

#### 图书基本信息

书名：<<全世界1/3的人都在腰痛 一看就懂！  
疼痛原>>

13位ISBN编号：9789861363165

10位ISBN编号：9861363165

出版时间：如何

作者：伊藤和磨 (Itoh Kazuma) 著

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

前言徹底了解原因，才能有效治癒 許多人腰痛時常百思不解：「為什麼會腰痛？我一直都是用同樣這個動作啊。」

引發腰痛症狀的動作不過是「導火線」而已。真正的原因是自小以來的不良姿勢和錯誤動作反覆不斷，漸漸傷害到腰部的組織所致。因此，現在出現的症狀可說是過去自己行為所帶來的結果。

防止腰痛或肩膀僵硬最好的方法，就是修正過去對相同部位持續施加負擔的生活習慣。預防對策與改善對策完全相同。

若無法發現過去的錯誤，就很難脫離「反覆的腰痛」。

下面就開始治療腰痛的課程，共分成五個階段來進行。

首先，最重要的就是理解身體的構造和疼痛的發生方式。

其次，請比較一下自己的習慣姿勢與正確的方法。

最後，了解不會引發腰痛的身體動作與做法，並開始實踐！

若能知道腰痛的原因就可以加以改善。

一定不再恐懼腰痛！

<<全世界1/3的人都在腰痛 一看就懂>>

内容概要

最好看的腰痛治療書！

最有趣的疼痛解析書！

輕鬆閱讀，告別腰酸背痛的人生！

本書以圖像解析腰痛的不同原因，提供對症處方，還教你預防骨刺、坐骨神經痛…… 世界上有兩種人，一種會腰酸背痛，一種不會！

你經常腰酸背痛嗎？

別擔心！

從古至今、不分人種，有1/3的人都跟你有同樣的症狀。

從幼年開始的不良姿勢和錯誤動作，是現代人腰痛和肩膀僵硬的主因。

預防和改善的最好方法，就是了解疼痛原因，修正過去對同一部位持續施壓的生活習慣。

全書以有趣的圖解詳述從疼痛到痊癒的五個階段，只要跟著圖示操作，持續保持正確的姿勢和動作，很快就能痊癒。

看完本書，你將成為全世界另外2/3快樂的人！

特別推薦給：  
正在忍受腰痛的人  
不知如何跟患者說明的醫生  
反覆陷入慢性疲勞症的上班族  
十八般武藝樣樣通的家庭主婦  
起床下床容易暈眩的阿公阿嬤

## 作者简介

伊藤和磨 Itoh Kazuma 1976年出生。  
擔任以改善腰痛為主的個人訓練師及運動治療師。  
職業足球選手時代曾效力川崎綠鷹、巴西帕梅拉斯、JFF市原等隊。  
因為腰痛而退休。  
2002年開設「Maro's」，根據日常姿勢及動作模式研究腰痛的根本原因，每年舉行超過1300場研討會，並在各地進行有關姿勢與動作的講座。  
著有《治療疼痛與姿勢不良的健康伸展》《用頭腦治療腰痛》等書。  
譯者簡介劉滌昭 輔仁大學日文系畢業，日本拓殖大學經營學碩士。  
曾任牛頓雜誌叢書主編、日本文摘主編、民生報日文編譯，現為專職譯者。  
譯有《寫給患者和家屬的癌症醫療聖經》《不生病的生活》等書，堪稱國內首屈一指的健康書翻譯家。

书籍目录

[前言] 徹底了解原因, 才能有效治癒 10Lesson 1 人體構造與疼痛機制 14頭部和骨盆靠脊椎連接 16發生於脊髓和神經根的主要腰痛症 18縮下巴可矯正整體姿勢 20肌肉支撐著脊椎和骨盆 22肌肉都是相連的 24 肌肉硬化是疼痛的導火線 28核心肌群有束腹的功能 30身體姿勢會依腳底的重心而變化 32頭的傾斜會影響頸部和腰部 34腦部主宰身體姿勢與動作模式 36Lesson 2 塑造不會腰痛的姿勢 38正確的姿勢由臀部、肩膀和下巴來控制 40檢查正面姿勢 42 檢查身體的功能 44 單腳負重是導致骨骼歪斜的不良姿勢 46 利用伸展矯正骨骼的歪斜 48檢查側面姿勢 52 椎脊呈S形曲線是嚴重的不良姿勢 54 利用伸展矯正脊椎的歪斜 56Lesson 3 打造不會痛的腰 60打造脊椎穩定的身體 62 正中位置保持脊椎的S形曲線 收縮下巴與呼吸使骨盆前傾 68 變換肩膀位置來緩解腰部的緊張 70 直背提臀化解腰部的負擔 72 核心肌群令腹部深處緊實 74Lesson 4 不腰痛的身體活動方式 78走walk 80跑Run 83推Push 84拉Pull 轉Twist 92彎腰Bend 96蹲下Squat 100 坐Sit 104弓步Lunge 106 起身Stand up 110Lesson 5 腰痛 動 112蜷縮Curl up 114屈曲Flexion 115椅子下蹲Chair squat 116側橋Side bridge 117跪姿撐體Bird dog 120有關腰痛的名詞 124[結語] 向世界擴大.....臀部突出之環!

!

126

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>