

OL

• Office Lady •

一族健康操

(日)伊藤和磨 著
汇智天成 译

缓解疼痛
矫正身姿



在家里……

在办公室里……

随时随地



图书在版编目(CIP)数据

OL一族健康操/(日)伊藤和磨著; 汇智天成译. —北京: 中国画报出版社, 2006.11

ISBN 7-80220-058-X

I.O... II.①伊...②汇... III.健美操—基本知识 IV.G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第109373号

TITLE: 「痛みと歪みを治す健康ストレッチ」

by: 「伊藤和磨」

Copyright ©Ito Kazuma 2003, Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2006-4155

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

设计制作: 李沉 张焕敏

OL一族健康操

著者: (日)伊藤和磨 译者: 汇智天成

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路33号 邮编: 100044)

经销: 新华书店

责任编辑: 齐丽华

开本: 787mm × 1092mm 1/24

印张: 7.5

图数: 360幅

字数: 50千字

印数: 1 ~ 10000

版次: 2006年11月第1版

印次: 2006年11月第1次印刷

印刷: 北京地大彩印厂

标准书号: ISBN 7-80220-058-X

定价: 32.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



检查你的关节

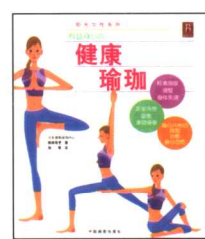
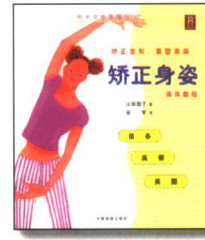
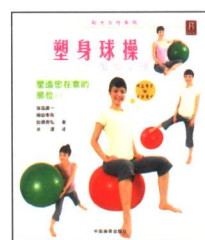
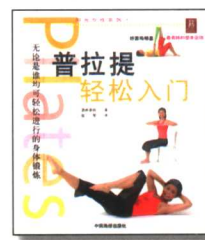
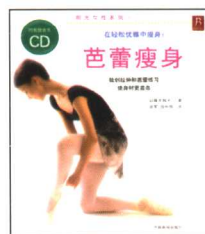
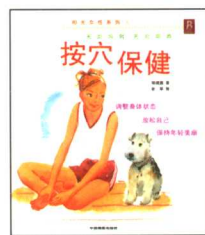
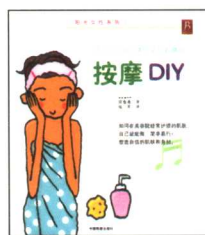
针对不同症状的矫治训练

日常正确姿势大公开

保持身体线条紧致的拉伸训练



热销图书推荐



颈 + 肩 + 腰 + 腿

OL 一族健康操

(Office Lady)

缓解疼痛矫正身姿

(日) 伊藤和磨【著】

汇智天成【译】



中国文联出版社

前言

从某种意义上来讲，人的一生都是要和“疼痛”相伴随的。

但是人为什么要具备“疼痛”这种痛苦的感觉呢？当我是一名现役橄榄球运动员的时候，经常受到腰痛的困扰。每当这个时候，我都会想“如果人没有痛感神经该多好啊！”

但是实际上，“疼痛”这种感觉对于生物来说，是保护自身所必需的防卫系统。就好像烟雾报警器一样，如果报警系统不正常工作，我们便无法及时把握当前的状态，进而可能会导致不可挽回的严重后果。

因此，虽然我们时常受到“疼痛”的困扰，但是与此同时，也正是因为有了“疼痛”的感觉，我们才能尽早发现自己身上的异常，尽早采取治疗措施。“疼痛”对我们来说是不可缺少的。

迄今为止，为了抑制疼痛，人们进行了方方面面的研究。而作为研究的成果，就有了我们今天使用的高度精密的仪器以及具有极好镇痛效果的药物，这些发明为我们的生活减轻了很大的痛苦。

但是与此同时，由于大量先进诊疗仪器的使用，医生们似乎忘记了直接接触患者身体的重要性，有时反而误了治疗时机。

人类原本是具备潜在的自我治愈能力的。这并不是什么高深的话题，在人类身体的某一部分受到伤害的时候，通常会不自觉地去抚摸这一部位，事实证明，通过抚摸可以达到缓解疼痛的效果。

本书介绍的缓解“疼痛”的方法不是来自于医生和保健师的经验，而是将“在可能的范围内进行自我护理”作为全书的主旨，介绍一些能够通过自我操作直接缓解疼痛的办法。

或许会有读者认为“事已至此还提什么矫治训练？”，但是我相信只要我们了解造成疼痛的原因，按照书中提示的要点进行操作，就一定可以起到良好的治疗效果，让我们的生活变得比以往任何时候都更加轻松舒适。

著者 伊藤和磨

第1章



009

~首先是缓解消除疼痛的第一步~

检查你的股关节

【绪论①】 用X光和MRI是无法显示出疼痛的，大多数时间只能检查出造成疼痛的部分原因。

只通过X光和MRI无法检查出造成疼痛的全部原因! 010

【绪论②】 调节身体各部分机能的平衡才是解决问题的关键所在。



调节身体平衡要从检查股关节开始! 014



017
页
外旋检查

018
页
外旋检查 2

019
页
屈腿检查

020
页
内旋检查

022
页
侧屈检查

024
页
骨盆的左右检查

025
页
骨盆的回旋检查

026
页
骨盆的前后检查

028
页
股关节检查◎之总结篇
骨盆姿态的不正确会导致体形不正
矫正身姿是缓解消除各关节疼痛的第一步

第2章



029

～彻底消除现有的疼痛！～

针对不同症状的 矫治训练



【绪论】矫治的正确作法以及时间	030
记号・解说的说明	035
关于各个部位的绪论◎ PART① 【颈】	036
关于各个部位的绪论◎ PART② 【肩】	050
关于各个部位的绪论◎ PART③ 【臀部・腿肌】	082
关于各个部位的绪论◎ PART④ 【腰】	102
关于各个部位的绪论◎ PART⑤ 【腿】	118

【颈】

038 页	颈部僵硬的矫治办法 1
➡	症状：颈部外侧向前紧绷、肩部僵硬
040 页	颈部僵硬的矫治办法 2
➡	症状：颈部外侧向前紧绷、肩部僵硬
042 页	颈部僵硬的矫治办法 3
➡	症状：颈部后面、侧面紧绷、肩部僵硬
044 页	颈部僵硬的矫治办法 4
➡	症状：颈部前侧面紧绷、肩部僵硬

045 页	颈部僵硬的矫治办法 5
➡	症状：颈部侧面紧绷、肩部僵硬
046 页	颈部僵硬的矫治办法 6
➡	症状：颈部后面紧绷、肩部僵硬
047 页	颈部僵硬的矫治办法 7
➡	症状：颈部前侧面紧绷、肩部僵硬
048 页	颈部僵硬的矫治办法 8
➡	症状：颈部后侧面紧绷、肩部僵硬

【肩】

052	肩部僵硬的矫治办法 1
页	
➡	症状 肩部僵硬、身姿不正
053	肩部僵硬的矫治办法 2
页	
➡	症状 肩部僵硬
053	肩部僵硬的矫治办法 3
页	
➡	症状 肩部僵硬
054	肩部僵硬的动态矫治办法
页	
➡	症状 肩部僵硬
056	肩部僵硬、背部疼痛的矫治办法 1
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛
057	肩部僵硬、背部疼痛的矫治办法 2
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛
058	肩部僵硬、背部疼痛的矫治办法 3
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛
060	肩部僵硬、背部疼痛的矫治办法 4
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛
062	肩部僵硬、背部疼痛的矫治办法 5
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛

063	肩部僵硬、背部疼痛的矫治办法 6
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛
064	肩部僵硬、背部疼痛的矫治办法 7
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛、体侧护理
066	肩部僵硬、背部疼痛的动态矫治办法 1
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛
068	肩部僵硬、背部疼痛的动态矫治办法 2
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛
070	肩部僵硬、背部疼痛的动态矫治办法 3
页	
➡	症状 肩部僵硬、背部疼痛
072	背部疼痛的动态矫治办法
页	
➡	症状 背部疼痛
074	四十肩 · 五十肩的预防办法 1
页	
➡	症状 四十肩 · 五十肩的预防、体侧护理
075	四十肩 · 五十肩的预防办法 2
页	
➡	症状 四十肩 · 五十肩的预防、体侧护理
076	四十肩 · 五十肩的动态预防办法
页	
➡	症状 四十肩 · 五十肩的预防、体侧护理

【腰 · 臀部 · 腿肌】

084 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 1
	症状 腰痛
085 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 2
	症状 腰痛
086 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 3
	症状 腰痛
087 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 4
	症状 腰痛
088 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 5
	症状 腰痛
090 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 6
	症状 腰痛、腿脚乏力
091 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 7
	症状 腰痛、腿脚乏力

092 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 8
	症状 腰痛、O型腿矫正
093 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 9
	症状 腰痛、O型腿矫正
094 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 10
	症状 腰痛、O型腿矫正
096 页 ➡	腰部疼痛的矫治办法 11
	症状 腰痛、O型腿矫正
104 页 ➡	腰痛的预防办法 1
	症状 预防腰痛
106 页 ➡	腰痛的预防办法 2
	症状 预防腰痛
108 页 ➡	腰痛的预防办法 3
	症状 预防腰痛
110 页 ➡	腰痛的预防办法 4
	症状 预防腰痛、矫正骨盆姿态
111 页 ➡	腰痛的预防办法 5
	症状 预防腰痛、矫正腰椎间盘突出



【腿】

120 页	大腿根部疼痛的矫治办法 1
➡	症状：大腿根部疼痛
121 页	大腿根部疼痛的矫治办法 2
➡	症状：大腿根部疼痛
122 页	大腿根部疼痛的矫治办法 3
➡	症状：大腿根部疼痛
123 页	股关节僵硬的矫治办法
➡	症状：股关节僵硬
124 页	预防膝关节疼痛的办法
➡	症状：预防膝关节疼痛
126 页	膝关节疼痛的矫治办法
➡	症状：膝关节疼痛、腰痛
127 页	腿部浮肿的矫治办法 1
➡	症状：腿部浮肿、腰痛

128 页	腿部浮肿的矫治办法 2
➡	症状：腿部浮肿、腰痛
130 页	大腿麻木的矫治办法
➡	症状：大腿麻木
132 页	腿部外旋困难、X型腿的矫治办法 1
➡	症状：腿部外旋困难、X型腿
133 页	腿部外旋困难、X型腿的矫治办法 2
➡	症状：腿部外旋困难、X型腿
134 页	腿部外旋困难、X型腿的矫治办法 3
➡	症状：腿部外旋困难、X型腿
136 页	腿部外旋困难、X型腿的矫治办法 4
➡	症状：腿部外旋困难、X型腿



分症状矫治办法【专栏】

- 专栏① 造成腰痛的原因隐在臀部和腿部内侧！?.....078
- 专栏② 矫治的盲点 = 触发点去除法.....097
- 专栏③ 日常腰痛的矫治可以借助塑身衣完成.....112
- 专栏④ 脊柱弯曲的矫治训练.....116

第3章



137

~缓解腰痛 & 打造美妙身姿~

日常正确姿势大公开



学会正确的日常身姿防止腰痛!.....138

提起物品时的正确姿势①.....138

起立时的正确姿势.....145

提起物品时的正确姿势②.....141

坐下时的正确姿势.....146

洗脸时的正确姿势.....142

使用吸尘器时的正确姿势.....148

端坐时的正确姿势.....143

睡觉时的正确姿势.....149

患闪腰痛时动作要特别小心!.....152

患闪腰痛时的起立方法 1:从就寝状态起床的方法.....152

患闪腰痛时的起立方法 2:从地板上端坐状态站起的方法.....154

患闪腰痛时的端坐方法 1:坐在地板上时.....155

患闪腰痛时的端坐方法 2:坐在椅子上时.....156

第4章



157

~保持匀称身材的秘诀~

保持身体线条紧致的拉伸训练



双臂◎之①.....158

腰部◎之⑦.....166

腿部◎之③.....174

双臂◎之②.....159

胸部.....167

腿部◎之④.....175

腰部◎之①.....160

臀部◎之①.....168

背部◎之①.....176

腰部◎之②.....161

臀部◎之②.....169

背部◎之②.....177

腰部◎之③.....162

臀部◎之③.....170

背部◎之③.....178

腰部◎之④.....163

臀部◎之④.....171

腰部◎之⑤.....164

腿部◎之①.....172

腰部◎之⑥.....165

腿部◎之②.....173

人物简介.....179

CHAPTER1

第1章

～首先是缓解消除疼痛的第一步～

检查你的股关节



人体的骨骼结构就像木偶一样，
如果用力拉伸其中的某一块肌肉，
反方向的肌肉也会向同一方向倾斜拉伸。

因此，调节身体姿态的平衡，
是解决问题的关键所在。

不是进行“骨盆矫正”，而是进行“股关节矫正”
才能够取得立竿见影的效果。

CHAPTER1



检查你的股关节◎绪论① 只通过 X 光和 MRI 无法 检查出造成疼痛的全部原因！

「大多数的整形外科医生都忽视肌肉的作用」

无论平时怎样健康的人，都不太可能在一生中身体绝对健康。

人类进化至今，还没有完全适应两腿支撑直立行走的生活习惯，在身体构造上仍存在着很多缺陷。

支撑人类完成各种姿态和动作的就是人体的肌肉，据统计人体肌肉的种类在 450 种以上。如果肌肉不能正常工作，就会影响到手脚的活动，进而影响人们的日常生活。

但是现在，这些对于人类来说作用巨大的肌肉却意外地受到了忽视。我认为即使在这方面堪称专家的整形外科医生中，也存在着为数不少的忽视肌肉作用的医生。

可以说对于所有的疾病和伤害而言，“正确的诊断”都是早日治愈疾病、

恢复健康的关键所在。

当然，医生也是凡人，也难免会出现一些失误。事实上我自己也曾经有过在其他部位发现某一病状原因并且得以治愈的经历。

「只通过 X 光和 MRI 等进行的图像诊断是……」

身体问题能否得到解决，很大程度上取决于医生是否采取了各种有效手段尽全力进行分析。原本在对患者的病状进行诊断的过程中，要通过多项测试来推导出病因，然而目前在外科整形医生当中，有些人将诊断的依据完全建立在 X 光和 MRI 上。

我曾经接受一个医院的邀请，在诊断现场协助进行诊疗。

当时我的工作是根据从院长处转来的患者病历“以矫治为中心，通过各种手段缓解患者的不适”。

「诊断出的症状在患者身上并未出现」

病历上写的内容是“急性腰痛症”、“腰椎间盘突出症”、“坐骨神经痛”等

等这些大家耳熟的病症名称。

但是最初我按照病历上写的病症，采取理论上相应的最有效的治疗方法时，却惊讶地发现没有任何一位患者出现与病历上所写的相同的症状。



我觉得很奇怪，于是开始一个一个询问患者。

“医生是怎样推导出您的病症的？请尽量将您能回忆起来的检查项目告诉我”。虽然每位患者都浮现出了讶异的表情，但是每个人都告诉了我检查的方法。全部的患者，无一遗漏，都是医生通过 X 光和 MRI 的图像，在没有接触患者身体的情况下直接做出的最终诊断。

「疼痛处出现斑点的真正原因是什么？」

有趣的是，经常有患者通过观察 X 光和 MRI 图像询问“为什么这里会出现疼痛呢？”或者由于胶片上没有问题而提出“既然没有问题，这里为什么会疼呢？”诸如此类的问题。这种情况被称为“不明原因的不适感”，也是最让患者感到焦虑不安的一种情况。

对于疼痛处产生斑点的原因，目前可以说明的是由于湿度和气温引起的皮肤硬度的变化和出汗，由于疲劳等原因引起的肌肉柔软性的欠缺和韧带柔韧性的下降等等，并不是身体构造上的原因。

上述这些原因当然不会显现在 X 光和 MRI 图像上。因此我们可以说，出现疼痛的绝大部分原因是通过 X 光和 MRI 图像无法查找出来的。

在 MRI 等仪器问世前，整形外科医生都是通过观察患者的动作并且对出现问题的部位逐一检查后才下诊断的。

在患者进入检查室后，医生需仔细观察患者走路的姿态、脱衣服的动作、坐下时盘腿的习惯以及站起时的姿态等等，通过接触诊断的方式检查关节的灵活度、身体左右两侧是否存在较大差异以及是否存在活动限制之后，对病症做出诊断，然后再通过抵抗运动的方式同时施加重量使疼痛再现，通过这样一系列的观察最终得出诊断结果。

「自己的身体要自己爱惜」

我认为，人的身体状况是在不断变化的，因此对待身体的疼痛必须要制定周密的治疗方案。另外患者也要对治疗集中精力，全神贯注。一次性解除患者的病痛，或 24 小时寸步不离地跟在患者身边是不可能的。

因此了解自己的身体构造，根据身体状况的变化随时为身体提供“自我护理”就显得十分必要了。而本书当中介绍的，就是一些自我护理方面的小常识。

但是在根据不同症状采取不同的矫治办法之前，作为“自我护理”的第一步，我们需要首先了解自己的身体现在正处

于一种什么样的状态，其中很重要的一个环节就是要检查股关节的状态。

那么所谓的股关节检查又是什么呢？在接下来的绪论②当中，会进一步

向大家说明股关节的重要性。

