

国内第一本全面介绍高尔夫运动损伤防治与康复的图书，详细分析了损伤的发生原因，系统提供了损伤的康复方案与预防措施。适合所有打高尔夫球的人士。

本书作者毛大夫是国家高尔夫球队首任队医，也曾是多支国家队的队医；汪老师是国家网球队体能教练，也曾是高尔夫频道队体能训练顾问。他们具有扎实的理论功底与丰富的临床经验。跟随本书练习，可获得非常专业的指导，可远离损伤的困扰，可提高高尔夫专项体能，可改善挥杆动作。

毛雨生 汪黎明 著

健康高尔夫

GOLF HEALTH

高尔夫运动损伤防治



CTS

湖南文艺出版社

HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

毛雨生 汪黎明 著

健康高尔夫

GOLF HEALTH

高尔夫运动损伤防治

图书在版编目(CIP)数据

健康高尔夫：高尔夫运动损伤防治 / 毛雨生、汪黎明著. — 长沙：
湖南文艺出版社，2011.9

ISBN 978-7-5404-5127-1

I. ①健… II. ①汪… III. ①高尔夫球运动—运动性
疾病—损伤—防治 IV. ①R873

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第190151号

健康高尔夫 高尔夫运动损伤防治

作 者：毛雨生 汪黎明

出 版 人：刘清华

责任编辑：唐 明

印务总监：邓华强

整体设计：吴学军 进 子 郭 燕 刘春瑶 黄 芸 赵 婧

制 版：佳直设计

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

<http://www.hnwy.net>

湖南省新华书店经销

长沙市雅高彩印有限公司印刷

2011年9月第1版第1次印刷

开本：787×1092mm 1/16

印张：9.5

印数：1-5,000

书号：ISBN 978-7-5404-5127-1

定价：68.00元

版权所有，侵权必究

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

前 言

第一次知道高尔夫，是在1998年，为千禧球场的一位工作人员看病。

第二次与高尔夫打交道，是在2001年，时任《高尔夫》杂志记者的曾梅到我院采访，采访内容是高尔夫运动损伤，医院领导安排我接受采访。因对高尔夫没有什么了解，我只好硬着头皮，简单地介绍了一些运动损伤方面的常识。

开始接触高尔夫，是在2003年。大家都知道，2003年肆虐的非典，使很多有条件的人涌向了球场，高尔夫人口骤然增多。在众多的打球者中，有我的两个好朋友，一个是李小双，一个是李大双。80年代末和90年代初，我与李家兄弟同在国家体操队。那时，我是队医，他们是运动员，我们一直关系非常好。小双和大双，颇具侠风，称得上是古道热肠，在球场，无论见到谁受伤，都会让他来找我。一时间，我的诊室云集了众多高尔夫球友。在为球友看病的过程中，我发现：若不能很好地了解高尔夫的运动规律与损伤规律，就不能很好地为损伤者诊治。于是，就请身边的朋友帮忙，找来了能够找到的各种关于高尔夫的文献与书籍。因国内尚未开展高尔夫的相关研究，又因我只学过英文，所以一时间我的案头堆满了与高尔夫相

关的英文资料，内容几乎涉及了高尔夫的方方面面，从一般常识到挥杆动力解剖学，从生物力学到体能训练，从心理到与损伤。

2004年末，又有幸相识了时任国家体育总局小球管理中心高尔夫球部部长李勇。说起与李勇的相识，非常有意思。2004年末，朋友老尤来医院看牙，候诊时，在楼道里遇见了我。因好久未见面，老尤便到我的诊室闲谈。老尤看到摆在我案头的资料，忙询问究竟。在获知我在研究高尔夫时，老尤告诉我，他现在就在小球中心高尔夫球部工作，他要把我引荐给部长李勇。出乎意料，第二天，李勇和老尤就来到了我的诊室。听完我在高尔夫领域所作的工作后，李勇给予了充分的肯定，并表示一定大力支持。之后，李勇为了让我更多地接触高尔夫，不断介绍业余与职业球手前来就诊。

与高尔夫零距离的接触，是在2006年。为了准备2006年多哈亚运会，由小球管理中心高尔夫球部牵头，组建了高尔夫球国家队。在中心领导与李勇的大力推荐下，我成了球队的首任队医。在国家队集训的3个月中，我除了虚心向教练与队员学习之外，还把以往所学在队伍中加以系统地应用，获得了更多的实际积累。

在国家队时，和教练宋庆礼相处得不错，我们惺惺相惜，互相支持。从国家队回来后，宋老师组建了高尔夫频道队。受其邀请，我担任了球队的医疗顾问。为

了加强球队的体能训练，我在朋友的引荐下结识了汪黎明。汪黎明，北京体育大学康复系体能教研室讲师，当时他还在北体大学读博士，主攻体能训练。与汪黎明接触几次后，觉得他不但具有较为扎实的理论基础，还有很强的动手欲望与能力。在我的推荐下，汪黎明担任了球队的体能顾问。为了帮助汪黎明更好地工作，我把自己多年来积累的资料，连带其中已经翻译的部分，全部交给了他。从那时起，开始了我和汪黎明之间的合作，我们一起为球队服务，一起举办高尔夫运动医学研讨沙龙，一起接受记者采访，一直到本书的写作。

很多球友与球手的损伤完全可以避免。损伤之所以发生，是因为他们不了解运动尤其是高尔夫运动的规律与常识。为了帮助广大球友与球手了解相关知识，减少损伤的发生，2008年在高尔夫频道官方网站golffox的大力支持下，我和汪黎明发起并举办了数次高尔夫运动医学研讨沙龙。从2007年起，我先后在几本与高尔夫相关的杂志上写些文字，开始只是简单地介绍一些运动损伤方面的常识，以后在编辑的帮助下，把临床中遇到的一些病例，以案例分析的形式介绍给大家。如此，每月一期，一期1500余字，一路写下来，竟写了3年多。在举办研讨沙龙和为杂志写文字的过程中，我逐渐产生了把所写文字整理成册的想法。我把想法和汪黎明一谈，两人一拍即合，便开始了本书的写作。

在本书的写作过程中，获得了很多朋友的帮助。姜晔是个非常努力的年轻教练，2006年我们就相识，在我做的很多事情中，都能看到这个热情的年轻人的身影。在本书的写作过程中，姜晔再次提供了无私的帮助，不但承担了第四章挥杆与损伤的修改，还担当了示范模特。当我向高尔夫频道请求帮助时，网站总编曾梅爽快地派来编辑田超伦为书中所有的插图拍摄了照片。书中照片以外的插图，均为中央工艺美院雕塑系曹晖教授亲自手绘。国际体育总局训练局练习场王秀清经理一直非常支持我的工作，此次又热情地伸出了援手，为拍摄照片提供场地。我的同事，李伟、普江艳和鲁智勇，还有我的学弟，国家击剑队队医高明，认真校阅了全书，并提出了很多宝贵的意见，帮助收集书中的插图。还有很多朋友为本书提供了热情无私的帮助，他们是张春权、魏希琳、高鹏等人。在此，我向为本书提供帮助的所有朋友致以真诚的感谢。

毛雨生

使用说明

本书的第一章通过分析一个具体的案例，介绍了发生运动损伤的认识误区与主要原因。在临床中发现，在处理运动损伤时，很多球友与球手存在着一些误区，所以在接下来的第二章，讨论了运动损伤处理的误区与正确程序。在以后的五章中，分别对常见的损伤原因进行了讨论，并介绍了具体的解决方案。其中第三章讨论了在训练中常见的问题，强调了在训练中必须遵循运动训练的主要原则；第四章讨论了常见的错误挥杆动作与其相应的损伤，并介绍了具体的解决方案；第五章讨论了体能与损伤，介绍了体能训练的实际操作；第六章讨论了准备活动与损伤，介绍了准备活动的实际操作；第七章讨论了整理活动与损伤，介绍了整理活动的实际操作。在第八章中，我挑选了10篇在杂志上发表的案例分析，希望通过具体的案例帮助读者更好地理解本书讨论的内容。在本书结尾处，我写了一篇题外话，通过两次赴美学习的所见所闻，比较了国内与美国在运动医学与康复医学领域的差距，明确了我们日后努力的方向。

因考虑到大多数读者不是运动医学与运动训练的专业人士，因此，我们尽量减少使用更多的专业术语，而是采用大量的案例，希望通过分析每个具体的案例，帮助读者了解相关的知识。帮助更多的球友与球手减少损伤的发生，使他们真正获得健康的高尔夫生活，是本书的写作宗旨。因此，本书主要介绍了运动损伤的预防，关于运动损伤的治疗与康复，除在第二章较为系统地予以介绍，其余均散在具体的案例中予以介绍，可能会给读者带来些不便，还望谅解。为了帮助读者更好的

理解，为了提高书中介绍的各种练习动作的直观性与可操作性，我们在书中配有大量插图。为了不破坏某些章节的结构，保证介绍内容的连贯性，将大量练习动作的图片主要集中在第四章、第五章、第六章与第七章，同时也有一些图片散在其他章节之中，这些散在的图片既是第四至七章图片的补充，又是所在章节介绍内容的必需，望读者阅读时相互参照。或有不便之处，也敬请谅解。

书中不可避免地涉及了一些解剖与关节运动的术语，为了方便读者阅读，特将解剖与关节运动的术语摘录如下：

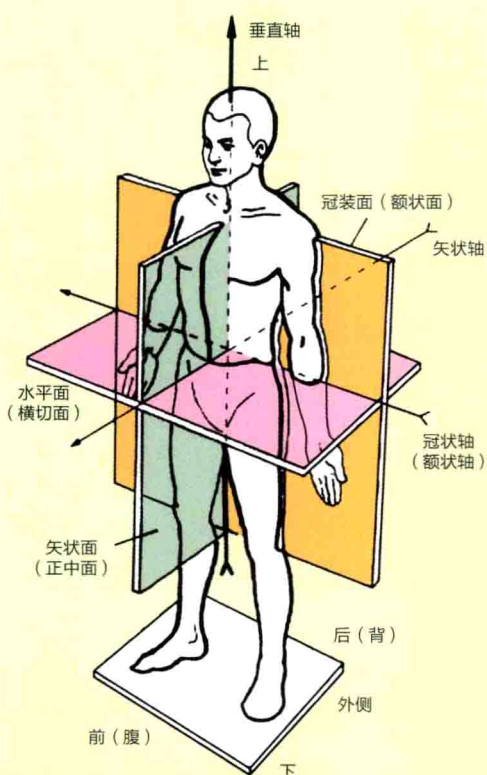


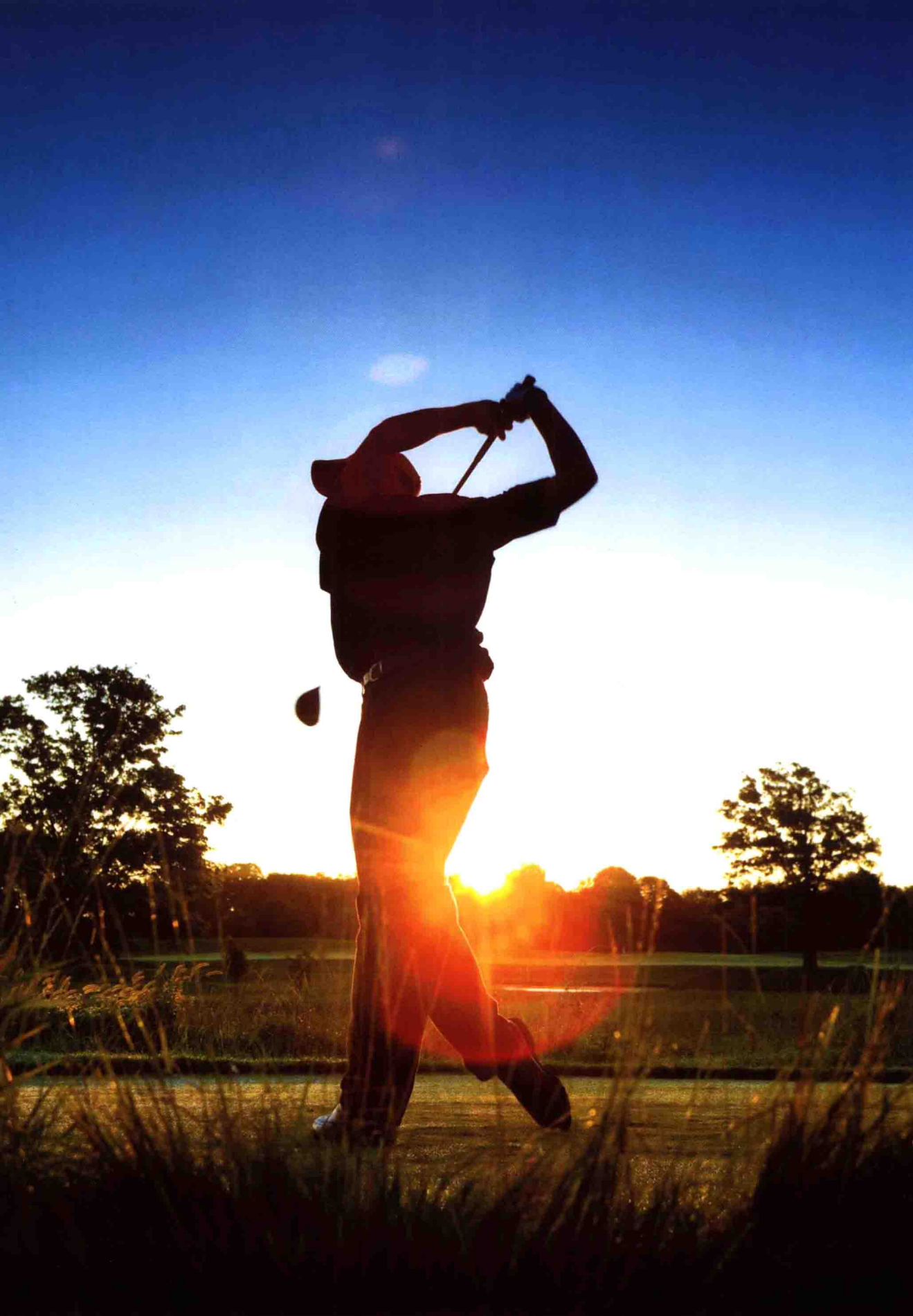
图1 人体基本切面与基本轴

关节屈伸：如图解剖体位时，膝关节以上各关节绕冠状轴向前的运动为屈；膝关节及以下各关节绕冠状轴向后运动为屈；相反方向的运动为伸；

关节内收外展：如图解剖体位时，肢体绕矢状轴远离身体中线的运动为外展，靠近身体为内收；

关节旋转：如图解剖体位时，肢体绕垂直轴向前的运动为前旋或内旋，向后的运动为后旋或外旋。

书中肯定存在着不少错误，真诚地希望读者批评指正。





Contents

目 录

I ◉ 前 言

V ◉ 使用说明

001 ◉ 第一章 他为什么受伤?

010 ◉ 第二章 高尔夫运动损伤的处理程序

021 ◉ 第三章 训练与损伤

030 ◉ 第四章 挥杆与损伤

047 ◉ 第五章 体能与损伤

076 ◉ 第六章 准备活动与损伤

095 ◉ 第七章 整理活动与损伤

112 ◉ 第八章 实际案例

136 ◉ 后记——务实与细节

141 ◉ 参考文献

因此，我们必须清醒地认识到：尽管我们抱着美好的愿望，希望通过练习高尔夫来提高我们的健康水平。但是，因为对高尔夫运动的认识存在着很多误区，不了解高尔夫的运动规律，没有积极地采取有效的措施来降低运动损伤的发生，运动损伤就会如影随形，始终与你相伴，就会损害你的健康，甚至夺走你的健康。

第二节 高尔夫运动损伤的发病规律

无论是在查阅国外相关研究的文献资料时，还是在临床实际工作中，都可看到，球手与球友运动损伤的发病率非常高。让我们一起来看看：

一、业余球手运动损伤的发病规律

以下是一项国外的调查问卷，调查对象是1000余名业余高尔夫球手。调查问卷对运动损伤的发病率与好发部位做了详细的统计。

1. 运动损伤的发病率

(1) 超过60%的业余球手，在打球期间曾1次或多次损伤。

(2) 男女业余球手损伤的发病率大致相同。

(3) 年龄超过50岁的业余球手，损伤的发病率为65%；年龄小于50岁的业余球手，损伤的发生率为58%。

(4) 差点水平低于9的低差点业余球手，损伤发病率较高，为67.5%。低差点业余球手损伤发病率高的原因，与刻苦练习导致发生过度使用伤有关。

(5) 业余球手因损伤而不能打球的时间平均超过5周。

2. 运动损伤的好发部位

(1) 腰部损伤在业余球手中非常常见。

(2) 上肢损伤超过下肢损伤。

(3) 左侧的损伤多于右侧。

(4) 业余球手肘部损伤远多于职业球手。

(5) 男球手最常见的损伤部位是腰，其次是肘与腕；女球手最常见的损伤部位是肘，其次是腰和肩。

业余球手各部位具体的发病率见图1-1。

二、职业球手运动损伤的发病率

下面是另一项国外的调查问卷，调查对象是500名职业球手，研究者报告了职业球手运动损伤的发病率与好发部位。

1. 运动损伤的发病率

(1) 超过80%的职业球手，在以往的职业生涯中，曾有过与高尔夫球相关的运动损伤。

(2) 超过80%的职业球手，在其职业生涯中，约平均两次受伤。

(3) 约有10-33%的职业球手，损伤时仍旧练习或比赛。

(4) 因损伤而失去参加巡回赛的平均时间，男球手超过9周，女球手接近3周。

(5) 受伤的职业球手在重返赛场时，近一半的球手仍受损伤的困扰。

2. 运动损伤的好发部位

(1) 腰部损伤最为常见。

(2) 上肢损伤超过下肢损伤。

(3) 左侧损伤多于右侧。

(4) 男球手最常见的损伤部位是腰，其次是左腕和左肩；女球手最常见的损伤部位是左腕，其次是腰和左手。

职业球手各部位具体发病率见图1-2。

综上所述，无论是职业球手，还是业余球手，腰与腕部是最常见的损伤部位。业余球手肘部损伤的发病率高于职业球手。

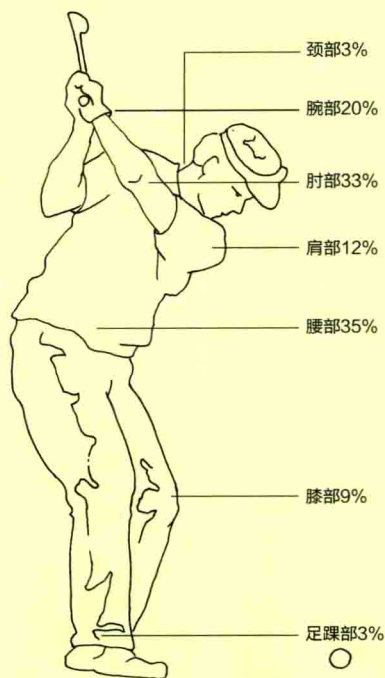


图1-1 业余球手不同部位的损伤发病率

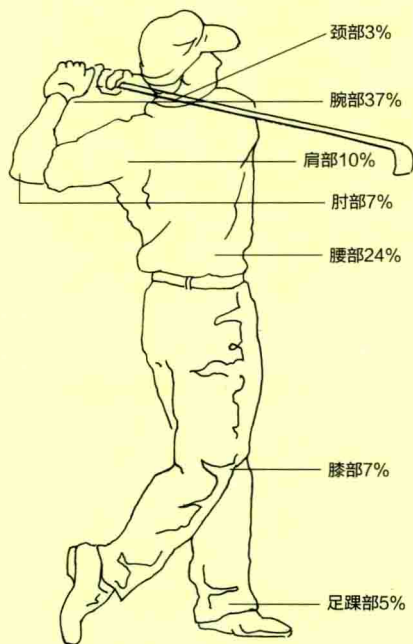


图1-2 职业球手不同部位的损伤发病率

第三节 朱先生的受伤经历

某公司老总朱先生，是我在2008年看过的一个前锯肌损伤的患者。他的受伤经历，是一个很好的实例，能够帮助我清楚地说明损伤发生的原因，非常具有普遍性。我们一起来看看朱先生的例子，希望大家能够通过朱先生这面镜子，看看自己是否也存在同样的问题。

朱先生，40岁，绝对属于人们眼中的成功人士，既有经济实力，又有空闲时间。2003年非典时，身边很多朋友都在打高尔夫，经不住朋友们的忽悠，朱先生也跟着练了一段时间，后来因为生意太忙就放下了。2008年初，朱先生照例进行了年度体检，体检结果很不理想，得了人们常说的富贵病，血脂高，还有脂肪肝。医生建议他除了常规的药物之外，还应该注意控制饮食与加强锻炼。朱先生心想：其他运动都太剧烈了，不太适合自己，还是打高尔夫球吧。因为在朱先生的眼中，高尔夫既简单，又轻松，既能满足锻炼身体的需要，又能满足生意场上公关的需要。

5月，朱先生再次拿起了球杆，重新开始练球。因为只想在锻炼身体的同时，在球场上结识更多的朋友，又不想参加比赛，更不想拿冠军，况且在朱先生眼中，高尔夫只是走走路与挥挥杆。因此，他没有请教练。为了能够尽快与朋友们一起下场打球，朱先生在练习场刻苦练习，并且渐渐找到了乐趣。他每周练习7次，也就是说每天练习一次，每次练习4-5个小时，打400-500颗球。

像绝大多数球手与球友一样，在开始练球之前，朱先生除了知道自己的某些化验指标不正常，并不清楚自己身体运动功能的状况，也就更谈不上为此做些相应的身体准备了。他认为打球就是锻炼身体，没有必要为了打球再练什么了。每天一到练习场，他抽出球杆，只是简单地活动几下，就开始练球了；练完球，球杆往球包里一插，就打道回府，开车回家了。有时实在太累了，他就做个足疗或按摩放松放松。

如此练习了2个多月，到了7月中旬，朱先生觉得右肩背部有些僵硬不适，心想可能是累了吧！并没有在意。7月下旬某天下午，天气闷热，朱先生象往常一样来到练习场，在VIP包房中练球。包房中开着空调，温度调得很低。练了3个多小时，

有朋友前来，朱先生就停了下来，与朋友坐下闲谈。大约40分钟后，朋友告辞，朱先生意犹未尽，又抽出球杆开始练球。只打了不到10颗球，他就感到右肩背部疼痛剧烈，无法继续练了，只好作罢。休息了2天，连球杆都没摸，自己还一通地忙活，又是贴膏药，又是拔罐，又是按摩。但是，他右肩背部的疼痛不但没有减轻，反而还加重了，深呼吸与打喷嚏时，疼痛明显，卧床翻身时，也疼痛难忍。于是，他通过朋友找到了我。

第四节 对高尔夫运动的认识误区

与很多球友在谈论高尔夫时，他们的看法与朱先生如出一辙，都认为高尔夫很轻松，与其说是一项运动，还不如说是休闲活动，很少会发生运动损伤。非常奇怪的是，在他们找到我的时候，都正在遭受着损伤的折磨，同时还在饱受着球技停滞不前的煎熬。但是，他们仍旧认为高尔夫很轻松。

自高尔夫进入中国以来，一直被视为有钱有闲的大款与老板们的活动，被视为贵族运动。事实也是如此，球具、服装与球场的费用都很高，非工薪阶层所能承受，只有各个领域的精英才能够承受打球的费用，并能够自由支配自己的时间。大多数精英都已年过四十，经过多年的打拼，健康已被严重透支。他们认为已经不能再参加竞争激烈的运动了，而打打高尔夫还是很合适的。在他们看来，高尔夫很轻松，或是在练习场挥挥球杆，或是在球场上走走路，实在不愿走路，还可以坐球车。因此，打高尔夫是精英们非常热衷的运动项目，是他们的身份象征，是他们的又一张名片。他们在球场上放松精神，舒缓压力，锻炼身体与商务公关。

很多职业与业余球手，虽然口中承认高尔夫是一项运动，但却从来没有真正把自己看成是运动员。国内某女球手，我曾为她多次诊治过损伤。08年她再次受伤时，教练建议她找我。她的回答非常耐人寻味，她对教练说：“我不去找毛大夫了，毛大夫总是拿运动员的标准要求我。”

一次，在与加盟高尔夫频道队的某职业球手交谈时，他说：“在入队之前，我没有觉得自己是运动员，只是觉得自己是个球手。入队后，发现队伍中除了教练，还有医生与体能教练，才觉得自己像个运动员了。”原来，一直以来，在他心

中，球手与运动员根本就不是一回事儿；现在，由于球队的人员配置与他熟悉的国家队类似，才使他有了运动员的感觉，才在球手与运动员之间划上了约等号。

2009年以前，高尔夫未进入奥运会，属非奥项目。在国内，国家以在奥运会上夺取金牌为目标；各省市则以在全运会上争夺奖牌为目标。因此，一提到运动，人们自然就会想到奥运会，就会想到全运会，绝不会想到PGA与中巡赛。说到运动员，人们就会习惯地想到为国争光的奥运健儿，根本不会想到高尔夫球手。高尔夫球手与奥运健儿相比，生存环境也完全不同。奥运健儿生存在举国体制之下，拥有一流的训练场地，拥有高水平的教练、体能教练、医生、翻译与领队诸多人等，众多的专业与专职人员为奥运健儿提供了几乎是全方位的服务，而一切均由国家买单。因此，奥运健儿无须为训练与比赛之外的事情分心，只须专注于训练与比赛。就象为患者诊治疾病是我的工作一样，训练与比赛就是他们的工作。非常遗憾，高尔夫球手不是生存在举国体制之下，包括训练与比赛在内的一切事物都得他们自己解决。虽然近年来也出现了一些为球手操持日常事物的组织，但是由于经济与资源方面的限制，仍无法与举国体制下的奥运健儿相比。

球手没有把自己看成运动员，那么，高尔夫球也就不被看作是运动了，更不是竞技运动了。2005-2006年，世界权威的高尔夫杂志《Golf Digest》，对高尔夫是不是运动的问题，在职业球手间展开了一次大讨论。由此可见，不仅在国内，即使在有着上百年高尔夫历史的欧美国家，也存在着高尔夫不是运动的认识误区。

尽管人们普遍认为高尔夫不是运动，与其他运动项目相比，比较轻松，无须付出较大的努力。然而，不幸的是，这一常见的错误的认识，除了常常导致损伤的发生，还造成球手或球友的运动成绩过早地停滞不前。原因很简单：他们错了。高尔夫不仅是一项运动，还是一项对体能要求很高的运动。国外的相关研究，已经证实了高尔夫是一项对体能要求很高的运动，具体内容将在第五章详细介绍。

因此，为了预防高尔夫运动损伤的发生，就应该首先建立这样的观念：高尔夫球是一项运动，所有参加者都有可能受伤。因此，必须遵循运动训练的原则，才能有效地预防损伤的发生。高尔夫是竞技运动，球手是运动员，发生损伤的风险更大。因此，球手必须更加严格地遵循运动训练的原则，有效地控制造成损伤发生的各种风险因素。

第五节 高尔夫运动损伤的发生原因

通过上面的讨论，我们已经澄清了在认识上的误区。现在，再让我们一起来找找朱先生发生损伤的原因吧。

一、不练体能。

在练球之前，朱先生并不了解自己的功能状况，也就不会为此进行身体上的必要准备了，而且他认为打球就是锻炼身体，没有必要再为打球练习什么了。然而，每一项运动都对身体功能提出了特殊要求，如果身体功能不能满足运动的特殊要求，就很容易发生损伤。

二、挥杆技术不合理。

朱先生认为高尔夫运动很简单，只是走走路与挥挥杆，而且挥杆动作也非常简单。但是，与绝大多数初学者一样，朱先生的挥杆动作存在着很多问题。观看了他的挥杆动作后，发现他挥杆动作的主要问题是躯干旋转不充分，上肢过多用力，致使肩胛骨活动过多与前锯肌负荷加大，从而导致损伤的发生。挥杆动作不合理可致身体某些部位负荷加大而发生损伤。

三、训练安排不合理。

朱先生每周练习7次，也就是说每天都练，每次练习4-5个小时，打400-500颗球，而且持续练习3个月。练习频度过密，每次练习运动量过大，从而导致过度使用伤的发生。

四、不做准备活动

朱先生一到练习场，抽出球杆，只是简单地活动几下，就开始练球。休息时，不注意保暖。长时间休息后，再练球时，也没有重新做准备活动。不做准备活动，或长时间休息使准备活动的效应消失，肌肉未能进入工作状态。在肌肉没有进入工作状态时，就开始练球，很容易发生损伤。