

《麦肯基疗法：7步告别颈椎腰椎烦恼（英国女王推荐、畅销全球35个国家超过550万册的自助医疗经典！中日友好医院康复医学科主任医师孙启良等联袂推荐）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802516007

编辑推荐

畅销全球超过550万册的自助医疗经典 真人照片演示简单易学易会

超值推荐：

[我的小煮意之2016猴年台历书：打打杀杀不是好人生，吃才是正经事！（精装全彩）
（卖萌犯出没，玻璃心慎入！美食漫画书、台历、涂色减压阀、笔记本、心情记录手册
.....恩，它就是个才艺值爆表的卖萌犯，一本超赞的新年礼物书。）](#)

内容简介

麦肯基疗法是一种已被多国医学实践证明非常有效的自我防治颈腰痛的方法，它最突出一点在于，减少了腰痛的医疗花费，可谓最便宜的治疗方法。

麦肯基疗法自提出至今，已经有50多年的历史，在全球数十个国家被广泛应用，被全世界的康复医学所认可。《麦肯基疗法》是麦肯基先生首部引进中国的作品，在此之前，这一疗法就被由教育部批准、由首都医科大学牵头组织了24位专家编写的《运动疗法技术学》、《骨科康复学》以及《运动与康复》等权威教材采用，被《中国康复》、《按摩与导引》、《中国临床康复》、《中华物理医学与康复》、《现代康复》等专业康复杂志广泛介绍，并在医院被广泛应用于颈椎、腰椎疾病的临床康复医疗。

目录

序一：呵护脊椎，远离疾病

序二：偶然的发现

第一章 颈背部疼痛可以治

第二章 颈背部的结构，以及造成伤害的原因

第三章 背部问题

第四章 引起下背部疼痛的常见原因

第五章 麦肯基疗法背部练习

第六章 进行背部练习的时机

第七章 对急性下背部疼痛患者的忠告

第八章 特殊情况的处理

第九章 常见背部护理措施

第十章 颈部问题

第十一章 引起颈痛的常见原因

第十二章 麦肯基疗法颈部练习

第十三章 进行颈部练习的时机

第十四章 对急性颈部疼痛患者的忠告

第十五章 背部相关的应急措施

第十六章 颈部相关的应急措施

后记：你可曾遭受腰颈椎疼痛

附录一 怎样才能找到受过麦肯基疗法专业训练的专家

附录二 相关产品

附录三 本书作者与其合作者

在线试读部分章节

第一章 颈背部疼痛可以治愈

我并不打算声称这种治疗颈背部疼痛的有效方法是我多年努力研究所取得的成果。事实上，发现这种方法可以说是一个偶然。不过我至少还算慧眼识珠，能够马上意识到送上门来的新疗法所具备的价值。史密斯先生愿意采纳他的理疗师所提的建议，不论这些建议多么的不可思议；我则从这些建议中发现了“伸展”的价值。我和我的同事们如今都将史密斯先生的经历称作是一次“机遇”，通过对史密斯先生和其他病人的研究，我很快就意识到，在背部疼痛的自我治疗中，“伸展”是一个关键点。

在过去的40年中，我一直在不断地完善这种疗法，并将它应用到背部伤痛和颈部伤痛的治疗中。最重要的是，我发展出了专门针对背部的7步练习和专门针对颈部的7步练习。这套包括姿势矫正在内的练习被称作“麦肯基疗法”。医务工作者们已经在诊断和治疗上验证了这套方法的有效性。许多研究人员也在专业杂志上撰文支持这种疗法。

人类的脊椎由一块块通过椎间盘连接在一起的椎骨组成。椎间盘变形是导致颈背部疼痛的主要因素。我发明的这套疗法可以帮助椎间盘恢复到它们的自然状态——这样，疼痛自然就会消失了。

这一疗法的最神奇之处在于：有时候，疼痛几乎立刻就消失了。从某些方面来说，这一疗法适合于精力充沛、具备专注力的人士，可以让他们不再需要专业人士的帮助就能保持健康。从另一方面来说，这种疗法也适合于懒人们使用。

整个练习操作起来十分的简单。读者们只需要按照要求保持某个姿势大约2秒，并重复5到10次。每一疗程从开始到结束不超过60秒。刚开始时，每天需要7到8个疗程。为了终生远离疼痛，读者应该保持正确的姿势(随着时间的推移，这会逐渐变成一种习惯，不会让人觉得不适)，并每天作2个疗程 每天只需2分钟。

.....

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)