

<<簡文仁運動治痠痛>>

图书基本信息

书名：<<簡文仁運動治痠痛>>

13位ISBN编号：9789862412411

10位ISBN编号：9862412410

出版时间：天下雜誌股份有限公司

作者：簡文仁 著

页数：168

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>

<<簡文仁運動治療痛>>

前言

自序 為何痠痛？
如何運動？

傷風感冒，曾被認為是人類最常發生的疾病，但隨著環境及個人衛生的改善，疫苗的發展，逐漸受到了控制但另一個常見的問題筋骨痠痛，則隨著文明的發展、生活壓力的增加，而凸顯出其普遍性與嚴重性。

何況，感冒只要一兩個星期就可痊癒，筋骨痠痛卻常是經年累月纏著你，它更影響著很多人的生活品質。

不管是藍領、白領、粉領族、銀髮族，或肌肉猛男、摩登辣妹，都可能躲不開這文明病的陰影。

痛是一種症狀，它顯示出生理或心理的問題，這一種不舒服的生理感覺或情緒經驗，關聯著即時與潛在的組織傷害或異常。

所以身體的痠痛要先診斷出為何痠痛？

那個組織系統或臟器出問題？

再決定如何治療？

臨床上，絕大多數的痠痛都來自筋骨系統，主要有三個主要原因： 1.物理性的壓力：壓迫刺激在神經根（如椎間盤凸出）、主幹（如坐骨神經痛）、分枝（如腕隧道症候群）或樹葉般終端接受器（如鞭打或拉傷扭傷）。

尤其是慢性勞損或老化退化，進而造成結締組織彈力變差，結構變化，導致受壓能力下降。

2.化學性的刺激：因發炎受傷，代謝等產生致痛因子，如乳酸（lactic acid）、緩激（bradykinin）、前列腺素或組織胺等，作用在神經的感覺接受器上。

3.神經迴路的異常：疼痛的訊息，原來是由接受器、神經纖維到脊髓再上傳到大腦，才認知到痛，若這路徑發生異常，則疼痛訊息可能無法傳遞而不知道痛，更多的是輕易被激發或擴散。

一些慢性疼痛可能就是這個原因。

若知道痠痛的確實原因，比較可以根本治療，或用藥或開刀。

但很多時候，是不容易分清的，除了肌力不足、姿勢不對，施力不當、張力過大、或使用過度也都容易造成筋骨上的痠痛問題，這時的藥物治療就只能治標，而且效果有限，必須自我檢討分析，才能作根本的改善。

運動比吃藥有效 二十多年的臨床經歷，治療過無數的痠痛病例，我常對病友說明，你不能只想躺在床上，舒舒服服地接受儀器治療，或任由別人在你身上按一按，摩一摩，推一推，壓一壓，就想完全免除痠痛，這會上癮，造成依賴性。

你自己也可以負起責任，檢討你的生活作息，姿勢與動作，培養你的運動習慣，伸展和有氧。

藉以強化肌力，改善組織彈性，增強代謝和循環，並增進耐力與協調，這才是根本的解除痠痛良方，比到醫院接受治療，更方便更有效，更省錢更巧妙。

但很多人，可能認為我就是運動傷害造成的痠痛，怎麼做運動治療呢？

沒錯，運動的好處大家都了解。

這種既期待又怕受傷害的心情，顯現在很多有運動概念的人身上。

本書就是要加強大家的信心，只要秉持漸進、量力的原則，先從伸展操著手，它可以降低痛覺，張力和壓力，解除攣縮和沾黏，並增加血液循環和組織延展性。

配合肌肉收縮，強化肌力耐力，以提升負荷能力，加上心肺訓練，協調律動，讓整體適能達到最佳狀況。

自然可以告別痠痛天天神采奕奕，「親像一尾活龍」。

根據很多研究結果證實，對痠痛的治療，運動的效果比儀器更有效，此藥物更持久，這就是本書最大的訴求與憑藉。

推薦序1 物理治療界的超級推銷員 文 / 王瑞瑤（陽明大學物理治療暨輔助科技學系教授、第16屆中華民國物理治療學會理事長） 物理治療在台灣的發展，已近四十年了，從早期的WHO代訓，到現在全國有十四所學校設有培育專才的系所，甚至有了博士班，但社會對它的了解似乎不夠，這

<<簡文仁運動治療痛>>

是我們教育者或感到汗顏的地方，也是我們要更努力之處。

簡文仁治療師是我台大醫學院的學長，接觸較多，是在我台北市物理治療師公會理事長任內。他積極任事的態度令我印象深刻，所以鼓勵他接任，果然一上任，便展現出超級推銷員的魅力，將台北市公會物理治療深深打入社會大眾的心中。

洗練的文筆、活躍的運動細胞，將物理治療中運動治療部分發揮得很傳神，尤其是那憨厚的表情、奇妙的肢體動作，在電視上有很好的視覺效果，將物理治療師的角色，生動地推廣出來。

筋骨痠痛是現代文明病之一，也是物理治療很好發揮的地方，在各種緩解的方法之中，運動其實是很經濟實惠又有效，值得大家來學習。

很高興簡理事長將多年臨床的經驗與創作發表出來，供社會大眾參考採用，有痠痛困擾的人，可以照著急救篇：「運動治療痛，方便又好用」；健康的人，也可以參考預防篇：「隨時動一動，健康又攏爽」。

物理治療學是一門健康服務的專業學問，各大醫學院也培育了眾多的專業人才，期望大家對它認識愈清楚，我們也才愈能提供精緻的專業服務給大家。

這本書也許只是個引子，是座橋，讓物理治療能更深入社會、走入群眾。

祝福它順利成功。

推薦序2 No Pain No Gain 文 / 曹德風（佳格食品股份有限公司董事長） 我是個固定運動的人，每天早上打一小時的網球，運動量也算不小了。

可是幾年前有一天，球打到一半，右肩上有一個點突然痛得無法揮拍，當場敗下陣來。

疼痛事小，從此無法打球對我而言可是極為嚴重的事，於是我很積極的求醫治療：中西醫、復健科、骨科、超音波、短波及類固醇……，歷經半年的治療還是沒有進展。

最後有一位非常知名的骨科醫師為我照了MRI（核磁共振造影），判斷是關節受損傷，要用關節鏡進去檢查並治療。

這是一種侵入性治療，因此我有點猶豫是否要接受這樣的治療方式。

幸好這時透過朋友指引，前往國泰醫院找簡醫師，他把我的手臂上、下、左、右轉動，同時問我疼痛的情形，立刻判斷這不是關節受損而是肌肉沾黏所致，自此我總算踏上復原之路。

透過簡醫師明確、仔細的指導下進行復健運動，疼痛很快就得到改善，當然我也就很快地重拾球拍回到球場上。

簡醫師看診非常仔細，專業能力高強，能夠準確的判斷出疼痛是什麼原因造成的，然後再給予適當的治療，因此能迅速地治癒病患的症狀。

除了對痠痛方面擁有深厚的專業知識之外，我發現他也是一位和藹可親、妙語如珠的醫生。

所以每一次治療都非常開心地度過，不知不覺也忘記肉體上的不舒服。

比方說，我這種傷必須往反方向延展拉開，在復健過程中疼痛是難免的，他：「No pain ,no gain .但可不是More pain, more gain.

」像這種「漸進開始，量力結束」的觀念，簡醫師在他這本書中有詳細的介紹。

在這本書裡，簡醫師設計了許多很有趣的如意操，他常提醒我們平日運動之外，練習這些動作當作暖身的活動。

我自己平時沒病痛的時候只愛打網球、壁球，這些比較激烈的運動；想想應該還是要把簡醫師在這本書裡傳授的招式讀通，儘管看診治療的時光很愉快，看書照著做運動還是比看醫生好，不是嗎？

推薦序3 名醫on call - 叩不進帶回家！

文 / 趙少康（中廣公司董事長） 健康是人生的至寶，步入中年之後感受更深，常聽朋友談起代謝症候群，抱怨起全身痠痛，才覺得自己真是幸福，雖然我也是美食愛好者，但因為平日也有運動的習慣，這一進一出，有了平衡，也才能保有還算不錯的身材和健康。

因為大家對健康的重視，NEWS 98電台開了一個名醫ON CALL的節目，邀請各科名醫線上問診，簡文仁治療師加入這節目已有3年多了，談各種復健、物理治療和運動養生，相當風趣並獲得了很好的迴響。

他常提到健康的身心，不要只想靠醫藥，而要有規律的生活，謹慎的飲食和適度的運動。

所以常常在媒體上，發表他各種獨特的「如意操」，鼓勵大家做運動。

<<簡文仁運動治痠痛>>

這是很好的提議，全民動起來，全民健康好，全民健保也才不會倒。

名醫ON CALL節目，設有「叩應時間」，據我所了解常常滿載，CALL不進來，現在簡治療師把一些健康、運動的概念化做文字，加上圖解式的照片，集成一本「運動治痠痛」的專書，供大家參考，讓聽眾朋友可以把簡治療師帶回家，照圖比劃一番。

時時動一動，不再有痠痛，胃腸也會好一點，美食也可嚐一點，多好！

<<簡文仁運動治痠痛>>

內容概要

筋骨酸痛有五不～ 姿勢不對、用力不當、肌力不足、久滯不動、勞勞不休，跟著簡文仁一起動一動，立即解救你的腰痠、背痛、肩頸痠痛！

很多運動的好處大家都了解，但是想必會有很多人懷疑，「我就是運動傷害才造成痠痛，還可以靠運動來治痠痛嗎？

」很多研究結果證實，對痠痛的治療，運動的效果比儀器更有效，比藥物更持久。

《簡文仁運動治痠痛》書中所提到的各種治療方式，都是作者簡文仁多年來於物理治療實務上常使用之方法。

他的病人從達官貴人、政商名流，到販夫走卒、一般上班族都有，同時他也常在各大媒體上，推廣獨創的如意操，鼓勵大家隨時隨地輕鬆動一動，其風趣幽默的口吻更是令他廣受歡迎。

現在他把一些健康、運動的概念化做文字，加上圖解式的照片，出版《簡文仁運動治痠痛》專書。

除了描述這些治療方法可以如何執行，也附上說明方法背後的理論基礎。

本書分為三大篇章，依序是急救篇、預防篇、養生篇。

Part 1 的急救篇將幫助降低你在不同時間、地點所產生的痠痛，降低你的痛覺和壓力，增加血液循環和組織延展性，快速舒緩已經發生的痠痛不適。

Part 2 的預防篇裡，提供了六套簡單有趣的健康如意操，搭配好學好記的口訣，不拘場地時間，常常動一動，可以強化肌力耐力，提昇負荷能力，加上心肺訓練、協調律動，讓你的體適能達到最佳狀況。

Part 3 的養生篇，運用好記的口訣，讓你由內而外、健康美麗，自然可以告別痠痛，天天神采奕奕。

<<簡文仁運動治痠痛>>

作者簡介

簡文仁 國泰綜合醫院物理治療師、中華民國物理治療學會理事長 學歷：台大醫學院物理治療學系 現職：國泰綜合醫院物理治療師 經濟部標準檢驗局委員 台灣健康醫院學會常務理事 中華民國物理治療學會理事長 經歷：小販、家教、推銷員 台灣大學陽明大學臨床講師 台北市物理治療師公會理事長 物理治療師公會全國聯合會理事長 專長：物理治療、運動養生、健康照護 著作：《越操越健康》、《糖尿病運動最有效》、《足部保健足簡單》

<<簡文仁運動治痠痛>>

書籍目錄

推薦序一 / 物理治療界的超級推銷員 王瑞瑤 推薦序二 / No Pain No Gain 曹德風 推薦序三 / 名醫 on call 叩不進帶回家！

趙少康 自序 / 為何痠痛？

如何運動？

Part 1 急救篇：運動治痠痛方便又好用 1-1 早上起床的痠痛 1-2 開會時間鴨子滑水也能動 1-3 上班時間六動免痠痛 1-4 熬夜提神操 1-5 紓解開車勞累 1-6 長假過後的痠痛 1-7 血拼high過頭，痠痛付報酬 1-8 媽媽健身操 1-9 出怪招少操勞 1-10 紓壓運動操 1-11 防治肩背痠痛 1-12 椎間盤突出的疼痛 1-13 舒緩坐骨神經痛Part 2 預防篇：時時動一動健康又攏爽 大家來做如意操 2-1 氣到神隨展新局--一元復始萬象新 2-2 沈靜身心隨緣如意--圓緣如意操 2-3 提神醒腦固元氣--兩儀如意操 2-4 趕走彎腰駝背五十肩--三寶操 2-5 伸展筋骨添樂趣--四四麻將操 2-6 紓解電腦族的痠痛--六六調神操Part 3 養生篇：口訣好記頌人人可掌控 3-1 養心三訣：認命知性隨緣 3-2 養身三訣：大步走多蔬果少發火 3-3 動靜均衡身心舒暢 3-4 坐出健康一生 3-5 享受運動，避免傷害 3-6 簡文仁生活養生法 3-7 輕鬆易做的十全三度空間操

<<簡文仁運動治痠痛>>

章節摘錄

3-6 簡文仁生活養生法 大家都想養生，很多人都有獨特的養生之道，標榜一招一式就可以終生受用不盡。

可惜的是，不是太獨太偏，就是太耗時太麻煩；不易生活化，也就不易普遍化。

更重要的是，這些撇步通常欠缺科學依據，有識之士只能聽聽，比較沒有說服力。

所以，經多年綜合歸納健康促進的學理，再經臨床驗證，提出生活化的養生方法，讓大家趁年輕平日即做好健康促進的生活之道，不要到老了，或身體出問題了，才想花大錢尋求健康長生的祕方。

我的生活養生法如下：生活養生法是綜合性的健康促進方法，也是在生活中點點滴滴做出來。

從個人衛生、適當運動、均衡飲食、優雅體態、再到愉快心情，加上一些小祕方，歡迎有緣人、有心人嘗試。

希望大家都能常保健康與青春。

刷牙洗臉勤拉筋 梳頭彈耳吃清輕 抬頭挺胸做小腹 滿面春風龍虎步 刷牙：早上起床後，用牙刷沾細鹽，耐心輕輕慢慢乾刷牙，讓口水自然泌出於口中。

約刷兩、三分鐘分泌量已足夠，牙也刷好，將唾液吐出，集於小杯子內，備洗臉用，再喝200cc溫開水。

洗臉：用收集來的唾液按摩、敷臉，並任其自然乾燥收斂，約30分鐘後再將臉清洗乾淨。

含鹽的原汁唾液含有很多天然酵素、內皮幹細胞，可以消化、殺菌、修復細胞組織，是最好、最自然而且不花錢的臉部皮膚保養液，比任何昂貴的美容聖品都還有效。

按摩山根、睛明穴，也可以預防白內障、老花眼。

勤拉筋：這是運動的概念，運動對養生的重要性是實證科學的一部份，我所提「如意操」（見82頁）的理論，是要大家不要拘泥於哪一招哪一式，很多健身運動都很好，尤其是拉筋伸展運動，隨時隨地都可以做。

例如進浴室或上樓梯時，雙腳踩上門檻或階梯時，拉拉後腳跟的筋；雙手扶住門框也可以擴胸夾背來拉筋。

梳頭：每天洗頭時用指尖指腹將每吋頭皮抓洗澈底，或梳理頭髮時，用梳子溫和多梳幾次，不只有刺激頭皮神經，還可以強化毛囊髮根。

彈耳：洗臉時可用食指與中指夾住耳朵，按摩並將耳朵每一部位揉洗乾淨。

平常也可以用手指做揉捏拉彈等按摩動作，或以4根手指由耳朵後面往前彈，對耳朵穴位做溫和性的全面性的活化與刺激。

吃清輕：這是飲食的概念，除了過去「多蔬果」的做法，也鼓勵吃得清淡一些，少油、少鹽、少脂肪；吃少一些，7分飽就好，以「微飢法」刺激細胞的危機意識，減緩凋亡的程序，讓你活得好、活到老。

抬頭挺胸：體態是一個人長期心態與健康狀態的表現。

隨時提醒自己抬頭挺胸，勇敢面對周遭的人與事，養成美姿美儀的習慣，不只健康身心也能挺拔俊俏，減少腰痠背痛。

做小腹：臍下2吋為命門之所在，不管中西醫都重視肚子在健康上的角色。

要如何「做」小腹？

你可以縮、揉、拍、打、切、捶、捏等，讓腹肌更強、腹油更少、腹圍更小，體態和健康自然也會更好。

滿面春風：健康是身心靈的和諧寧適狀態。

愉快的心情也是健康的要素，更能誘發分泌幸福荷爾蒙，抑制傷病的苦痛。

滿臉笑容的人，不只營造自己的健康，也會發散健康的氛圍給別人。

龍虎步：步行是維持健康的好方法，所以健走廣受大家的愛好，如果走路時也能多用點心，龍行虎步更是養生的撇步之一。

龍行虎步的目的主要是走路時讓手指與腳趾也參與運動。

<<簡文仁運動治痠痛>>

五指儘量伸張，可運動到手指、手掌、手腕，而腳趾平常也少有肌肉收縮，利用走路著地抓起腳趾，對腳趾與腳掌也是很好的運動。

龍行是龍爪騰空，雙手手指伸直撐開擺動；龍爪抓地，踩地時腳趾曲起用力，強化腳掌力量；虎步是輕巧而穩，跨步時髖膝踝動作流暢，確保協調平衡。

<<簡文仁運動治痠痛>>

編輯推薦

媒體詢問度最高的健康達人，教你舉手投足間就能達成最佳舒緩效果！

最新收錄健康達人簡文仁的生活養生法！

觀眾回應最熱烈的十全三度空間操，10個招式融合三度空間概念，前後、左右、上下伸展，讓運動也可以很3D！

隨書附贈簡文仁親授DVD，詳細動作示範，你也能輕鬆上手！

動得不夠，靜得不足，小心過勞找上你！

媒體邀訪最踴躍、各界請益最熱烈的復健專家簡文仁，豐富的物理治療經驗，最擅長配口訣、編動作，讓你不必拜師，不需苦學，就能自然做出一套融入生活的養生運動。

無論是開會、上班、通勤、打麻將、長坐打電腦，隨時隨處都可以盡情伸展、動一動，解救你的腰痠、背痛、肩頸痠痛！

王瑞瑤 陽明大學物理治療暨輔助科技學系教授、第16屆中華民國物理治療學會理事長 支藝樺
民視「消費高手」主持人 曹德風 佳格食品股份有限公司董事長 趙少康 中廣公司董事長

<<簡文仁運動治痠痛>>

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>