

<<健康人生,從腳開始>>

图书基本信息

书名：<<健康人生,從腳開始>>

13位ISBN编号：9789862411186

10位ISBN编号：986241118X

出版时间：2010-3-17

出版时间：天下雜誌

作者：朱家宏 著

页数：288

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>

<<健康人生,從腳開始>>

前言

(本文作者為衛生署長) 「腳是人的第二心臟」,這是當年美國總統艾森豪的心臟外科醫師保羅·懷特留下來的名言,這句話道出由26塊骨頭、56個關節、118根肌腱組成的腳,有多麼重要。

足踝外科,在台灣是一門不被重視的次專科,但「腳」在一個人的健康生活中,卻又佔有舉足輕重地位。

一旦腳生病了,必定會影響到正常生活作息,降低活動力,如果沒有好好治療或休養,最終可能導致更可怕的健康問題!

為讓社會大眾深切地體認到腳的重要,並期待大家對極冷僻的足踝外科有所認識,我之前任教於亞洲大學健康管理學院的碩士班學生 朱家宏醫師,特別將其所學足踝外科專業知能,結合十數年來寶貴臨床經驗,寫成專書,公開出版,書名叫作《健康人生,從腳開始》。

書中作者告訴大家,「腳的問題從來就沒有簡單的答案」,從凍甲的處理、到跟腱斷裂、常見的扁平足、雞眼以及蹠跗關節脫位等等症狀,都不是簡單的方法即可解決,處理這些問題,有些可簡單到換一雙鞋子穿就完全沒事了,有些則非得要進行極精密的軟骨移植手術才行,全書文筆流暢,論述簡單淺顯,圖文並茂,易看能懂。

憑其用心,將專業性的知識變得通俗,經其妙筆,把學術性的題材變得趣味,實在是一本好書,很值得大家閱讀。

欣見書成,感佩用心,爰誌數語,以之為序。

<<健康人生,從腳開始>>

內容概要

聯合推薦 衛生署長 / 楊志良 高雄醫學大學骨科教授 / 鄭裕民 秀傳醫療體系總裁 / 黃明和 彰化縣長 / 卓伯源 台中市長 / 胡志強 腳痛、腳麻、拇趾外翻.....關於腳的問題，如果找錯專科醫師，也不一定能幫你正確治療！

第一本由專業足踝外科醫師親自執筆，近百幅圖解，除了完整解釋腳的各種疑難雜症，更要破解你對於雙腳保健的錯誤刻板印象！

有關腳的問題，從來就沒有簡單的答案，如果找錯專科醫師，也不一定能幫你正確治療！

第一本由專業足踝外科醫師親自執筆，近百幅圖解，除了完整解釋腳的各種疑難雜症，更要破解你對於雙腳保健的錯誤刻板印象！

「我有拇指外翻，就再也不能穿高跟鞋了嗎？」

「我最近常常腳麻，也不知道是什麼原因，會不會是血路不通啊？」

「我腳痛一直好不了，我有照X光，也有找骨科醫師啊，但就是不知道為什麼痛？」

氣墊鞋廣告告訴你：「只要穿我們的氣墊鞋，就.....」，但是你知道氣墊鞋對某些人來說根本是有害的？

無論是挑雙合腳舒適的鞋子、或是治好三不五時的扭傷，你第一個想要問的是誰？

骨科醫生？

還是推拿師父？

在台灣，由於僅有少數的骨科醫生同時具備足踝醫學的專業，於是，當腳有了問題，我們往往在骨科、復健科、中醫、推拿之間流浪，換過一雙又一雙的鞋子，卻不一定可以無法解決你惱人的不適。

腳，是人的第二顆心臟，人的老化就是從雙腳開始。

我們的足踝腳掌，是機械無法模擬的傑作，包括26塊骨頭、56個關節與118根肌腱，而且在十平方公分大小的足踝關節面上，必須承受走路時兩倍、跑步時六倍的身體重量。

事實上無論在生物力學還是治療技術上，腳都需要用有別於一般骨科醫學的思考，目前歐美、日本都已將足踝醫學視為專科，從鞋子、鞋墊、運動、復健到診療或手術，都是足踝專科醫師研究與服務的範圍。

本書由台灣少數的足踝外科醫師、同時也是網路上的人氣眼鏡小醫 - - 朱家宏醫師親筆撰文，從最基本腳的保健、最常見的拇趾外翻、腳踝扭傷、凍甲、腳麻、足底筋膜炎、糖尿病足等困擾，到複雜的腳部創傷或疾病診療分析，以圖文並茂、淺顯易懂的專業解說，詳細解答各種關於腳的問題，破除不正確治療腳病的迷思，協助讀者更了解腳的奧祕。

<<健康人生,從腳開始>>

作者簡介

朱家宏 高雄醫學大學醫學系畢業，日本奈良醫學大學進修，現任彰化秀傳醫院足踝中心主任、骨科部主治醫師、足踝醫學會常務理事、東海大學講師，是台灣少數專精足踝外科的醫師之一。

對森林懷抱夢想，卻踏進懸壺濟世的不歸路；醫院主任一句「你專攻足踝外科好不好？有沒有興趣？

」，卻成為替台灣如一片荒漠般的足踝醫學，開疆拓土的一份子。

看著許多病患湧進診間，看診時間卻有限，於是開了《眼鏡小醫の腳丫故事館》部落格，成為了網路上有名的「眼鏡小醫」，為更多的人解答各種腳的疑難雜症。

《眼鏡小醫の腳丫故事館》至今近十萬人點閱，並獲得中時電子報2009推薦嚴選優格。

<<健康人生,從腳開始>>

書籍目錄

一、足踝醫師與你被命運選定的足踝醫師足踝外科是瞎米碗糕？

從腳看文明天天運動腳趾，老化慢點來腳痛常常是窮人的病二、腳與鞋子、鞋墊的愛恨情仇夾腳拖鞋的大學問鞋子、鞋墊與腳的愛恨情仇手術後能不能穿高跟鞋？

氣墊鞋的迷思三、腳的常見困擾健康步道不健康 - - 足底筋膜炎治療拇趾外翻 - - 阿嬤可以跟團旅行了凍甲（甲溝炎） - - 除了拔指甲，您還有別的選擇動動腳趾頭，爪狀趾不要來後跟痛 - - 英雄阿基里斯的困擾痛風性關節炎 - - 骨頭裡的粉筆灰小兒扁平足 治療的兩大關鍵期後天性扁平足 肌腱退化，足弓也累了孩子腳跟痛，是「轉大人」嗎？

糖尿病足是個難搞的問題嗎？

蹠痛、雞眼還是疣？

四、創傷與疾病距骨骨折與脫位的治療 會不會跛腳的關鍵黑盒子新型石膏健保開始給付 別再用搞笑電影裡的笨石膏 腳踝扭傷 小毛病也有大學問跟腱斷裂 週末運動員的大問題腳踝骨折開刀的最佳時機再見了，腳踝天天痛 - - 談距骨軟骨剝離及自體馬賽克手術被勞保局弄丟了一塊骨頭 - - 從跟骨骨折談起中足蹠關節的脫位異常 - - 從王建民跑壘扭傷腳談起骨頭也會累？

足部疲勞性骨折五、其他複雜考慮小兒扁平足，該保守治療或手術治療？

腳麻成因複雜，不能用「血路不通」一語帶過揭開足部腫瘤的X檔案不痛也是問題 - - 神經病性關節症是多長了一塊骨頭嗎？

附生骨症候群踝關節退化的終極治療 - - 融合固定術、人工踝關節置換面對截肢的考量醫生，請你幫我截肢！

跗骨竇症候群 - - X光照不出來的腳踝疼痛骨頭同在一起的麻煩 - - 足跟骨癒合症再度踩地的喜悅 - - 擺脫杵狀足、馬蹄足

<<健康人生,從腳開始>>

章节摘录

(本文作者為秀傳醫療體系總裁) 足踝外科在國內是一冷門的科系，主因在於民眾對足踝的功能、保健認知不足，朱家宏醫師在足踝這條不熱門的路上，默默耕耘了許多年，歲月沒有抹消他對工作的熱忱，反而增長了他的醫術和對病人的柔軟心，進而督促他將行醫經驗、和病人的互動心得、預防足踝疾病方法化作文字，集結成書，語重心長地提醒大家好好寶貝自己的足踝，讓它能陪著自己更愉快走更遠的路。

本人行醫40餘載，民眾要能有更好的醫療效果和品質，醫療一定要次專科化，我們的腳每天要承受約一百萬磅的壓力(100磅×10000步)，如果給予不合適的鞋子、不當的運動磨耗及找錯醫生看錯病等不合理對待，它受的傷害何其大；次專科化的確實診斷與治療可以給患者更專業、更好的醫療結果。

九年前我在彰化秀傳紀念醫院成立「足踝中心」，將足踝外科成為獨立分科，這也是台灣第一個足踝中心。

為了實踐以病人為中心的醫療，陸續成立許多個次專科中心，包括傷口照護中心、婦女健康中心、人工關節照護中心等，次專科化對病人的服務更為專精，提供最好的醫療品質。

朱家宏醫師在骨科領域行醫近二十載，10年前獲藤澤獎學金，到日本奈良醫大進修足踝專科，跟隨奈良醫大的足踝專科名醫高倉義典教授精進醫術，從此更堅定足踝專科是他信守不移的不歸路，回國後即擔任秀傳醫院足踝中心主任至今，3年前他成立自己的部落格，除認真地PO文作足踝保健的衛教，也回覆來自四面八方的疑難雜症問題，其中他心驚的是太多人對足踝的重要性和保健常識嚴重不足，於是決定將文章集結出書。

人的老化是由雙腿開始，鍛練雙腿可以預防衰老，我就鼓勵員工上樓多走樓梯，並在樓梯間營造燈光氣氛、蟲鳴鳥叫氛圍，讓員工走樓梯時心情愉悅，無形中也訓練了腳力；腳是用來走的，走路是人類最自然的運動，健康人生從腳開始，要好好善待自己的腳，至於要如何善待，減少它無言的抗議，朱家宏醫師在書裡有詳細的闡述，這也是大中華地區第一本以足踝為主的醫學書，期許大眾都因與此書結緣而受益良多。

<<健康人生,從腳開始>>

媒体关注与评论

「文筆流暢，論述簡單淺顯，圖文並茂，易看能懂。
憑其用心，將專業性的知識變得通俗，經其妙筆，把學術性的題材變得趣味，實在是一本好書。」
- - 衛生署長 / 楊志良 「這本書在嚴謹的醫學中注入了趣味，是一本既適合專業參考的工具書，亦是適合大家休閒的健康書。」
- - 高雄醫學大學骨科教授 / 鄭裕民 「朱家宏醫師在足踝外科這條不熱門的路上，默默耕耘了許多年，他將行醫經驗化作文字，提醒大家好好寶貝雙腳，讓它能陪著自己走更遠的路。」
- - 秀傳醫療體系總裁 / 黃明和

<<健康人生,從腳開始>>

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>