本書即鑑於一般的醫學常識書籍均過於文字化，或失之於艱澀，因此，採用趣味圖解的方式，圖文並茂，由簡入深，倍感親切易讀。

希望本書能帶給大家對於醫學常識的興趣與重視，並能在實際上改善日常的生活，生活中不正確的習性，讓每個人都擁有最寶貴的健康財富。

目錄

第一章 脊椎骨異常引起病痛

健康從脊椎骨開始..... 8

脊椎骨的構造..... 12

脊椎骨與內臟的密切關係..... 14

脊椎骨與肌肉意料之外的關係..... 16

痠痛是生病的信號..... 18

S 狀彎曲是進化的證明..... 20

C 型姿勢的可怕..... 24

脊椎骨為何會彎曲呢?..... 26

第二章 簡易脊椎骨診斷法

簡單地可以作的脊椎骨診斷..... 30

組對診斷..... 32

內臟的異常以指壓檢查..... 36

你的肩膀是否水平..... 40

肩胛骨的診斷法..... 44

比較雙腳的長度..... 48

以「腳相」檢查髖關節的差異..... 50

比比看臀部的大小..... 53

可以敬禮動作為小孩的脊椎做診斷的方法..... 56

第三章 病痛與脊椎骨的關係

疾病與脊椎骨的因果關係..... 60

氣喘..... 62

頭痛..... 64

腰痛..... 66

精力減退..... 68

假性近視..... 70

肩痠..... 72

高血壓..... 75

低血壓..... 78

糖尿病..... 80

前列腺肥大..... 83

痔.....85

風濕症.....88

肥胖.....90

胃腸病.....92

腎臟疾病.....94

肝臟疾病.....96

心臟病.....98

第四章 簡易脊椎骨矯正體操

蝦姿運動.....102

金魚運動.....105

雙腿回轉運動.....108

後方轉位矯正法.....110

雙腳磨擦運動.....112

伸背運動.....115

腳的運動.....118

自動矯正運動.....122

治療頭痛的伸展體.....124

治療腰痛的伸展體操.....127

消除肩部痠痛的伸展體操.....130

糖尿病的健康體操.....132

第五章 保持健康脊椎骨的日常生活

你能做正確的姿勢嗎？.....136

優美的走路方法.....139

良好的坐姿.....142

健康的脊椎骨可在夜間形成.....144

打哈欠和伸懶腰盡量做吧！.....146

脊椎骨需要營養.....148

第1章

脊椎骨異常引起病痛



健康從脊椎骨開始

真糟糕……
最近老是覺得眼
睛疲勞，肩膀痠
痛得厲害。

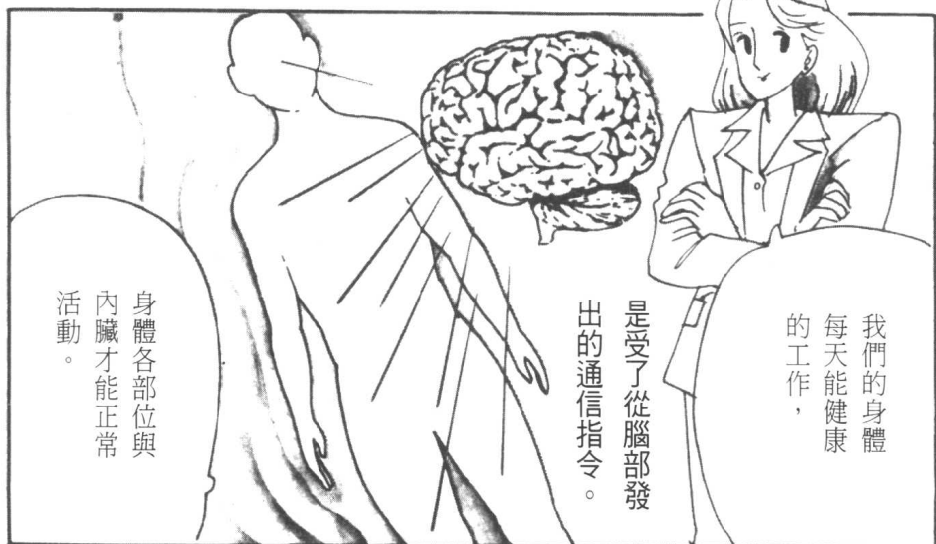
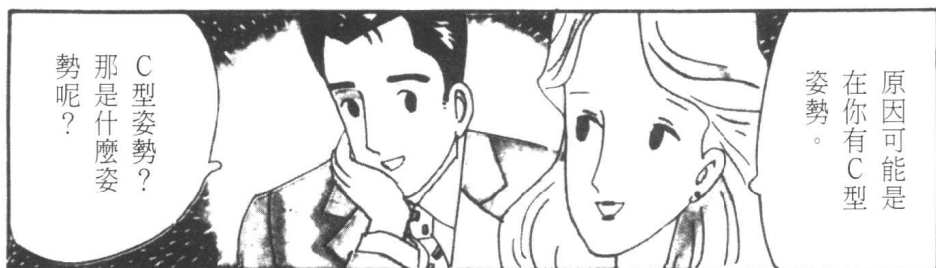


啊！陳先生
怎麼說這種
像老人家說
的話呢？

醫師！
我是那裡不對
勁呢？

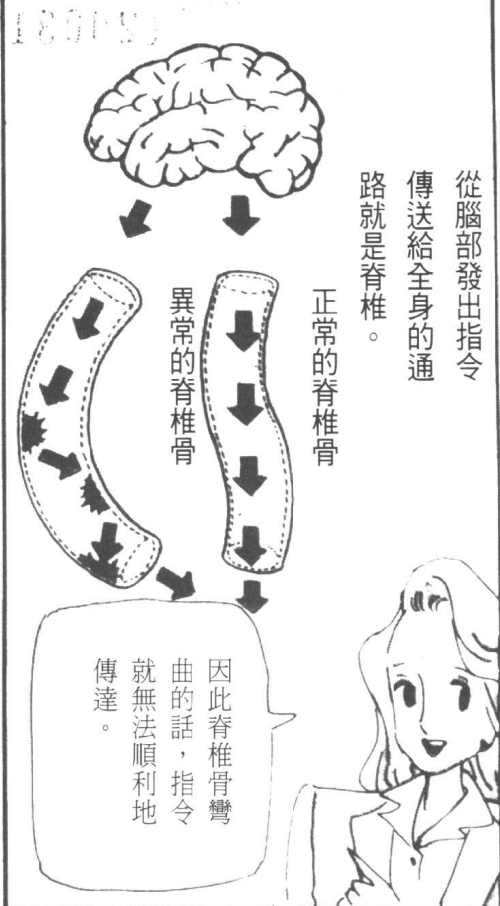
健康檢查也沒
有什麼異常現
象，若勉強要
說嘛……

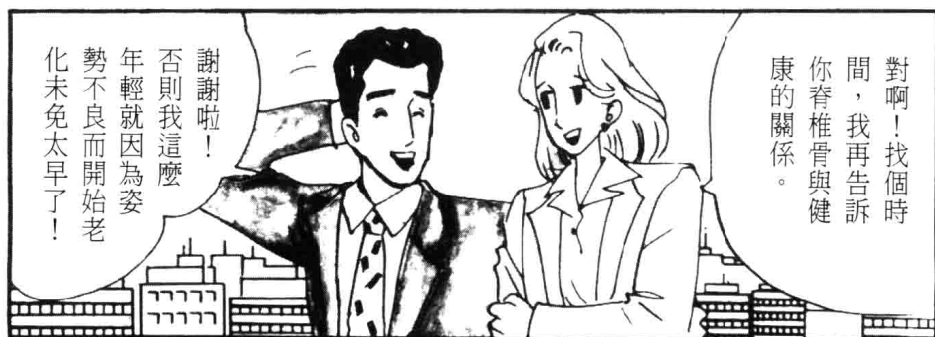






不良的姿勢對於健康與壽命都有不好的影響。

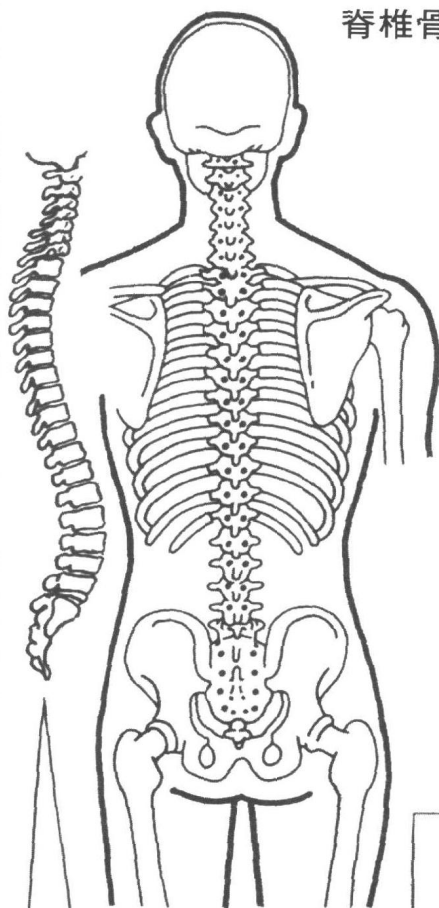




脊椎骨的構造

脊椎骨的構造

〔神經的主要通路〕



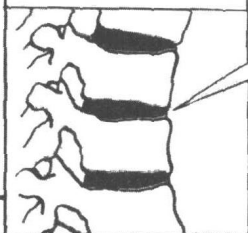
- | | | |
|----|---|----|
| 1 | } | 頸椎 |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 1 | } | 胸椎 |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | | |
| 12 | } | 腰椎 |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | } | 尾骨 |



脊椎是由34
36節的椎骨重
疊構成。



支撐人的脊椎骨
有兩個緩和下來
衝擊的裝置。



一個是在椎骨與
椎骨間叫椎間板
的軟骨。

另一個是為了保
護腦部的衝擊，
所謂脊椎骨的「
生理彎曲」——
即如S字型的三
段和緩曲線。

而且各椎骨間有椎間孔，由此腦脊髓神經的分枝，便由此連結身體內部各器官。

椎骨內有連結腦部和脊髓的通路，並且連結成爲一條管狀通路。



通過脊椎骨的神經可分為——

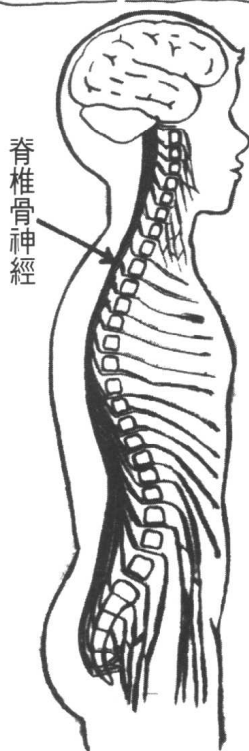
中樞神經與末梢神經

■中樞神經不但能與其他神經有連合作用，而且自身它能獨立作神經活動。

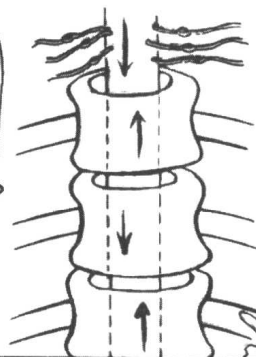
■末梢神經由其活動種類可分為周圍神經系與自律神經系。

【周圍神經系】主要是腦脊髓神經系統對觸、壓、冷、熱、痛等之知覺與根據自己的意識能活動的隨意肌作為活動區域。

【自律神經系】是自律神經在內臟、腺體、血管支配與我們的意識無關係反應的器官。



如果脊椎骨彎曲而使其通路變小，致壓迫到神經，則身體的生理情況變差是當然的。



因此脊椎骨是人類傳輸生命力不可缺少的神經網通路。



脊椎骨與內臟的密切關係



有時候，像這樣美味的大餐也無法增加你的食慾嗎？

不僅偶而如此，最近確實全無食慾！

可能是脊椎骨的異常所引起的吧！

嗯！大概是神經通路發生異常，使腦的控制力轉弱的關係吧！

而分枝神經與內臟確實有很密切的關係！

脊椎骨的分枝神經與骨的聯繫不好嗎？





脊椎骨與內臟的關係

