

80%以上的上班族，都会腰酸背痛！

全台最受信赖的脊骨神经专家，告诉你脊骨保健的秘诀！



脊椎侧弯、驼背、退化性关节炎、坐骨神经痛、膝部韧带受损、扁平足、内外八字等。本书提供详细的自我检测法、简易保健操、避免运动伤害及急救预防措施，使你不再为腰酸背痛、姿势不正所苦！



脊椎侧弯 · 筋骨酸痛 · 姿势不正 · 运动伤害

脊骨保健全书

美国脊椎神经医学博士

陈家恩 著

天津社会科学院出版社

60%以上的主持人，都会面临婚姻、
事业、健康、财富、子女教育、养老、投资理财等六大问题。

养身即保健康年子

中国首位“健康年子”第一人 中国首位“健康年子”第一人 中国首位“健康年子”第一人



中国首位“健康年子”第一人

陈卓恩 著

脊骨保健全书

脊椎侧弯 · 筋骨疼痛 · 姿势不正 · 运动伤害



美国脊椎神经医学博士
陈家恩 著

天津社会科学院出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

脊骨保健全书/陈家恩著. —天津: 天津社会科学院出版社,
2009.5

ISBN 978-7-80688-459-1

I. 脊… II. 陈… III. 脊柱—保健—基本知识 IV. R681.5

中国版权图书馆CIP数据核字 (2009) 第057095号

版权所有©陈家恩。本书中文简体出版权由如何出版社授权出版, 安伯文化
事业有限公司代理授权。未经书面许可, 不得以任何形式复制、转载。

天津市版权局著作权登记号: 02-2008-121

出版发行: 天津社会科学院出版社

出版人: 项 新

地 址: 天津市南开区迎水道7号

邮 编: 300191

电话/传真: (022) 23366354

(022) 23075303

网 址: www.tssap.com

印 刷: 北京领先印刷有限公司

开 本: 880 × 1230毫米 1/32

印 张: 6.5

字 数: 180千字

版 次: 2009年5月第1版 2009年5月第1次印刷

印 数: 1 ~ 5000册

定 价: 26.80元



版权所有 翻印必究

自序

懂得保护自己， 才能享受生活和运动的乐趣

在前一本书《肩颈腰背痛、骨刺、五十肩、计算机手：向疼痛说不》里面，教大家如何通过简单的运动保健脊骨，终结脊椎侧弯、椎间盘突出、五十肩、计算机手、高尔夫球肘等困扰，有幸获得读者和病患们的肯定、响应和建议。其中，针对脊骨问题的预防方面，许多人都希望提供更多实用的保健方法。

的确，“预防胜于治疗”，如果早一点发现问题，正视身体发出的各项警讯，不但可以避免情况继续恶化，治疗复健的效果也会更显著。因此，本书将提供简易的居家自我检测和保健之道，让每一个人都可以随时留心身体的细微变化，为自己和家人的健康把关。



另一方面，脊骨健康状况良好的人，不管是从事日常劳动或闲暇投入运动娱乐，也要随时懂得如何保护自己，尽量减少受伤的机会，才可以延长脊骨的使用寿命。

我本身非常热爱运动，加上专业所学，钻研脊骨运动伤害的复健治疗多年，并在因缘际会下和国内体坛结下很深的感情和缘分。1989年，我从美国应聘回中国台湾，担任中国台北奥运棒球代表队的领队兼队医。当时，我原本在美国洛杉矶开设一家脊骨神经运动伤害诊所。回来以后，首要之务就是重新训练队员的体适能，不断带着大家东征西伐。

相较于传统训练，多半只注重投球手臂的肌肉训练，或是跑垒、打击时需要运用的肌肉训练。我坚持要加强全身的肌肉和体能训练，目的不是为了增加速度，而是保护身体避免受伤。

后来代表队果然不负众望夺下第一块北京亚运金牌和第一块奥运银牌，荣立战功。虽然不敢居功，但是强调体适能和肌肉锻炼的做法，确实对选手的表现会产生一定的影响力。

现代人愈来愈重视休闲生活，从事运动的人也愈来愈

多，如何强化肌肉和体能训练的部分，已经不再只限于职业级的选手，而是人人都应该具备的保健知识。因此在本书里面，也会有详细的介绍。

除了针对人们喜欢从事的运动，给予脊骨保健的建议之外，也依据不同类型运动的特色，量身打造专属的暖身操，让大家可以尽情享受运动的乐趣。

自序

懂得保护自己，才能享受生活和运动的乐趣 001

导言

为什么要保护肌肉 001

第一章

脊骨神经的居家检测和保健

你的肩颈背健康吗 008

● 驼背的居家检测 009

● 脊椎侧弯的居家检测 010

居家保健室 012

● 一、避免错误姿势和不适合的寝具 012

● 二、锻炼背部肌肉 015

你的腰部健康吗	018
● 退化性髋关节炎或沾粘的居家检测	018
● 坐骨神经痛的居家检测之一	020
● 坐骨神经痛的居家检测之二	021
居家保健室	024
● 一、避免引起腰痛的姿势	024
● 二、以疼痛感为标准，调整运动量	026
你的膝部健康吗	028
● 膝部内外侧韧带受损的居家检测	028
● 膝部十字韧带受损的居家检测	029
居家保健室	032
● 一、避免过与不及的运动	032
● 二、改善下半身的压迫感	033
● 三、减轻膝盖负担	034
你的足部健康吗	035
● 扁平足的居家检测	036
● 内八字的居家检测	036
● 外八字的居家检测	037

居家保健室	039
● 一、矫正外八字足	039
● 二、改善扁平足	041
● 三、选择合适的鞋子	043
● 四、适合急性和慢性足部疼痛者的复健运动	045
● 五、足部长茧的保养	046

第二章

急性和慢性脊骨伤害的处理原则

健身？还是伤身	050
肌肉是有记忆的	051
● 不要每天做同样的动作	051
不小心受伤怎么办	053
急性伤害的主要类型	054
● 一、抽筋	055
● 二、扭伤、拉伤、撞伤	058
● 三、筋骨、韧带断裂伤	061

急性伤害的处理步骤：PRICE	064
● 人人都要学习CPR	067
哪一种治疗方式最好	068
帮助复原的力量	069

第三章

小朋友的脊骨伤害保健

小孩子不怕摔	072
培养孩子的运动细胞	073
小朋友的简易暖身操	076
● 一、基本暖身操	076
● 二、小朋友的热门运动“直排轮”暖身操	079

第四章

热门休闲活动的脊骨保健

找到适合自己的教练	086
护具缺一不可	089

休息，才能走更长远的路	092
运动脊骨伤害的原因和预防	094
● 为什么走路容易受伤？	094
● 为什么爬山容易受伤？	099
● 为什么跑步容易受伤？	101
● 为什么打篮球容易受伤？	103
● 为什么打棒球容易受伤？	105
● 为什么足球运动容易受伤？	108
● 为什么打高尔夫球容易受伤？	111
● 为什么柔道、跆拳道、擒拿、搏击时容易受伤？	115
● 为什么跳街舞容易受伤？	120
● 为什么打网球、羽毛球容易受伤？	123
● 为什么游泳容易受伤？	127
● 为什么骑脚踏车容易受伤？	132

第五章

正确实用的运动前热身操

● 一、走路、跑步、爬山的基本热身操	139
● 二、篮球的基本热身操	143



● 三、棒球的基本暖身操	150
● 四、足球的基本暖身操	157
● 五、高尔夫球的基本暖身操	163
● 六、网球及羽毛球的基本暖身操	166
● 七、跆拳道、柔道、空手道、搏击的基本暖身操	170
● 八、街舞的基本暖身操	176
● 九、游泳的基本暖身操	183
● 十、骑脚踏车的基本暖身操	186

后 记

你也有机会成为超级运动员	191
--------------	-----

导言

为什么要保护肌肉

我们常听到人说：“你身上肌肉好多喔？”或是“全身都是肥肉，没有肌肉！”甚至大人也常对小孩说：“多吃一点才会长肉。”但是你知道自己身上到底有多少肌肉吗？真的吃多就会长肉？肌肉究竟长得什么模样？肥肉又是什么样子？

在回答这些问题之前，应该要先了解肌肉和身体的关系。人体的构造复杂且奥妙，但是我们不妨把它简化一点地解释，里面支撑人体的骨架，正是由许多骨骼组成，这些骨头本身无法活动，必须靠着骨骼上面附着和覆盖的一小块肌肉，肢体才能活动。举例，在头颅骨和头部约有三十多块肌肉，有了它们，我们才能做出各式各样的表情。

算一算，我们全身上下加起来大约有620块肌肉，除了支配躯干和四肢的活动之外，更多的肌肉是负责内脏器官（包括心脏和胃等）的活动。这些肌肉长什么样子呢？它们是由许多直径 $0.1 \sim 0.01\text{mm}$ 的肌纤维组成。根据医学家的实验证明，反复收缩肌原纤维可以促进新陈代谢，帮助它们



吸收更多的营养，让肌肉变得更发达，包覆在肌纤维外面的肌纤维鞘，以及纤维间的组织变厚，整个肌原纤维变粗，收缩力量也会更强大。

也就是说，每个成年人的肌肉数量都是固定的，强壮的肌肉，指的是肌纤维粗壮，而不是肌纤维数目增加。相反地，随着年纪渐长，身体不断从事劳动、运动，一旦受伤，受伤部位的肌肉会因此减少，其中有些肌肉可以复原良好、有些则会萎缩死掉。

肌肉≠肥肉

很多人看到这儿，也许会纳闷：“谁说的？我的肉明明很多啊！而且愈来愈多！”问题是“肌肉不等于肥肉！”上帝非常公平，不论肤色、种族或美丑，全都给予每个人相同的肌肉数量。唯一的差别是，肥肉可以无限成长增加，因为这里的肥肉，指的是脂肪，而不是肌原纤维，脂肪多寡会受到饮食作息影响。

至于大家熟悉的健美先生或是健美小姐，难道他（她）们身上那些令人叹为观止的肌肉，看起来不是比一般人多吗？

当然不是！他（她）们的肌肉和普通人一样多，但是却比普通人更壮大。肌肉不会变多，但是可以训练它变得更壮、更大、更有力气！像是大家熟悉的相扑选手，看起来圆滚滚的，别以为他们全身都是肥肉，那可就大错特错！事实上，他们经过长期的重量训练和体能训练，底下的肌肉非常结实，强壮得不得了。

为什么要保护我们的肌肉？这就是答案！身体在劳动和运动的折损下，肌肉只会愈来愈少，所以医生或健身教练才会不断强调肌肉训练的重要，让身体剩下的肌肉变得比以前更强壮，等于是分担以前肌肉的工作，才能支撑身体正常运作，保护体内的器官。这样一来，受伤肌肉的影响也就减少了。

幸运的话，有人一辈子都没有受过伤，先天肌肉的保护能力仍然非常良好。但是这样的人毕竟是少数，一般人还是应该尽量多锻炼肌肉，同时在日常劳动或休闲运动时，做好伸展放松的暖身动作，让肌肉在面对可能的伤害之前，做好准备、避免受伤。



⊕ 保健百宝箱 水疗是按摩肌肉,不是冲击骨头!

很多人喜欢水疗SPA,感觉很舒服,但是也有人因为水柱冲击的力道过猛,造成脊骨受伤的情形。差别在于,水疗应该是按摩肌肉,而不是冲击骨头。尽量让水柱冲击的点落在肌肉上面,避开头部、颈椎、脊椎、关节等部位。

如果肌肉本身有旧伤或是发炎现象,水柱冲击时也会感到疼痛不舒服,这时候也不要勉强,误以为愈痛愈有效。最好是用温和一点的水流慢慢按摩,每一次水疗进行的时间也不宜太长。如果水疗之后,可以加强伸展和拉筋动作,复健效果更好。