

《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》

图书基本信息

书名：《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》

13位ISBN编号：9789865683121

出版时间：2014-8-7

作者：木津直昭

译者：方冠婷

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》

內容概要

「坐著」比「站著」更傷身？

頭痛、胸悶、慢性疲勞，竟然和「坐姿」有關。

脊骨神經醫學專家教你「終極健康坐姿」，從此擺脫惱人疼痛！

你認為「舒服的坐姿」其實並不健康！

「脖子僵硬無比，上下轉動時又痠又痛？」

低頭族小心！頸椎僵直可能已經找上你，嚴重還會引發噁心頭痛、身體痠麻！

孩子走路駝背彎腰，寫作業時身體總是「斜一邊」？

小學生也要留意「端正坐姿」，才能讓脊椎發育健全！

「身體老是不舒服？只能靠咖啡、止痛藥暫時緩解？」

上班族病痛多！才二十出頭，頭痛、滑鼠手、腰痛、五十肩、憂鬱已經找上你？

你可曾想過，這些原因不明的疼痛症狀，其實是你的「坐姿」出了問題？

現在，專家證實了這個隱憂。

在日本及澳洲習醫，專攻「脊骨神經科」的權威 木津直昭，他二十年前就創立了脊骨神經專門診所，至今集團已診療過二十五萬名病患，這些患者的症狀包括頭痛、肩頸僵硬、腰痛、背痛、手腕及手臂痠麻、手臂舉不起來、腿部痠麻及水腫、腸胃不適、生理痛等等，最後木津醫師得到一個結論>>>>>「錯誤坐姿」是各種身體疼痛的源頭！

可怕！坐姿脊椎負擔是站姿的2倍！

一天坐著超過6小時，15年後的死亡機率增加40%

一天當中，你有多少時間是「坐著」度過的呢？現代人一天有大半時間要坐在電腦前，如果認為「坐著的姿勢 = 輕鬆的姿勢」，那就大錯特錯了！其實，人的身體構造並不適合坐著，坐姿對脊椎造成的負擔是站姿的兩倍。長時間久坐、又不懂得運用「正確坐姿」減輕負擔，導致疼痛不斷累積，像慢性疾病一樣侵蝕你的健康。

甚至有美國的研究指出，一天坐著6小時以上的人，比一天坐著3小時的人，15年後的死亡機率增加了40%。坐著對人體產生的危害，遠比我們想像的還大！

「九大危險坐姿」正在危害你的健康！立即檢視坐姿。

【歪腰坐姿】用單手撐頭或操控滑鼠時，上半身歪斜滑出，遠離骨盆中軸線。

【獅身人面坐姿】上身前傾，身體的重量主要由膝蓋支撐，聳肩且背部向前凹。

【攤背坐姿】使用電腦、手機時，上背部靠著椅背，臀部往前坐，背與腰呈圓弧狀。

【三分之一板凳坐姿】臀部坐椅的深度過淺，背部與椅背距離很遠，易使「腰部反折」。

【駝背坐姿】從側面看，耳朵與肩膀不在同一條直線上，頭部向前凸出。

【席地側坐姿】坐在平地上時，雙腳習慣向側邊同一方向交疊擺放。

【W型坐姿】膝蓋往內彎、大腿內側貼地，手撐在身後。

【抱膝坐姿】抱膝坐著時大多數人會背部拱起，兒童特別喜歡這樣坐，養成駝背的習慣。

【盤腿坐姿】腹部沒有用力，長時間盤腿坐後容易腰挺不直，或是閃到腰。

如果你習慣以上其中一種坐姿，務必要小心！

尚未察覺的疼痛將蔓延全身，演變成難以根治的病痛。

「頭痛醫頭、腳痛醫腳」痠痛麻還是無限循環，根本原因在於「坐姿」！

【十大健康危機】頸椎僵直、滑鼠手症候群、智慧型手機症候群、肩頸僵硬、頭痛、四十肩&五十肩、椎間盤突出、腰痛、足部水腫、呼吸過淺。

另外還有慢性疲勞、髖關節痠痛、背部僵硬、肩胛骨內側痠痛、髖關節及骨盆歪斜、膝蓋受傷、胃下垂、便秘等內臟機能傷害。以上許多痛症的原因在醫院都檢查不出來，為此不斷去按摩、貼藥膏、嘗試各種民俗療法，疼痛還是故態復萌，因為大家都忽略了問題出在「坐姿」！

學會「終極健康坐姿」，打造不生病的身體！

既然不能減少坐著的時間，那就要採取對身體「負擔最小」的坐法！木津醫生研究人體生理構造，發現「丹田坐姿」是最能有效減輕脊椎壓力的姿勢。他教導患者矯正坐姿，至今已超過15萬人受惠。這個方法非常簡單，每個人都能學會，而且在家就能實行。

這樣坐，身體最舒適！遠離病痛的「丹田坐姿」三步驟

《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》

【步驟1】坐著時，大膽地把雙腳打開

事實上，只要將雙腿張開就能解決大部分錯誤坐姿的問題。張腿的幅度不能太小，請想像自己是古代勇猛的武將，將雙腿往左右大大張開。

【步驟2】挺胸、緩慢將腰部前推，感覺腰部略微反折

很多人不知道，從小學到大的「抬頭挺胸」其實是讓腰部反折的錯誤姿勢。而正確的丹田坐姿是介於「駝背」與「腰部反折」中間的姿勢，所以請先挺胸、腰部前推，再開始調整坐姿。

【步驟3】腰往後慢慢回復姿勢，覺得腹部開始用力時停住，保持姿勢

慢慢一點一點地將腰部往後，過程中背部緊繃的肌肉會漸漸放鬆，會有一個瞬間可以感受到腹部微微用力——這就是丹田坐姿！

真的非常簡單！

坐著的時候，依照三步驟便能找到「丹田」重心，使痠痛從此退散。

掃除陳年痠痛，一定要搭配「17招疼痛自癒運動」

有些人學習丹田坐姿無法立刻找到感覺，或是沒辦法長時間維持正確坐姿，是因為長期的錯誤姿勢讓身體變「遲鈍」了！累積十年、二十年的不良坐姿，使肌肉筋膜彼此沾黏，造成疼痛和肢體無力，此時必須採取「疼痛自癒運動」來修復歪斜的身體與沾黏的肌肉。

木津醫師針對「腰、背、肩頸、手、足」五大部位，設計17招疼痛自癒運動，搭配彩色照片詳細解說，讀者自己在家就能用簡單的動作伸展關鍵部位，天天做，就能使身體越來越適應正確坐姿，擺脫病痛纏身。

本書特色

- 1、史上第一本「健康坐姿解析書」：不花錢、不吃藥，一個正確坐姿，就能照顧全家人的健康！
- 2、權威醫生專業剖析：執業超過二十年的脊骨神經專門醫生，正確度與可行性無庸置疑。
- 3、矯正坐姿超簡單：簡易的丹田坐姿步驟及修復運動，在家就能自己矯正坐姿。
- 4、清晰彩圖完整解說：以彩色照片指導動作，專業知識輔以插畫說明，任何人都學得會！
- 5、在生活中打造「健康坐姿」：針對「選擇椅子的要點、美體坐墊效用、智慧型手機坐姿、適合沙發的坐姿」等問題提示要點，預防「身體越坐越歪」馬上就能實踐。

《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》

作者簡介

作者簡介

木津直昭

KIZU脊骨神經醫學集團代表院長。日本脊骨神經醫學學院畢業、澳洲公立梅鐸大學健康科學部脊骨神經、運動科學系畢業。擁有健康科學（脊骨神經）碩士學位，也是Graston技術合格的臨床醫師。

一九九二年於東京、日本橋開設KIZU脊骨神經醫學診所，迄今二十年間集團全體已超過二十五萬名病患求診（含三越前及二子玉川分院）。木津醫師自一九八九年起曾任東洋脊骨神經醫學協會理事長，長達十年。

木津醫師目前全心推廣「身體健康且體態優美的日本人」計畫，定期召開與人體姿勢相關的研討會、策劃各項活動，向大眾提倡坐姿的重要性。近年特別致力於宣導因使用滑鼠及智慧型手機，導致身體歪斜的「滑鼠症候群」及「智慧型手機症候群」。此外，身為頸椎僵直研究權威，木津醫師也經常接受電視、新聞、雜誌等媒體邀訪，擔任醫學專業解說。

著有《肌肉因為電腦、智慧型手機等都粘黏在一起了！》、《治好駝背瘦下來》。

譯者簡介

方冠婷

日文本科生。喜歡舞蹈、舞者的身體、做好吃的食物餵食別人。

年輕時自以為流浪不羈很瀟灑，總是假借讀書、工作、充電之名行遊歷之實，日本、澳洲、東南亞、上海、西班牙、葡萄牙，硬是用力乘風亂飛。飛到了地球的另一端才發現能夠這樣任性是因為自身何其幸運，有最親愛的家人朋友撐持，是時候還債，噢不……回饋了。路沒有白走，旅程帶回來的是滿滿的力量，接下來的第N個人生，立志以譯者以及友善農夫的身分，對家人，對朋友，以及這片孕育自己的土地做最好的後盾。

譯著有《Canon EOS 5D SUPER BOOK數位單眼相機完全解析(全)》、《Canon EOS 30D SUPER BOOK數位單眼相機完全解析》

書籍目錄

【作者序】擺脫醜陋坐姿，別讓自己與下一代病痛纏身

第一章 這些危險坐姿，為身體帶來十大健康危機！

- 小心！「錯誤坐姿」會丟掉你的健康
- 人類的身體構造，非常不適合「長期久坐」
- 你每天都在承受巨大壓力！坐姿的身體負擔，是站立的兩倍
- 坐著比較輕鬆？其實是你被大腦欺騙了
- 驚！一天坐六小時的人，十五年後，死亡機率增加四 %
- 「長期久坐」帶給身體的十大恐怖危機
- (1) 頸椎僵直
- (2) 滑鼠手症候群
- (3) 智慧型手機症候群
- (4) 肩頸僵硬
- (5) 頭痛
- (6) 四十肩、五十肩
- (7) 椎間盤突出
- (8) 腰痛
- (9) 足部水腫
- (10) 呼吸過淺

降低「坐著的風險」，疼痛就能自癒！

第二章 改變人生，從現在開始！實踐「終極健康坐姿」三大步驟

- 簡單易懂！任何人都能學會的「終極健康坐姿」
- 孩童容易習慣「腰部反折」，父母要特別留心日常姿勢
- 三步驟，輕鬆學會「丹田坐姿」
 - 步驟1 大膽把雙腳打開來坐
 - 步驟2 時時自我注意是否「駝背」或「折腰」
 - 步驟3 將腰向前撐，再慢慢回復姿勢 當力量能集中到「下腹部」時就完成了
- 上班族必知！「終極健康坐姿」讓工作變輕鬆
- 優良坐姿是「加分」動作，不是硬性規定！

第三章 「五大部位疼痛自癒運動」，矯正歪斜身體、遠離陳年疼痛！

- 每天的「小動作」，絕對能讓疼痛自癒！
- 揭開痠痛、不適症狀的謎底：肌肉、筋膜沾黏
- 「疼痛自癒運動」能預防病痛，找回健康
- 實踐五大部位修復，重新啟動肢體活力！

- 1、【腰部】疼痛自癒運動
- 2、【肩頸】疼痛自癒運動
 - 特別篇 【頸椎僵直】疼痛自癒運動
- 3、【背部】疼痛自癒運動
- 4、【手部、手臂】疼痛自癒運動
- 5、【足部】疼痛自癒運動

有效告別「水腫」的坐姿

第四章 電腦桌、健康椅、美體坐墊、沙發、腳踏墊……從生活中找到矯正坐姿的好幫手

- 減少坐姿帶給身體的傷害，從日常生活開始
- 高級坐椅，為什麼帶給腰部更大傷害？
- 「暢銷的椅子 對身體負擔小的椅子」
- 選擇好椅子的鐵則：「先試坐三十分鐘」
- 注意「桌椅關係」，才能找出最適合自己的座椅
- 學會正確坐姿前，必知五大關鍵

《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》

- 1、【電腦】的理想位置
 - 2、【文件】的理想位置
 - 3、【腳邊】的環境打理
 - 4、【骨盆坐墊】真的有用嗎？
 - 5、【姿勢變換法】讓坐姿更舒適
 - 居家的輕鬆坐姿，健康隱憂多
 - 低頭族注意！如何避免滑出可怕「頸椎僵直症候群」？
 - 開車時，注意「座位角度」才能避免痠痛襲來
 - 和室或沙發是「不良坐姿」的溫床
 - 坐越久，身體病痛只增不減
 - 預防「身體越坐越歪」的12個好習慣
- 第五章 了解人體的奧妙！快速達成「終極健康坐姿」目標
- 人人都能輕鬆學會「丹田坐姿」
 - 神造般的「骨盆拱形」，完美對抗人體重力
 - 透過丹田坐姿，徹底發揮「骨盆拱形」的功用
 - 活用丹田力量，穿二十公斤衣服也能活動自如
 - 擺脫疼痛第一步：用「看」的就能區分姿勢好壞
 - 把正確坐姿延伸至「動態姿勢」，全面守護健康
 - 展開「骨盆走路訓練」，改善體態、預防受傷
- 【結語】矯正坐姿，不靠藥物就能改善病痛！

《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》

精彩短评

- 1、（2014-11购于博客来）丹田坐姿，慢慢纠正起来！！

《醫學大發現!!坐姿決定你的健康》

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:www.tushu000.com