

<<跌一次 痛十年>>

图书基本信息

书名：<<跌一次 痛十年>>

13位ISBN编号：9789575658922

10位ISBN编号：9575658922

出版时间：台視文化事業股份有限公司

作者：謝宏宇 著

页数：192

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>

<<跌一次 痛十年>>

内容概要

我們不以為意的許多外力傷害造成的疼痛，以為外傷擦藥就能好，認為看跌打損傷國術館、或者利用民俗療法就能治好的內傷，卻會隨著年齡增加、長期姿勢不良影響，舊疾併發新症。有時候身上莫名的頭痛、偏頭痛、胃液逆流、全身痠痛、消化不良、乾咳胸悶、便秘...，三不五時便敲門拜訪，讓疼痛變成我們的好朋友，新傷加舊傷的累積，壓得身體喘不過氣，影響生活品質、自信心，嚴重的甚至引發憂鬱症，但往往我們都忽略了這些就是後遺症引起。

<<跌一次 痛十年>>

作者簡介

謝宏宇 原名：謝欣洲 現任：畢士大形態醫學整體中心院長 學歷： **陽明大學物理治療碩士 中山醫學院復健醫學系學士 經歷： 國家高考 物理治療師執照 前台北馬偕醫院物理治療師 中國黑龍江中醫藥大學中醫碩士 中國國際中醫師考試A級合格 美國OLA GRIMSBY INSTITUTE深造 美國NEUROMECHANICAL IMPULSE國際講師 中華自然療法養生學會 副理事長 畢士大MOREGAIN骨科徒手治療系統創辦人 2008年在中國大陸西安發表：「以畢士大（Best Art MOREGAIN System）骨科徒手治療系統為例，從人體結構醫學原理實踐心腦血管病的治療」，深獲大會的讚賞。

2010年在中國大陸廣州「2010海峽兩岸養生論壇」發表：「身體形態結構醫學理論在自然養生保健療法的應用」，深獲肯定、廣泛迴響。

<<跌一次痛十年>>

书籍目录

第一章 人人一定都有跌倒過的經驗一次意外跌倒，疼痛將如影隨行跟著你外力衝擊的傷害，威脅你我健康多年前的舊傷，怎麼好不了？

認識身體的疼痛類型對身體有害的姿勢第二章：你所不知的十一大後遺症？

1.頭痛 & 偏頭痛2.嘴巴歪一邊、顛顎關節咬合不正3.乾咳胸悶4.全身痠痛5.容易疲勞6.胃液逆流7.消化不良8.便秘9.骨盆腔發炎、影響泌尿系統10.性功能障礙11.難產第三章 別讓疼痛成為健康的累贅你何必要忍著痛？

你的病痛，或許不是你想的那樣簡單遠離疼痛，整個人都亮了起來自信心、健康，當然是無價！

人活著沒病沒痛，世界多美好第四章：你我常見的14種外力傷害1.走路扭傷拐到腳踝2.手腕的傷害3.膝蓋關節4.髕骨軟化症5.骨盆、腰椎疼痛6.髖關節7.下背痛（椎間盤突出、小面關節、肌肉、肌腱、韌帶拉傷）8.椎間盤突出9.閃到腰（小面關節）10.肌腱韌帶受傷引起下背痛11.足底筋膜炎12.上背痛（胸椎）13.頸椎14.頭骨歪斜第五章 受傷的類型與治療建議受傷常見的三種類型一、肌肉、肌腱、韌帶纖維斷裂二、血管破裂三、神經受損X光、內視鏡、核磁共振差異在哪？

第六章 傷害後治療的完整概念：急性期 & 慢性期急性期正確的急救法急性期治療常見錯誤觀念治療後的正常反應慢性期正確的急救法慢性期治療常見錯誤觀念Reset大腦，重新記憶肌肉，21天後見效你該有正確合理的期待該看西醫還是找中醫好呢？

到底中醫、西醫的治療哪個最有效呢？

第七章：日常保健妙方：居家篇 & 戶外篇打造居家安全環境篇1.浴室防滑：從磁磚、止滑貼片做起2.安全起見，廚房工作最好穿拖鞋3.樓梯加扶手及止滑條4.客廳、房間磁磚地面盡量保持乾燥戶外安全多注意篇1.騎樓請避開水漬，走路千萬小心2.請家長找與地面沒有高度差的溜滑梯3.人行步道鋪面，磁磚最危險4.豪華氣派不等於安全5.下雨天過斑馬線，走柏油路最安全輔具讓生活過得更好、更健康1.好床才能睡出脊椎健康2.有支撐頸部的枕頭，最能保護頸椎3.椅子合小腿高度最恰當4.寫字桌、電腦桌使用的高度不同5.筆記型電腦不人性，螢幕墊高、外接鍵盤才好用腳是第二個心臟，特殊族群量身訂做鞋墊第八章：一天2分鐘，讓你年輕十歲的伸展操50歲的肌耐力竟然和30歲相同伸展操與體操不一樣掌握伸展操的要領隨時隨地可做的伸展操附錄一：Q & A提問附錄二：脊椎神經分布病變圖

<<跌一次 痛十年>>

编辑推荐

教你認識身體的疼痛類型，探討為何舊傷老是好不了，還有許多真實案例分享，教你小心防範、不可輕忽。

多數人以為受傷治療好就沒事了，時間一久，你所不知道的11種嚴重後遺症，可能讓你隱隱作痛！

提供14個你我常見外力傷害的症狀、成因、解決方法，讓身體的疼痛降至最低，也提醒你不要再輕忽跌倒、車禍...所帶來的潛在傷害。

萬一意外來臨，先不驚慌，自救是最好的醫生；詳述受傷後在第一時間的正確處理及醫療觀念，避免用錯方法讓傷害越演越烈。

加強室內居家的細節，對戶外公共環境也有許多死角，例如騎樓地板、溜滑梯、瓷磚地等，都是你需要防範的危險地帶。

一天2分鐘，不論治療伸展操和保養伸展操，都能讓身體獲得很好的恢復與彈性，每天做讓你年輕十歲。

<<跌一次 痛十年>>

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>