

久坐腰痛
怎么办？

休息2分钟蛹动操、
助你祛烦恼

缓解高跟鞋
足痛苦的小妙招
按按脚，健身不显老

扫除颈、
后臂痛
做做平地划船操

姿势

决定健康

白领困扰一扫光

主编/韦贵康

一学就会
一用就灵

如何对付空调病？
“三多、三少”
仔细调

得了计算机手
怎么办？
搓搓手，
力气就往身上走

头晕、眼花怎么办？
抓抓头，
脑瓜不发愁



北京科学技术出版社



主编/韦贵康

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

姿势决定健康: 白领困扰一扫光 / 韦贵康主编. —北京:

北京科学技术出版社, 2012. 11

ISBN 978-7-5304-6257-7

I. ①…姿 II. ①韦… III. ①保健-通俗读物②人体-姿势-通俗读物

IV. ①R161-49②G804. 64-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第222438号

姿势决定健康: 白领困扰一扫光

主 编: 韦贵康

策 划: 邬扬清

责任编辑: 邬扬清 尤玉琢

责任校对: 黄立辉

责任印制: 焦志炜

版式设计: 部落艺族设计工作室

封面设计: 耕者设计工作室

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

字 数: 158千

印 张: 7.125

版 次: 2012年11月第1版

印 次: 2012年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6257-7/R · 1538

定 价: 29.00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。



主编简介

韦贵康，男，1938年出生。广西中医学院终身教授、博士生导师、主任医师。曾担任过广西中医学院院长、广西中医学院第二附属医院院长、骨伤科研究所所长。社会职务有：广西科协副主席、广西国际手法医学协会理事长、中华中医药学会骨伤科专业委员会副主任委员、世界手法医学联合会主席、世界中医骨伤科联合会资深主席、香港中医骨伤科学院院长、国家中医药管理局中医药科技进步奖终评委员会委员、国家自然科学基金科研项目评审专家等。

作为主导师培养硕士研究生103人，博士生4人，发表医学论文80多篇；担任主编或副主编著作25部。获省级科技成果奖5项，国家专利3项。应邀到新加坡、澳大利亚、美国、德国、俄罗斯、日本、阿联酋等10多个国家讲学或进行学术交流。组织发起并联合学术界，正式注册成立的广西国际手法医学协会与世界手法医学联合会，分别在国内外多次举办国际手法医学与传统疗法学术会议，在国际上有一定影响。

第一章 概论

1

- 一、姿势概念与形式 3
- 二、如何衡量你的姿势整体平衡 7
- 三、不要忽视不良姿势对你健康的影响 12

第二章 脊柱是生命之支柱、健康之基础 13

- 一、脊柱的基座、框架结构与内部装饰 15
- 二、脊柱的支、护、承、动的功能 20
- 三、脊柱的四个生理曲度的形成和协同作用 21
- 四、“上梁不正下梁歪，基础不牢塌下来” 26
- 五、脊柱是姿势的调控中心 27
- 六、脊柱平衡是良好姿态的基础 32

第三章 骨盆、膝关节与足弓是维系人体良好姿势的重要条件 35

- 一、骨盆 37
- 二、膝关节 43
- 三、足部 44





一、温度、饮食、劳逸与病损	53
二、不当食（吸）入烟、酒、茶、海味、 盐对人体的损害	56
三、为何腰椎间盘突出症发生率很高	65
四、儿童咽炎与寰枢关节半脱位	67
五、束腰有好处吗	72
六、电脑综合征	74
七、司机综合征	78
八、沙发综合征	82
九、软床综合征	84

一、肢体不明原因酸、痛、累	89
二、脚底长茧	90
三、鞋子单侧磨损	91
四、一个书法家的烦恼	92
五、玩狗牵狗牵出腰椎旋转错位	94
六、青年女性习惯甩头甩出颈椎错位	96
七、脊柱侧弯是怎么回事	99
八、睡枕常换易导致颈肩部不适	101
九、不明原因的胸闷	105
十、习惯跷二郎腿与骶髂关节错位	106
十一、穿高跟鞋后腰腿酸痛	108
十二、不当钓鱼姿势后腰腿痛	110
十三、常见的九种不良姿势	113

第六章 脊柱退变、损伤与相关病症

115

- 一、脊柱形态性病损的致病因素 117
- 二、为什么运动员运动生涯30岁后会走下坡路 123
- 三、脊柱损伤性疾病知多少 125
- 四、什么是脊柱相关性疾病？为何容易误诊误治 128
- 五、容易误诊误治的几种脊柱相关性疾病 132
- 六、中医脊柱“六不通”理论 141
- 七、什么是脊源性亚健康 145
- 八、骨质增生是病吗 153
- 九、骨质疏松是病吗 156



第七章 姿势相关性疾病预防

161

- 一、颈部常见病损的防治 163
- 二、胸部常见病损的防治 167
- 三、腰部常见病损的防治 172
- 四、骨盆常见病损的防治 178
- 五、膝部常见病损的防治 181
- 六、足部常见病损的防治 186



- 一、平衡是健康姿势的目标 193
- 二、改善生活、工作、学习中的不良姿势 194
- 三、搬、拿、扛重物的护脊学问 199
- 四、体型保健歌诀 200
- 五、自身按摩保健歌 201
- 六、养生要塑身 205
- 七、保健按摩的好处：三多、三少、三调 206
- 八、自疗脊柱一般病损的简易方法 208
- 九、阴阳平衡理论与脊柱的保健治疗 208
- 十、脊柱保健操 213





概论

1

健康是智慧的条件，
是愉快的标志。

——爱默生



一、姿势概念与形式

姿势指身姿架势即身体呈现的样子。人体正确的姿势指依据现代解剖学与人体生物力学，符合人体骨骼与软组织的生理要求，有利于人体健康的架势。人们利用各种正确的姿势来顺应活动的要求，就形成了人体的形态。人们熟知健康的人体姿势的形态是“行如风，站如松，坐如钟，卧如弓”，然而，行立坐卧等姿势的养生之道方面，恐怕就鲜为人知或知之甚少。

人在行走时除了上下肢运动外，脊柱也扮演着重要的角色，尤其是腰椎，不能过度偏向任何一方，应始终保持中立位，否则易造成腰椎的负担过重，最终形成腰椎的失代偿表现或骨盆的病理性倾斜；另外，人在上下楼若思想不太集中或注意力在其他地方而不在上下楼这个动作时，很容易脚下踩空，出现腰椎或周围肌肉的急性损伤。

久坐侧弯或躬身日久，易成驼背佝腰；久坐郁怒、七情结滞，则伤五脏之气；饭后立即久坐，易成食积；久坐暗地或光线阴暗的地方，易伤肝气；久坐热火炉旁，易导致血热内郁；汗出当风而坐，易得风湿痹症；久坐闹声喧哗之处，易心神气乱。

通常可能很少有人会在意自己坐的姿态，只以舒服为原则，其

▲行姿

养生家主张“行如风”，并非指疾步行，而是行走时抬头、挺胸、收腹，行循一线，这样可使腰不弯，背不驼，练就健美身躯。《新刻三元参赞延寿书》载曰：“行走的时候，不要多言繁语，这样可使神散而损气”。

《养生书》中说：“人行走出汗之后，不要骤然坐下，甚而把脚抬高，将脚悬吊，时间一长容易形成血痹症，引起足痛及腰痛。不要负过重的东西远步而行，久则伤肾、伤筋、伤骨，甚而压伤五脏，波及六腑”。

实不良的坐姿对脊柱有很大的影响。小学生虽然老师严厉地要求他们上课听讲时头要抬起腰要挺直，但他们的天性往往使他们会随心所欲，趴在课桌上听讲仍是普遍现象，甚至趴在课桌上睡觉，这对正在发育的脊柱来说是一个不小的摧残，有的小孩脊柱最后形成了侧弯，家长发现后想改正已经很难了。成人亦是如此，白天劳累一天，晚上回到家就没有任何规矩约束，坐在沙发上什么样的姿势都有，其实此时脊柱必须及时调整以维持各种姿势的变化，时间长久，超出脊柱代偿范围，脊柱劳损在所难免。有时人在正确的坐姿时，坐久了突然站起时也会有腰痛或腰直不起来的感觉，这主要是因为腰部的肌肉要长期维持

人的坐姿使其处于疲劳状态所致。

另外，有许多人在晚上睡觉前习惯半卧位看书、杂志、报纸等，他们往往觉得这样的姿势最舒服，其实害处很多，对于颈椎、腰椎都不利。根据临床调查有60%~80%的寰枢椎关节半脱位均是由这种不良习惯造成的，患者有头晕、颈僵、视力模糊、耳鸣、血压异常、心慌、胸闷、失眠等症状。

人的一生约有1/4~1/3的时间要在床上度过，而在人睡着期间脊柱周围的大部分肌肉处于松弛状态，因为脊柱骨性结构此时处于最放松状态即休息状态，不需要周围肌肉来维持各种姿势。也

▲立姿

“站如松”。挺拔直立，二目炯炯有神，是老年人健康长寿的征兆。老年人站立时应隔一会儿改变一下体位，或活动一下关节，或稍事歇息后再站立，以防疲劳及出现下肢静脉曲张。（图1-1）

▲坐姿

宜端正，勿歪斜但切忌久坐。《养生书》告诫说：“久坐久视易伤脾损心，气滞血郁，引起肠胃积滞而使脏腑气机不畅”。因此，久坐不动，隔半小时要起身活动一下腿、关节和四肢，使因久坐长视的心脾之气从滞缓中恢复。（图1-2）

就是说，脊柱的外在平衡相对薄弱，如果睡姿不佳就很容易产生脊柱劳损。如枕头高低不合适时，椎体周围的肌肉韧带就要代偿不正确姿势给脊柱带来力的失衡，那么代偿一侧的张力大易形成疲劳，时间久了就会产生劳损，再发展肌肉韧带失代偿后，脊柱的椎体就会在应

力大的部位长一些骨刺或椎间盘膨出来代偿这一力的失衡。如果骨刺和椎间盘膨出压迫了相应的脊髓、神经和血管就会出现颈部的疼痛、发僵、头晕、耳鸣、上臂麻木等症状。

现在有许多人可能因消化系统不好睡觉时老趴着，脸又不能直



图1-1 立姿



图1-2 坐姿

▲卧姿

“卧如弓”指的是侧身而卧，两腿屈曲、腰背后弯如“弓”形，这样易于运行气血，恢复疲劳，但切勿久卧，久卧则伤气。《云笈七签》上说：“冬月夜卧，叩齿三十六遍，以安肾脏。”《养生书》还告诫说：“夏勿露卧，令人皮肤成癣，或作面痍”，“不得于星月下露卧，风入腠理，其患最深。”就是说酷暑炎夏时不要在室外贪凉夜宿，否则易受风邪侵袭，引起皮肤瘙痒或风湿痹症、面瘫等。

(图1-3)



图1-3 卧姿

接对着枕头，所以头偏向一侧，这样颈椎的两侧肌肉始终处于一种不协调状态，颈肌损伤很难避免，另外经常头向一个方向侧的人其上面的肌肉容易受外界风寒的侵袭，风寒侵袭，血管收缩，颈部软组织缺血缺氧，局部代谢产物堆积形成疼痛等症状。俯卧位或趴着睡对保持呼吸道的通畅是不利的，同时对胸椎有一定压迫也会产生不良的影响，对于腰椎因可增大腰椎的屈度，故可引起下腰痛。

以上除了身体的自然老化状况是我们无法避免的以外，其他三项因素都是可以注意与控制的。其中第二项贯穿了人体一切的活动，因为每做一件事人体都需要选择相应的姿势。人体犹如一棵大树，主干就是脊柱，随着姿势的改变，人体各个器官与头部、四肢以及附带工具都需要脊柱的支撑与协调。

我们的身体就像一部功能强大的机器，机器由各种部件构成，缺一不可。强壮的骨架是这部机器的基础，支撑着柔软的肌肉和韧带，肌肉附于骨的表面，与骨骼共同支持人体、保护体

内器官和承担运动功能。只有当肌肉富有弹性，才能带动关节活动，才能维持人体稳固的姿势。另一方面，有三十一对神经从脊柱发出，分布人体各处。分别是颈神经八对，胸神经十二对，腰神经五对，骶神经五对，尾神经一对，神经从脊髓通过椎体间的空隙穿出来。

人体的姿势，能够影响到脊柱及其附带的骨骼与肌肉是否达到最少消耗、最少磨损，无论动静皆如此。骨架这一主体负责撑着整个身体，所以我们应该尽量采取正确姿势来干活，平时保养得当，避免损伤骨架及内外的组织结构。

为什么人会生病呢？

1. 生活作息不正常
(如吃饭，休息，睡眠，紧张，压力等)

2. 平时的不良姿势习惯养成(如工作，运动，穿着，坐姿，睡姿，站姿等)

3. 受外力的影响
(如不当的饮食，运动工作受伤，不良的气候环境等)

4. 身体器官的自然老化(年龄)

二、如何衡量你的姿势整体平衡

正确、健康的姿势，最重要的就是平衡，当身体的前后左右重心都能达到平衡时，就是最完美的体态。好的体态除了让身体和各种功能运作良好外，还带来自信、美丽、匀称的体型；相反的，体态一失衡，不仅会造成自愈力下降、体质不良，还会让整个人看起来暮气沉沉、老态龙钟。举个最明显的例子，有些女性朋友属于标准适中的身材，但是从侧面看过去却会让人觉得没有弧度或肩胛骨