

<<除痛>>

图书基本信息

书名：<<除痛>>

13位ISBN编号：9787515502403

10位ISBN编号：7515502401

出版时间：2012-1

出版时间：金城

作者：(美)皮特·格斯丘//罗杰·吉廷斯|译者:楚凝//斯眉

页数：297

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>

<<除痛>>

前言

这是一本关于我们的身体的书——你们的身体和我的身体。
在身高、体重甚至性别上，我们不尽相同，但相同的一点是身体内在的力量能够自我治愈并摆脱疼痛。

从我的书名中节选两个字——除痛，我期待我们彼此的好运。
同时，我相信我们都可以坚持。

想要除痛需要个人的努力和专注。
它不是靠一瓶药、一把外科手术刀、一副支架或者一个特制的垫子、一把椅子和其他工具消除的。
在一个特殊的年份里拜访过载在圣地亚哥的埃各斯克疗法诊所的男士和女士们相信，他们能够摆脱疼痛，而我正是看着他们重新开启自己的人生，找回似乎永不可能复得的健康和快乐。
每一位患者都专注于用这样或那样的方法除痛，他们都选择了最简易的方法——真的是最简易的。

下面的文字就将展示这些疗法。
这里没有高科技药物，也没有物理疗法原理的论述。
读者不需要采购特别的设备或者咨询专家。

在本书的前三章里，我会诠释在人的一生中，身体构造如何自我保持健康。
如果身体能够正常工作，疼痛作为脱离健康轨道的小插曲是完全可以被治愈的。
遗憾的是，连这台神奇的“机器”的基本功能，我们中的大部分人都并不了解。

在八章的概述中，都有一种类型的疼痛作为案例说明。
也许你已经浏览过目录了。

我采用的是从脚到头的倒叙：脚、踝关节、膝盖、臀部、后背、肩部、肘部、手腕、手、脖子和头部。
慢性疼痛章节简洁扼要而又全面地概括了身体某处受伤时的状况。

我提供了一系列能够缓解该部位疼痛的训练方法。
由于我痴迷于研究如何将自创的疗法变成治疗工具，来我诊所的朋友们戏谑地将“埃各斯克疗法”称为E疗法。

这个内部的玩笑逐渐生根，此书中，我也这样用。
E疗法按章节顺序逐渐展开，很容易学习而且极为有效。
为了方便读者实践，我提供了许多具体细节和大量图片。

接下来的章节介绍由流行运动和消遣活动引起的慢性疼痛问题，最后一章为总结性章节，为读者提供了一份在慢性疼痛症状减轻时可以锻炼的E疗法的疗法列表。

快速使用指南 也许作者不该擅自试图告诉读者如何阅读一本书，但为了让信息尽可能畅通，我还是要斗胆说明一下。

我猜想也许你当下或者最近深陷疼痛折磨，那么请花点时间阅读前三章，这里提供了最基础的背景知识。

我将就“设计好的运动”引起疼痛的严重缺陷进行解释，并说明摆脱这种折磨是多么容易。
接下来，迅速阅读其他章节，阅读黑框内的内容和突破法，这里简洁扼要地提出了重点概念。
最后，阅读针对你的疼痛状况的具体章节。

我希望最终你能够通读本书，但我也意识到对你来说解除疼痛才是居于首位的事情。
如果非要选择一个必读章节，我认为是第七章，主讲有关臀部的疼痛。
因为臀部在我们与身体的慢性疼痛的斗争中扮演着重中之重的角色。

作为作者，我还要多加一条声明：如果仅仅只是阅读，本书对于治疗你的疼痛来说无济于事。
信息是很重要，但实践更为有效。

在诊所和家里同步进行书中的E疗法训练，将达到95%的疗效。
无论是重度还是轻度疼痛患者，都不会愿意面对标注着一大堆警示的药品。
疼痛不能被掩盖在科学技术、专家意见和错综复杂的病情背后。
若关于疼痛的问题未被问及，那就是消费者的遗憾；如果他们没有得到解答，那就是药品供应商的责

<<除痛>>

任，他们的逃避和躲闪都让人怀疑，这个产品是否为二手货而且功效很低，其上充斥的专业术语没有一个外行能够看懂。

作为一名消费者，你知道的越少，就会越担心它的效果是不是没有广告说的那么好。

许多常见的骨骼肌肉疗法并不像广告所宣传的那样奏效，这就是为什么患者认为很难得到对其疑惑直截了当的解答的原因。

他们首先提出的问题是：“为什么会受伤？”

”他们得到的回答中都包含有“可能性”、“也许”和“有机会是”等诸如此类的副词。

如联合疼痛—软骨缺失疼痛，面对患者提出的“为什么右侧软骨缺失而不是左侧”的疑问，医生的回答也是含糊不清。

在健康保健中心，作为消费者，直接提出并不断询问同样的问题的具体细节是应该的。

在以消费者知情权的最大化为原则的前提下，E疗法通过消除疼痛症状来抚平消费者购买本不需要的药品的冲动。

外科手术和药物治疗为除痛而设计，但有锻炼疗法可以达到同样的目的，你会选择哪一种方式呢？

你很可能被告知：“疼痛会复发。”

”是的，疼痛会复发。

但最根本的问题是，为什么会复发？

答案贯穿埃各斯克疗法始终。

除非是治疗肌肉骨骼功能失调，否则减缓疼痛只是暂时的。

没有人愿意受伤，也没有人必须去受伤。

消除疼痛症状仅仅是迈出了第一步，如果不继续下一步的治疗，肌肉还会继续告诉骨骼违反生理构造移动——这就是慢性疼痛复发的原因。

有且仅有一项值得投资的系统——功能完善的骨骼肌肉系统，每个人身上没有比这更重要的必须的基础部件了。

除痛之路 几年前，我受邀去一栋私人公寓给一位有潜在病症的新患者出诊。

那栋私人公寓只是他所拥有的大量财产中的一部分，他还有新建的有着标准配置的高尔夫球场，那里将举行高尔夫锦标赛，该患者是参赛选手之一。

我抵达那里的时候，他正从一段楼梯的顶端往下走。

他靠在年轻的长子的胳膊上，显然，正饱受着极度的疼痛的折磨。

当我往楼梯上走时，他注意到我并说：“埃各斯克先生，很抱歉让你远道而来，背疼让我痛不欲生！”

”我说不必如此客气，并说服他耐心地执行完我的疗法，再看结果。

他半信半疑，尽管身体很疼痛，从耐心和礼貌上来说，他很有教养。

接着，在儿子的帮助下，他回到了公寓。

今天，正当我在周末敲下这些文字时，那位先生，也是我的朋友——42岁的杰克·尼古拉斯正在参加全美公开赛。

他是有史以来最具实力、最年长的选手。

时至今日，杰克依旧如年轻时那样，坚持每天进行这些除痛训练疗法，我希望你也能如此。

在我们初次会面后不久，杰克·尼古拉斯注意到一位追随着他参加过众多重要比赛的粉丝。

这位粉丝让人印象深刻，因为他步履蹒跚，几乎是从一个地方一步一步极为吃力地将身体挪动到另一个地方来观看杰克的比赛。

杰克主动上前去，把我的电话留给了那位粉丝。

这位叫盖理的粉丝三年前中风了，在尝试过针对中风患者的标准的物理疗法后，他来到我的诊所。

物理疗法的疗程通常是六周，六周后物理理疗师要评估患者身体和心智的情况，并由此确定其身体永久损伤的程度。

基于此的前提是相信患者已经竭尽所能做到自己能够改进的极限。

在做出这一假设时，理疗师还算不上残酷，他们鼓励患者靠自己的努力来治疗疼痛，但最终往往是患者自行放弃，治疗就此结束。

这正是盖理的经历。

<<除痛>>

现在，他的步行和平衡能力依旧非常糟糕，而且他的上肢活动也不太方便。

这样的状态持续三年后，他的生理功能都开始退化了。

那时，他正走向衰老。

初见盖理，我问他是否意识到中风会引起脑损伤。

他迟疑了一下，说只知道他的症状是所有如他一样患有中风的病人的常见症状。

我鼓励他给出自己的答案。

他强调自己没有脑损伤。

“那为什么你不能自由活动？”

我问。

他只在一旁耸耸肩。

我告诉他忘记自己中风的事实，并把注意力集中到眼前的事情上来，以治愈不管什么原因造成的骨骼肌肉功能失调。

在诊所，我要求他进行一整套E疗法训练，静态的背部按压、膝盖触垫挤压、臀部独立屈肌抬升(本书中均有这些方法的详细介绍)。

很快，他的活动能力得到提高。

第二天，正当我俩在说话时，我发现他紧握拳头，这是中风患者的典型手势。

“松开手指。”

我说。

“我做不到。”

三年了，都不行。

“我轻轻地搀着他的胳膊，将其慢慢举过他的头顶。”

“现在，松开手吧。”

“他的手松开了。”

盖理的治疗远未结束，但他确实达到了一些目标并反证了“永久”中风损伤。

这本书以及这个故事想说的是，我们不能认为年龄的增长、发生的事故或疾病会摧毁身体去除疼痛的调节系统，而应该相信我们能够解决身体所有所谓的“永久性”问题。

<<除痛>>

内容概要

无数人一直受到慢性疼痛的困扰，但苦于没有彻底根治的办法。那么能否住无需药物、手术及昂贵的物理治疗的情况下，帮助患者根除疼痛呢？《除痛：阻止慢性疼痛的革命性疗法》从身体结构入手，详细讲解人体头部、颈部、肩部、肘关节、腕关节、手掌、后背、臀部、膝盖、脚踝等处符合类慢性疼痛以及自我诊疗的方法，并配以真人演示图及趣味小贴士，让您能够很快学会准确的治疗方法只要长期坚持、循序渐进，相信您一定可以摆脱多年的腰腿痛之类的慢性疼痛，找回健康生活的乐趣！

<<除痛>>

作者简介

<<除痛>>

书籍目录

前言

第一章 慢性疼痛：忽视古训的现代威胁

第二章 身体的设计：一流的构造受到二流的维护

第三章 埃各斯克健身法：靠自己结束慢性疼痛

第四章 脚：足底的保养

第五章 踝：电路断路开关

第六章 膝盖：膝盖疼痛者的福音

第七章 臀部：人体直立的连接点

第八章 背部：在反面愈合

第九章 肩部：锁在盒子里

第十章 肘关节、腕关节和手掌：可以活动的手指

第十一章 颈部和头部：在身体最上面

第十二章 运动伤害和巅峰表现：玩乐或花钱

第十三章 告别疼痛：迈出明智的一步

致谢

<<除痛>>

章节摘录

版权页：插图：这个方法的确可以有效地保护关节及其相关的肌肉和神经，让它们免受进一步的伤害。

痛苦不仅是一个采集器，也是一个制动器。

它让我们想去看看哪里出了故障，现在就去！

汽车报警器还能通知车主赶去保护他或她的爱车，可现代医学却已学会如何停止疼痛的呼喊。

然而，窃贼还在作案。

对肌肉骨骼系统来说，被窃取的是力量、活力、敏捷、自信和愉悦。

但是，窃贼动作缓慢，不伤大雅，谁会在乎？

而且，没有人死于膝盖疼痛，对不对？

错了。

死亡正在来临，尽管步伐迟缓。

膝盖损伤历时很长，但是，它会使人丧失行动能力，引发一系列生理变化，而后者常常被人们归结到年龄、性别、遗传或疾病使然。

高潮不会马上出现，或者与猝发性病因有明显的联系，所以，治疗的唯一目的是消除膝盖部位的疼痛。

关节的功能（肯定会）受到损伤，病人会残废或死亡，这些不可避免的后果不可能在数月或数年内发生，因此，人们不会想到它需要治疗。

这种态度大部分来自于对关节的误解，认为它们比人体的主要内部器官更简单，或者说没有那么复杂。

关节具有生物机械、而非生物化学特性。

肌肉骨骼系统的一些部件，与我们熟悉的简单的物体相似，比如铰链、球或杠杆和滑轮。

因此，修补它们好像没那么难，隔壁的沃尔沃维修工一直在做这些事。

如果你的身体是在瑞典的生产线上组装的话，这样的理解合情合理，但它不是。

因此，我们不能再把肌肉骨骼系统当成二等公民来对待。

每个关节及其相关肌肉组织的设计配置，都有自身的逻辑和目的。

尽管现代医学科学已经精巧无比，但也无法精巧到简单地用21世纪的设计代替历经约3200万年进化而来的肌肉骨骼系统。

<<除痛>>

媒体关注与评论

<<除痛>>

编辑推荐

<<除痛>>

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>