

图书基本信息

书名：<<酸痛掰掰! 圖解肩膀 . 手肘保健自療法>>

13位ISBN编号：9789861768533

10位ISBN编号：986176853X

出版时间：2009-2

出版时间：台灣東販股份有限公司

作者：福田千晶 著  
許慧貞 译

页数：160

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

前言 醫生的叮嚀 無病消災不可能，那就一病消災吧。

我在大學醫院期間，診療過各式各樣病症與傷勢的病人。

於是，我注意到一件相當值得玩味的事。

那就是「有脖子、肩膀、手肘酸痛的人，是比較幸福的」。

這表示他們在全身的健康、家庭、工作及經濟這些方面並沒有太大的問題。

因為這些都是有其他更嚴重的問題發生時，就會忘得一乾二淨的輕微病痛。

所以，如果你為脖子、肩膀、手肘酸痛所苦，不妨試想「算了，能為這種事煩惱，或許就表示我很幸福吧」。

事實上，要是生活上遭逢極度的苦難、家人發生不幸，長年來的五十肩常會因為沒空理會而不知不覺就痊癒了。

有些因為心肌梗塞徘徊於生死邊緣的患者，原本的肩膀酸痛也會自然好轉。

某個社長在公司倒閉後，脖子的酸痛竟然痊癒了。

還有因為做家事導致房子完全被燒毀的人，肩膀跟手肘也不像以前那麼疼了。

這一類的患者在我行醫期間就遇到好幾位。

「若沒被嚴重的不幸掩蓋，苦痛就會變得明顯且惱人」，這似乎就是脖子、肩膀、手肘酸痛的特徵。

就算那是小病小痛，但「會痛就是會痛」、「難受就是難受」卻是不爭的事實。

突如其來的疼痛、一直存在的慢性疼痛、不斷反覆的痛……等，一言以蔽之都是痛，種類卻不盡相同。

請選擇符合自己疼痛狀態的治療方式試著改善情況。

什麼都不做，只會不斷喊著「好痛、好痛」，疼痛是不會痊癒的。

會覺得痛苦，是身體某處正向你發出某種訊號。

或許是你的脖子亟需溫柔的撫慰，還是希望你多動一動肩膀？

也可能是希望你讓手肘好好休養一番？

試著傾聽這類身體各處發出的聲音。

即使一點點也好，請多多愛護你的脖子、肩膀、手肘。

說不定哪天在你覺得「好像有好事發生」時，你身體的病痛就減輕、精神也完全恢復了。

要告訴自己不要老把「好痛、好痛」像口頭禪般掛在嘴邊，漸漸的你應該就會發現自己不再向家人或部下抱怨，也不再隨便亂發脾氣了。

雖然身體的疼痛很不舒服，但一定有能確實解決你痛苦的方法！

為了減輕疼痛以便過著舒適、光明又充實的生活，我才會動筆寫這本書。

原本盡量挪出時間運動、好好放鬆是為了解決身體的疼痛，但各位不妨將這些當成生活的調劑持續做下去。

相信更美好、充實的日子一定在前方等著你。

就如一病消災說的，人們只要覺得身體某部分不舒服，就會開始注意身體健康。

於是，生活會過得更健康，也會察覺生命與身體原來是那麼偉大，然後大多都會覺得自己比以前更幸福。

這樣看來，因病煩惱並不全然都是壞事嘛。

## 內容概要

本書特色 全書以插畫搭配文字方式介紹6大類解除肩頸、肘臂酸痛症狀的方法，內容清楚、簡單且療癒效果大。

內容介紹 現代人每天都要面臨緊張的生活與繁重的工作壓力，日積月累下，身體很容易出現各種問題。

雖然這些問題還不至於構成什麼嚴重的疾病，但也不能夠就因此而忽視了它們的存在。

除了它們不舒服起來會讓人受不了之外，長期下來，這些問題還是有可能演變成嚴重的疾病，所以，留意日常的身體保健與保養是現代人擁有健康生活非常重要的課題。

在眾多的身體問題中，最常見的應該就屬因運動不足、長期姿勢不良等因素而產生的肩頸背痛症狀了，尤其是每天坐在辦公桌前的上班族，一整天面對電腦螢幕，雙手不停的敲打著鍵盤，時間一久，不管是肩膀、頸部還是手腕，都會產生僵硬、酸痛的感覺。

所以，本書主要就是在介紹肩頸、臂膀、手肘等處酸痛症狀的消除方法。

其方法共分6大類、31種： 針對突發性疼痛的穴道指壓法； 針對帶有熱度的疼痛的冷熱消痛法； 針對因肌肉疲勞而導致疼痛的按摩法； 針對因運動不足而導致疼痛的體操法； 針對慢性痛的膠帶黏貼法； 針對因壓力而導致疼痛的休息法。

書中除了說明酸痛的形成原因外，還介紹有酸痛發生時不該有的行為與日常保健法等，藉由豐富的插畫與淺顯易懂的文字說明，讓人能夠輕鬆解決酸痛問題，常保身體健康愉悅。

作者簡介

福田千晶 (作者) 福田千晶 醫學博士 健康科學顧問 1988年畢業於慶應義塾大學醫學部，並於東京慈惠會醫科大學醫院擔任醫師職務。

1996年開始以健康科學顧問的身分執筆寫作並受邀至各地演講。

日本復健醫學會認定之臨床醫師・專科醫師 日本東洋醫學會專科醫師 日本體力醫學會健康科學顧問 日本醫師會認定之健康運動醫師 日本醫師會認定之產業醫師 主要著作及監修

出版品：『可自行在家執行的10分鐘復健運動（家でできる10分間リハビリ）』（日經BP社）

『受歡迎的病患與惹人厭的病患（好かれる患者、嫌われる患者）』（Makino出版社） 『清澈

乾淨的血液返老還童術（とことんサラサラ血液若返り）』（光文社） 『成人的姿勢入門篇（お

となの姿勢入門）』（山海堂） 『如何讓體內血液清澈乾淨（サラサラきれいな血液になるため

に）』（光文社） 『腰部疼痛消失了（腰の痛みが消えた）』（辰巳出版社） 蔡瑪莉 輔

仁大學日本語文學系畢。

譯有《日本神話圖解》（商周出版）。

编辑推荐

全書以插畫搭配文字方式介紹6大類解除肩頸、肘臂酸痛症狀的方法，內容清楚、簡單且療癒效果大。

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>