

<<8步治背痛>>

图书基本信息

书名：<<8步治背痛>>

13位ISBN编号：9787530453742

10位ISBN编号：7530453742

出版时间：2011-12

出版时间：北京科技

作者：艾斯特·戈卡莱

页数：223

译者：邓旻

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<8步治背痛>>

内容概要

颈肩腰背痛已成为令多数现代人头疼的流行病，但作者惊奇地发现在非洲、印度、巴西等地区的一些传统村落中，这些问题的发生率极低。

作者发现原来健康的智慧就隐藏在那些每天弯腰劳作或长时间坐着、站着传统劳动者的身体姿势中。

书中介绍的是最健康、最自然的姿势疗法。这套方法不仅治好了作者多年的背痛，更加受到许多患者及医生的追捧。书中的8堂课“拉伸坐”、“拔高站”、“从髋部弯身”等正是对这套疗法的系统讲解。读者会了解到什么是最健康的姿势，并学会通过实现健康的姿势来消除各部位的疼痛困扰。

每一课都通过一步步的详细指导来教授一个姿势，作者亲身的图解示范让每一个动作变得更加容易。

书中大量的人物健康姿势的照片，非常便于读者参照、学习。

<<8步治背痛>>

作者简介

艾斯特·戈卡莱一生都在关注综合治疗。她从小在印度长大，当她还是一个小姑娘的时候，她就帮助身为护士的母亲，照顾那些被遗弃的婴儿，直到他们被人收养。这一早年的经历促使她在哈佛和普林斯顿学习生物化学，后来又在旧金山的中医学学校学习针灸。在经受了第一次怀孕时难忍的背部疼痛以及失败的手术治疗后，她踏上了一生的背部疼痛治疗之路。她在巴黎的阿泼勒姆学院（Aplomb Institute）进行学习，并在布基纳法索、印度、葡萄牙和其他地方进行研究，最终发展形成了戈卡莱法。过去15年里她一直在她创办的帕罗奥图健康中心教授这种方法。

在线访问请登陆www.egwellness.com
邮件请发送到esther@egwellness.com

<<8步治背痛>>

书籍目录

前言

序

基础

腰背部疼痛

我们责备什么

直立？

坐的时间太长？

压力？

体重和身高？

年龄？

真正的原因

身体动觉传统的丧失

时尚业的影响

对人们腰背部的影响

告别痛苦

它是怎么起效的

什么样的姿势是好姿势？

自然前倾的骨盆

弧度平缓的、伸长的脊柱

每块骨头都在最自然的位置上

足部问题

膝盖问题

髋部问题

肌肉用得更多，关节用得少

不工作时肌肉完全放松

呼吸也是一种锻炼治疗

它确实有效！

课前准备

遵照课程的顺序

椎间盘突出

剧烈运动

弯腰动作

等待变化的出现

知道期待什么

多快会有结果？

每一节课应该花多长时间？

<<8步治背痛>>

这些课程难吗？

理解这些课程的结构

认识自己的进步

成功道路上的障碍

第1课 拉伸坐

益处

伸长脊柱。

进步的标志

问题解答

感觉过度拉伸

不能使脊柱得到拉伸

接触点感觉不舒服

椅子不合适

补充信息

调整肩膀位置

关于腰垫

在汽车里的坐姿

改进靠背

检查你的姿势

要点总结

第2课 仰卧拉伸躺

益处

进步的标志

问题解答

腰部感觉疼痛或者不适

颈部感觉疼痛或者不适

与床接触处感觉不适

打鼾

感觉没有遮挡

补充信息

床

枕头

颈枕

要点总结

第3课 挺拔坐

楔形物

自然前倾的骨盆

注意

评估你现在的坐姿

进步的标志

问题解答

腰部疼痛

腰部发酸

没有楔形物

不优雅的动作

<<8步治背痛>>

视线改变

补充信息

冲突的指导

骨盆前倾和背部前曲的不同

椅子

地板

要点总结

第4课 侧卧拉伸躺

益处

进步的标志

问题解答

睡不着

身体不能整晚保持这个姿势

觉得这个姿势不舒服

补充信息

趴着睡

腿怎么放

要点总结

第5课 利用体内的“束腰”

益处

进步的标志

问题解答

腰部前曲

呼吸困难

补充信息

通过收缩来伸长

跳跃

向头上方伸展手臂

保护你的颈部

使用外在的束腰

要点总结

第6课 拔高站

益处

进步的标志

问题解答

足弓肌肉不能收缩

不能把身体重量转移到脚后跟上

肩膀姿势问题

感觉不到身体的中轴线

补充信息

手臂姿势

身体重量放在脚后跟上

脚部的自然足弓

光脚

怀孕

鞋垫

鞋

<<8步治背痛>>

脊柱形态方面的困惑

要点总结

第7课 从髋部弯身

腰背部疼痛的解剖学原理

如何避免

益处

比较不同的弯身姿势

工具

进步的标志

问题解答

弯身时很疼

弯身时腰部脊柱沟消失

弯身时腰部脊柱沟变深

补充信息

腘绳肌的柔韧性

长时间弯身

坐着时弯身

超重

从髋部弯身给运动员带来的好处

训练孩子从髋部弯身

要点总结

第8课 滑行走

益处

为滑行走做准备

进步的标志

问题解答

感觉自己在前倾

容易使骨盆后倾或用骨盆带动行走的动作

臀部收缩和向前推动之间无法协调进行

不能把后侧脚的后跟踩在地面上

忘记了整体的姿势

不能把滑行走的各个要点结合在一起

学习桑巴

补充信息

沿一条直线行走

让你的步伐更有推动力

像肯尼亚人一样跑步

要点总结

附录1：自选练习

强化躯干肌肉

强化腹部肌肉

强化腰背部的深层肌肉

强化和拉伸肩膀周围的肌肉

强化颈部肌肉

拉伸颈部肌肉

拉伸连接躯干和腿的关键肌肉

拉伸腘绳肌

<<8步治背痛>>

拉伸髂外旋肌

伸长腰肌

强化走路时用到的关键肌肉

强化足弓肌肉

强化臀中肌

强化胫前肌

问题解答

僵硬或疼痛

改善不明显

不能保证锻炼

补充信息

附录2：人体解剖图

词汇表

要点指南

<<8步治背痛>>

章节摘录

版权页：插图：超重对整个骨骼是一个挑战，身体特别重的话肯定不健康。

但是中等程度的超重并不一定引起严重的肌肉骨骼疾病（图0—7）。

当一个人姿势不好时，即使轻微的超重也会使脊柱产生弯曲变形，造成严重的伤害。

再庞大的建筑如果建得正直规矩也可以很稳固；但是如果它有哪怕一点歪斜，多余重量就会对支撑结构产生巨大的压力。

与此类似，人类的脊柱如果保持正确的形态，那么适量的身体超重并不会对其造成损害；但是如果脊柱的形态不正确，任何多余的身体重量都会引起压力的大幅增加。

对那些身体超重且患有腰背痛的人来说，学习正确的姿势或许是比较减肥见效更快也更加直接的治疗疼痛的办法。

身体超重对骨骼来说是一大挑战，与此类似的还有异常的身体高度。

同样的道理：当骨骼的形态不好时，多余的身体高度会对脊柱产生巨大压力；而对于形态正确的骨骼，多余的高度就不一定造成伤害。

例如，马萨伊人一般身高都在180厘米以上，却不会患上对我们来说如流行病般的腰背痛。

许多人认为年龄是引起腰背部疼痛的最主要因素。

我们的骨骼和肌肉的确会随着年龄的增长渐渐变得脆弱，但是这对所有人来说都是一样的。

如果我们能够聪明地利用自己的身体，正常的老化并不会导致身体功能丧失。

图0—8a中的布基纳法索砖瓦匠便向我们展示了老年人仍然可以完成的事情。

他每天花好几个小时挖泥，再将泥和稻草混在一起，然后用木制的模子将其制成砖。

在一些农村地区，80%~90%的劳动者都是从事体力劳动的，他们经常用背部和头部承载重物，而且到很大年龄仍然可以劳动。

然而，他们腰部疼痛的发病率却比高收入的城市人低50%~75%。

<<8步治背痛>>

媒体关注与评论

“这是一本神奇的书，它记录了作者在对付腰背部肌肉骨骼疾病方面独一无二的技巧和真正具有远见卓识的方法。

腰背部疼痛不仅普遍存在，而且十分难治，花费昂贵，常常导致过量服药和不必要的手术，而这些都只不过会加剧疼痛，使问题进一步恶化。

《8步治背痛》内容十分广泛，却写得简明扼要，语言通俗易懂。

图解也非常不错，使得这套治疗课程一目了然；充实的人类学补充信息既富有娱乐性，也很有启发作用。

这本书中介绍的治疗方法对我们这些每天在工作中与腰背部疼痛作斗争的人来说是一笔宝贵的财富，比如说神经病学家、理疗师、理疗医生、普通医生，当然还有患者自己。

” ” ——海伦·巴坎，医学博士，明尼苏达州，罗切斯特，梅约医学中心 “艾斯特·戈

卡莱在这本书里介绍的预防和治疗腰背部疼痛的崭新而周全的方法理应受到医务人员的重视。

我们在腰背痛方面给予患者的帮助并不理想，而这本书中详细介绍的方法有着非同一般的疗效：极大地缓解了腰背痛这一常见又令人苦恼的问题。

” ——哈维·J·科恩，医学博士、教授，加利福尼亚州，斯坦福大学医学院 “艾斯特·

戈卡莱在腰背部健康方面的见解会使大多数美国人目瞪口呆，因为它与我们的常识实在相差甚远。

但是如果我们肯试一试，我们会完全接受她的见解，因为那是一件一旦点明就显得再清楚不过的事情。

即使只掌握了艾斯特的方法中的几条规则，我们也可以改掉那些在生活中养成的坏习惯，坐得健康，行得健康，从而使人生少一些疼痛，多一些自由。

对大多数人来说，戈卡莱法是一种对待腰背部疼痛的全新方法，但是对那些读过这本书或者亲身学习过这套方法的人来说，它却是唯一的方法。

” ——杰西卡·戴维森，医学博士，加利福尼亚州，帕罗奥图医学基金会

<<8步治背痛>>

编辑推荐

《8步治背痛》中大量的人物健康姿势的照片，非常便于读者参照、学习。

<<8步治背痛>>

名人推荐

“这是一本神奇的书，它记录了作者在对付腰背部肌肉骨骼疾病方面独一无二的技巧和真正具有远见卓识的方法。

腰背部疼痛不仅普遍存在，而且十分难治，花费昂贵，常常导致过量服药和不必要的手术，而这些都只不过会加剧疼痛，使问题进一步恶化。

《8步治背痛》内容十分广泛，却写得简明扼要，语言通俗易懂。

图解也非常不错，使得这套治疗课程一目了然；充实的人类学补充信息既富有娱乐性，也很有启发作用。

这本书中介绍的治疗方法对我们这些每天在工作中与腰背部疼痛作斗争的人来说是一笔宝贵的财富，比如说神经病学家、理疗师、理疗医生、普通医生，当然还有患者自己。

”——海伦·巴坎，医学博士，明尼苏达州，罗切斯特，梅约医学中心“艾斯特·戈卡莱在这本书里介绍的预防和治疗腰背部疼痛的崭新而周全的方法理应受到医务人员的重视。

我们在腰背痛方面给予患者的帮助并不理想，而这本书中详细介绍的方法有着非同一般的疗效：极大地缓解了腰背痛这一常见又令人苦恼的问题。

”——哈维·J·科恩，医学博士、教授，加利福尼亚州，斯坦福大学医学院“艾斯特·戈卡莱在腰背部健康方面的见解会使大多数美国人目瞪口呆，因为它与我们的常识实在相差甚远。

但是如果我们肯试一试，我们就会完全接受她的见解，因为那是一件一旦点明就显得再清楚不过的事情。

即使只掌握了艾斯特的方法中的几条规则，我们也可以改掉那些在生活中养成的坏习惯，坐得健康，行得健康，从而使人生少一些疼痛，多一些自由。

对大多数人来说，戈卡莱法是一种对待腰背部疼痛的全新方法，但是对那些读过这本书或者亲身学习过这套方法的人来说，它却是唯一的方法。

”——杰西卡·戴维森，医学博士，加利福尼亚州，帕罗奥图医学基金会

<<8步治背痛>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>