

“对非手术治疗背痛的最大贡献”

——海伦·马尔康，医学博士，美国梅约医学中心(Mayo Clinic)

8步 治背痛

[美] 艾斯特·戈卡莱◎著
邓旻◎译



找回健康的姿势 回到无痛的日子

献给千百万遭受肩颈腰背痛折磨的人

北京科学技术出版社

8步 治背痛

[美] 艾斯特·戈卡莱◎著
邓旻◎译



 北京科学技术出版社

8 Steps to a Pain-Free Back: Natural posture solutions for pain in the back, neck, shoulder, hip, knee, and foot
Copyright © 2008 Esther Gokhale
All rights reserved
Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字: 01-2011-1672

图书在版编目 (CIP) 数据

8步治背痛 / (美) 戈卡莱著;
邓闵译. —北京: 北京科学技术出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5304-5374-2
I. ①8… II. ①戈… ②邓… III. ①背痛—治疗 IV. ①R681.5
中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第172308号

8步治背痛

作 者: [美] 艾斯特·戈卡莱
策 划: 赵丽娜
责任印制: 张 良
出 版 人: 张敬德
社 址: 北京西直门南大街16号
电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)
0086-10-66161952 (发行部传真)
电子信箱: bjkjpress@163.com
经 销: 新华书店
开 本: 1/16
版 次: 2011年12月第1版
ISBN 978-7-5304-5374-2/R · 1384

译 者: 邓 旻
责任编辑: 邵 勇
图文制作: 博雅思
出版发行: 北京科学技术出版社
邮政编码: 100035
0086-10-66113227 (发行部)
网 址: www.bkjpress.com
印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司
印 张: 14.75
印 次: 2011年12月第1次印刷

定价: 38.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

艾斯特·戈卡莱在腰背部健康方面的见解会使大多数美国人目瞪口呆，因为它与我们的常识实在相差甚远。但是如果我们肯试一试，我们就会完全接受她的见解，因为那是一件一旦点明就显得再清楚不过的事情。即使只掌握了艾斯特的方法中的几条规则，我们也可以改掉那些在生活中养成的坏习惯，坐得健康，行得健康，从而使人生少一些疼痛，多一些自由。对大多数人来说，戈卡莱法是一种对待腰背部疼痛的全新方法，但是对那些读过这本书或者亲身学习过这套方法的人来说，它却是唯一的方法。

——杰西卡·戴维森，医学博士，加利福尼亚州，帕罗奥图医学基金会

这是一本神奇的书，它记录了作者在对付腰背部肌肉骨骼疾病方面独一无二的技巧和真正具有远见卓识的方法。腰背部疼痛不仅普遍存在，而且十分难治，花费昂贵，常常导致过量服药和不必要的手术，而这些都只不过会加剧疼痛，使问题进一步恶化。《8步治背痛》内容十分广泛，却写得简明扼要，语言通俗易懂。图解也非常不错，使得这套治疗课程一目了然；充实的人类学补充信息既富有娱乐性，也很有启发作用。这本书中介绍的治疗方法对我们这些每天在工作中与腰背部疼痛作斗争的人来说是一笔宝贵的财富，比如说神经病学家、理疗师、理疗医生、普通医生，当然还有患者自己。”

——海伦·巴坎，医学博士，明尼苏达州，罗切斯特，梅约医学中心

学习了6堂1小时的课程后，我感觉自己变了个人。这套方法简单得令人难以置信，而且立马就能见效。我真的非常推崇这套方法。

——迪尔德丽·斯特格曼，医学博士，加利福尼亚州，帕罗奥图医学基金会

我在儿科诊所里见到的“弯腰驼背”的孩子数不胜数，在儿童和青少年中腰背痛患者简直多得惊人。我把自己的很多患者转给了艾斯特，也会经常向患者推荐这本书。

——蒂娜·麦卡杜，儿科医学博士，加利福尼亚州，亚帕罗奥图医学中心

艾斯特·戈卡莱在这本书里介绍的预防和治疗腰背部疼痛的崭新而周全的方法理应受到医务人员的重视。我们在腰背痛方面给予患者的帮助并不理想，而这本书中详细介绍的方法有着非同一般的疗效：极大地缓解了腰背痛这一常见又令人苦恼的问题。

——哈维·J·科恩，医学博士、教授，加利福尼亚州，斯坦福大学医学院

腰背部疼痛是基础医疗中最常见的问题之一。不幸的是，许多患者和医生都对药物和手术疗法的局限性感到很无奈，疼痛得不到持续的缓解，经常复发或发展成慢性疾病。艾斯特·戈卡莱贡献了一本叙述清楚、图释精美的书，提供了一套经过潜心研究、仔细锤炼的腰背部疼痛自然治疗和预防方法。患者可以从这本书中找到

一系列连贯的运动和姿势技巧，从而使疼痛得到长期的缓解；医生可以从中找到运动和姿势训练方面的信息，用来帮助自己的腰背痛患者。

——大卫·汤姆，医学博士、教授，加利福尼亚州，旧金山，加州大学家庭和社区卫生学院

《8步治背痛》这本书读起来赏心悦目，用起来令人喜出望外。任何人只要有1个小时的时间就可以学习这些课程。书中关于为什么生活在现代工业社会的人们会遭受慢性腰背部疼痛的解释十分引人入胜。那些在古老及传统的社会中生活的人们的坐姿、站姿和举物的动作非常具有指导性，而且阅读起来妙趣横生。一方面，好的姿势的原则十分简单，打消了人们在姿势上的顾虑，另一方面，艾斯特加入了许多相关的细节，指导读者完成这8节课。随着疼痛慢慢远去，你不仅会感受到疼痛的缓解，还会懂得为什么会感觉前所未有的好！

——大卫·里格斯，英帝国军官教授，加利福尼亚州，斯坦福大学英国文学系，科学与人文学院

药片的作用并不是绝对的，知识的力量才可以帮助你走得更远。这本书写得很详细，图释也很丰富，介绍了一些独特的观点，可以帮助你重新获得行动上的自由。

——安德烈·林德，物理学教授，加利福尼亚州，斯坦福大学

作为一名科学家，我发现艾斯特的方法是经过深思熟虑的，而且是在大量经验的基础上得出的，它能够与一个人的生活相结合，是一种非常有效的方法。

——格雷琴·戴利，生物学教授，加利福尼亚州，斯坦福大学

年纪再大的人也可以从艾斯特·戈卡莱那极具艺术性的、行之有效的方法中获益，掌握更好的姿势，消除自身的疼痛。

——维克托·R·富克斯，健康研究及政策荣誉教授，加利福尼亚州，斯坦福大学

艾斯特·戈卡莱的《8步治背痛》一书是少有的能够以读者容易理解的方式传递信息的教育性图书。在我近20年间读过的手稿中，这本书能够脱颖而出，完全是因为它叙述清晰、图片选择独到。

——德威特·达勒姆，产品生产副总裁，加利福尼亚州，帕罗奥图克鲁兹出版社

2005年我以访问学者的身份就职于斯坦福大学，那时我患上了严重的腰背部疼痛，我的脖子和肩膀都绷得特别紧，幸运的是有人向我推荐了艾斯特·戈卡莱的治疗方法。在几周的时间里，她教会了我坐、躺、站和走的新方式，这不仅帮助我消除了疼痛，还防止了疼痛的复发。如今我虽然远离斯坦福，却可以继续用她的方法帮助自己——不仅通过回忆那智慧又清楚的声音，还借助这本伟大的书和其中那些引人入胜的漂亮的照片。

——桃乐西·德瑞弗，博士、英语学科教授，澳大利亚，阿德莱德大学

前言

在一月份的一个晴朗的日子，我邀请我的丈夫和女儿一起去爬温迪山。温迪山的山路是旧金山湾区最陡的山路之一，我有一年没怎么走过远路了，所以这次旅行可以说是一次挑战。但是，当我的丈夫和女儿在半山腰累得停下来以后，我仍然劲头十足、毫无困难地继续往上爬——身上还背着一个笨重的背包。当我返回到家人等我的地方时，我才意识到艾斯特·戈卡莱给了我一件多么好的礼物！她的技巧让我用了比一年前少得多的力气爬完了这座山。

作为一名内科医生，在从业的24年里，我接触过许多患有慢性腰背部和颈肩部疾病的患者，并且一直在关注这方面新的治疗方法。2005年12月，我终于发现了。艾斯特·戈卡莱应邀到我们位于帕罗奥图市的医学中心为我们介绍她预防和治疗脊柱疾病的方法。我刚进入会议室的时候，还以为这位博学的、说话轻柔的年轻女士是在开艺术史研讨会，而不是枯燥的医学讲座：屏幕上投影的是漂亮的人体雕塑，以及一些来自世界各地的精美的图片，用来举例说明从史前到现在人类姿势的变化。

我立刻就被吸引住了。艾斯特的演示表明，人体解剖学姿势曾经保持数千年未变，直到近一百年才发生颠覆性的变化。导致这一变化的可能原因五花八门，但最终没有定论。然而，对这一演变的研究却十分重要，它为当今社会最常见的一些疾病——腰背部和颈肩部疼痛——提供了一大线索：我们的腰背部和颈肩部疼痛的发病率比我们的祖先或者工业化较落后的地方的人高得多。

我有恍然大悟之感，迫不及待地想多加了解。我和我的同事一起参加了艾斯特的姿势课程，每节课一小时，一共六节课，从中我学会了可以恢复脊柱自然排列姿势的简单步骤。令我吃惊的是，这些步骤可以毫不费力地融入到我繁忙的生活中，让我可以随时随地地伸展脊柱：睡觉时，开车上班时，走路去我的办公室

时，坐在桌子前时，在电脑前工作时，甚至坐在椅子上与病人谈话时。只过了几周，我的睡眠就得到了改善，精力更加充沛了，而且脖子也不疼了。同时，我对健康有了新的认识。我的病人和同事都夸我气色好，还问我是不是减肥了——而那段时间我正渐渐进入更年期。

我将这种方法推荐给了我已经85岁的婆婆，她曾因患小儿麻痹症而导致身体左侧萎缩，并患有严重的骨质疏松和关节炎。艾斯特的方法能够在一个只能靠助行器弯着腰走路的人身上起作用吗？仅用了一节课，我就得到了答案，我婆婆已经可以坐得更直了；到全部课程完成时，她第一次可以在摔倒后不用帮助自己从地上站起来了。我意识到艾斯特做的是一件很了不起的事，还认识到消除多年的不良姿势的影响永远也不会晚。想象一下，如果这一知识得到广泛的传播，将会给我们带来多大的益处啊——如果青少年能够养成健康的身体姿势，他们将终身受益！

我开始把患者送交给艾斯特，我很多同事也这样做。治疗的结果十分惊人，尤其是那些看起来非常难治的患者。比如说，一位八十多岁的女士患有关节炎，严重到多年不能写字，上了几节艾斯特的课以后，她又能写字了。

我和同事都鼓励艾斯特通过写信让更多的读者了解她的方法。这些方法学起来简单，非常适合崇尚高效率的社会，而且也不需要特殊的器材、会员费、教练和运动技能。即使是弯着腰的85岁的关节炎患者也可以按照指导一步一步地练习。

艾斯特的方法是如何起作用的呢？从本质上来说，这种方法是通过将脊柱恢复到最佳长度，而让身体的其他结构恢复到最佳位置。对老年人来说，这有助于抵抗年龄增长和重力对脊柱的影响，比如身高缩短、肺活量减小、腹腔变小（以及伴随的排便不畅和便秘、尿频和急迫性尿失禁）。不管是哪个年龄段的人，这一方法都可以改善他们的身体平衡、肺功能、四肢供血和脊柱结构。这个方法中的步骤容易

实现，而且第一天就开始起效，所以它有利于唤醒身体的意识，令人感觉精力充沛。

自从参加了艾斯特的培训，我对人类骨骼有了一个全新的认识。我渐渐认识到它那优雅的设计其实决定了我们人体结构的功能，并且影响着人体每一部分的表现。比如，尽管我一直穿合适的鞋，但成年以后却患上了拇囊炎。与艾斯特一起练习后，我意识到这是因为自己过去走路时一直是把身体的大部分重量落在前脚掌上，而不是更加结实的跟骨上。在掌握了“滑行走”的技巧——在本书中你将学到这一技巧——以后，我便学会了让更加结实的骨骼来承受更多的重量。类似的还有“尾巴伸出”的姿势，这一坐姿不仅更加舒服，而且使我保持了腰背部伸直、颈部伸长。另外，我还学会了利用日常活动锻炼和使用体内的“束腰”，而不用靠健身房里的流汗和过度运动来实现。

正如我同事所言，我已经成为艾斯特方法的真正信徒了。我相信在人类社会过去的一百年里发生的巨大姿势变化是可以逆转的，借助艾斯特的见解和方法，我们可以重拾健康的、自然的姿势。如果有足够多的人能够学到她的课程，掌握本书中的简单步骤，我们将会看到拥有优美的姿势和强健体魄的新一代人，可以毫无疼痛地工作、生活直到老年。

迪尔德丽·斯特格曼，医学博士，
加利福尼亚州帕罗奥图医学基金会

序

对一些人来说，没有疼痛的生活只存在于回忆中，但事实上并非必然如此。结合自身腰背部疼痛的治疗经验，并通过深入的培训和研究，我发明了一种能够减轻腰背部疼痛的方法——戈卡莱法。这一方法可以帮助人们重新找到最自然的使用和移动身体的方式——一种优雅而轻松的方式，这对我来说是极大的荣幸和乐趣。我向人们传授这种方法已经有15年了，在这期间我一直努力使其变得更清楚、高效，我很高兴能够把它呈现在这里，让更多的人学习。

我在上大学时因为练习一个瑜伽姿势引发了腰背部疼痛，我很快就遭受了腰背部痉挛，还好通过卧床休息和肌肉放松得到了缓解。几年以后我的背又受了伤，这次我卧床休息了5天才恢复过来。我开始通过力量训练来强化腰背部，并且很快就恢复了积极的运动生活。

后来，当我怀第一个孩子9个月的时候，疼痛复发了，而且伴有突发的坐骨神经痛。医生告诉我孩子出生后疼痛就会消失，然而事实上疼痛并没有消失，反而加剧了，最后，我甚至无法连续躺两个小时。为了减轻疼痛，半夜我还得在家附近走来走去。当我的孩子一岁时，我因为严重的椎间盘突出接受了腰背部手术（具体地说是第5腰椎和第1骶椎间的椎板椎间盘切除术）。手术后几个月，我的疼痛相对缓解了，但我还是不能抱或者背我的女儿，而且医生还建议我别再要小孩了。我只好选择不再生第二个孩子了，以免还要冒风险再度经历几个月地狱般的疼痛。手术后12个月内，疼痛又复发了，医生建议我接受第二次手术。我没有采纳医生的建议，而是决定自己寻找脱离苦海的方法——开始更深入地研究腰背部疼痛的原因和治疗方法。

我听说位于法国巴黎的阿泼勒母学院（Aplomb Institute），在这里诺艾尔·佩雷兹（Noelle Perez）在教授一种以人类学为基础的姿势调整方法。她的理论是：我们这些生活在

工业国家的人并没有善用我们的身体，这种不恰当的使用会引起疼痛和损伤，我们其实可以从生活在传统文化中的人们那里学到很多。这一理论与我在印度的童年成长记忆产生了共鸣。我还记得我来自荷兰的母亲对印度侍女干活时的优雅，以及街上的工人搬运重物时的轻松所表达的惊叹。诺艾尔的课程明显减轻了我的腰背部疼痛，而且我通过5年的培训取得了阿泼勒母学院的认证。受到所学知识的激励，我又在斯坦福大学医学院和人类学系学习了一些课程。我还拜访了欧洲、亚洲、非洲和南美洲的一些国家，对那些从未患有腰背痛的人们进行了观察、拍照、录像和访问。结合其他学科的内容，同时加入了实地考察研究的发现，我创造了一种独一无二的、系统的方法，它可以有效地帮助人们改善身体姿势，回归积极的运动生活。我向患有肌肉骨骼疾病的接受针灸的患者推荐了我的方法，结果效果极佳，此后我开始向更多的人推荐这种方法。

现在有许多医生将他们的腰背部疾病患者推荐给我，几乎所有患者的病痛都从第一节课开始就有所改善了。许多患者的治疗效果非常显著（请见第24页）。

但是也有许多人不能亲自来找我，有些人从东海岸或者中西部给我打电话，也有一些患者的亲戚或朋友正遭受疾病的折磨并且急需帮助。多年以来，我一直希望我能给他们寄去一本书，一步一步地说明和展示我的方法。

这就是那本书。

艾斯特·戈卡莱，
加利福尼亚州，斯坦福，2007

我推荐给艾斯特的那些患者无一例外地发现她的方法能改变他们的生活。我在自己的临床实践中也借用了她的理念和技巧，无数的患者从她的方法中获益。

塞尔万·阿比艾兹，医学博士，帕罗奥图医学基金会

目录

前言	X
序	XII
基础	2
腰背部疼痛	6
我们责备什么	6
直立?	6
坐的时间太长?	7
压力?	8
体重和身高?	9
年龄?	10
真正的原因	10
身体动觉传统的丧失	13
时尚业的影响	15
对人们腰背部的影响	16
告别痛苦	17
它是怎么起效的	17
什么样的姿势是好姿势?	18
自然前倾的骨盆	20
弧度平缓的、伸长的脊柱	21
每块骨头都在最自然的位置上	22
足部问题	22
膝盖问题	22
髋部问题	23
肌肉用得更多, 关节用得少	23
不工作时肌肉完全放松	23
呼吸也是一种锻炼治疗	23
它确实有效!	24
课前准备	26
遵照课程的顺序	28
椎间盘突出	28
剧烈运动	28
弯腰动作	28
等待变化的出现	28
知道期待什么	29
多快会有结果?	29
每一节课应该花多长时间?	29

这些课程难吗?	29
理解这些课程的结构	30
认识自己的进步	30
成功道路上的障碍	30
第1课：拉伸坐	32
益处	36
分步指导	38
进步的标志	48
问题解答	48
感觉过度拉伸	48
不能使脊柱得到拉伸	48
接触点感觉不舒服	49
椅子不合适	49
补充信息	49
调整肩膀位置	49
关于腰垫	50
在汽车里的坐姿	50
改进靠背	51
检查你的姿势	51
要点总结	53
第2课：仰卧拉伸躺	54
益处	57
分步指导	58
进步的标志	64
问题解答	64
腰部感觉疼痛或者不适	64
颈部感觉疼痛或者不适	64
与床接触处感觉不适	65
打鼾	65
感觉没有遮挡	65
补充信息	65
床	65
枕头	65
颈枕	66
要点总结	67
第3课：挺拔坐	68
楔形物	71
自然前倾的骨盆	72
益处	73
评估你现在的坐姿	74

调整你的坐姿	80
进步的标志	88
问题解答	88
腰部疼痛	88
腰部发酸	88
没有楔形物	88
不优雅的动作	88
视线改变	89
补充信息	89
冲突的指导	89
骨盆前倾和背部前曲的不同	89
椅子	90
地板	91
要点总结	93
第4课：侧卧拉伸躺.....	94
益处	97
分步指导	98
进步的标志	106
问题解答	106
睡不着	106
身体不能整晚保持这个姿势	106
觉得这个姿势不舒服	106
补充信息	107
趴着睡	107
腿怎么放	108
要点总结	109
第5课：利用体内的“束腰”	110
益处	114
分步指导	116
进步的标志	122
问题解答	122
腰部前曲	122
呼吸困难	122
补充信息	122
通过收缩来伸长	122
跳跃	123
向头上方伸展手臂	123
保护你的颈部	124
使用外在的束腰	124
要点总结	127

第6课：拔高站	128
益处	131
分步指导	134
进步的标志	142
问题解答	142
足弓肌肉不能收缩	142
不能把身体重量转移到脚后跟上	142
肩膀姿势问题	143
感觉不到身体的中轴线	143
补充信息	144
手臂姿势	144
身体重量放在脚后跟上	145
脚部的自然足弓	145
光脚	146
怀孕	146
鞋垫	146
鞋	146
脊柱形态方面的困惑	146
要点总结	149
第7课：从髋部弯身	150
腰背部疼痛的解剖学原理	153
如何避免	153
益处	155
比较不同的弯身姿势	155
分步指导	156
进步的标志	162
问题解答	162
弯身时很疼	162
弯身时腰部脊柱沟消失	162
弯身时腰部脊柱沟变深	163
补充信息	163
腓绳肌的柔韧性	163
长时间弯身	164
坐着时弯身	164
超重	164
从髋部弯身给运动员带来的好处	164
训练孩子从髋部弯身	165
要点总结	167
第8课：滑行走	168
益处	172

为滑行走做准备	174
滑行走：将注意力集中在承重腿上	179
滑行走：注意你的摆动腿	183
把所有动作连起来：完善你的行走方式	185
进步的标志	190
问题解答	190
感觉自己在前倾	190
容易使骨盆后倾或用骨盆带动行走的动作	190
臀部收缩和向前推动之间无法协调进行	190
不能把后侧脚的后跟踩在地面上	190
忘记了整体的姿势	190
不能把滑行走的各个要点结合在一起	191
学习桑巴	191
补充信息	191
沿一条直线行走	191
让你的步伐更有推动力	192
像肯尼亚人一样跑步	192
要点总结	193
附录1：自选练习	195
强化躯干肌肉	197
强化腹部肌肉	197
强化腰背部的深层肌肉	204
强化和拉伸肩膀周围的肌肉	205
强化和拉伸颈部肌肉	207
拉伸连接躯干和腿的关键肌肉	208
拉伸腘绳肌	208
拉伸髂外旋肌	210
伸长腰肌	210
强化走路时用到的关键肌肉	211
强化足弓肌肉	211
强化臀中肌	213
强化胫前肌	214
问题解答	215
僵硬或疼痛	215
改善不明显	215
不能保证锻炼	215
补充信息	215
附录2：人体解剖图	217
词汇表	220
要点指南	222

献给千百万正在遭受肩颈腰背痛折磨的人

基础

让你的身体回到没有疼痛的生活的方法

这位布基纳法索的木匠让我给他照一张相。我当时犹豫了一下，因为我一般不拍刻意摆出来的姿势，但是我现在很高兴拍了这张照片。注意看，他的肩膀放置在与躯干后部平齐的位置；颈部伸得很直，几乎没有弯曲的弧度，而且由此他的下巴指向下方；他的腰带前面低后面高，表示骨盆自然向前倾斜，同时骶骨向后倾斜；他的胸部很舒展，胸骨向上水平倾斜而不是很垂直，胸廓和整体躯干的轮廓处于同一平面，而没有向外突出。尽管他每天大部分时间都在一张矮桌子旁工作，但他从不驼着背或耸着肩膀。



我们的身体经过造物主的精心设计，结构十分精妙。与这个地球上所有其他的生物一样，我们有着与生俱来的优雅和力量。我们已经进化得可以完成各种动作：坐、走、跳、攀爬、搬运甚至跳舞，而没有任何疼痛感。如果我们懂得去尊重我们自身天生的设计，我们的身体可以实现自愈，能够良好运转近一个世纪。事实上，生活在世界许多地区的人们直到老年身体上也不会产生任何疼痛。（图0-1）



这位奶奶可以轻松地抱着她的孙女（巴西）。

图0-1



这位老年妇女每天有7~9个小时都在弯着腰采荸荠，但却从来没有出现过疼痛（布基纳法索）。



这个人一生大部分时间都在制作黏土砖，却未曾因此遭受身体上的任何不适（布基纳法索）。