

北京体育大学出版社

# 体适能教练 独门秘笈

——101招教你摆脱白领职业病

A  
A  
S  
F  
P



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS

亚洲运动及体适能专业学院

主编 亚洲运动及体适能  
专业学院

OFFICE  
一族 & 健康时尚屋

点滴做起，时时处处关爱健康



附赠VCD

# 体适能教练 独门秘笈

——101招教你摆脱白领职业病



ASIAN  
ACADEMY FOR  
SPORTS &  
FITNESS  
PROFESSIONALS

亚洲运动及体适能专业学院

主编 亚洲运动及体适能专业学院

北京体育大学出版社

策划编辑: 苏丽敏  
责任编辑: 文冰成  
责任校对: 王树宁  
审稿编辑: 苏丽敏  
装帧设计: 精彩视觉  
责任印制: 陈 莎

---

图书在版编目(CIP)数据

体适能教练独门秘笈——101招教你摆脱白领职业病 / 亚洲运动及体适能专业学院  
主编. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2010.4  
ISBN 978-7-5644-0385-0

I. ①办… II. ①亚… III. ①保健—基本知识 IV.  
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第057113号

---

体适能教练独门秘笈——101招教你摆脱白领职业病 亚洲运动及体适能专业学院 主编

出版: 北京体育大学出版社  
地址: 北京海淀区信息路48号  
邮编: 100084  
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部010-62989432  
网址: [www.bsup.cn](http://www.bsup.cn)  
印厂: 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开本: 172x228毫米 1/16  
印张: 10  
定价: 48.00元(附赠VCD)  
印数: 5000册

---

2010年4月第1版第1次印刷 定价: 48.00元 印数: 5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调整)

# 前言

你是长期在办公室工作的上班族吗？如果你在上班的过程中经常遇到以下列举的一些情况，那么即使你的工作能让你有成就感，但这个过程却是很痛苦的。

看计算机一段时间后，感觉脖子后方酸疼，甚至有时候头晕；

右手使用鼠标一段时间后，右肩和右脖子僵硬得不得了，头部有说不出的不舒服；

肩部后方和背部中间，坐久后觉得像木板一样僵硬，腰背又酸又累，怎么也放松不下来；

在办公室里坐一会儿，大腿、小腿后方就有说不出的压抑感，膝盖也有一种压迫感；

站立时间稍微长一点，膝盖、脚跟就又酸又累……

如果你是要寻找一本书可以告诉你如何预防、缓解以上所说的这些办公室工作出现的疼痛，《体适能教练独门秘笈——101招教你摆脱白领职业病》就有你要找的答案！

如果你在工作中并没有出现疼痛的问题，只是想多了解一些预防的策略，建议你从第一章开始，从头至尾把每个章节都看一遍。这样有助于你全方位地了解这些疼痛的形成原因，身体检测方法，各个部位的缓解方式，以及不同情况的应用。

如果你不是很清楚自己具体的身体状况，你可以看看第二章，里面有一些检查和测试方法，让你更充分地了解你自己身体的健康情况。

如果你因为长时间工作，特别是因为在办公室的工作而出现了一些身体的不适、紧绷或疼痛的话，你可以直接从第四章中寻找你要了解的拉伸和缓解方式，为你解决一些急性的问题。

如果你想知道你的身体是否已经因为长期的工作而出现一些不平衡，比如是否有错误的身体姿势或肌肉不平衡的话，你可以看看第五章的内容。如果你已经出现了身体姿势上的偏离，第五章会教你如何运用第四章所示范的伸展动作来纠正。

如果你经常因为在办公室的某些工作或特定姿势而引起你身体有不适和疼痛的话，你可以参考第六章，寻找一些跟你类似的情况，并按照书上的放松流程去做，这样可以有效帮助你缓解工作或生活中遇到的问题。

所以，这本书既可以是你健康生活的一份学习材料，同时也是缓解你身体不适的法宝。

然而，要提醒你的是，书上的任何运动和建议，并不能取代医学上的检查和确诊方法，也不是治疗或康复运动，它只是为你提供各种缓解因肌肉组织紧绷所引起的不适的放松性运动。如果在进行书中所介绍的伸展运动，有不舒服感或疼痛感时，请马上停止，查明疼痛的原因后循序渐进地进行。如果对动作有疑问，欢迎你发邮件到 [china@asfp.com.cn](mailto:china@asfp.com.cn) 向我们咨询，更多的参考资料欢迎你浏览网站：[www.asfp.com](http://www.asfp.com)。

最后祝愿各位读者都能够有所收获，也希望能通过本书介绍的运动使你的工作更为快乐，身体更为健康！

# 目录 contents

## 【第一章】

白领职业病由办公室工作开始

## 【第二章】

你是绷紧一族吗？

## 【第三章】

伸展计划前的重要检查

## 【第四章】

90式伸展与放松秘笈缓解上班族疼痛

## 【第五章】

伸展助你预防和纠正错误身体姿势

## 【第六章】

5分钟伸展缓解你的各种痛苦

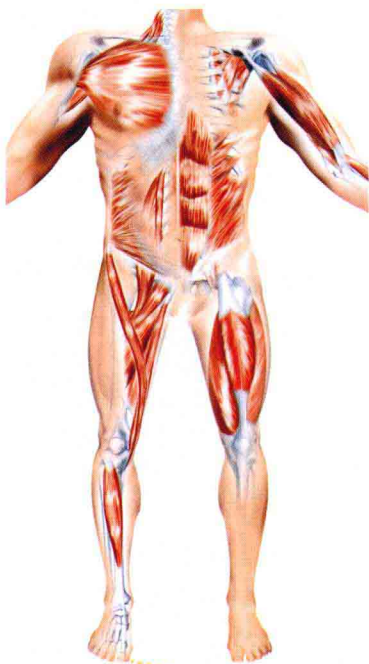
【第一章】  
白领职业病  
由办公室工作开始



# 要了解各种疼痛的源头 就要了解你的身体

不少在办公室工作的人都曾经有过颈椎僵硬、腰酸背痛、肩膀紧绷、膝盖酸胀，甚至在使用鼠标或打字时手腕、前臂、肘部酸痛无力的情况。这到底是为什么呢？在为你解开办公室疼痛的谜团之前，先了解一下自己身体的基本结构。

## 一、肌肉



全身的肌肉都附在骨骼上，并充满了弹性。

在办公室出现的疼痛大多都跟肌肉紧绷有关。我们的身体全身布满了很多形状各异、长短不一的肌肉。肌肉本身充满了弹性，大部分的肌肉都附着于骨骼上。肌肉在发力的时候，会产生力量并且带动骨头活动。

从弹性角度看，肌肉如果能经常活动和拉伸，肌肉本身的长度就可以得以维持，甚至可以拉得比原来更长。但如果肌肉长时间固定在某一个姿势，特别是一个被缩短的状态，肌肉就好像一碗已经凉了很久的熟面，彼此会粘在一起，难以分开。

在办公室工作，长时间坐在椅子上，身体的肌肉特别容易粘在一起。当肌肉长时间粘在一起，弹性和柔韧度就会下降，不但使肌肉所附着的骨骼压力增加，也会



肌肉也像面条一样，在固定一段时间后黏贴在一起。

增加关节疼痛和劳损的机率。下面列举一些办公室工作的常见误区,也许你每天都会犯了一些相似的问题。

### 鼠标位置太高 肩膀越耸越高

正常的办公桌高度应该在使用键盘和鼠标时,大臂与小臂能成90度夹角。但如果键盘和鼠标摆放的位置偏高的话,身体就会为了迁就办公桌的高度,勉强把打字一侧的肩膀向上耸起。当然,偶然的耸肩不会对你的身体产生什么伤害,但如果它们长期处于绷紧状态或者因为过度地收缩和使用而变粗变大,肩颈周围的神经和血管就很容易被压迫。因此,长时间耸肩的话,轻则肩颈疲劳酸胀,重则压迫神经,手臂发麻。

除了办公桌太高导致鼠标和键盘位置不合适之外,更值得我们注意的应该是坐椅的高低。因为如果你的椅子放得太低的话,你会发现手腕会比肘部高很多。所以,当你把两手放松置于计算机键盘上的时候,如果发现手腕的位置明显比肘部高,你就要赶紧调整好坐椅的高度了。



❖ 办公桌的高度和鼠标的使用会大大影响肩颈的柔韧性。

❖ 肩颈周围有很多血管和神经,一旦压力增加,就容易压迫神经。



## 长时间伏案工作 颈椎压力绝对不轻

上班的时候，很多人都习惯长时间伏案写字或看文件。如果每次的工作都长达数小时，你的头可能就是一个计时炸弹。一个人的头大概有五、六斤的重量，把这个重量长时间压在小小的颈椎上面，就像一个大铁球压在一根小木头上，不堪重负。而且，长时间的低头会让你脖子前方的肌肉变得更短。如果颈椎周围的肌肉都变得僵硬，那么它们就会好像一条条绑得很紧的绳子，每天都会牵扯你的头颅和颈椎。久而久之，你就会觉得每次低头时头都特别沉，颈椎特别酸痛！

除了经常写字之外，电脑屏幕低于眼睛的水平线的话，也会使你在用电脑的时候脖子处于一个不利的位置。如果是使用笔记本电脑的话，这个情况可能会更严重。



不要忽略你头部的重量，很有可能因为你长时间低头工作，使你的头变成一个伤害你颈椎的大铁球。

缩短



长时间在办公室里低头工作，会使你的颈部肌肉绷紧或缩短。



### 坐如磐石 腰酸背痛

大腿的后方有一组肌肉群，叫做腘绳肌，由臀部连接到小腿的上方。这组肌群有一个特点，就是它本身很长，但也很容易因为绷紧而缩短。当我们坐下的时候，大腿后方的肌肉就会长时间被强迫性缩短，这些肌肉就会渐渐形成“习惯性缩短”的情况。

腘绳肌的缩短会有什么问题呢？这块巨大又极长的肌肉是附于臀部位置的骨盆上，而骨盆又是跟我们的腰椎连接在一起。因此，绷紧的腘绳肌就会扮演一个不受欢迎的角色，每天都在使劲拉扯你的腰椎，严重影响和伤害后背组织和结构的健康。这也是为什么很多人久坐后，后背就会有酸胀疲劳的感觉。



坐在椅子上，膝盖屈曲，大腿的肌肉就会处于一个缩短的状态。



腘绳肌是大腿后方的主要肌群，它的绷紧会对骨盆和腰椎产生压力。



### 美艳高跟鞋 健康的陷阱

女性上班时穿着得大方、端庄，所以不少的白领女性都喜欢穿高跟鞋上班。脚后跟被垫高了，会有什么问题呢？在我们脚后跟的地方，你会发现有一条很硬很粗的筋，严格来说它不叫筋而应该叫作肌腱，我们称这块肌腱为跟腱。它从小腿后方肌肉的一个末端一直连到脚后跟的地方。这块肌腱连接小腿肌群，跟腱收缩时，脚后跟抬起离开地面。而如果平时穿上高跟鞋的话，鞋子已经把你的脚后

跟抬离地面了, 所以这些肌肉就被迫缩短了。原来紧张的小腿肌肉和跟腱会直接构成足跟的压力, 所以穿高跟鞋久站特别容易引起脚后跟过度疲劳, 甚至发炎。因此, 别以为美艳的高跟鞋就一定是上班的最好选择, 其实它每天都在侵害你的脚部健康!

高跟鞋的威胁不仅仅是伤害脚跟。很多时候你可能会注意到穿高跟鞋的人, 她们的臀部过分后翘, 膝盖绷直, 腰背拱起。因为穿了高跟鞋之后, 为了保持身体平衡, 身体的重心会发生变化, 而这种变化会让身体养成不良站姿的习惯。膝盖绷直会使大腿前侧肌肉渐渐紧张, 而拱腰的姿势也同时会使附于脊椎的竖棘肌缩短。



在穿高跟鞋走路时, 附于脚后跟的跟腱会被抬起, 这样也使肌肉与肌腱被强迫缩短。



穿了高跟鞋后, 身体重心和姿势都改变了。

## 长时间使用电脑, 脖子肩膀痛苦多



腰背失去了靠背的支撑, 会造成上身与头部前倾。

使用电脑是现代办公室里一个基本的工作要求。当你全神贯注在电脑屏幕时, 头部和脖子就好像慢慢被屏幕吸引进去了, 导致肩膀和身体重心前移, 腰背得不到座椅靠背的支撑。人们会用驼背来形容, 其实更为严谨的说法是头部前引和圆肩。长期保持这个姿势, 你脖子两旁的肌肉会因为头部前引变得紧张, 而胸部的肌肉也会因长期圆肩的形态而缩短。这样不仅引起颈椎疼痛, 甚至进一步影响到肩关节, 造成整个肩颈的慢性劳损。

其中导致这个问题的主要原因就是椅子放得太高，让我们的腰背没有支撑，身体的重心就会向前倾，肩颈不能放松工作而最终形成这种姿势。



## 椅子过高 容易伤腰

有的人会喜欢坐在特别高的凳子上工作，而有些人因为身材相对比较矮小导致坐下来之后出现脚不着地的情况。这时身体为了保持稳定和平衡，腰背部就会挺得特别直，甚至会出现下背拱起的情况。脊椎不应该过分弯曲，如同驼背的姿势，过度地伸直也不一定是一件好事。伸得太直叫做超伸，简单来说就是拱腰。腰背部也有很多肌肉，它们每天的工作量已经很大，要不断维持你的脊椎稳定和直立的姿势，如果还要求它继续缩短的话，就会超负荷工作了。所以，脚不着地地工作几个小时之后，你会觉得腰部特别酸，如果不尽快改善，就会慢慢形成腰肌劳损的情况。

脚得不到支撑，腰也没办法放松。



## 二、韧带

韧带是身体骨骼系统上面的重要的稳定工具。就像新建的楼房搭了棚架，棚架的周围缠了无数的绳索把它固定住一样，身体里的韧带就相当于棚架上的绳子，把骨骼固定住，防止关节脱臼。

韧带很重要，但是和上班族身



棚架上的绳索跟韧带相似的功能



韧带是稳定关节的重要组成部分

## 小贴士:

不是所有的拉伸都是好的,有的时候可能越拉越伤。

体出现的疼痛又有什么关系呢?关键就是韧带失去弹性的问题。如果肌肉被拉长,它可以轻松地像橡皮带一样马上还原,但一条没有什么弹性的绳子,如果真的把它拉松了,会变得怎么样?那就是以后都是松弛的模样,难以恢复到以前的坚韧的本质。换句话说,韧带保护我们身体骨骼系统的能力就会大大下降。这就好像棚架上的绳子被松开,那么棚架一旦受到压力或拉扯,就可能马上散开。

按照前面的理解,韧带越结实越好,这样才能保证我们骨骼系统的稳定性。但平时一般的拉伸,不是都对我们有益无害吗?难道拉伸有时会把我们的韧带松开,伤得更重?肌肉过紧会导致一系列的问题,那到底应不应该拉伸呢?

首先要了解一件事情,就是不同的拉伸方式,会影响我们身体的不同部分和组织。一般我们的拉伸都能使肌肉组织得到延伸,改变它的长度。但在拉伸的同时还要负重的话,这个负重的力可能会对骨骼系统构成一个巨大的压力,而韧带的工作就是去对抗这些外来的压力,防止关节脱臼。因此,平时你坐在椅子上时把身体前弯,你就可以拉伸腰背脊椎上的肌肉,使紧张的肌肉放松。但如果你把动作改成是站立直腿来完成的话,因为腰背正在承受你自身的巨大的重量,韧带也在不断地对抗,这时候如果再继续



坐姿前弯是一个有效的放松腰背的动作



站立直腿弯腰不但无法有效放松腰背,反而构成对腰椎的压力。



打瞌睡的姿势会严重伤害到颈椎



手腕不在中立位时，关节承受的压力会倍增。



腰椎和膝盖过度伸直，会把关节周围的韧带拉松

牵引腰背，就很有可能把韧带拉长，结果就反而造成腰酸背疼。

另一个常见的例子就是在车上打瞌睡，头部不停地在车里摇晃。头的重量对颈椎来说已经是一个负担，如果再给予一个不均匀的弹振的拉力，颈椎的韧带也会因此受到牵引。这种由头部上下弹振所产生的不规律的牵引力，一方面会把颈椎后的韧带拉松，另一方面会不停地刺激韧带所连接的骨骼，造成骨质增生，形成骨刺。另外，如果在举重的过程中，腰椎或膝盖绷得过直，这不仅不能拉伸绷紧的肌肉，而且还会使关节周围的韧带都松弛了。所以“拉”不一定就等于“好”的意思！

对一般健美人士或健身爱好者，如果在健身房做卧推这个动作时，手腕保持一个扭曲的状态，这样也是极度危险的。如果按照传统理念，拉伸就是对身体有利的话，那么我们应该在举重的时候让手腕扭曲得越多越好。但事实上，在负重的过程中拉伸关节组织，对身体产生的压力和伤害远远大于带来的益处。这也是为什么很多人都强调举重时躯干、手腕都要保持直立（也可以叫做中立位）的原因。

## 三、关节



关节是指两块硬骨头相连接的地方。硬骨的末端其实还有一个软骨，就好像盖上帽子一样。关节的活动就是两边骨头的一种互动的关系，软骨因为其表面光滑，加上关节会因为活动量增加而分泌一种润滑油，所以一般在活动的过程中都不会感到卡住或受阻。但如果你在活动某个关节的时候，听到“喀嚓喀嚓”的响声，那么你就要注意了。

### 很多时候关节发出响声有两个原因。

第一个原因就是关节好久没有活动开，一旦活动的时候，关节内的空气和压力就会发生变化，从而产生了一些响声。一般这种情况都只会出现一次。比如，手指的关节有一段时间没有活动，使劲挤压手指，手指关节就会发出声音，但一次之后在短时间内就不会再出现。这些关节的活动对我们的骨骼健康并没有太明显的坏处。

但有时候，如果关节在某一动作过程中，重复连续地发出响声，比如蹲下之后起来的过程中膝关节发出响声，或者是尝试把头部和颈椎绕环，又或者是有时候举手或举重的时候，你会听到每一次关节在做动作或手臂高于某个高度的时候，会发出相似的声音，甚至还感觉卡住或疼痛。这表明骨头之间的位置不好，导致关节里两块骨头的末端的软骨相互磨擦，发出响声。如果你在办公室里长时间埋头苦干，颈肩绷紧僵硬，你可能就会定时把脖子做一个360度的绕环动作，表面上看是在放松颈椎，但实际上所带来的潜在伤害远远超过表面的益处！

### 小贴士：

发出过瘾的响声不一定是过瘾的事情。



## 四、筋膜

筋膜是不为人知的神秘的东西，其实它布满了我们的全身。从表面的肌肉表层开始，深入到骨骼里面，可以说是无处不在的。筋膜虽然是一层层薄薄的组织，但由于本身弹性有限，而且同时布满全身，所以它的影响很广泛，也可以说是一种全身性的影响。筋膜就像绷带一样缠绕着你的身体，你就像一个穿了超级紧身衣服的人，不能自由行动。由于筋膜是全身性的，所以大腿的筋膜过紧可能会影响到上身和腰背。

在办公室里工作，需要一直保持一个比较屈曲的姿势，筋膜也会像肌肉一样慢慢地习惯性缩短，失去那仅有的一点弹性。而筋膜的绷紧往往会形成一些痛点，这些痛点也就是筋膜特别容易变紧的位置，一旦用手指压上去就会特别酸痛。比如在后背肩胛骨上和大腿外侧等地方有很多的痛点，因此有时候除了拉伸，也可以考虑使用一些指压的技巧来放松这些绷紧的筋膜。

简单来说，肌肉的绷紧一般都是局部绷紧，有针对性地拉伸某一块肌肉就可以得到不错的效果。而筋膜的绷紧是属于全身性，拉伸不一定是一个最好的处理方法，所以在针对筋膜绷紧的情况，一些自我放松和针对痛点的按摩的功效相对比较较好。



被绷带缠绕的感觉  
就如同筋膜绷紧使  
关节活动受限



筋膜渗透全身每一个大大小小的角落，  
并会影响身体的柔韧性。

## 五、神经

神经给人的感觉就好像是一束一束的电线，它们的工作就是传送电子信号，让你全身正常运作或者发出命令使肌肉收缩。但神经有时候也会因为姿势不良或者曾经受伤等因素导致神经组织黏粘在一起，这些不良的神经组织活动也会刺激疼痛感的产生。虽然在一般的情况下，神经的紧绷并不是很常见，但对于在办公室里的上班族来说，身体长时间保持屈曲姿势也会增加神经组织黏粘的机率。最典型的例子就是坐骨神经，它是从腰椎一直往下沿大腿后方肌肉直到脚底的神经，因此如果大腿后方曾经受伤或者过度绷紧，肿胀的情况会加速神经组织黏粘，导致疼痛感。

另一种情况就是神经所引发的疼痛。这是因为神经周围的空间减少，导致神经被周围的组织压迫。下面是两个在办公室里常见的例子。

(1) 绷紧的颈肩肌肉，使颈椎附近空间减少，压迫神经。

(2) 臀部的梨状肌过紧，压迫到旁边的坐骨神经。



坐骨神经（黄色所示）如果被压迫，可能会使大腿和小腿产生疼痛感甚至麻痹。



肩颈部位的肌肉和骨骼周围都布满神经（黄色所示），所以当肩颈绷紧使里面空间减少时，就可能压迫神经。