

<<脊骨保健全书>>

图书基本信息

书名：<<脊骨保健全书>>

13位ISBN编号：9787806884591

10位ISBN编号：7806884599

出版时间：2009-5

出版时间：陈家恩 天津社会科学院出版社 (2009-05出版)

作者：陈家恩

页数：193

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>

前言

在前一本书《肩颈腰背痛、骨刺、五十肩、计算机手：向疼痛说不》里面，教大家如何通过简单的运动保健脊骨，终结脊椎侧弯、椎间盘突出、五十肩、计算机手、高尔夫球肘等困扰，有幸获得读者和病患们的肯定、响应和建议。

其中，针对脊骨问题的预防方面，许多人都希望提供更多实用的保健方法。

的确，“预防胜于治疗”，如果早一点发现问题，正视身体发出的各项警讯，不但可以避免情况继续恶化，治疗复健的效果也会更显著。

因此，本书将提供简易的居家自我检测和保健之道，让每一个人都可以随时留心身体的细微变化，为自己和家人的健康把关。

<<脊骨保健全书>>

内容概要

由于电脑使用率的大幅提高，近年来患脊骨相关疾病的人大有所增。而身体莫名疼痛、胸闷、头晕、听力和视力衰退、记忆力变差、无法集中注意力等，很可能就是脊骨病变的前兆！

在台湾天天挂号满档、一号难求的脊骨专家陈家恩博士，为了让普通大众都能有正确的脊骨保健知识，减少就医次数，特别撰写此书，从预防、保健与康复等角度出发，帮助大家避免脊骨伤害，甚至病患。

书中针对一般人碰到的病痛及问题，提出了简单的脊骨自我检测法，以及有效的改善方式。同时也针对现代人经常发生的运动伤害，为小朋友和大人们分别设计了热门休闲运动前的简易基本热身操，让全家大小能健康地享受运动的乐趣。

<<脊骨保健全书>>

作者简介

陈家恩，美国加州洛杉矶脊骨神经专科医学院博士，现任麒伍国际有限公司陈家恩运动咨询中心负责人。

曾任美国洛杉矶肩颈腰背痛、运动受伤康复中心院长，美国网球比赛训练营和张德培网球训练营教练，还担任过中国台北奥运棒球队领队兼队医。

陈家恩博士专长于治疗头肩腰背痛、椎间盘突出狭窄、五十肩手脚麻痹、脊椎侧弯、各种运动伤害等。

秉持希望能帮助更多脊骨病变所苦的人之信念，作者在繁忙工作中，仍抽空著书，为读者提供治疗与保健咨询，除本书外，另一本《向疼痛说不》也颇受读者欢迎。

<<脊骨保健全书>>

书籍目录

自序 懂得保护自己，才能享受生活和运动的乐趣
 引言 为什么要保护肌肉
 第一章 脊骨神经的居家检测和保健
 你的肩颈背健康吗
 驼背的居家检测
 脊椎侧弯的居家检测
 居家保健室一、避免错误姿势和不适合的寝具
 二、锻炼背部肌肉
 你的腰部健康吗
 退化性髌关节炎或沾粘的居家检测
 坐骨神经痛的居家检测之一
 坐骨神经痛的居家检测之二
 居家保健室一、避免引起腰痛的姿势
 二、以疼痛感为标准，调整运动量
 你的膝部健康吗
 膝部内外侧韧带受损的居家检测
 膝部十字韧带受损的居家检测
 居家保健室一、避免过与不及的运动
 二、改善下半身的压迫感
 三、减轻膝盖负担
 你的足部健康吗
 扁平足的居家检测
 内八字的居家检测
 外八字的居家检测
 居家保健室一、矫正外八字足
 二、改善扁平足
 三、选择合适的鞋子
 四、适合急性和慢性足部疼痛者的复健运动
 五、足部长茧的保养
 第二章 急性和慢性脊骨伤害的处理原则
 健身？

还是伤身
 肌肉是有记忆的
 不要每天做同样的动作
 不小心受伤怎么办
 急性伤害的主要类型
 一、抽筋
 二、扭伤、拉伤、撞伤
 三、筋骨、韧带断裂
 急性伤害的处理步骤：PRICE
 人人都要学习CPR
 哪一种治疗方式最好
 帮助复原的力量
 第三章 小朋友的脊骨伤害保健
 小孩子不怕摔
 培养孩子的运动细胞
 小朋友的简易暖身操
 一、基本暖身操
 二、小朋友的热门运动“直排轮”暖身操
 第四章 热门休闲活动的脊骨保健
 找到适合自己的教练
 护具缺一不可
 休息，才能走更长远的路
 运动脊骨伤害的原因和预防
 为什么走路容易受伤？

为什么爬山容易受伤？

为什么跑步容易受伤？

为什么打篮球容易受伤？

为什么打棒球容易受伤？

为什么足球运动容易受伤？

为什么打高尔夫球容易受伤？

为什么柔道、跆拳道、擒拿、搏击时容易受伤？

为什么跳街舞容易受伤？

为什么打网球、羽毛球容易受伤？

为什么游泳容易受伤？

为什么骑脚踏车容易受伤？

第五章 正确实用的运动前暖身操
 一、走路、跑步、爬山的基本暖身操
 二、篮球的基本暖身操
 三、棒球的基本暖身操
 四、足球的基本暖身操
 五、高尔夫球的基本暖身操
 六、网球及羽毛球的基本暖身操
 七、跆拳道、柔道、空手道、搏击的基本暖身操
 八、街舞的基本暖身操
 九、游泳的基本暖身操
 十、骑脚踏车的基本暖身操
 后记 你也有机会成为超级运动员

<<脊骨保健全书>>

章节摘录

插图：第一章 脊骨神经的居家检测和保健你的肩颈背健康吗长期的颈背不舒服，会影响头部、肩膀的血液循环，刚开始只是局部不舒服，觉得肌肉僵硬，慢慢地会感到疼痛。

比如很多人有胸闷、呼吸时喘不过气的情形，到医院检查担心自己的心脏出问题。

结果发现，大部分都是姿势不良、长期驼背引起的胸闷。

因为胸部和背部的肋骨都挤在一块，卡在关节的地方，呼吸时无法顺利伸展活动，容易觉得喘不过气

。严重时，甚至出现头晕、头痛、听力和视力衰退，记忆力变差、无法集中注意力等现象。

不过这里也要提醒大家，头痛或身体不舒服时先找医生，排除疾病引起的疼痛。

千万不要妄下判断，认为仅只是酸痛疲劳、血液循环不良导致的。

头痛可能是脑疾引起，里面长东西或是其他原因都有可能。

如果误以为是血液循环不好，随便找坊间师父推拿按摩，可能因此延误了治疗时机。

驼背的居家检测背部靠住墙壁，双脚微打开，双膝微弯。

感觉一下，双肩胛骨有没有靠在墙壁？

头有没有靠在墙壁？

还是往前掉？

肚子有没有突出？

如果肩胛骨、头部无法紧靠墙面，代表驼背情形严重。

后记

随着国内的体育活动愈来愈活跃，许多运动项目的专业训练也开始略具规模，不论在技巧或专业上都表现得相当成熟，但唯独在体能训练这个部分，仍然需要大力推广，大家只注重看得见的训练，却忘记最基本的肌肉训练和体能，才是运动员最大的本钱。

即使不是身为专业的运动选手，一般人在从事运动时，也多注重技巧的钻研，轻忽体能和肌肉的训练，一开始或许表现的还不错，但是时间久了就后继无力，难以突破，甚至受伤的机会也增加。

往往看别人轻松投出快速球，自己也想效法，结果肌力不够，勉强做出动作只会引起拉伤或扭伤。

追根究底，恐怕是因为体能训练的过程比较单调无聊，需要过人的耐心和毅力才能持之以恒。

事实上，每个人都可以成为专业级的运动好手，每个人都有机会成为王建民、姚明或张德培，不分种族体型的差别，关键在于练习的过程中，如果受伤了，日后的表现肯定会受到影响。

所以如何保护自己，把伤害降到最低，让运动生涯可以持续，是非常重要的事情。

<<脊骨保健全书>>

编辑推荐

《脊骨保健全书》特点为：80%以上的上班族，都有腰酸背痛！

全台最受信赖的脊骨神经专家，告诉你脊骨保健的秘诀！

脊椎侧弯、驼背、退化性关节炎、坐骨神经痛、膝部韧带受损、扁平足、内外八字等。

《脊骨保健全书》提供自我检测法、简易保健操、避免运动伤害及急救预防秘诀，使你不再为腰酸背痛、姿势不正所苦！

著名运动选手、日本相扑力干、政界商界、影视名流等，一旦出现脊椎问题，他们第一个求助的大夫便是《脊骨保健全书》作者！

<<脊骨保健全书>>

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>