

<<完全图解10分钟终结各种疼痛>>

图书基本信息

书名：<<完全图解10分钟终结各种疼痛>>

13位ISBN编号：9787539039800

10位ISBN编号：7539039809

出版时间：2010-9

出版时间：江西科学技术出版社

作者：姜锡万

页数：199

字数：100000

译者：刘莎

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>

<<完全图解10分钟终结各种疼痛>>

前言

不久前，我离开待了一年多的首尔，回到故乡行医。
有时我会从诊疗室向外望，看看外面农田的风景。

有一天，当我又望向那片农田时，一位大约50多岁的男性映入我的眼帘。
他拖着行动不便的身体，努力地忙着农事。

后来我才知道，他很久以前曾经中风，导致半身瘫痪，但因为他自认为只要身体经常活动，就一定能恢复正常，所以没有去接受治疗，而只是在日常生活中反复进行着简单的运动作为复健。

其实，这真是令人惋惜的事情啊！

由于他只使用行动不便的那条腿的大腿内侧和大腿下部肌肉来活动身体，因此没有运动到的肌肉已经渐渐地开始退化了，如果继续这样下去，可以确定总有一天他的脊椎、骨盆、膝盖一定也会退化。

在我看来，他简直是在活受罪，但他自己却毫不自知。

<<完全图解10分钟终结各种疼痛>>

内容概要

治疗酸痛要靠运动，但是，你的方法正确吗？

错误的运动方式，反而会让你越动越痛！

本书教你正确的伸展法，真正做对运动，动出健康！

按照身体各个部位分类，介绍治疗疼痛的100种伸展疗法。

所有伸展动作都利用插画详细图解，一看就懂，一学就会。

简单而温和的动作却有大大的功效，能够充分并正确地运动到疼痛部位。

可根据自己的体能状况及需求做练习，避免运动造成伤害。

每天只要照着做10分钟，就能摆脱困扰已久的腰酸背痛。

<<完全图解10分钟终结各种疼痛>>

书籍目录

Part 1 告别腰痛 抢救腰部S型曲线大作战 腰部疾病可以自疗不开刀 脊椎的特性 脊椎疾病多半因肌肉而起 腰疼测试 腰痛简单测试法1 腰痛简单测试法2 腰部运动 腰部微痛时这样做 放松腰部后仍痛时这样做 弯腰疼痛时这样做 腰部疼痛牵连至腿部时这样做 伸展时上背部僵硬这样做 手臂沉重及抬举困难时这样做 腰部沉重无力时这样做 歪着腰会痛时这样做 坐太久后的腰痛这样做 健康知识CHECK什么是腹式呼吸 消除腰痛运动 双膝夹枕头 平躺双膝夹枕头 俯卧伸展 弯腰练习 平躺跨脚 靠墙下滑 平躺跨单脚 消除背痛运动 舒展肩膀 伸展双臂 活动肩胛骨 弯腰练习 圆柱运动Part 2 肩膀酸痛别再来 为肩膀治酸解痛 肩颈酸痛会影响脊椎结构 肩痛常见疾病 肩痛测试 肩膀疼痛简易测试法 肩膀酸痛时这样做 肩膀酸痛沉重时这样做 肩膀酸痛沉重时这样做 肩膀酸痛沉重时这样做 消除肩痛运动 放松臀部 靠墙下滑 弯腰练习 平躺双膝夹枕头 伸直双腿 单脚抬腿 消除臀部和肩膀疼痛运动 紧实臀部 俯卧抬腿夹枕 圆柱运动 健康知CHECK治病不一定要吃药Part 3 为臀部减压,走路更轻松 美臀从骨盆保养开始 强化股关节,舒缓臀部疼痛 久坐小心梨状肌症候群上身 臀部测试 臀部疼痛简易测试法 臀部运动 坐或蹲觉得吃力时这样做 姿势不良导致臀部酸痛时这样做 久坐导致臀部疼痛时这样做 臀部抽痛且觉得沉重时这样做 让臀部更有弹性这样做 臀部酸痛无力时这样做 消除臀部疼痛运动 伸直双腿 弯腰运动 平躺跨脚 平躺跨单脚 健康知识CHECK胃溃疡要这样治疗Part 4 舒缓膝盖疼痛 减轻膝盖的负担 膝盖容易出问题的4大族群 强化膝盖的训练法 膝痛测试 膝盖疼痛简易测试法 膝盖运动 下楼梯膝盖会痛时这样做 久坐膝盖会痛时这样做 强化膝盖周围的肌肉这样做 膝盖酸痛时这样做 膝盖中间疼痛时这样做 膝盖不能弯曲自如时这样做 单边膝盖严重疼痛时这样做 俯卧抬脚 平躺抬膝 大腿用力 平躺跨脚 双膝夹枕头 圆柱运动 放松臀部 健康知识CHECK战胜失眠Part 5 克服颈部疼痛 治疗颈部酸痛 挥之不去的慢性疼痛 错误姿势的矫正 颈痛测试 颈部疼痛简易测试法 颈部运动 强化脸部与颈部的肌肉时这样做 慢性头痛时这样做 眼睛疲劳与头痛时这样做 放松下颚与颈部紧张时这样做 头重眼睛干涩时这样做 手臂抽痛且颈部酸痛时这样做 舒缓颈部僵硬时这样做 后颈下方疼痛时这样做 长时间低头时这样做 消除慢性头痛的运动 弯腰练习 放松脚踝 圆柱运动 靠墙下滑 消除头晕的运动 抬脚抵住墙面 消除颈部疼痛的运动 圆柱运动 伸直双腿 脚掌相对 消除下颚疼痛运动 双膝夹枕头 收紧臀部 靠墙站立 健康知识CHECK对抗高血压与中风Part 6 运动手部消除病痛 强化于部的力量 手部常见病 这样治疗手的疼痛 手部运动 手指僵硬时这样做 手腕酸痛时这样做 手臂疼痛时这样做 手腕抽痛时这样做 消除手臂疼痛运动 手臂画圆 转动肩膀 弯腰运动 大腿用力 消除手臂手腕疼痛运动 单脚弯曲 健康知识CHECK护手这样做Part 7 让双脚迈向健康 速效缓解脚部酸痛 从结构认识双脚 足部常见疾病 紧急处理 扭伤脚踝时这样做 足部运动 脚踝酸痛时这样做 脚后跟疼痛时这样做 长时间搭乘交通工具后这样做 小腿经常抽筋时这样做 走路觉得沉重时这样做 消除脚与脚踝疼痛的运动 弯曲膝盖 拉腿运动 屈腿运动 弯腰练习附录 简单易懂的四象体质医学

<<完全图解10分钟终结各种疼痛>>

章节摘录

太阴人体格高大，骨骼也较大，又因为个性懒惰，因此很容易发胖。手脚或耳朵很大，腰部很结实，站立姿势很稳固，但是脖颈比起其他的部位稍虚弱一些。相较来说，太阴人中个子高的多，体格也很好。因此，身材高大、体格健壮的人可以大致推断为太阴人。

健康 如果太阴人的排汗正常的话，表示他很健康。太阴人是稍微动一下就会出汗的人。因此，蒸桑拿、泡温泉等让汗液大量排出后，身体就会觉得非常舒服。要是流汗不顺畅的话，生病的可能性就非常高。多数的韩国人都是太阴人，一感冒就会喉咙痛、流鼻涕、鼻塞，而咳嗽的症状却相对比较少。太阴人的身材通常都比较高大，胃肠的功能也较好。因此，动植物性蛋白质，或者热量高、味道重的食物对太阴人的健康有益。

<<完全图解10分钟终结各种疼痛>>

编辑推荐

运动就能改善腰酸背痛？

！

其实，错误的运动姿势，反而会加重疼痛！

手臂画圆运动能强化手腕与手臂的力量，伸展手臂与肩部的肌肉，让已黏连的关节恢复活动度。

大腿反复用力与放松，可以松弛紧张的腿部肌肉，使其变得柔软。

弯腰时如果感觉热热的话，就表示坐骨神经受到了压迫。

将手掌贴规范于臀部，上半身慢慢后仰，有助于改善症状。

每天只要照着做10分钟，就能摆脱困扰已久的腰酸背痛。

治疗酸痛要靠运动，但是，你的方法正确吗？错误的运动方式，反而会让你越动越痛！

<<完全图解10分钟终结各种疼痛>>

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>