



拒绝不良体态，重现完美身姿！

合著 王百川 台湾运动伤害防护学会秘书长
陈雅琳 台湾体育学院运动保健学系讲师

疼惜您的背，就从今天做起！

脊背生活保养

JIBEI SHENGHUO BAOYANG

颈椎病、顽固性失眠、习惯性便秘、高血压、糖尿病……这些医学上难以彻底治愈而又困扰着众多患者的疾病，其实都可以通过调整错误的日常生活姿势来得到神奇的效果！



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脊背生活保养 / 王百川, 陈雅琳主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-5384-3755-3

I. 脊… II. ①王… ②陈… III. 背-健身运动 IV. G831.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第024085号

中文简体字版©2007年由吉林科学技术出版社出版发行
本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版,
同意经由吉林科学技术出版社出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式再利用。
吉林省版权局著作合同登记号: 图字07-2007-1714

脊背生活保养

著者◎ 王百川 陈雅琳

责任编辑◎ 李 梁 王旭辉

封面设计◎ 一行设计

制版◎ 长春市创意广告图文制作有限责任公司

出版◎ 吉林科学技术出版社

社址◎ 长春市人民大街 4646 号

邮编◎ 130021

发行部电话/传真◎ 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话◎ 0431-85630195

电子信箱◎ xh_w@sina.com

网址◎ www.jlstp.com

实名◎ 吉林科学技术出版社

印刷◎ 长春第二新华印刷有限责任公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

开本 720×990 16 开 10.125 印张 160 千字

2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5384-3755-3

定价 28.00 元

脊背 生活保养

JIBEI
SHENGHUO BAOYANG

拒绝不良体态
重现完美身姿

王百川 陈雅琳 ◎ 合著



吉林科学技术出版社

宝“背”十字诀

笔者不算是真正的运动员，但在还有头发的时候打过橄榄球、练过剑道、跑过马拉松，倒也玩出一身的运动伤害。双脚的膝关节都已动过刀，腰部曾有的伤害也经常造成困扰。目前，身为体育从业人员的我们，似乎总是把道理用在别人身上，一直在指导学生们如何能够更健康，一转身做的竟都是戕害自己健康的勾当：上课时告诉同学，运动要量力而为，自己在打球时却又不认老，非得跟对手拼个你死我活不可；上课时告诉同学，要多吃新鲜蔬果、少吃油炸食物，一下课就出现在快餐店。亲爱的读者们，您是否也这样呢？

当没了头发，在担任运动伤害防护员的工作，试图解决运动员伤痛的过程中，走了一大段路，才发现“以身作则”的重要性与必要性。这个靠一张嘴吃饭的老王竟也还做对了一件事——我唤醒了沉睡已久的腹横肌(缩小腹)。虽然自己深层的核心肌群外面被一团肥油团团围住，但我知道它们已被唤醒，我身上的慢性下背痛已经不药而愈。

因为在教育学生防护员去协助运动员的过程中，不断地学习和尝试各种方式，想不到“抬头、挺胸、缩腹、夹臀”这个大家耳熟能详的口号，不但带给我好处，也使许多的运动员们因此跟腰痛说“拜拜”。真的，曾经有的腰酸背痛，竟逐渐消失。在听到资深的健康体适能教师柳家琪老师所提出来“没事量身高”的建议后，瞬时茅塞顿开。为了解决自己和运动员下背痛的毛病，找遍各类书籍各种方法，原来答案就在自己身上。

在本书中，前面的部分仍未能免俗地必须提到一些解剖的概念，希望读者能清楚地了解自己的身体，而在随后的章节中所提到的，包括姿势篇、肌力篇、柔软度篇等，更希望读者们能在看一看的同时顺便动一动。书有空慢慢看，但看过之后要记得做，让身体慢慢体会，身体也一定会有反馈给您的。人生的智慧难求，大师们告诉我们要多问问自己。身体的智慧不难，就在“保持重心、缩小腹、量身高”这十个字。请倾听身体所发出的讯息，时时与它们对话。

爱惜您的背，就从今天做起！

王百川

身体力行·酸痛远离

全球约有80%的背痛者，而大多数人都饱受疼痛的困扰却求助无门！

笔者曾经也是背痛族的成员之一，当年在激烈的运动中，因用力不当而使肌肉拉伤，出现下背疼痛的后遗症。历经多次求医、接受治疗，疼痛虽有改善，但总还是令我坐立难安。当时刚好深切感受到伸展运动后的放松与轻松感，便将肌肉伸展列为每天必做的功课，不知不觉中，慢慢忘了自己的下背疼痛，等到想到自己的问题时，疼痛早就拜拜了。

这几年因为工作关系，经常一心多用，又逐渐养成些不良的习惯——边听电话边敲打键盘，繁琐的事务让自己随时处于备战状态，经常会耸肩而不自觉，直到肩颈酸痛、胸闷的警戒灯号亮起，才又有所警觉。所幸自己了解不舒服的原因所在，也知道可以缓解不适的方法，透过不断提醒自己要保持良好姿势与肌肉力量，并适时按摩放松紧绷的肌肉。

笔者要以自身的经验告诉读者：“自己”就是背痛防治与缓解的掌控者！姿势不良、工作压力、施力不当是主要的背痛原因，肇因没有根除，求医就仅能获得短时间的疼痛缓减。

本书希望读者能跟着图片一起做、一起动！从背痛实例的分析中，找出造成您酸痛的原因，并从日常生活的姿势调整、恢复柔软身段及唤醒天然铁衣的功能，相信您也可以轻易解除酸痛的魔咒，并从此远离疼痛。

陈雅琳

目录 CONTENTS



PART 1 撑起你的一身——认识你的脊椎

- 1. 脊柱是由什么构成的 8
- 2. 脊柱有什么功能 13
- 3. 脊椎周围有什么重要的肌肉群 20
- 4. 核心肌群有什么作用 28

PART 2 肩颈下背痛——找出酸痛原因

- 1. 肩颈及下背不适的原因 34
- 2. 姿势不良所引起的疼痛 37
- 3. 肌力不均所引起的疼痛 43
- 4. 柔软度差所引起的疼痛 46
- 5. 椎间盘突出引起的下背疼痛 49
- 6. 脊椎崩解与脊椎滑脱引起的下背疼痛 54

PART 3 怎样动才不会痛——姿势调整篇

- 1. 生活起居——睡眠 62
- 2. 基本姿势——坐姿 69
- 3. 基本姿势——站姿 78
- 4. 基本姿势——搬 / 提 / 拿物品 84

5. 日常生活应用	89
6. 工作场所应用	104

PART 4 解除酸痛魔咒——柔软度改善篇

1. 头颈前弯弯	112
2. 头颈后仰仰	114
3. 头颈侧弯弯	116
4. 头颈转转看	118
5. 胸襟打开开	120
6. 背部后弯弯	122
7. 左右扭扭腰	128
8. 坐好盘盘腿	136
9. 肌肉轻轻松	140

PART 5 远离疼痛不是梦——肌力强化篇

1. 头颈部	146
2. 躯干——上背部、前胸	149
3. 躯干——下腹部	152
4. 脊椎的强化训练	158



Part 1

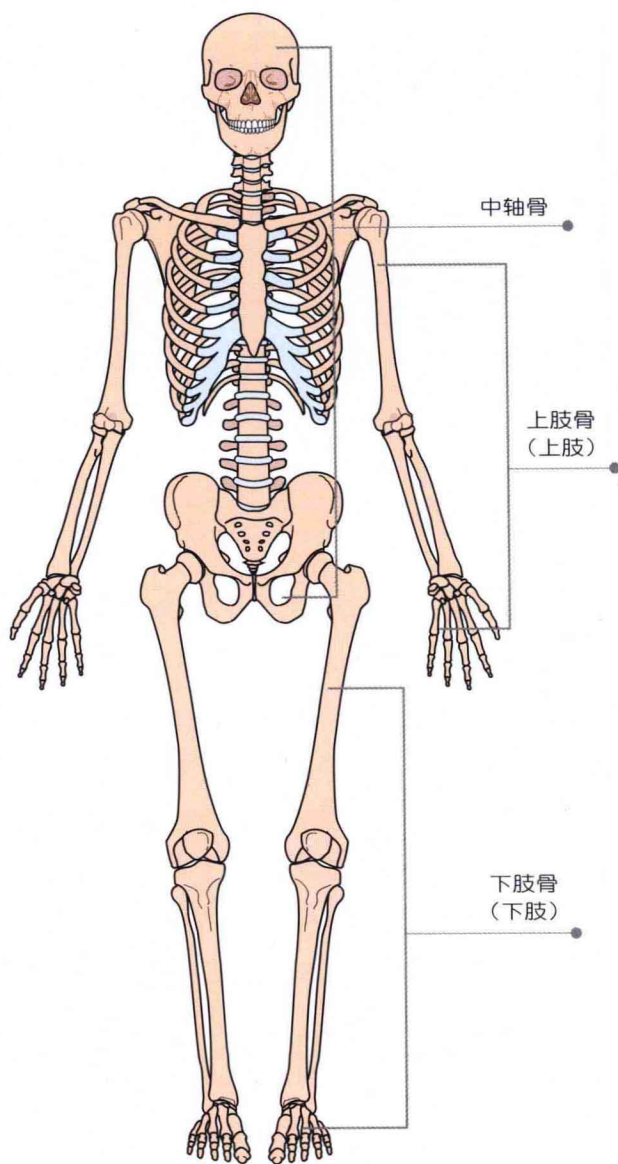
撑起你的一身 ——认识你的脊椎

亲爱的读者，您平时都有好好照顾自己的“背”吗？大家在心疼自己的宝“背”之前，先来认识一下背部的重要功臣吧！本章将介绍脊柱的组成、脊椎周围的软组织及核心肌群的概念，并介绍一些简单的方法检查自己的脊柱是否侧弯，或者是有没有驼背。

① 脊柱是由什么构成的

从身体骨骼结构来看，骨骼的组成可大致分为中轴骨和附肢骨两部分（如图1-1）。附肢骨是指我们的四肢，中轴骨则是指我们的头部、脊椎（颈、胸、腰、骶、尾）和骨盆。

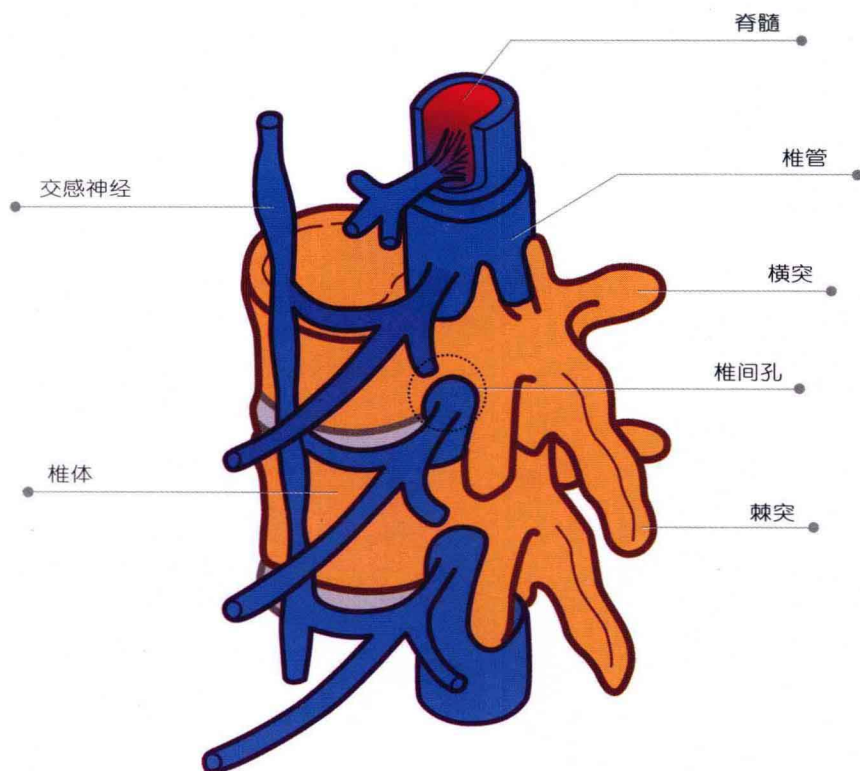
虽然在这里将骨骼分成中轴骨和附肢骨两部分，但要提醒读者的是：我们的身体是个整体！分开谈只是便于叙述及记忆。建议读者在阅读本书的任何章节，或做某些肢体的运动练习与体会时，请时时记住局部和整体之间的关系。无论是一举手、一投足，肢段的最末端和身体中心点的关系都时时在变化，也时时在相互影响着。



● 图1-1 骨骼主要由中轴骨和附肢骨组成

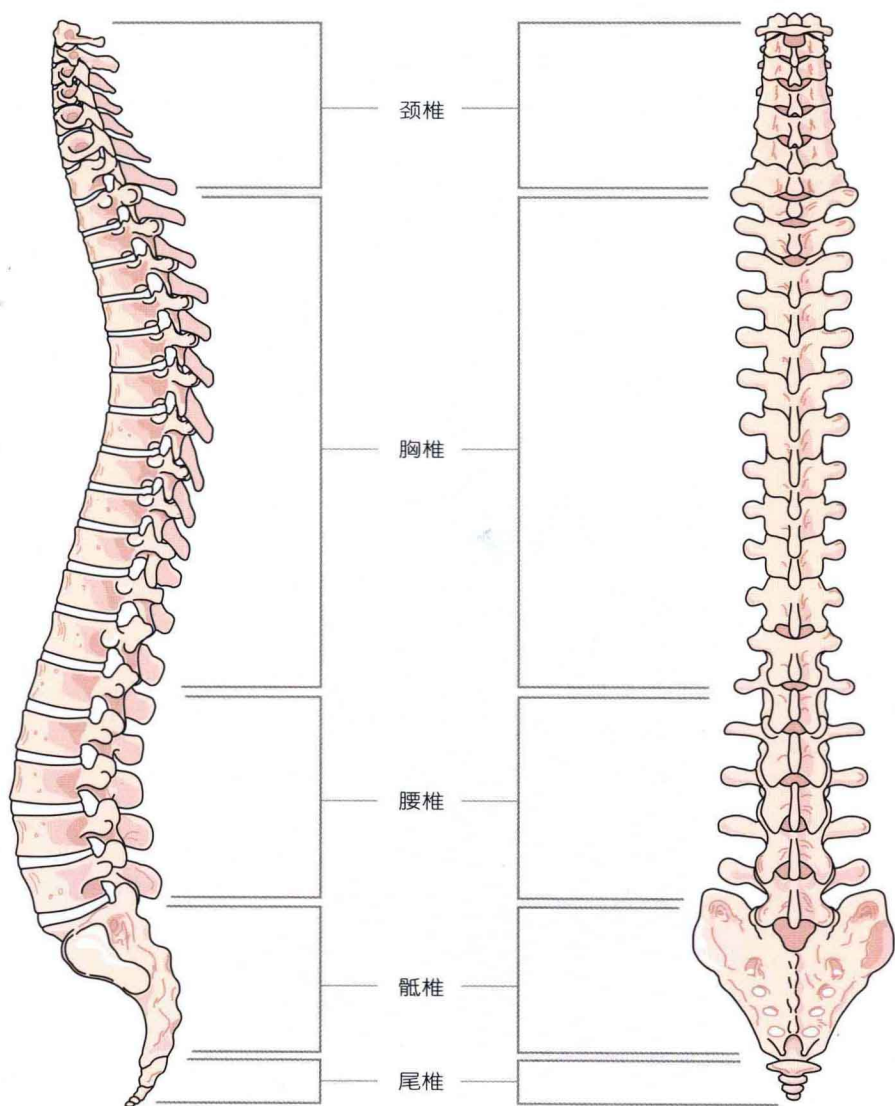
✿ 人体中轴骨的架构

现在让我们回到主题吧！中轴骨里最重要的当然是我们的颅骨（头壳），因为这个硬梆梆的颅骨负责保护里面软绵绵的脑部组织，而这些正是神经中枢的所在。接着中枢神经由上而下的是“脊髓”，它也是由硬壳形成的脊柱架构所保护着（如图1-2）。脊髓从头盖骨的底部向下延伸，通过每个脊椎后方中央的椎孔，直达腰椎。在腰椎以下，脊髓神经又分成许多细股，看起来就像一束马尾，所以也称为“马尾神经”。



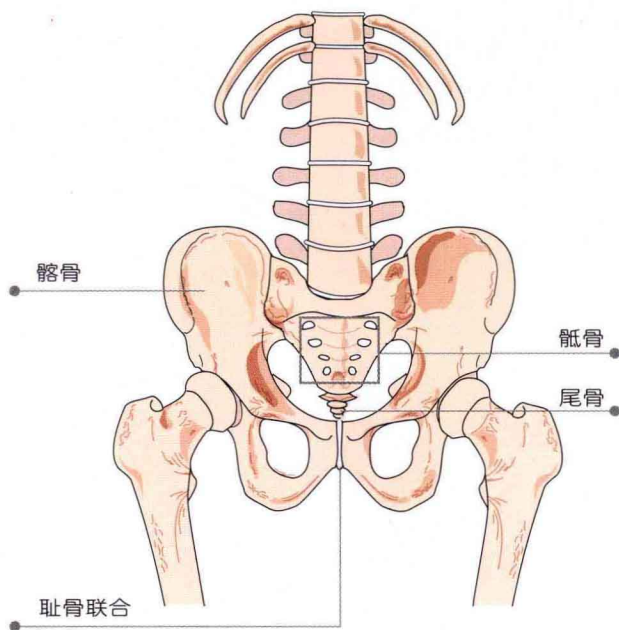
● 图1-2 脊髓的构成

我们的脊柱是由7个颈椎、12个胸椎、5个腰椎、1个骶椎和1个尾椎所组成（有学者认为骶椎、尾椎应称为骶骨和尾骨）。骶椎又称为骶骨，是由5块骨节融合而成，尾椎则由3~5块骨节（多数人是4块）融合而成，是尾巴退化的遗迹（如图1-3）。



●图1-3 脊柱的构造

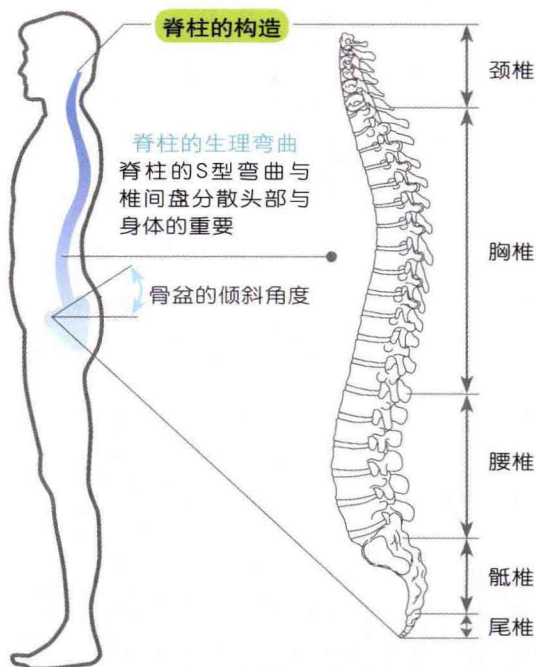
在腰椎下方，可稳定脊柱，保护膀胱等内脏器官的盆状结构，是形成腹骨盆腔的基础，由于长得像个钵，因此名为“骨盆”（如图1-4）。骨盆是由骶骨、尾骨及左右各一的髋骨（由髌骨、耻骨及坐骨结合）所组成。脊椎的末端就是靠着骶骨和髌骨连结，形成髌关节，再由许多强而有力的韧带支撑着。而骨盆的前部，则是靠着耻骨联合所连结。



● 图1-4 骨盆的基本构造

✿ 脊柱的曲度变化

骨盆所在的位置有一定的倾斜度，因为其倾斜的程度对脊柱有着决定性的影响。如果骨盆处于相当平稳、安全的位置，脊柱的曲度也会保持在一个较为均衡的理想位置上（如图1-5）。但是当某些因素（如肌力不均、组织紧绷或不良姿势等）造成骨盆朝向某一侧倾斜时，脊柱自然的直立曲线也会跟着变化，如此一来，不仅其功能会下降，引起伤痛的机会也将大增。



● 图1-5 脊柱曲度均衡的理想位置



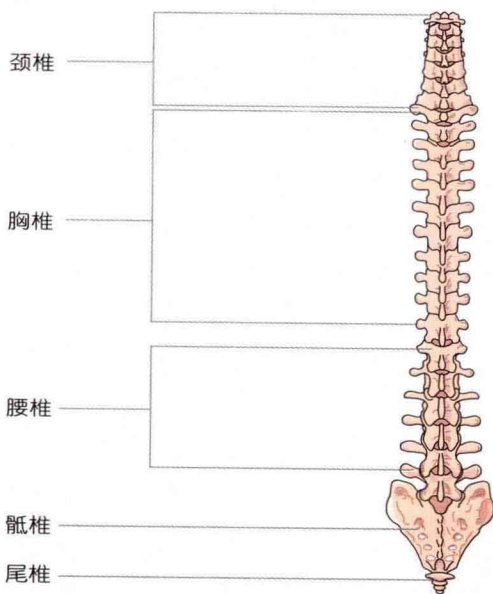
我们可以从侧面来观察，新生儿的脊柱是呈现C型的，即所谓的“初级弧度”（primary curve）。当小婴儿在3~4个月学爬，开始有抬头动作后（如图1-6），颈部的曲线就会逐渐形成，我们称之为“次级弧度”（secondary curve）。待小宝贝成长到6~8个月，要学站、学走时（如图1-7），下背的曲线也会发展出来，最后形成两个微弯的S型结构，也就是整个脊柱会有：向前的颈部曲线、向后的胸部曲线、向前的腰部曲线和向后的骶尾部曲线。



●图1-6 小婴儿在3~4个月学爬，开始有抬头动作后，颈部曲线的次级弧度逐渐形成



●图1-7 6~8个月婴儿要学站、学走时，下背的曲线也会发展出来



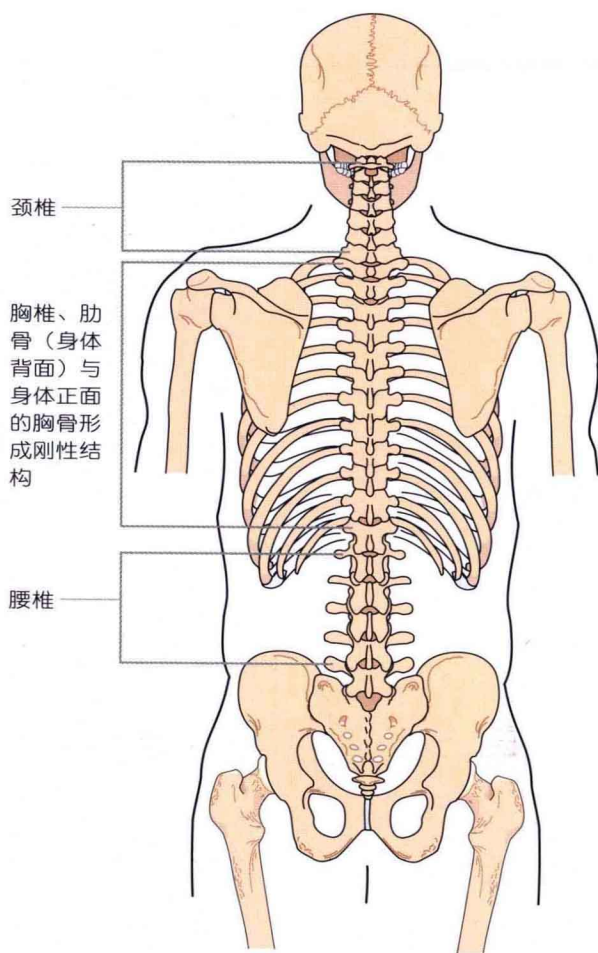
不过，若从前后向来看，整个脊柱的排列应呈现一笔直的铅垂线（如图1-8）。对于有下背疼痛的人来说，其实是不容易检查出在骨骼、肌肉或结构上有任何明显的异常，多数都是功能上的失常。

●图1-8 整个脊柱的排列应呈现一笔直的直线

② 脊柱有什么功能

脊柱是人类日常行动的中心轴，它一方面能提供身体最大程度的稳定（支撑骨架），同时又允许肢体拥有最大的弹性（活动）。从字面上来看，支撑和活动似乎是两种完全不兼容的功能，尤其当脊柱扭转、弯曲，偏离身体重心的角度加大或姿势变得不正常时，脊柱结构的完整性就会变得脆弱，加上胸椎本身和肋骨、胸骨是形成一个较为刚性的结构，当上述的问题出现时，不正常的压力就会往上或往下分别传到颈椎和腰椎，而产生不舒服的现象（如图1-9）。

不过不必担心，只要脊柱曲线的重心能够经常维持在地心引力的中央线，这两种功能就可并行不悖。只是，想要完成这样的任务，非得依靠韧带和肌肉的支撑不可。



● 图1-9 胸椎和肋骨、胸骨形成刚性的结构，会将压力分散到颈椎和腰椎



● 图1-10 生活中避免不动的前倾姿势

就颈部而言，它主要的功能是支撑头部（其重量比您用的保龄球还重），而每个颈椎所连成的关节，则是一个可以协助头部完成前弯、后仰、左右侧弯及旋转等动作的活动结构。只是在我们每天的生活及工作中，时时都会有低头、抬头、转头的动作，不仅次数频繁，十分辛苦，若再加上“不动的前倾姿势”（如图1-10），想想看，您在使用计算机或看电视时，是否就是这个不动的前倾姿势呢？颈部后面的肌肉要用多少力量，才能将这颗比保龄球还重的头吊住呢？这样将会使得脆弱的颈部更加不堪负荷。

上述的内容是单从整个脊柱架构的角度来看，脊柱的结构虽然复杂，但是若从身体功能的角度来看肩颈或腰背疼痛的话，或许我们就比较能够了解为什么这些疼痛是那么地普遍了。

✿没事多量身高

在真正进入本书的内容前，希望读者们先记得一件事，那就是“没事量身高”（如图1-11），这个概念是由资深的健康体能教师柳家琪老师所提出来的。每个人一定都有量身高的经验，除非您身高像姚明，又常被人家嘲笑长太高，否则一般人在量身高时，总是会刻意地挺直脖子和身躯（也就是抬头、收下巴、挺胸、缩腹、夹臀），深怕护士会少量1厘米，而这个“为了多那1厘米而努力”的抬头挺胸姿势，其实是“知难行易”的，毕竟驼背或是脊柱侧弯的状况其实十分普遍，只是我们没有特别去关心罢了。

不当的姿势若没有被发觉并及早矫正回来的话，驼背和脊柱侧弯可能就会在不知不觉中形成，等到发现身体有明显外观上的变化，甚至影响到内脏功能（如胸闷、头痛等）时，再想矫治改正就会比较麻烦了。因此，我们有必要在平时就对自己和周遭的人多做观察（尤其是正发育中的小朋友），并时时相互提醒“多量身高”、“抬头、收下巴、挺胸、缩腹、夹臀”。而事实上，这也是所有健康体能专业人士终其一生在不断推动的目标。



● 图1-11 多保持量身高的姿势