

<<自我治愈膝盖痛>>

图书基本信息

书名：<<自我治愈膝盖痛>>

13位ISBN编号：9787538443370

10位ISBN编号：7538443371

出版时间：2010-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：（日）福田千晶 审定，（日）奈斯库 主编，杨子江 译

页数：167

字数：85000

译者：杨子江

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>

## <<自我治愈膝盖痛>>

### 前言

走路时或上下楼梯时，膝盖支撑着身体，提供移动的力量。不论是开车踩着油门，还是盘腿坐着休息，都需要膝盖弯曲一定角度，无意中起到调节身体姿势的作用。

此外，跑步时或跳跃时，为避免落地使得脑部受到震动，膝盖还发挥着缓冲作用。可以说，即使是很不起眼的动作，都需要膝盖的配合调整，膝盖的负担也就可想而知了。然而，现实生活中，我们很少为了自己的膝盖去做些什么。

古时，人类在松软的土地上赤脚行走。但现在几乎每天都是行走于混凝土路面，而且穿着硬底鞋甚至高跟鞋，加之人过中年开始发福，更是增加了膝盖的负担。

运动不足导致腿部力量低下。很多重量由膝盖超负荷地承受。

出现疼痛后，终于意识到膝盖发出的求救信号，开始关注膝盖，减轻膝盖负担。改善生活方式。为缓解疼痛而试着进行按摩，并刺激穴位：锻炼膝盖及周围肌肉：穿着不给膝盖过多负担的服装：工作前做准备活动来热身：过度劳累时做好休息调理：也开始学习加温疗法与冷却疗法的区别……当疼痛感出现时或疼痛持续时，正确把握症状，采取合适对策，与身体健康密切相关。

本着以上宗旨，我编写了这本书。

也期待着读者朋友看书时。能够开始关注膝盖。

更重要的是，在膝盖没有发出救信号前，及时地预防疼痛发生。

## <<自我治愈膝盖痛>>

### 内容概要

痛感是身体发出的信号，若是身体发出此类请求的声音，请多多倾听，即使症状还不太明显，也要认真对待，以免症状恶化，形成难以复原的骨骼疾病。

目前，患有肩痛、腰痛、膝盖痛的人群日益增多，主要集中在35~55岁的上班族，给大家的生活带来严重不便。

由此作者针对这三种病痛所引发的症状，从全方位入手进行行之有效的预防与治疗，让那些在医院里也很难治愈的病痛，在家中自己就能有效调理治疗。

只要按照本书去做，相信你很快就可以远离骨骼疼痛，迎来健康愉悦的每一天。

<<自我治愈膝盖痛>>

作者简介

作者:(日)奈斯库

## <<自我治愈膝盖痛>>

### 书籍目录

PART 1 膝盖疼痛的症状与对策PART 2 膝盖疼痛4大疗法PART 3 膝盖疼痛好转后的巩固PART 4  
与膝盖疼痛相关的日常活动

## <<自我治愈膝盖痛>>

### 章节摘录

插图：PART1 膝盖疼痛的症状与对策膝关节变形导致的膝盖痛NO.1 膝关节变形的诱因膝关节连接着大腿骨与小腿内侧的胫骨，通过软骨构成骨的前端，保护骨之间的坚硬部分不相互碰触磨损。此外，包围构成关节的两端骨头的结缔组织被称为关节囊，可以防止骨头直接接触，在步行时起到缓冲的作用。

如果膝盖承受负担过重，会降低缓冲物的弹力性能，于是软骨之间频繁摩擦致使软骨磨损，骨头的坚硬部分相互碰触。

日常生活中，膝盖需要承受很多负担，老化与肥胖也是膝盖疼痛、变形的诱因。

只有锻炼周围肌肉，增强肌肉的承重能力，才能有效预防膝关节变形。

NO.2 健康的膝关节之间的缝隙均匀膝关节在正常情况下，骨与骨之间缝隙为均匀的6~8毫米。

## <<自我治愈膝盖痛>>

### 编辑推荐

《自我治愈膝盖痛(双色图解版)》：行之有效的膝盖痛4大疗法促进身体能量运转的按压穴位法有消炎与活血功能的加温冷却法让肌肉摆脱麻木感的肌肉揉捏法可增强肌肉柔韧性的运动保健法

<<自我治愈膝盖痛>>

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>