

<<超有效！ 拇趾外翻自己治>>

图书基本信息

书名：<<超有效！  
拇趾外翻自己治>>

13位ISBN编号：9789576636219

10位ISBN编号：9576636213

出版时间：2012-5

作者：笠原r 著

页数：190

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>

## <<超有效！ 拇趾外翻自己治>>

### 内容概要

小心，別輕忽「拇趾外翻」！

「拇趾外翻」是造成許多疾病的源頭

許多人都有拇趾外翻的問題，只是嚴重的程度不一。

除了會影響美觀之外，還會導致疼痛、走不遠、不好跑跳及運動，甚至是腰痛、憂鬱症、失眠、便秘、自律神經失調、憂鬱症、恐慌性精神病等，都可能和拇趾外翻有關。有這種苦惱的人還真不少哩！

或許有人習以為常，有人不知道這是疾病，有人不知道如何改善，甚至連醫生也不知道怎麼醫治。只有這個診治過十萬人足部的醫師有方法，他精研此道，只要三週就有效，請你一定要試試看。

作者透過這本書，清楚、詳細、簡明地解說萬病的肇因都是足部異常引起的。而且詳細說明造成拇趾外翻的原因，以及足部異常的判斷方法。

幾乎所有的拇趾外翻都能在家靠自己治好，只要運用書中介紹的貼紮法、復健運動等。如果是初期症狀，大約三個星期左右就會好轉了，不會帶來生活上的負擔和不方便。

尖頭鞋雖然不是造成拇趾外翻的主因，但是卻是讓它惡化的原因。所以這本書還教你怎麼挑選合適的鞋子和輔助治療用具，及如何使用棉布來固定腰或是纏綁膝蓋，利用腰痛體操改善足部異常造成的腰痛和膝蓋疼痛等。以及正確的走路姿勢及鍛鍊健康的腳底的方法、如何增強身體自然治癒力...等。是一本相當實用的工具書。

## <<超有效！ 拇趾外翻自己治>>

### 作者简介

笠原巖

笠原骨科診所院長，專研拇趾外翻問題。

1947年出生。

日本大東文化大學畢業後，繼續修習日本柔道整復師學院的課程。

1975年，在日本橫濱市開設笠原骨科診所。

以誠實的應對和親切的治療，讓診所成為一天有300名病患前往求診的超級優良診院，聞名全日本。

是足部治療專家，看診這34年間，光是初診來問診足部問題的病患就超過10萬人，並且發現現代人足部異常的問題，會引發腰部、足部等全身的慢性疼痛。

除了盡力於治療病患之外，也在電視、廣播、報紙等媒體發表此理論，介紹由足部帶來健康的方法。

相關著作：《最新版，無切除治療拇趾外翻》、《拇趾外翻，無切除治癒特效法》、《從足部和頸部治療難受的自律神經失調症》、《自己就能做到的腳底平衡健康法》等。

## <<超有效！ 拇趾外翻自己治>>

### 書籍目錄

推薦序 笠原醫師是足部保養的先驅，我推薦這本拇趾外翻聖經  
序章 拇趾外翻會帶來哪些嚴重的身心疾病？

前言 拇趾外翻可能是造成所有疾病的源頭  
腰痛、膝蓋痛等慢性疼痛，也是足部問題引起的  
頭痛和肩膀酸痛、憂鬱症、自律神經失調症，都和足部有關  
身體從根基崩毀，就會引發「足部異常症候群」  
為什麼在不知不覺中，足部會出現異常呢？

拇趾外翻和減肥之間有密切的關係  
穿尖頭鞋是導致拇趾外翻惡化的原因  
足部可以緩衝地心引力的「衝擊」和「扭曲」  
專欄 跪坐對腳好不好？

第一章 讓我們來了解拇趾外翻真正的成因吧  
足部會反應出目前身體的健康和平衡  
拇趾外翻是指腳拇趾向外歪斜超過十五度  
腳趾碰不到地面，會讓身體累積壓力  
依症狀的不同，拇趾外翻分為五個種類  
「變形性關節炎」會引起疲勞、骨折、椎間盤突出、膝關節症  
感到疼痛的時候，正是拇趾外翻逐漸成形的當下  
就算不會痛，拇趾外翻還是可能隨時會發作  
膝蓋和腰部的慢性疼痛不是因為運動過量、年齡增長、肥胖引起  
頭痛、肩膀酸痛、煩躁等，幾乎都是從足部異常開始的  
憂鬱症和自律神經失調症與足部異常有關  
專欄 何時該考慮動手術治療拇趾外翻？

第二章 拇趾外翻不用開刀也能治好  
幾乎所有的拇趾外翻都能在家自行治療  
除了嚴重患者之外，其他人都不用考慮動手術  
只要使用貼紮法治療，三個月內就能完全治好  
先從「石頭布」的復健運動開始  
治療拇指外翻可以使用貼紮法  
「貼紮法」在家就能輕鬆自己實行  
疼痛的時候，必須使用的貼紮法  
只要學會貼紮法，拇趾外翻很快就能康復  
拇趾外翻患者，使用後可以立即見效的產品  
尋找出合腳的鞋子，會讓你有「想走路」的欲望  
拇趾外翻專用鞋和專用器具的效果很有限  
來自腳底的腰痛，使用棉布和簡單的腰痛體操來改善最有效  
棉布對於改善膝蓋疼痛也很有效  
足部按摩對於改善酸痛的效果並不長久  
專欄 急遽增加的兒童憂鬱症和自律神經失調症的原因是什麼？

第三章 預防拇趾外翻的日常小祕訣

## <<超有效！ 拇趾外翻自己治>

「從腳跟著地」的走路方式其實是錯誤的

拇趾外翻者再從事運動，會讓病症更加惡化

想要改善足部和全身的健康，不能忽略地心引力

正確的步幅可以防止厚繭等足部問題

鍛鍊腳底最簡單的方法，就是在「碎石」上行走

要學會理想的正確走路方式

年輕女性錯誤的走路方式很像「老人步」

「平衡，血液循環，固定」可以提高自癒力

從腳底恢復平衡，就能提升自癒力

拇趾外翻和減肥也有很大的關聯

後記 絕對不能忘記 | 自己的疼痛自己治

<<超有效！ 拇趾外翻自己治>

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>