

<<无痛一身轻>>

图书基本信息

## <<无痛一身轻>>

### 前言

我非常喜欢这本书。

80%的人会在一生当中经历某种形式的颈部或背部疼痛（暂时的或者是长久的），这些人中相当一部分人经历的痛苦在时间和医疗干预上都超过了合理的周期。

当疼痛变成了慢性病，它就会变成一种“生理 - 心理 - 经济综合症”。

每年，人们花费在缓解脊椎疼痛上的费用达到了200到300亿美元，同时，导致每年减少了2500到3000万个工作日。

当疼痛变成了慢性病，对于患者来说，经常和身体保健的专业人士沟通就成了有效的、非常明智的选择。

当前，这些专业人士已经形成了一个包括多学科在内的、治疗慢性疼痛的综合团队——这一治疗方法强调对患者进行教育和培训。

当病人经过培训，明白了疼痛的解剖学和生理学问题之后，对于疾病的治疗和预防水平就会得到提高。

早在1974年，芝加哥康复研究所就已经意识到这样一个团队的重要性，他们建立了美国中西部第一个下腰和疼痛诊所。

多年之后，这一诊所发展成为疼痛研究中心。

这一计划证明了，在美国，在处理主要的身体和经济问题上，一个专业的、由医师、理疗师、心理学家、职业临床医学家、职业顾问和康乐治疗师组成的团队能够多么有效地开展工作。

多年以来，迈克·海吉一直是芝加哥康复研究所疼痛研究项目物理治疗的主管人。

在这本书的创作过程中，迈克意识到需要一种手段，帮助那些处于疼痛中、或许已经、或许还没有同治疗疼痛的团队联系的个人更加全面地了解他们的问题所在，并积极地参与到他们的康复过程中。

他希望增加他们对自己生活行为的理解，最终检查自己所处的环境，以便进行调试，减少疼痛发生的时间和周期……最终全面改善他们的生活质量。

## <<无痛一身轻>>

### 内容概要

多年以来，迈克·海吉一直是芝加哥康复研究所疼痛研究项目物理治疗的主管人。在这本书的创作过程中，迈克意识到需要一种手段，帮助那些处于疼痛中、或许已经、或许还没有同治疗疼痛的团队联系的个人更加全面地了解他们的问题所在，并积极地参与到他们的康复过程中。他希望增加他们对自己生活行为的理解，最终检查自己所处的环境，以便进行调试，减少疼痛发生的时间和周期……最终全面改善他们的生活质量。

在帮助那些颈部和背部疼痛的人学习应对疼痛的运动，以及把这些运动应用到家庭中或工作场所中这些方面，这本书具有重大的价值，这本书语言凝练，配有插图，简单易解。祝贺迈克·海吉，希望这本书能够获得成功，它当得起这份成功！

## <<无痛一身轻>>

### 作者简介

迈克·海吉任职于美国物理治疗有限公司——一所由美国西北大学教员组建的专业理疗机构。他的教研领域涉及脊椎、四肢以及头部病痛的缓解与治疗。

此前，他还曾担任过芝加哥康复研究所疼痛项目的理疗观察员，该研究所已连续18年蝉联美国《美国与世界报道》评选的“全美最好”的

## &lt;&lt;无痛一身轻&gt;&gt;

## 书籍目录

致谢前言导言 控制你的疼痛 本书组织结构 如何使用本书 获得帮助/自助第1章 生物电系统和结构系统 “生物电”系统 呼吸 思考和感觉 肌肉紧张 组织敏感性 “结构”系统 姿势和动作：正确的模式 电气系统和结构系统：关键概念第2章 快速镇痛的方法 寻找镇痛的姿势和动作 由于弯曲/挤压背下部的姿势或动作而加剧的背下部疼痛 缓解疼痛的姿势和动作 由于弯曲/挤压背下部行为而加剧的背下部一侧或腿部疼痛 缓解疼痛的姿势和动作 由于背下部过度弓凸的姿势和行为而加剧的背下部疼痛 缓解疼痛的姿势和动作 由于背下部过度弓凸而加剧的背下部一侧或者腿部疼痛 颈源性的脖子/手臂疼痛 缓解疼痛的姿势和动作 呼吸和想象镇痛法 在疼痛和压力增加时采用的呼吸类型 寻求舒适的思维和呼吸 使用疼痛“熄灭装置” 冷疗 热疗 按摩颤震器/淋浴按摩/涡流喷射 自我按摩 医用胸衣/腹带/护肩 电刺激第3章 日常行为中的正确动作/不良动作 坐 坐时的不良动作 坐时的正确动作 站立 站立时的放松测试 站立时的正确动作 姿势的调整锻炼 支撑、移动和倾斜而形成的更多正确站立动作 行走 行走时的站立表现 用健康的行走模式代替有问题的行走模式 改善你的鞋 弯腰和提物 不良的弯腰和提物动作 正确的弯腰和提物动作 健康的弯腰和提物姿势选择 日常行为中的正确动作和不良动作：关键概念第4章 锻炼循环 早上起床时 起床前 坐起 站起 洗澡和穿衣时 马桶上 水槽旁 淋浴时 浴盆中 穿衣 开车时 工作或上课时 阅读、写作、打字、复印等 桌旁伸展 做家务和园艺工作时 做家务 园艺工作 旅行和休闲时间 旅行 休闲时间 就寝时间 睡觉前 睡觉中 选择床垫第5章 背下部和颈部镇痛的战略锻炼 放松和拉伸锻炼 锻炼的内容和原因 拉伸紧绷、紧张部位的基本原则 特定部位的锻炼 应避免的伸展锻炼增强力量锻炼 利用身体重量增强力量的锻炼 利用器械增强力量有氧锻炼 概念 锻炼的原因 频率 持续时间 数量 检查脉率 热身和整理放松阶段 有氧行走 越野滑雪 有氧跑步 水中有氧运动 游泳池有氧锻炼 有氧自行车运动 有氧舞蹈 划船健身器结束语术语表正确动作索引

## <<无痛一身轻>>

### 章节摘录

第1章 生物电系统和结构系统持久的或不断复发的疼痛经常是身体结构系统和生物电系统失衡的结果。

为了缓解疼痛，尽可能地减少这种失衡对你来说非常关键。

了解这两种系统如何影响你的疼痛是对抗疼痛的关键的一步。

“生物电”系统“生物电”系统就是你的神经系统，由身体的所有神经组成，包括脑部和脊髓神经。电气系统形成一个复杂的电路，自动地为你提供运动、思考和感觉的力量；它也使你能够有意识地指挥自己如何运动、思考什么和如何感觉。

电气系统内部的失衡会导致疼痛、情绪消极、肌肉紧张和身体疲惫。

学会减少这些失衡，你就能够提高舒适感，获得放松，并汲取到能量。

如果你更加有意识地控制下面的生物电活动，你一定会获得成功。

<<无痛一身轻>>

编辑推荐

《无痛一身轻:我的第一本办公室健康书》由陕西师范大学出版社出版。

<<无痛一身轻>>

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>