

《电脑病：几个动作改善颈椎病、鼠标手》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：23284395

编辑推荐

鼠标手和颈椎病：

****本关于鼠标手、手指操的书，*受欢迎的国民运动操。**

本套装：书中配有大量的真人示范图，讲解生动详细，有利于读者阅读和操作。

预防和改善长期腰痛、颈椎病，生活习惯病、电脑族必看！3分钟迅速摆脱疼痛。

一学就会的简单有效运动操，实验证明能有效开发脑力，预防脑部退化！开发智力，提高学习/工作效率，增强记忆力。

无年龄、场地、时间限制，想练就能练

内容简介

《鼠标手和颈椎病》：“鼠标手”也叫“腕管综合征”，是指人体的正中神经以及进入手部的血管，在腕管处受到压迫所产生的症状，主要会导致食指和中指僵硬疼痛、麻木与拇指肌肉无力感。颈椎病是指因颈椎退行性病变引起颈椎管或椎间孔变形、狭窄，进而刺激、压迫到颈部脊髓、神经根，并引起相应临床症状的疾病。本书图文并茂，主要介绍了鼠标手和颈椎病的起因、症状、易患人群，与此相关的不良生活习惯，以及如何预防鼠标手和颈椎病，并重点介绍了按摩、活动操、外敷等实用的自我疗法。书中配有大量的真人示范图，讲解生动详细，有利于读者阅读和操作。

《让你活到100岁也不痴呆的手指操》：最受欢迎的国民手指操：用近红外光谱来检验手指操预防老年痴呆症的实际效果！！本书提供48种促进大脑活性化的手指操，内容包括手指/手腕的柔韧体操、弯曲手指操、旋转手指操、紧握手指操、伸展手指操、各种动物形状手指操、手指舞及加上简单的比赛和节拍游戏的手指操等，让你在快乐的手指动作游戏中持续给予脑部刺激，增加脑部的神经细胞，开发脑力，预防脑部退化！

《拉筋让你更年轻》：你知道自己的身体柔软度年龄是几岁吗？外表即使再年轻，身体如果老化，健康就容易出毛病。

[显示全部信息](#)

作者简介

白泽卓二，顺天堂大学医院研究科抗衰老医学教授。1958年生于神奈川县。1982年毕业于千叶大学医学部后，进入呼吸内科工作。1990年于同所大学修完医学研究科博士课程，取得医学博士学位。历任东京都老人综合研究所病理部门研究员、神经生理部门室长、分子老化研究组组长、老化基因生物标记（genomic biomarker）研究组组长等。所学专业为控制寿命遗传因子的分子遗传学、老年痴呆症的分子生物学、运动员的遗传因子研究。现任日本抗衰老医学会理事、抗老化学会（Biophilia Rehabilitation Academy）理事长、基础老化学会理事。著有《让你活到100岁也不痴呆的101种方法》、《克服衰老》、《打开长寿遗传因子的方法》、《Dr.白泽的美味处方笺》等。

荒川裕志，东京大学研究所综合文化研究科学术研究员，毕业于早稻田大学理工学系，东京大学研究所综合文化研究科博士，专攻生物力学、运动生理学。荒川裕志不仅是运动科学的研究专家，还是职业摔跤选手。荒川裕志拥有丰富的竞技与训练经验，以及有关于身体的解剖学知识。著有《从力学解析摔跤技巧》、《从基础开始学习拉筋操》、《锻炼强韧肌肉的训练手册》等书。

目录

上篇 鼠标手

Part 1 认识鼠标手

什么是鼠标手

鼠标手是怎么形成的

鼠标手有哪些危害

哪些人群易得鼠标手

鼠标手为何青睐女性

Part 2 鼠标手的预防

多做运动，可有效预防鼠标手

预防鼠标手，从正确使用鼠标开始

使用电脑要保持正确姿势

莫让“鼠标手”来袭，请放对鼠标位置

电脑族，请警惕鼠标手

开启手腕健康密码的数字

[显示全部信息](#)

前言

序言：让我们一起来学习“手指操”，预防老年痴呆症！

40年后，患上老年痴呆症的患者数量将增加3倍！

1992年，美国前总统里根突患老年痴呆症。两年后，他公开宣布自己正在和老年痴呆症这个疾病进行斗争。那时，老年痴呆症的社会认知度还很低，导致前任总统的公开声明给不少人带来了强烈的冲击。

老年痴呆症是一种脑变性疾病，主要出现在高龄老人的身上。病症也会从初期的健忘逐渐转为学习能力和认知能力的低下，最终会变得卧床不起、需要别人的护理才能生活。脑变性疾病很难在早期发现，而且这种疾病还在不断发展变化，很难订立明确的治疗方法。目前，全球约有3400万人被诊断患有老年痴呆症。随着老龄化社会的不断发展，40年后的老年痴呆症患者数量很有可能会增加3倍。

吸烟、糖尿病、高血压、中年肥胖都是促使发病的危险因素

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

拉筋操的好处

01 轻松就能完成的运动

“很想运动，可惜没有时间”、“无法维持运动习惯”，许多运动力不足的人都有类似的困扰。即便如此，这些朋友只要做做拉筋操，就可以获得轻轻松松也能完成运动的成就感。

即使只做拉筋操，也可以消耗掉身上的一些多余热量。何况拉筋操不像健步走或跑步，它并非激烈运动，运动强度也不大，算是一种非常轻松的运动方式。

此外，因为瘫痪等原因导致活动量偏小的人，通常肌肉都会因此萎缩变细。只要做做拉筋操，就能在一定程度上将肌肉萎缩控制住，因为做拉筋操，能达到轻度肌肉训练的效果。

比起跑步和肌肉训练等正式运动来说，拉筋操比较温和，不会造成身体负担和运动伤害，而且很快就能上手，尤其可以在床上等处进行，不像慢跑等运动需要适当场地。拉筋操的这种随时随地可以进行的优点，也是其最吸引人的地方。

先从简单又轻松的拉筋操开始培养运动习惯，可以让自己生活得更积极，更有活力。

02 能让身体变得柔软又舒服

只要做拉筋操，就能让肌肉变得柔软，进而容易伸展。肌肉的柔软度增加后，“关节的可动区域”（也就是关节的活动范围）也会扩大。如此一来，身体如果想向前倾时，就能轻松地深深向下弯曲。

一旦关节的可动区域增加，身体在进行大动作运动时，就会感觉轻松又舒服，而且身体柔软又能舒适伸展开来的话，对身体而言也有以下好处。

首先，只要身体变得柔软，日常生活的活动量就会增加，身心两方面也会变得积极。例如增加了走路的步数，连带提高了热量的消耗，进而达到减肥的效果。

不仅如此，身体一旦变得柔软，自然就能改善原本不良的姿势，也能预防日常生活中不小心带来的伤害。

此外，由于运动不足和老化等原因，身体总会在不知不觉中逐渐变得僵硬，要预防这种

情形，让自己持续保有柔软的身体，就需要多做拉筋操，好好地伸展肌肉。

03 可以舒展僵硬的肌肉，让身体变得更轻松

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)