

<<护脚圣经>>

图书基本信息

书名：<<护脚圣经>>

13位ISBN编号：9789573271543

10位ISBN编号：9573271540

出版时间：2013-3-1

出版公司：遠流出版事業股份有限公司

作者：約翰·馮霍夫 (John Vonhof)

译者：簡政章

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>

<<护脚圣经>>

内容概要

本書是暢銷近20年、國際運動界最權威、完整、專業的護腳聖經，受到專科醫生、醫療救護員、運動防護員、運動員的一致推薦。

書中針對運動生理、解剖以及運動傷害的預防與治療，做了全面性的介紹。從腳跟到腳趾，從運動及醫療用品到病症治療，從好用的資源到復健方式，全方位講解腳的保護，提供必備與實用的指導。

本書更從運動員的角度，介紹各種實用的足部照護方法以及選用足部用品的訣竅：

- 冬季、夏季的足部基礎保養
- 買鞋合腳的要素與祕訣
- 赤腳跑步的姿勢與科學觀點
- 足粉、潤滑劑、止汗劑等足部用品
- 預防水泡的膠布黏貼法
- 高溫、潮濕、嚴寒等極端環境下的賽事準備
- 扭傷、拉傷與肌腱損傷
- 腳跟、腳趾與皮膚的疾病

<<护脚圣经>>

作者简介

約翰·馮霍夫 (John Vonhof)

是30年資深越野路跑與超馬跑者，曾跑過無數場50公里賽、50英里賽、百英里賽、24小時賽及72小時賽。

他曾三度在超級艱難的美國西部百英里賽事

中完賽，也曾背著30磅的背包，和隊友於8日內完成加州內華達山區的約翰謬爾步道。

1992年間轉換跑道，成為急診醫療輔助員，並取得骨科技術士、急診室技術士的資格，現為舊金山灣區緊急醫療服務機構一員，於全世界知名的路跑

、超馬、登山或越野賽事當中，提供志願服務。

2009年間，他參與了經典的運動傷害教科書Expedition and Wilderness Medicine之撰寫工作。

多年來，他在世界各地的賽事中擔任醫療志工，包紮傷腳，並訓練醫護站工作人員，也提供數以千計的運動員許多寶貴的護腳知識。

個人網站www.fixingyourfeet.com 提供各種運動員足部保養建議與教育。

譯者簡介

簡政章

密蘇里大學哥倫比亞校區教育學、國立台灣師範大學翻譯研究所，現為譯者。

<<护脚圣经>>

书籍目录

前言

简介

善用《護腳聖經》

腳部保養懶人包

第一篇：腳部基礎篇

1. 接受治療

2. 擁有健康快樂的雙腳

3. 運動和你的雙腳

第二篇：鞋子基礎篇

4. 神奇的吻合

5. 鞋子和鞋墊

6. 赤腳和輕便鞋

7. 襪子

第三篇：預防

8. 做有效的預防

9. 足部用品

10. 水泡的膠布黏貼法

11. 矯正鞋墊

12. 綁腿

13. 綁鞋帶

14. 腳部保養DIY

15. 極端環境及多日比賽

16. 團隊合作及支援隊

17. 為選手提供足部護理

18. 十二位超長距離運動員的護腳經驗談

19. 預防水泡

第四篇：治療方法

20. 治療你的腳

21. 水泡

22. 拉傷及扭傷，骨折及脫臼

23. 肌腱及韌帶損傷

24. 腳跟疾患

25. 腳趾問題

26. 前足問題

27. 腳趾及雙腳麻木

28. 皮膚疾病

29. 冷熱療法

30. 足部護理用品組

第五篇：來源及資源

附錄A：產品來源

附錄B：鞋子及其他用品評論

附錄C：醫療專家及鞋類專家

附錄D：腳部相關的網路資源

詞彙表

<<护脚圣经>>

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>