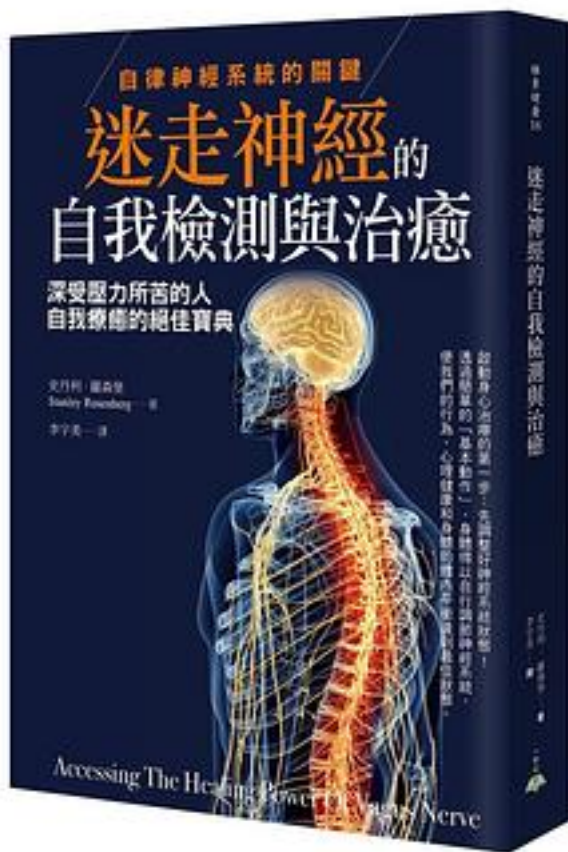


# 迷走神經的自我檢測與治癒



[迷走神經的自我檢測與治癒\\_下载链接1](#)

著者:史丹利·羅森堡

出版者:一中心有限公司

出版时间:2019-8-8

装帧:平装

isbn:9789579517812

啟動身心治療的第一步：調整好神經系統狀態。

運用簡單的「基本動作」運動，不到三分鐘，

即可告別日夜服藥、不斷求醫問診的生活，輕鬆重拾身心活力！

身處現代社會，人們的生活步調比以往快許多，除了人際關係、工作壓力，還有大大小小的瑣事會讓我們喘不過氣來。我們以為身心疲憊只需要放輕鬆、睡一覺就會好很多，殊不知壓力已經深深埋在我們身體裡，難以排解。

你，或是你身邊的親朋好友，有沒有出現以下症狀呢？

◆ 睡不飽、精神差，有如行屍走肉，對一切事物提不起勁

◆ 發生一點小事就反應劇烈，開始怪東怪西、怨天尤人

◆ 沉迷於遊戲、迴避社交活動，出現暴力與憂鬱傾向

◇ 偏頭痛、肩頸痠、呼吸困難、習慣性咬緊牙關或磨牙

◇ 壓力大就想吃大餐，造成脹氣、便秘、腹瀉、胃酸過多

其實，以上種種都與「神經系統狀態異常」有關係。

擁有四十多年治療經驗的史丹利·羅森堡醫師，在得知震撼醫界的「多重迷走神經理論」後，將自己多年累積的徒手療法經驗結合對神經學的新認識，發展出更具系統性的治療方式。在本書中，他結合了理論探討、案例研究、實作訓練，以及詳盡豐富的圖文說明，讓專業醫師乃至普羅大眾，都能在三分鐘內檢測、調整自己或他人的神經系統狀態，進而打下良好的身心基礎。

神經系統主宰了我們的覺知與反應。與其花大錢看醫生、服用各種處方藥物，若能先檢測、改善迷走神經系統狀態，再進行更深入的治療，將會事半功倍，甚至不藥而癒！

什麼是迷走神經？

迷走神經是第十對顱神經，除了是自律神經系統的關鍵，也是人體分布最廣的神經，支配我們許多感官、肌肉與消化循環系統。

為因應危機與突發事件，神經系統會啟動「戰或逃反應」或「恐懼的癱瘓」狀態，以度過難關。危機解除後，便會自然回到放鬆與支持社會性參與的狀態。

但是，神經系統在長時間的壓力下日漸失去彈性、無法正常應變，從而成為許多病症的重大病因。

本書特色

◆ 詳述自律神經系統三大迴路、五種狀態，以及相對應的情緒感受

◆ 從神經系統有效改善憂鬱、焦慮、泛自閉症、創傷後壓力症候群

◆ 自主檢測、調整迷走神經功能，不到三分鐘，迅速找回健康

◆ 七種動作教學，有效改善肩頸問題、偏頭痛、脊椎側彎及情緒困擾

名人推薦

神經內科醫師、費登奎斯老師（GCFP） 易之新

## 好評推薦

這本書傳達了史丹利對於迷走神經的個人觀點，迷走神經在治療時可以讓病人的身體平靜下來，促使身體對觸摸產生正面回應。史丹利對於身體協調統合的直覺性了解，促使他開發出一套能讓身體進入安全狀態的系統性方法。透過這種方法，身體得以自行調節神經系統，進而使人們的行為、心理健康和身體的體內平衡達到最佳狀態。——史蒂芬??波吉斯博士（Stephen Porges, PhD）地安那州大學金賽性、性別與生殖研究中心傑出科學家、北卡羅萊那州大學精神病學教授、於1994年提出「多重迷走神經理論」

史丹利??羅森堡透過多重迷走神經理論的觀點，將他如百科全書般豐富的臨床經驗與知識全都寫在此書中，讓我們看見許多常見疾病的根源是焦慮。本書絕對是一本值得一讀的傑作。——湯姆??梅爾斯（Tom Myers），《解剖學訓練》（Anatomy Trains）作者

史丹利??羅森堡是全球技巧最純熟、也最具創意的徒手治療師。每位讀者看了本書所介紹的診斷和治療技術後，立刻就能上手應用。請各位好好享受這本好書，並且將書中的技法應用在自己身上，或用來幫助你的患者。——詹姆士??歐須曼博士（James Oschman, PhD），《能量醫學》（Energy Medicine）作者

## 作者介绍:

### 史丹利·羅森堡（Stanley Rosenberg）

生於美國、現居丹麥的身體治療師。一九八三年起擔任魯爾夫治療師，一九八七年開始從事顱薦骨療法。他分別向亞連??吉欣（Alain Gehin）、喬治亞??米爾尼（Giorgia Milne）、班傑明??施爾德（Benjamin Shield）、珍??皮埃??巴羅（Jean-Pierre Barral）等著名醫師及學者，學習顱薦骨療法、生物動態顱薦骨療法、兒童治療應用學與整骨學。

他在丹麥創建史丹利??羅森堡學院（Stanley Rosenberg Institute），專門教授結構整合、肌筋膜放鬆技法、癒傷組織放鬆技法，生物力學顱薦骨療法、內臟按摩和生物張拉整體療法。同時，他在丹麥出版了四本書：《背痛不再來》（Nevermore Pain in the Back）、《頸部僵硬不再來》（Nevermore Stiff Neck）、《消除疼痛整骨按摩法》（Pain Relief with Osteomassage）、《華嶽太極拳》（Hwa Yu Tai Chi）。

除了從事治療工作，他也在不同機構為演員做瑜伽、雜技和聲音訓練，包括耶魯大學、布蘭戴斯大學、斯沃斯莫爾學院，以及丹麥和冰島的國家戲劇學校。

## 譯者簡介

### 李宇美

政治大學資管系、佛羅里達大學廣告研究所、蒙特瑞國際學院口筆譯研究所畢業。曾任職於行銷、媒體及半導體業十餘年，現為專職譯者。譯有《爸媽太超過》、《樓梯轉角的綠衣女子》、《波爾多夢魘》、《鄉民都來了：網路群眾的組織力量》，以及一中心出版的《UFO解密》、《呼風喚雨之英雄崛起》、《呼風喚雨之戰雲密布》、《宇宙通行證》等書。

## 目录: 推薦序一

推薦序二  
致謝  
作者序  
簡介：自律神經系統

第一部 解剖學的新舊實證比較  
第一章 了解自律神經系統  
第二章 多重迷走神經理論  
第三章 神經覺與神經覺失靈  
第四章 檢測迷走神經腹側分支  
第五章 迷走神經的醫療保健新思維？  
第六章 生理影響心理的健康問題  
第七章 泛自閉症障礙

第二部 恢復社會性參與功能的運動  
基本動作  
神經筋膜放鬆技法  
火蜥蜴運動  
偏頭痛的按摩  
解決僵硬頸部的胸鎖乳突肌運動  
斜方肌的扭轉運動  
四分鐘自然拉皮運動（一）  
四分鐘自然拉皮運動（二）  
斬斷九頭蛇的所有症狀

參考資料  
附錄  
．．．．． ([收起](#))

[迷走神經的自我檢測與治癒\\_下载链接1\\_](#)

标签

脑科学

营养学

睡眠

神经

台湾

医学/养生

养生

健康

评论

如果对这个领域不太了解，强烈建议可以看看拓展下视野

-----  
[迷走神經的自我檢測與治癒\\_下载链接1](#)

书评

这本书蛮有意思的。最核心的内容是作者在推广自创的两套动作，“基本动作”和“火蜥蜴运动”。如果只是列一个操作框架的话，其实2页就结束了。动作本身并不复杂，但架不住有效，于是用了20页去介绍。其实我觉得也不错。而有意思的在于，更是花了200页的篇幅去佐证其理论基础， ...

-----  
[迷走神經的自我檢測與治癒\\_下载链接1](#)