



孩子的 脊骨健康密碼

第一本 0~18歲的脊骨保健書

作者／黃如玉 醫師
 出版／新自然主義股份有限公司
 定價／280元(平裝 240頁)
 洽詢電話／02-2784-5368轉11

擁有美國及加拿大兩國脊骨神經醫師黃如玉，將盛行歐美一百多年的脊骨神經醫學新觀念帶回台灣，就是希望傳播脊骨健康生活的重要性，糾正過去習以為常的錯誤迷思，從表象的疼痛症狀背後，找出生病的真正原因，重新喚醒身體的自癒力。

尤其在台灣，尚未建立起小兒脊骨保健的知識，以及過去長期不重視的結果，導致許多小孩子在成長的過程中，脊骨問題沒有獲得即刻的處理，錯過了黃金矯正時間，也因此出現在成人身上的慢性病症，有非常多的病因根源正是源自從小的體態和姿勢的不正確，或是欠缺從成長發育期就重視脊骨保養的觀念。

千萬別輕忽小孩子的脊骨健康

蕭慧英（全國家長團體聯盟創會理事長）

如果有人帶著3個女兒，年齡在19~25歲之間，身高平均170公分，走在街上，你應該可以想像生她們的父母有多得意。是的，那就是我，與亭亭玉立的女兒們走在一起，路人總是投以羨慕的眼光。可是別人不知道，我為了要改正這3位高個子女兒的「駝背」問題，做媽媽的有多麼辛苦。

從小我總提醒她們：「不要駝背。」但是連我都改不掉自己的「惡習」，要求她們當然效果不彰。是啊，我也是超過170公分，從小也是被喊「挺胸」長大的。原本我以為「駝背」是高個子的困擾，但後來發現許多孩子年紀小小就已經彎腰弓背，而且幾乎都是長期坐姿不正確、書包太重，以及經常玩電腦等原因造成的，有的小孩子甚至已嚴重到脊椎變型。

近年來，我不論在廣播節目或是演講宣導「愛你一輩子」的理念時，總會一再跟年輕父母提醒：「要重視孩子健康習慣的養成，不要只重視學業成績。」健康不外乎營養、運動及身心靈均衡發展。但是讀了這本《孩子的脊骨健康密碼》之後，我就又加了這一條：「別疏忽了脊骨的保健。」尤其書中依年齡層來談脊骨保健的方法，讓父母了解到不同成長階段要注意的脊骨健康要訣，而且有助於全家人在日常生活中落實。

回首看看自己及女兒們的過程，我不禁想說：「這本書更早點出版，不知有多好！」

