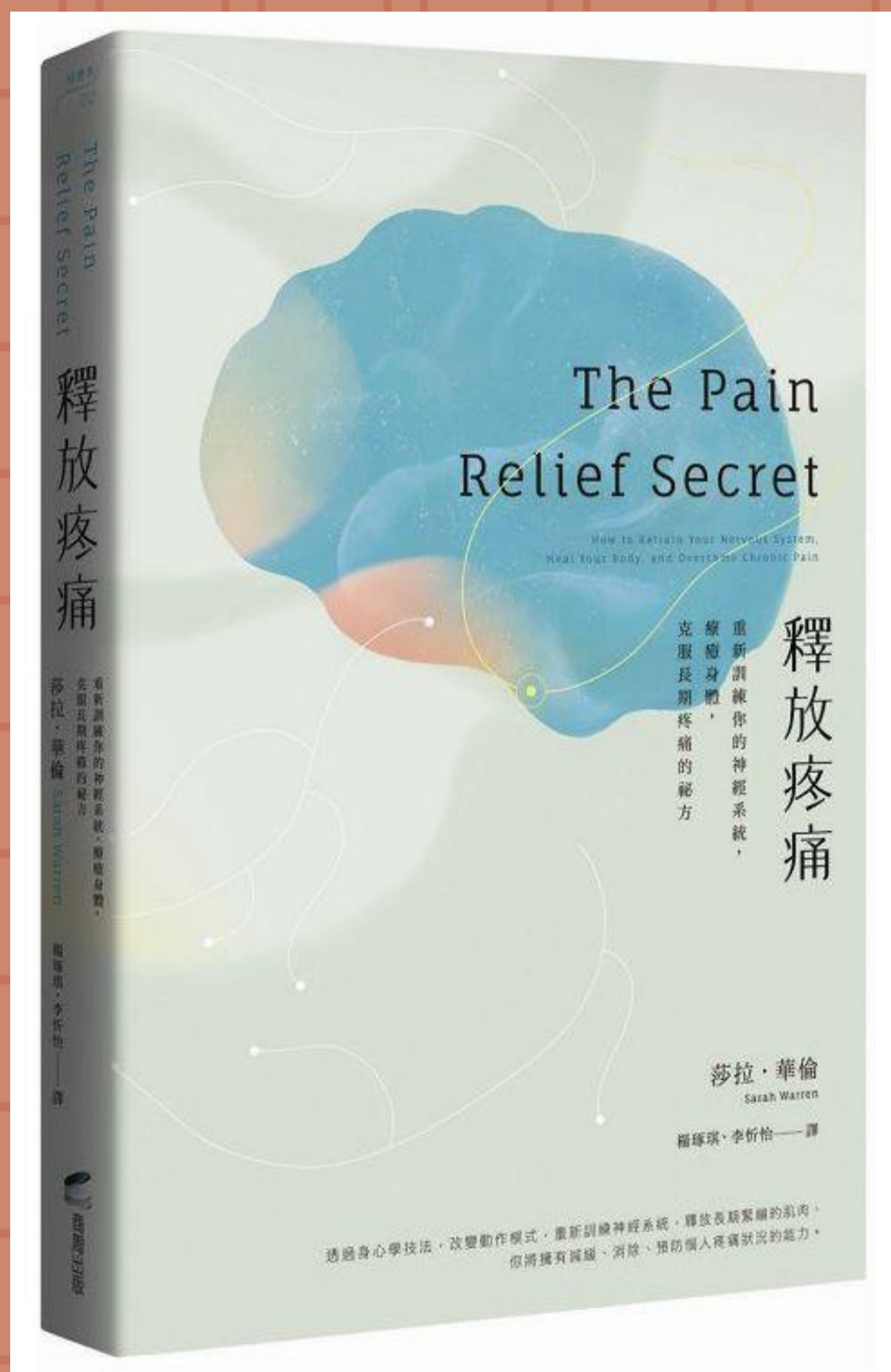


## 館員選讀



釋放疼痛：重新訓練你的神經系統，修復身體，克服長期疼痛的祕方 / 莎拉·華倫 (Sarah Warren) 著，楊琢琪，李忻怡譯



館藏連結



選書師推薦好書

我們都知道姿勢不良可能導致多種健康問題，也理解一些身體不適可能透過改善姿勢而緩解，但為什麼我們就是無法改變呢？

原來，在我們學習動作的過程中，不僅一遍又一遍地改變了我們的神經系統，也形成了肌肉的記憶。這種神經系統的改變使我們能夠自動化地使用身體，以高效能應對日常生活，但同時也使我們失去了警覺，逐漸將不正確的姿勢視為正常和舒適的姿勢，直到疼痛出現時我們才意識到問題。然而，這時神經系統和肌肉的記憶已經根深蒂固。

此外，壓力和情緒也會影響我們的感知和神經系統的運作，並且會使我們對疼痛的感受和忍受能力產生變化。焦慮和憂鬱症患者通常對疼痛有更強烈的感受，而疼痛又可能加劇憂鬱症狀，長期疼痛的患者也可能演變成憂鬱症。

這本書將從疼痛產生的機制，以及疼痛與大腦神經系統的關係開始討論，提出運用身心學的方法，重新訓練我們的神經系統，進而有效改善疼痛。書中還提供了一些練習方法，最棒的是，這些方法在家就可以自己做，你的疼痛，由你自己來消除。

選書師 舒嫻