



(日) 伊藤和磨◎著
张 宁◎译

90%的腰痛 都能治得好

全世界1/3的人都在用的腰痛自疗法，不吃药，不手术

特别推荐人群：

- 正在忍受腰痛的人
- 反复陷入慢性疲劳
- 十八般武艺样样精通的家庭主妇
- 起床下床容易眩晕的中老年人



江苏科学技术出版社 凤凰含章



(日) 伊藤和磨◎著
张 宁◎译

90%的腰痛 都能治得好



江苏科学技术出版社 凤凰含章

YOUTSU WO NAOSU KARADA NO TSUKAIKATA
Copyright © KAZUMA ITO 2011
All rights reserved.
Originally published in Japan by IKEDA Publishing Co., Ltd.
Chinese (in simplified character only) translation rights
arranged with IKEDA Publishing Co., Ltd. Japan
through CREEK&RIVER Co., Ltd.
And CREEK&RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字：10-2014-074号

图书在版编目 (C I P) 数据

90% 的腰痛都能治得好 / (日) 伊藤和磨著; 张宁译
— 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.5
(含章·品尚生活系列)
ISBN 978-7-5537-2829-2

I. ① 9… II. ①伊… ②张… III. ①腰腿痛-防治
IV. ① R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 029362 号

90%的腰痛都能治得好

著者	(日) 伊藤和磨
译者	张宁
责任编辑	樊明 葛昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	880mm x 1230mm	1/32
印 张	5.5	
字 数	60千字	
版 次	2014年5月第1版	
印 次	2014年5月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-2829-2
定 价	32.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



(日) 伊藤和磨◎著
张 宁◎译

90%的腰痛 都能治得好



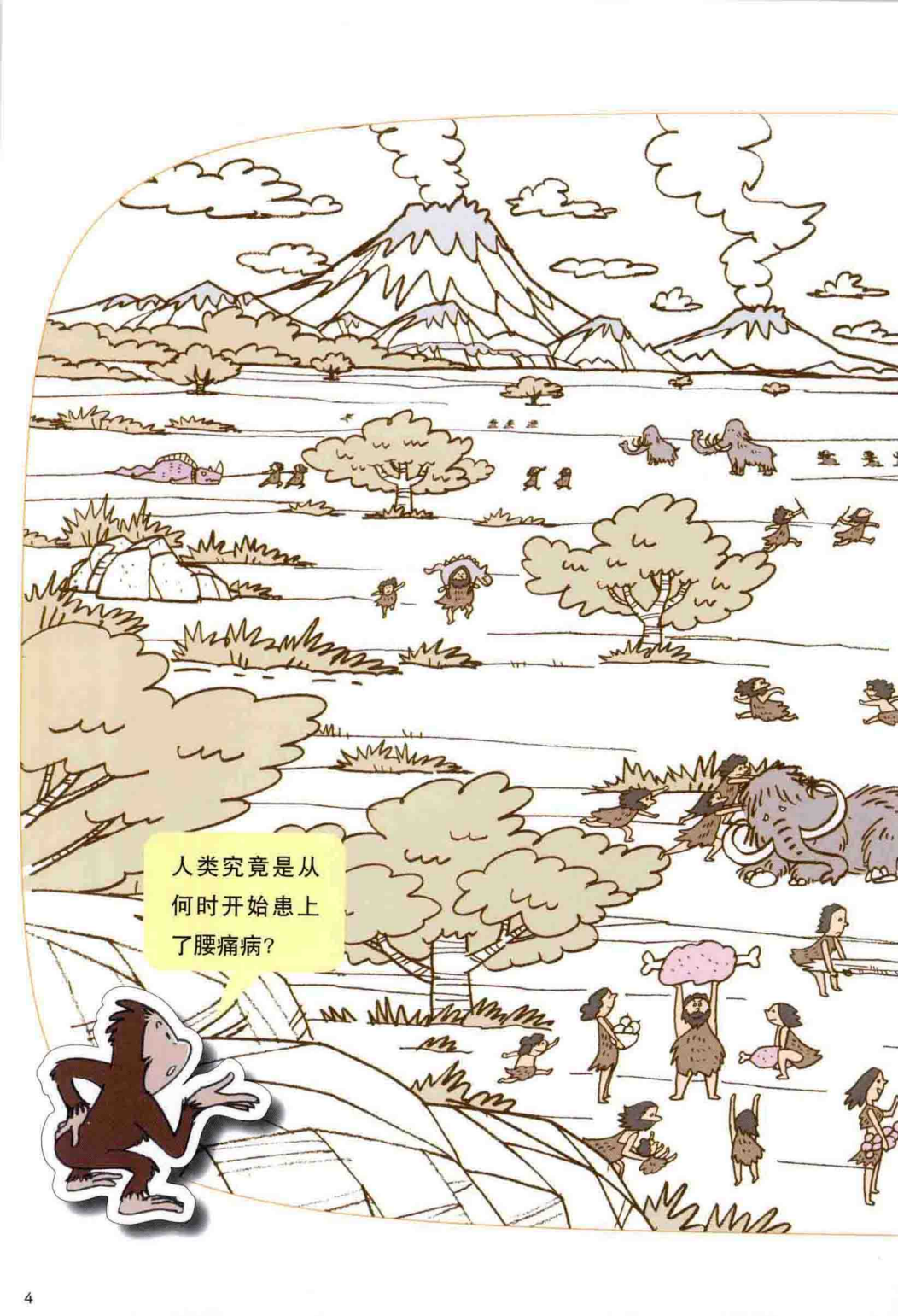
 江苏科学技术出版社  凤凰含章



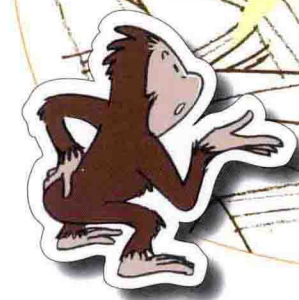
现代人，3个人当中就有
1个人为腰痛苦恼不已。



这么夸张？
这些人以后也会腰
痛吗？

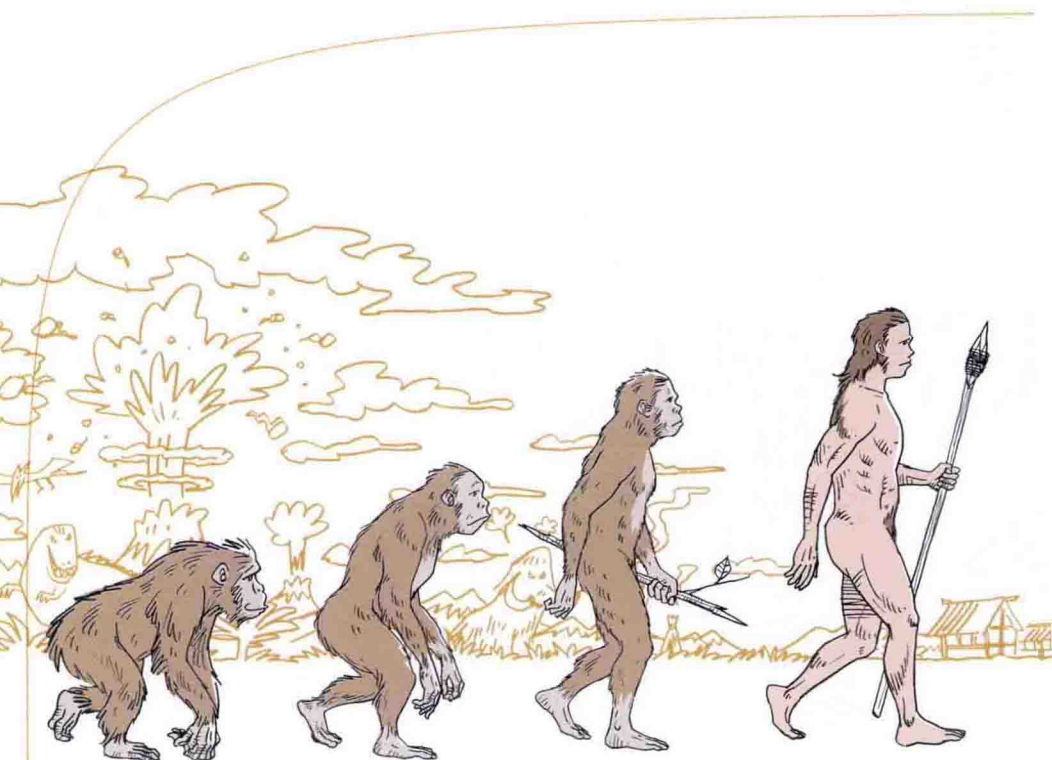
A detailed illustration of a prehistoric landscape. In the background, a large volcano with smoke rising from it stands under a cloudy sky. The middle ground features a river, several trees, and various prehistoric animals including mammoths, a rhinoceros, and a dinosaur. Early humans are depicted in different activities: some are hunting, some are carrying large bones, and others are near a cave entrance. In the foreground, a cartoon monkey is shown in a thinking pose, with a speech bubble containing text.

人类究竟是从
何时开始患上了
腰痛病？

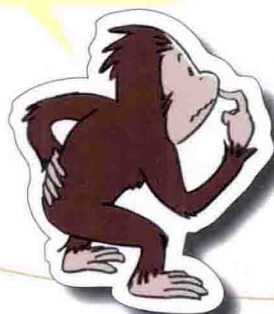


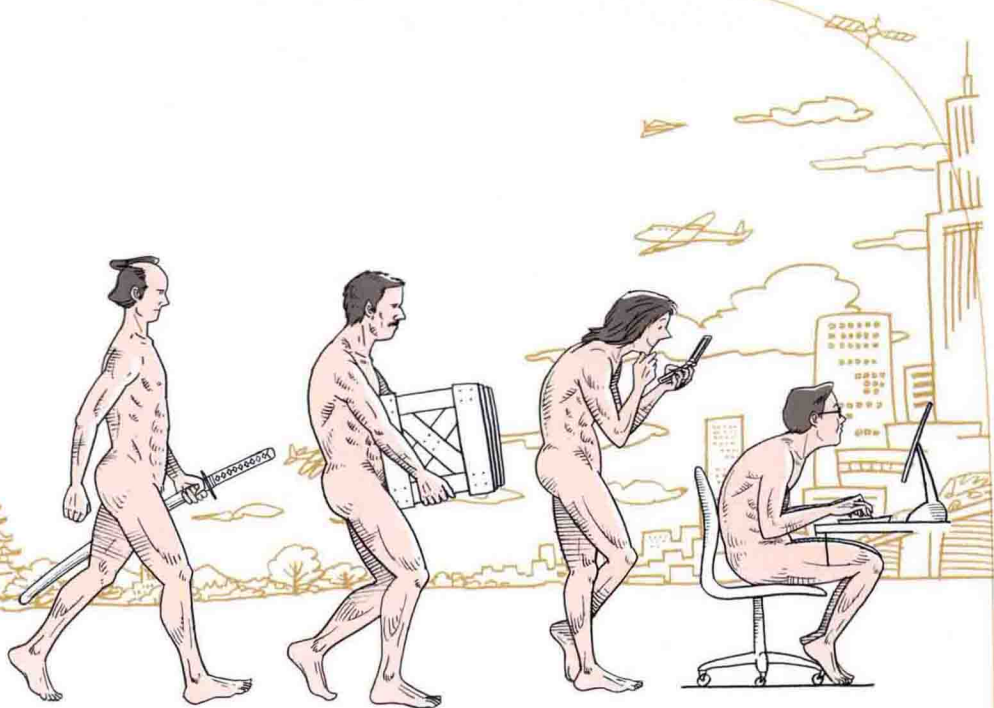


或许是从人的身体
能够直立、用两腿
步行开始的。

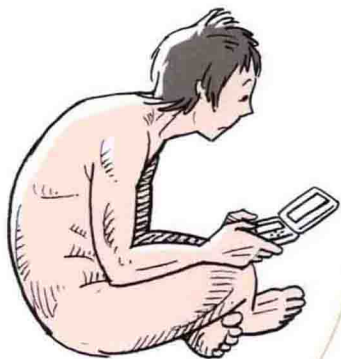


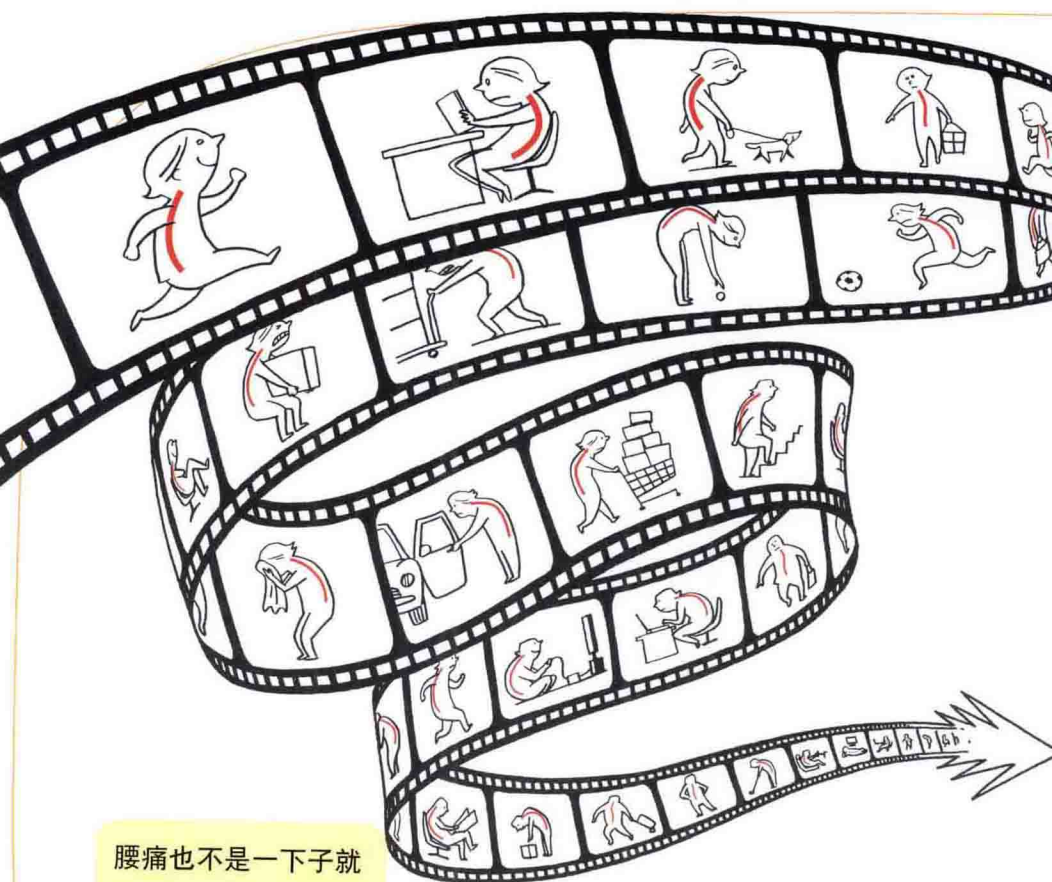
让人匪夷所思的是人类的姿势怎么似乎又恢复到了猿人姿势？



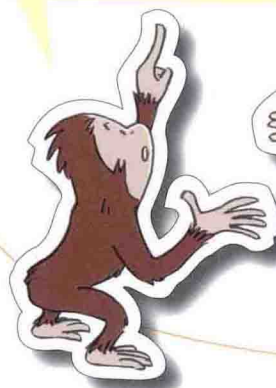


随着社会的快速发展，人们的活动量反而不断减少，越来越多的人习惯弯腰驼背了，所以脖子和腰部的负担一下子变重了。





腰痛也不是一下子就患上的。



对。治疗腰痛的第一步就是“意识到”自己过去和现在的错误。





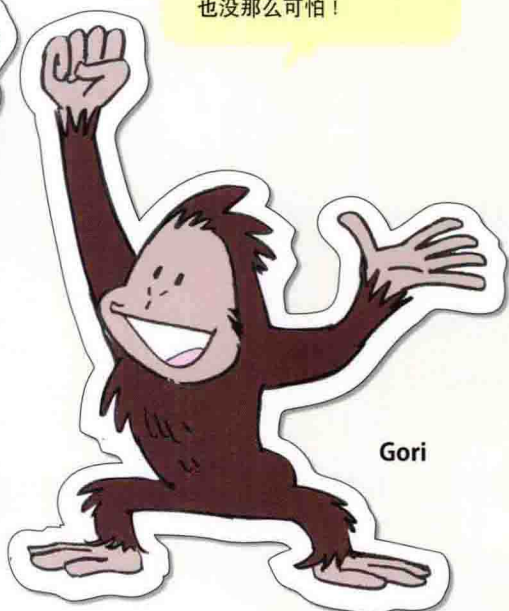
很多腰痛的人都会莫名其妙地觉得：“为什么我的腰会疼呢？我只不过做了一个和平时一样的动作啊。”

其实引发腰痛的这个动作只不过是个“触发器”。腰痛真正的原因在于从小养成的不良姿势，还有重复错误的动作导致腰部组织在慢慢恶化。可以这么说，你现在所遭受的腰痛是你自己过去习惯的恶果。防止腰痛和肩周炎复发最好的方法就是改变生活习惯，停止对同一部位持续施加负担。预防腰痛的方法和改善腰痛的方法完全没有区别，都是同样的方法。如果你不能意识到自己一直以来的错误，就无法从“无止境的腰痛”中解脱出来。

现在我们一起上腰痛治疗课吧。
首先要了解自己身体的构造和疼痛产生的原因，这个步骤非常重要。
其次要研究自己的姿势习惯和纠正方法。
最后一起来学习避免腰痛的身体活动方法和姿势，重在实践！



腰痛治疗师
Maro



Gori

只要知道腰痛的原因就能治疗腰痛！腰痛其实也没那么可怕！

90%的腰痛都能治得好

目 录

第一章

解读人体构造与疼痛原因	18
脊柱连接头部和骨盆	20
多数腰痛都是由脊髓和神经根引起的	22
收一收下巴就能矫正整体姿势	26
肌肉在支撑脊椎和骨盆	28
肌肉是相互连接的	30
肌肉硬化是疼痛的直接原因	34
深层肌肉起支撑作用	36
深层肌肉的结构	37
足底承重的位置会引起姿势的变化	38
头的位置会影响脖子和腰部	40
头部前倾姿势的危险	42
大脑控制人体的姿势和动作	44

第二章

纠正姿势,预防腰痛	48
只需通过控制臀部、肩部和下巴来纠正姿势	50
从正面检查姿势是否正确	52
检查身体的功能	54
引起骨骼歪曲的单足承重不良姿势讲解	58
通过拉伸来矫正歪曲的骨骼	60
从侧面检查姿势是否正确	68
脊椎S型弯曲变形的不良姿势讲解	70
通过拉伸来矫正脊椎的歪曲	72

第三章

腰部保健法，让腰不再痛	80
让脊椎保持稳定的姿势	82
中间位置 保持脊柱呈S型弯曲	84
收下巴和呼吸 会令骨盆前倾	92
重新调整肩的位置 缓解腰部的紧张感	96
直背髋屈曲 能避免对腰部造成负担	98
身体内的束腹 勒紧腹深部	100