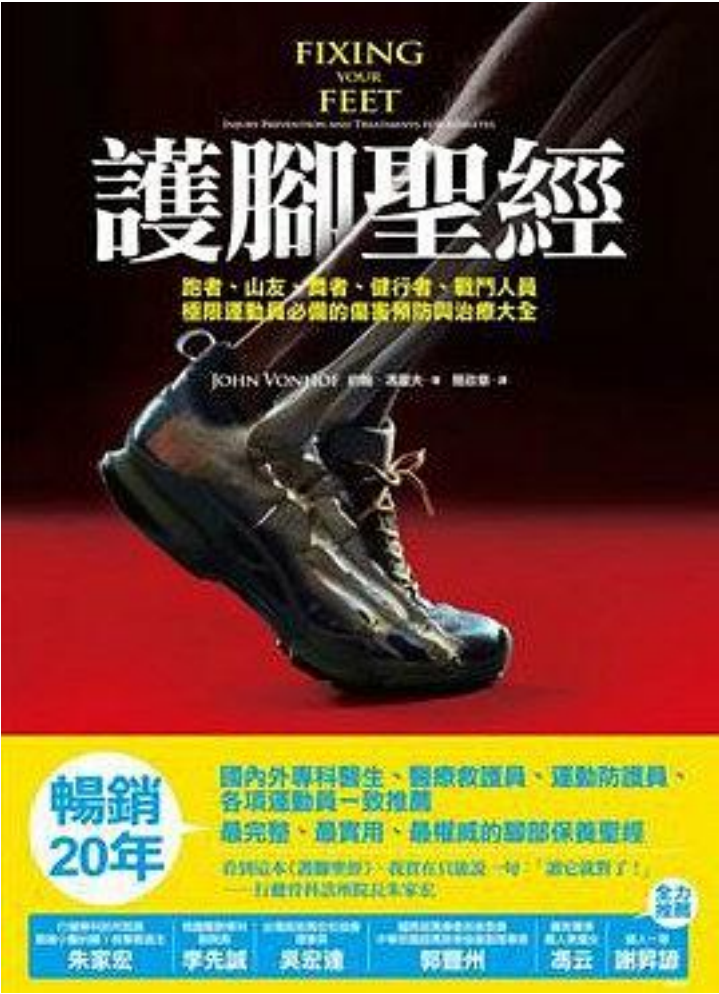


护脚圣经



[护脚圣经_下载链接1](#)

著者:約翰．馮霍夫 (John Vonhof)

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2013-3-1

装帧:平装

isbn:9789573271543

本書是暢銷近20年、國際運動界最權威、完整、專業的護腳聖經，受到專科醫生、醫療救護員、運動防護員、運動員的一致推薦。

書中針對運動生理、解剖以及運動傷害的預防與治療，做了全面性的介紹。從腳跟到腳趾，從運動及醫療用品到病症治療，從好用的資源到復健方式

，全方位講解腳的保護，提供必備與實用的指導。

本書更從運動員的角度，介紹各種實用的足部照護方法以及選用足部用品的訣竅：

- 冬季、夏季的足部基礎保養
- 買鞋合腳的要素與祕訣
- 赤腳跑步的姿勢與科學觀點
- 足粉、潤滑劑、止汗劑等足部用品
- 預防水泡的膠布黏貼法
- 高溫、潮濕、嚴寒等極端環境下的賽事準備
- 扭傷、拉傷與肌腱損傷
- 腳跟、腳趾與皮膚的疾病

作者介绍:

約翰．馮霍夫（John Vonhof）

是30年資深越野路跑與超馬跑者，曾跑過無數場50公里賽、50英里賽、百英里賽、24小時賽及72小時賽。他曾三度在超級艱難的美國西部百英里賽事

中完賽，也曾背著30磅的背包，和隊友於8日內完成加州內華達山區的約翰謬爾步道。

1992年間轉換跑道，成為急診醫療輔助員，並取得骨科技術士、急診室技術士的資格，現為舊金山灣區緊急醫療服務機構一員，於全世界知名的路跑

、超馬、登山或越野賽事當中，提供志願服務。2009年間，他參與了經典的運動傷害教科書Expedition and Wilderness Medicine之撰寫工作。

多年來，他在世界各地的賽事中擔任醫療志工，包紮傷腳，並訓練醫護站工作人員，也提供數以千計的運動員許多寶貴的護腳知識。

個人網站www.fixingyourfeet.com 提供各種運動員足部保養建議與教育。

譯者簡介

簡政章

密蘇里大學哥倫比亞校區教育學、國立台灣師範大學翻譯研究所，現為譯者。

目录: 前言

簡介

善用《護腳聖經》

腳部保養懶人包

第一篇：腳部基礎篇

- 1.接受治療
- 2.擁有健康快樂的雙腳
- 3.運動和你的雙腳

第二篇：鞋子基礎篇

- 4.神奇的吻合
- 5.鞋子和鞋墊
- 6.赤腳和輕便鞋
- 7.襪子

第三篇：預防

- 8.做有效的預防
- 9.足部用品
- 10.水泡的膠布黏貼法
- 11.矯正鞋墊
- 12.綁腿
- 13.綁鞋帶
- 14.腳部保養DIY
- 15.極端環境及多日比賽
- 16.團隊合作及支援隊
- 17.為選手提供足部護理
- 18.十二位超長距離運動員的護腳經驗談
- 19.預防水泡

第四篇：治療方法

- 20.治療你的腳
- 21.水泡
- 22.拉傷及扭傷，骨折及脫臼
- 23.肌腱及韌帶損傷
- 24.腳跟疾患
- 25.腳趾問題
- 26.前足問題
- 27.腳趾及雙腳麻木
- 28.皮膚疾病
- 29.冷熱療法
- 30.足部護理用品組

第五篇：來源及資源

附錄A：產品來源

附錄B：鞋子及其他用品評論

附錄C：醫療專家及鞋類專家

附錄D：腳部相關的網路資源

詞彙表

• • • • • ([收起](#))

[护脚圣经_下载链接1](#)

标签

跑步

运动健康

腳

运动

身体健康

我什么都想学一点

健康

伤病管理

评论

[护脚圣经_下载链接1](#)

书评

[护脚圣经_下载链接1](#)