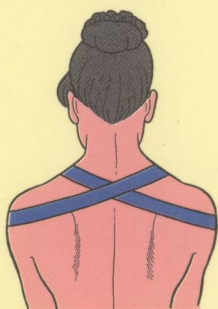
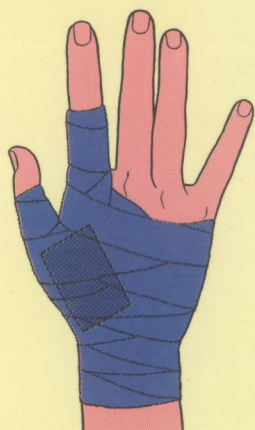


國際中文版獨家授權

螺旋式膠布

健康法

從此不再被痠痛和難病纏身！
更有效、更方便、更快速的膠布新療法



肌原點鎮痛的新發現

膠布、紙膠布、藥貼布、繃帶……
使用任何一種都可以提高治療效果！

醫學博士 松原英多

張秀琪

TEPU RYOUHOU GA KIKU! by Eita Matsubara

Copyright © by Eita Matsubara

All rights reserved

First published in Japan in 1995 by Longsellers Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Longsellers Co., Ltd.
through Japan Foreign-Rights Centre/Keio Cultural Enterprise Co., Ltd.

螺旋式膠布健康法

編著／松原英多

譯者／張秀琪

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美編／林逸敏

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

製版印刷／長紅製版印刷公司

初版一刷／一九九七年一月

二刷／

定價／一七〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

螺旋式 膠布健康法

讓你全身筋骨舒暢、百病不生！

醫學博士 松原英多／著◎張秀琪／譯

目 錄

序章

效果卓著的膠布療法

15

- 1 長距離接力賽跑二連勝隊伍的實例／17
- 2 提升跑者的運動能力／18
- 3 確實有效的膠布療法／21
- 4 以膠布纏繞方式做局部的固定／23
- 5 消除疼痛、充血、腫脹／24
- 6 螺旋式貼法瞬間消除疼痛的腰痛患者／27
- 7 選擇適當的膠布素材／29

1 章

螺旋式膠布療法的效力

31

- 1 安全刺激頸前治療點、提升效果／33
- 2 用刺激一方來消除另一方的疼痛／34
- 3 利用「肌原點」作用以消除疼痛／35
- 4 攻擊疼痛的震源地／37
- 5 格子狀貼法強化刺激／39
- 6 刺激穴道亦可治療內臟疾病／40
- 7 促進淋巴液流動的療效／42
- 8 任何人都會的簡易膠布貼法／44
- 9 以「簡單的固定法」來止痛／45
- 10 分開間格促進血液循環／47

2 章

更有效的膠布使用方法

49

1 輕痛使用螺旋式，劇痛則必須用護帶式貼妥／51

2 扭傷、骨折必須堅實固定／52

3 正確掌握疼痛的震源地／54

4 肩膀酸痛的治療法／56

5 「左向說」的理由？／57

6 不僅向左，大範圍地貼才有意義／59

7 包紮指尖的療效如何？／60

3 章

提升藥貼布、膠布、繃帶的療效

65

1 藥貼布是提供消炎、鎮痛作用的固定膠布／67

2 簡單的藥貼布穴道療法／68

3 貼在「啊！好痛」的部位／69

4 大範圍地貼在壓痛點周邊可以提高效果／70

5 內臟疾病雙面貼，有意想不到的效果／71

6 簡單的繃帶療法，不必擔心起疹／73

7 橡膠皮帶和寬帶子綁縛療法／74

4 章

使用膠布、藥貼布、繃帶的注意事項

77

1 膠布的種類／79

2 素材的選用及貼法依目的不同而不同／81

3 使用膠布前的準備／83

4 處理時的注意事項／86

a 膠布／86

b 藥貼布／87

c 繃帶／88

5 如果沒貼在疼痛部位，則效果減半／89

6 發疹情形嚴重時的處理／90

5 章

消除酸痛的膠布療法

93

1 肩酸／94

a 螺旋式膠布療法——肩・脊椎骨・肩胛骨三部位／94

b 護帶療法——以輕鬆的姿勢固定之／96

c 藥貼布療法——重視運動性／98

2 頸痛／100

a 螺旋式膠布療法——交叉・格子狀的效果大／100

b 繃帶・皮帶・橡皮管治療法——即效性良好／102

3 腰痛／104

a 螺旋式膠布療法——斜貼至骨盤／104

b 藥貼布療法——在痛的部位改變貼法／106

c 腰帶和長帶子治療法——睡眠中解開較輕鬆／108

4 膝痛／110

a 螺旋式膠布療法——平行貼於膝蓋骨上／110

b 藥貼布療法——貼於關節內側／112

c 護帶療法——以膠布固定膝的兩側・上下／114

d 繃帶療法——纏繞至膝的上下十公分／116

e 綁縛療法——綁縛膝上十公分／118

5 坐骨神經痛／120

a 螺旋式膠布療法——找出壓痛點／120

b 藥貼布療法——大範圍地貼／122

6 五十肩／124

a 藥貼布療法——疼痛時先貼藥貼布／124

b 螺旋式膠布療法——改善急性期的疼痛／126

7 手指麻痺／128

a 螺旋式膠布・藥貼布療法——從耳背到肩下／128

8 腱鞘炎／130

a 螺旋式膠布療法——從手腕上到拇指／130

b 繃帶療法——疼痛劇烈時繃帶也有效／130

9 腳踝、腳跟腱的疼痛／132

a 螺旋式膠布・護帶療法——平行或交叉地貼於腳踝上下／132

b 藥貼布・繃帶療法——不只是腳關節，小腿也很重要／134

10 腳的倦怠感／136

a 螺旋式膠布・藥貼布療法——以膠布貼於腳趾間／136

6 章

對內臟疾病也有有效的膠布療法

139

1 胃痛／140

a 螺旋式膠布療法——心窩下方為特效點／140

b 藥貼布療法（之一）——貼的部位依症狀而異／142

c 藥貼布療法（之二）——背部也貼，加強效果／144

2 下痢、便秘／146

a 螺旋式膠布療法——下腹部和腰部的治療點／146

b 藥貼布療法——貼於腹部的中央線上／148

3 高血壓／150

a 螺旋式膠布療法——喉嚨的兩側是特效點／150

b 藥貼布療法——貼於肩、頸，可以防止腦中風／152

4 腦中風／154

a 螺旋式膠布療法——貼於喉嚨的特效點以預防腦中風／154

b 藥貼布療法——集中地貼於肩和頸的壓痛點／156

5 心臟病／158

a 藥貼布療法——消除背左側的酸痛爲其關鍵／158

6 氣喘／160

a 螺旋式膠布療法——貼於脊椎骨兩側的酸痛處／160

b 藥貼布療法——以脊椎骨爲中心縱貼兩條／162

7章

安定自律神經、恢復元氣的膠布療法

165

1 失眠症／166

a 螺旋式膠布療法——刺激耳後的睡眠點／166

b 藥貼布療法——從頸部到肩部大範圍地貼／168

2 自律神經失調／170

a 螺旋式膠布療法——調整全身為先決條件／170

3 目眩／172

a 螺旋式膠布療法——消除耳後的酸痛為其關鍵／172

4 手腳冰冷／174

a 藥貼布療法——沉靜心氣，使之安定／174

b 繃帶療法——包紮的強度以感覺舒服為秘訣／176

5 生理痛・更年期障礙／178

a 螺旋式膠布療法——膝部背面是特效穴／178

即效性的膠布療法

187

8章

6 增強精力／182
b 藥貼布療法——貼於下腹部可以安心／180

a 螺旋式膠布療法——覆蓋仙骨整體／182
b 藥貼布療法——調整身體全部為先決條件／184

1 喉嚨痛／188

a 螺旋式膠布療法——也貼於拇指和食指的交叉點／188

b 藥貼布療法——從頸椎往背部的縱線為治療點／190

2 頭痛／192

a 藥貼布療法——貼於太陽穴為其重點／192

3 眼睛疲勞／194

a 螺旋式膠布療法——眼尾和太陽穴周邊為治療點／194

b 藥貼布療法——貼接近眼睛的部位要注意／196

4 耳痛、耳鳴／198

a 螺旋式膠布療法——耳痛和耳鳴的重點不同／198

5 牙痛／200

a 螺旋式膠布療法——上下齒的治療點不同／200

b 藥貼布療法——切成小塊地貼可以提高效力／200

6 外反拇趾／202

a 護帶療法——固定拇趾周邊為關鍵／202

b 藥貼布療法——先貼藥布再包紮／202

7 落枕／204

a 腰帶或長帶子綁縛法——耳朵也一起綁縛為其要點／204

b 藥貼布療法——不要勉強移動，找出疼痛／206

8 駝背／208

a 護帶療法——固定脊椎骨以防止彎曲／208

效果卓著的膠布療法

· 序章 ·