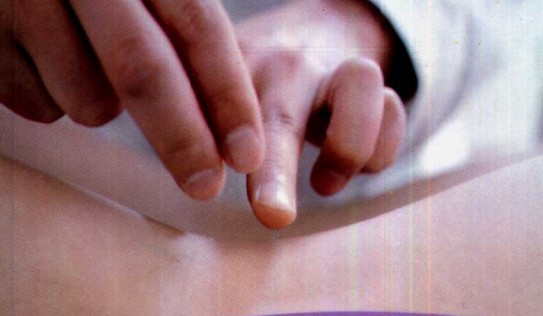




阳光女性丛书

让生活充满阳光

叫健美带来健康

# 放松腰背

用轻松的方法为您  
克服腰背疼痛

克里斯托夫·鲍尔

贝尔恩德·图尔纳

徐央央

著

江苏科学技术出版社

- 
- 整套练习配有图片及文字说明：这样就没有悬而不解的问题
  - 配有背部测试：哪些练习最适合您自己
  - 服务性指导：关于强健背部的运动方式的说明

## 图书在版编目(CIP)数据

放松腰背/(德)鲍尔等著;徐央央译. —南京:江苏科学技术出版社,2002. 10  
(阳光女性丛书)

ISBN 7—5345—3695—2

I. 放... II. ①鲍... ②徐... III. ①腰腿痛—防治 ②背痛—防治  
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 068296 号

合同登记号 图字:10—2002—063 号

Title of the German edition: 10 – Minuten. Workout für einen straffen Bauch © 2001 by  
Weltbild Ratgeber Verlage GmbH & Co. KG, Muenchen, Germany Through Lin Book & Media  
Agency (in Chinese Characters).

阳光女性丛书

放松腰背

克里斯托夫·鲍尔 贝尔恩德·图尔纳 著 徐央央 译

责任编辑 李 纯

---

出版发行 江苏科学技术出版社  
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店  
制 版 南京印刷制版厂  
印 刷 淮阴新华印刷厂

---

开 本 787mm × 1092mm 1/24  
印 张 2.5  
版 次 2002 年 10 月第 1 版  
印 次 2002 年 10 月第 1 次印刷  
印 数 1—5 000 册

---

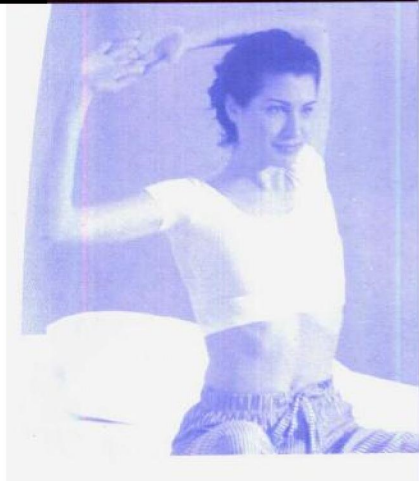
标准书号 ISBN 7—5345—3695—2/R · 660

定 价 16.00 元

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

克里斯托夫·鲍尔 贝尔恩德·图尔纳著 徐央央译



# 放松腰背

用轻松的方法为您克服腰背疼痛

江苏科学技术出版社



# 目 录

## 背部发病区——告别腰背痛

|         |   |
|---------|---|
| 自身要积极锻炼 | 5 |
|---------|---|

## 测测背部——您有多健壮

|          |    |
|----------|----|
| 测测您的背部肌肉 | 9  |
| 测测您的腹部肌肉 | 10 |
| 测测您的肩膀肌肉 | 11 |
| 您过度紧张吗   | 12 |

|          |    |
|----------|----|
| 您的姿势有问题吗 | 15 |
|----------|----|

## 强健背部——最佳的练习方法

|              |    |
|--------------|----|
| 力量锻炼——要这样来进行 | 19 |
| 背部肌肉系统       | 20 |
| 腹直肌系统        | 26 |

|           |    |
|-----------|----|
| 腹外斜肌系统    | 30 |
| 侧面的躯干肌肉系统 | 33 |
| 胸部脊柱      | 35 |
| 颈部脊柱      | 38 |

### 耐力锻炼——避开腰背痛

|             |    |
|-------------|----|
| 进行耐力锻炼有什么好处 | 43 |
| 测测您的耐力      | 45 |
| 练出旺盛的精力来    | 46 |
| 慢速的连跑带走锻炼   | 48 |
| 快速的连跑带走锻炼   | 49 |

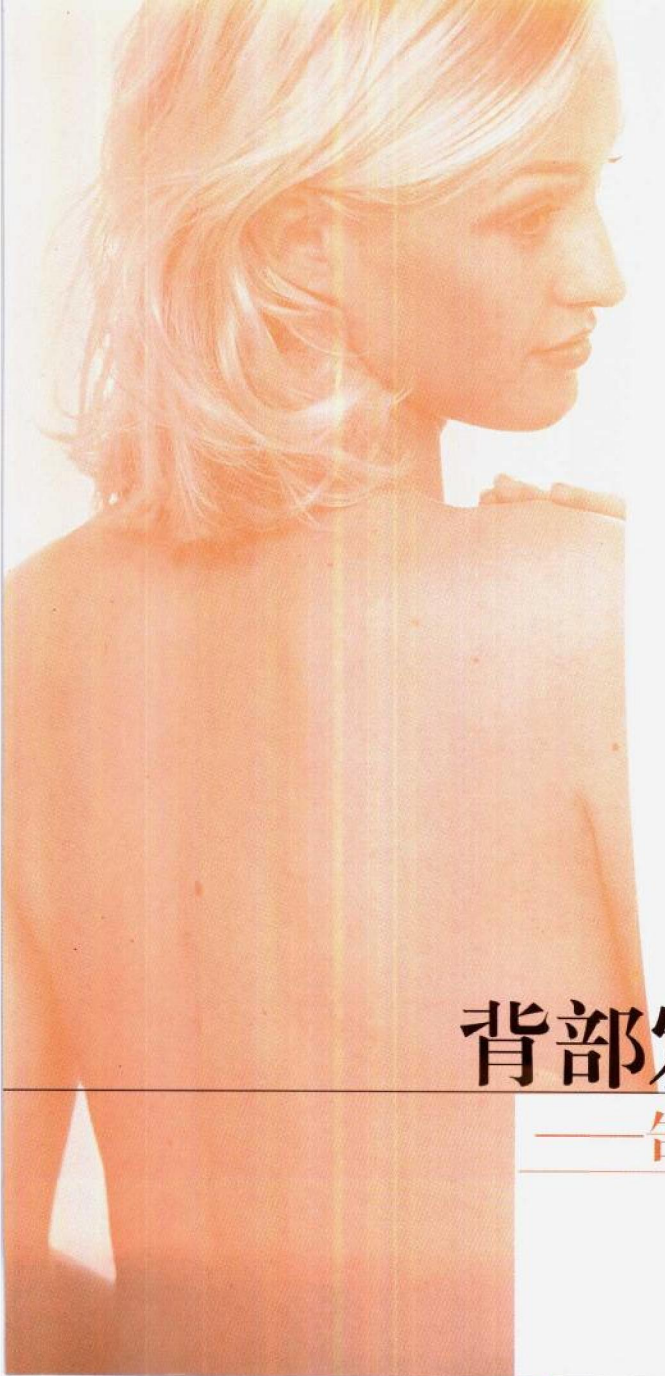
### 放松练习——积极抵抗过度紧张

|           |    |
|-----------|----|
| 学会放松      | 51 |
| 累进的肌肉放松法  | 53 |
| 有意识的呼吸锻炼法 | 55 |

### 服务指南

|      |    |
|------|----|
| 参照清单 | 56 |
| 参考资料 | 59 |





腰背疼痛是最常见的一种疾病,但想治愈它,并非是件易事。

# 背部发病区

---

## ——告别腰背痛

---

您有没有见到过不知道腰背疼痛的人？大概从来没有吧！在德国 80% ~ 90% 的成年人至少已经经历过一次腰背疼痛，其中 30% ~ 40% 现在正患急性腰背疼痛。统计数据也表明：女性的发病率要比男性的发病率高，而且随着年龄的增长，患上该病的可能性会越来越大。发病最多的是 50 ~ 60 岁之间的人，但这并不意味着年轻人就可以免于此患。恰恰相反，7 ~ 17 岁的年轻人中已经有 30% 的人患上了腰背疼痛。把腰背痛称为“大众疾病”似乎一点也不为过。

我们或多或少地忍受着腰背疼痛带来的痛苦，我们还得为它掏“腰包”。德国医疗保险公司每年把 1/4 的医疗保险费用于治疗腰背疼痛，共计 300 亿马克。另外因病请假的工作日达 6 000 万个，造成国民经济损失 200 亿马克。

一般的腰背疼痛患者为女性，在 50 ~ 60 岁之间，身体状况差，长期处于紧张状态之下或负荷过重。

## 自身要积极锻炼

“腰背不要再痛了”的愿望陪伴着越来越多的患者。的确，您可以为消除腰背疼痛做些努力，但是积极有效地锻炼背部只是一个方面，光靠体操是无法解决腰背疼痛的。我们的背部是很敏感的部位，它会对“高层”——大脑里发生的变化作出反应。许多克服腰背疼痛的方法之所以无效，是因为人们把锻炼只局限在肌肉或椎间盘上。

您绝对不可以走自认为最简单的道路，结果将疼痛四处扩散。也许你可以获得片刻的安宁，但接踵而来的又会是一次次的疼痛。糟糕的是无疼痛的间歇期会越来越短，急性腰背疼痛就会转化为慢性腰背疼痛。最后，所以请您不要“一步

就想登天”，还是从自身的背部锻炼开始吧！

## 腰背痛的病因

为什么会有那么多人患腰背痛？这要归因于我们这个交际广泛和服务性行业发达的社会：

1. 我们赚钱是用“缺乏运动”换来的。整天坐在电脑前会导致整个肌肉系统和运动机体衰退。但我们的祖先并没有设置“不用运动”的遗传信息，从古至今我们就是“运动”着过来的。

2. 我们一直在承受工作压力，而我们的祖先每周用 20 个小时就可“谋生”了，其余的时间就用来睡觉或玩耍。经过不断的演变，我们的大脑得到进化，但由于长期各种工作和应酬带来的压力，使它存在问题。即使在业余时间许多人还摆脱不了这种压力，无法轻松起来，结果是精神过度紧张。如果这种精神紧张慢性化，那么它会造成过重的心理负担，最后导致腰背疼痛。

3. 腰背疼痛是身体和大脑慢性衰弱的综合症。因此谁患上了它，谁就应该问问自己，能否采取一些措施，而不必去问医生。

现代医学仪器的治疗对解除腰背痛是毫无帮助的。这也不足为奇，毕竟医学治疗只注重对全身的检查，而检查也往往在我们已经患上了腰背痛之后进行。

请注意：刚开始进行背部锻炼时不要过分要求自己，否则您无法坚持到底。



## 多懂一点，有利无弊

### 熟悉自身背部犯病的危险

现代医学知晓哪些因素引发了腰背痛，所以人们平时经常会说“危险因素”一词。腰背疼最常见的原因是：

1. 肌肉系统衰弱；
2. 精神压力过重；
3. 身体姿势单一。

正是出于这种原因医生在 60% ~ 70% 的患者身上无法查出腰背疼痛的根源。在医生眼里这些人百分之百健康。

如果想真正减轻腰背疼痛的痛苦，那么您自己一定要掌握主动权，要成为解决自身问题的“专家”！您要自己帮助自己！怎样帮助自己？如果您不把这本书搁在一边置之不理，那么您就已经走出了帮助自己的第一步。

## 必须运动

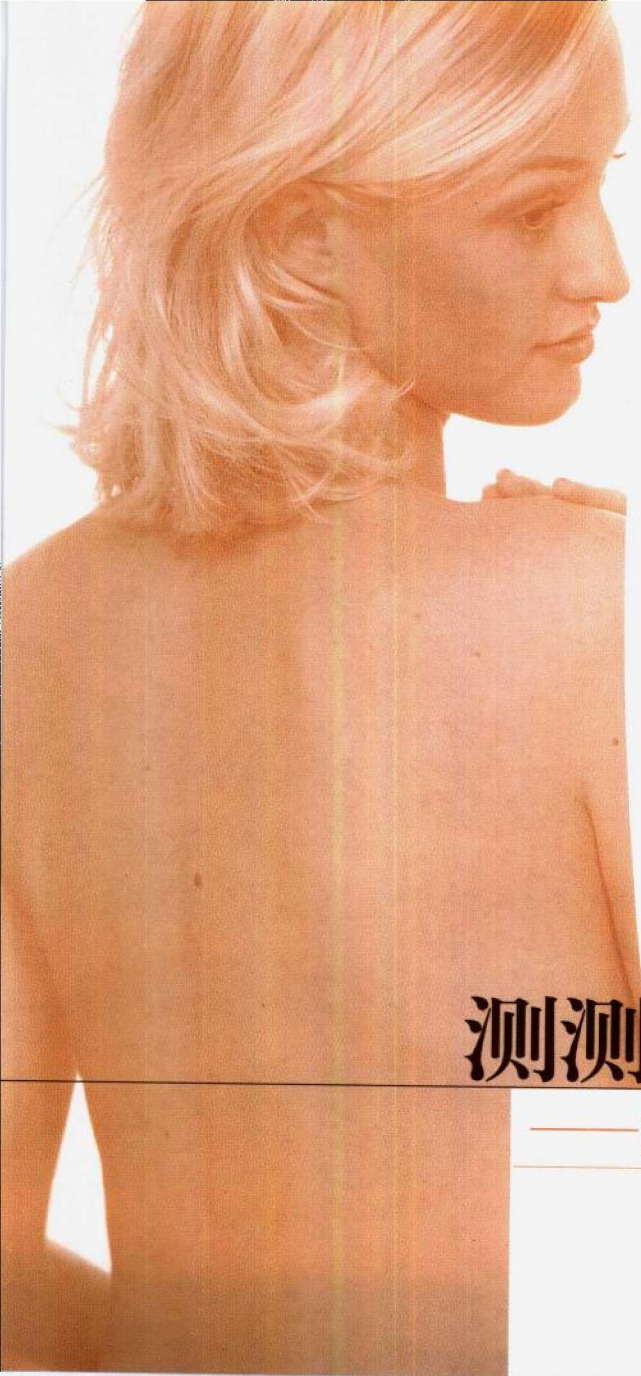
许多人认为身体素质差是很正常的。从小他们就讨厌加重身体的负荷——而现代的生活方式为他们继续保持这种错误的态度提供了便利。坐汽车、乘电梯或上自动扶梯舒服得很，骑自行车、爬楼梯则需要投入大量的体力。如果要保持健康，我们的身体就需要有规律地承受一定的负荷，可这一点已被我们当中的许多人所忘记。现在，我们想预防腰背痛，体育运动是必不可少的。当然这并不是要求您成为一个高负荷运动员。要多运动运动，但要有规律地运动。从 42 页开始您将找到更多关于耐力锻炼方面的指导信息。

可是光有每星期的耐力锻炼还远远不够。因为身体素质可分为耐力、力量、灵活度、和谐度和速度。锻炼肌肉力量对预防腰背疼痛有特殊意义，其中尤其重要的是锻炼腹部肌肉、背部肌肉和肩膀肌肉。这些肌肉稳固了脊柱的形状。

在后面的一系列测验中，您可以轻而易举地评测自己的肌肉是否足够强健。由于引发腰背痛的因素是多方面的，所以在后面我们不仅测量您的肌肉力量，而且您也可以测一测，您是否处于过度紧张的状态或者您是否摆错了身体姿势。因为有时即使肌肉很健壮但还是有可能发生腰背疼痛的。

通过一些简单的测试，可以测出您是不是属于有患病危险一族以及您是不是迟早会患上腰背痛。您会不会得腰背痛取决于“危险因素”的数量之和。

运动不仅仅对于预防腰背痛很重要。它也可以有效地防止发生其他身体疾病，如心脏血液循环不良或肥胖症等。



谁知道自己应该加强哪部分肌肉的锻炼，谁就可以有效地治疗腰背疼痛。通过一些简单的测试您可以判断您的体力亏在哪里。

# 测测背部

## ——您有多健壮

现在就开始! 准备好笔和纸, 然后开始测试自己的背部力量!

## 测测您的背部肌肉

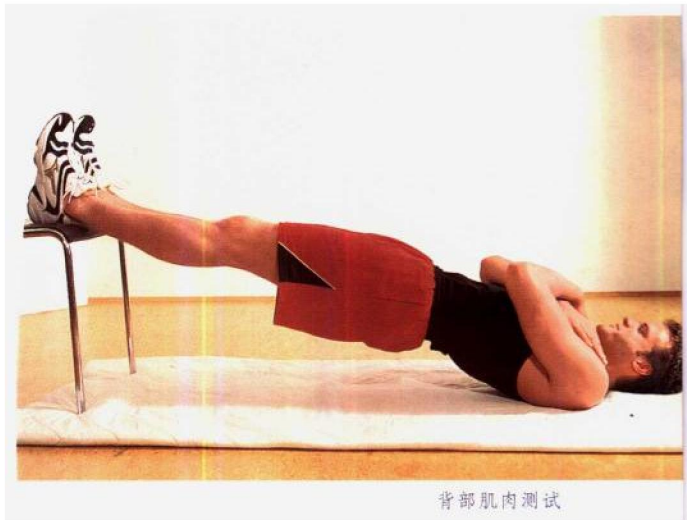
**预备:** 仰卧, 脚后跟搁在椅子上。

**定位:** 骨盆上抬, 使脚后跟、骨盆和肩膀尽可能在一条直线上, 并尽您所能保持这个姿势。一旦骨盆开始下沉, 就宣告测试结束。

把您保持上述姿势的时间记录下来, 这样您在后面的测试中就有了一个参照值, 可以更好地控制肌肉锻炼。

**评测结果:** 下表将向您显示, 您由于背部肌肉过弱而患上腰背痛的概率有多高。

**建议:** 如果您患病的概率很高或较高, 那么请您参照从 20 页开始的练习进行背部肌肉的力量训练。



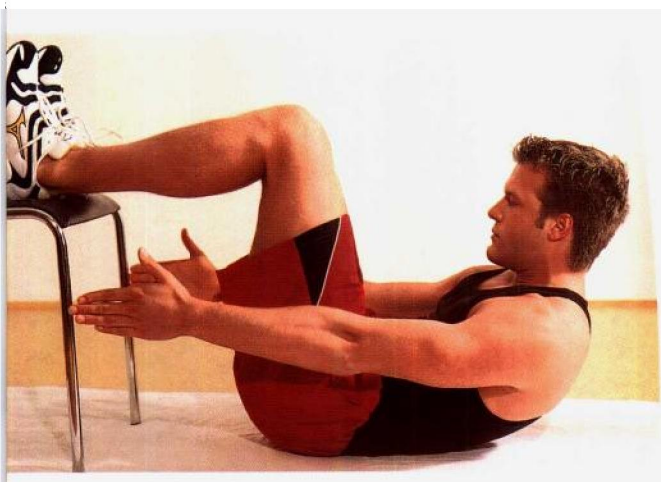
背部肌肉测试

| 保持时间(秒)     | 测试结果   |
|-------------|--------|
| 0 ~ 30 秒    | 患病概率很高 |
| 31 ~ 60 秒   | 患病概率较高 |
| 61 ~ 120 秒  | 患病概率中等 |
| 121 ~ 240 秒 | 患病概率较低 |
| 240 秒以上     | 不会患腰背痛 |

## 测测您的腹部肌肉

**预备:**仰卧,小腿放在椅子上。上体往前弯曲,并用伸展的双臂向脚的方向移动椅腿。如果您的背部已无法再向上弯曲而您的腰部脊柱还着地的话,就说明您的姿势已达到了本次测试的要求。

**定位:**休息片刻后请您用指尖触摸椅腿。尽您所能保持这个姿势。一旦指尖脱离了椅腿,就宣告本次测试结束。



测试腹部肌肉

把您保持上述姿势的时间记录下来,这样您在后面的测试中就有了一个参照值,可以更好地控制腹部肌肉力量锻炼。

**评测结果:**下表将向您显示,您由于腹部肌肉过弱而患上腰背疼痛的概率有多高。

**建议:**如果您患病的概率很高或较高,那么请您参照第 26 页后面的练习进行腹部肌肉的锻炼。

| 保持时间(秒)   | 测试结果   |
|-----------|--------|
| 0 ~ 30 秒  | 患病概率很高 |
| 31 ~ 45 秒 | 患病概率较高 |
| 46 ~ 60 秒 | 患病概率中等 |
| 61 ~ 90 秒 | 患病概率较低 |
| 90 秒以上    | 不会患腰背痛 |

## 测测您的肩膀肌肉

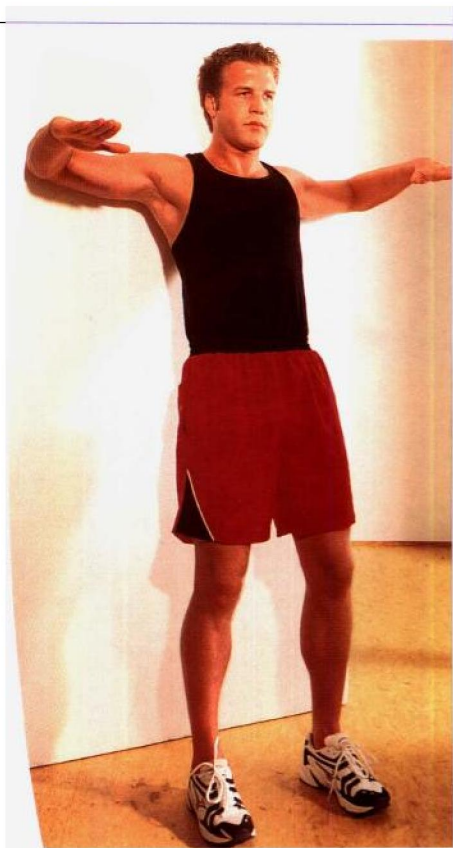
**预备：**把后背靠到墙壁上。脚后跟离墙壁大约一脚半远。臀部、背部和肩膀要在同一条直线上，且紧挨墙壁。手臂向侧面展开，然后弯曲，与肩同高。

**定位：**现在使劲地把胳膊往后压，使肩膀、背和臀部都脱离墙壁。尽您所能保持这个姿势。一旦骨盆向下坠或手臂往下沉，就宣告测试结束。

请您把保持上述姿势的时间记录下来，这样您在后面的测试中就有了一个参照值，可以更好地控制肩膀肌肉的力量锻炼。

**评测结果：**下表将向您显示，您由于肩膀肌肉过弱而患上腰背疼痛的概率有多高。

**建议：**如果您的患病概率很高或较高，那么请您参照第 35 页后面的练习进行胸部和颈部脊柱锻炼。



肩膀肌肉测试

| 保持时间(秒) | 测试结果   |
|---------|--------|
| 0 ~ 10  | 患病概率很高 |
| 11 ~ 25 | 患病概率较高 |
| 26 ~ 40 | 患病概率中等 |
| 41 ~ 60 | 患病概率较低 |
| 60 秒以上  | 不会患腰背痛 |

## 您过度紧张吗

许多科学研究的结果表明，腰背疼痛患者较之于非腰背痛患者力量要小。

紧张可以促使人们采取行动，但这只是一次性的。人们把这种情况称为“积极紧张”，长期过度紧张只会使人们生病。

除长期缺乏运动外，过度紧张也是我们现在这个社会的重要标志之一。许许多多的科学研究表明，长期处于紧张状态下的人更容易患腰背疼痛。例如科学家曾经指出，对自己的工作不满的人，把自己的工作看作是挑战的人更容易患腰背疼痛。但是不仅仅是工作会对我们的身体健康造成很大的影响。我们还发现其他无数种造成过度紧张的原因，例如时间压力、噪音，过高或过低要求、对生计的担忧、伙伴或家庭关系出现问题等。诸如此类的“原因”我们还可以列一大堆。

过度紧张是现代人的一大烦恼，而在石器时代它却是我们祖先生存所必需的战略。面对外界的威胁，譬如一只熊从灌木丛里跳出来的时候，尼安德特人只会作出两种反应：搏斗或者逃跑。这两种行为都需要他们处于紧张的竞技状态。

紧张可以说是躯体反应的火花石。大脑发出命令，根据这个命令肾上腺把肾上腺素和去甲肾上腺素传送到血液。这些激素使心速加快、血压升高，呼吸急促，并使肌肉系统高度紧张。正是这连锁反应使遭受猛兽袭击的尼安德特人有能力逃跑或搏斗，而在逃跑或搏斗的过程中身体运转又开始正常化。

因此，紧张在原始社会是很有用的。但今天我们已不再因为受到狗熊的威胁而逃跑。取而代之的是您的上司可能给您布置越来越多的工作让您产生时间的紧迫感。这也会导致精神压力过重。如果精神紧张无法减退变成慢性化，那么它迟早会导致身体健康问题。如果长期处于紧张状态下，那么不只是心理，更重要的是肌肉系统也会宣告“罢工”。结果就是腰背疼痛。通过后面的测试您可以判断您是否达到了紧张的极限。

## 精神压力测试

请您回答下列问题。为了能获得一个客观的和实在的结果，请您在回答时参照最近六个星期的情况。

1. 您有时间压力吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有
2. 您睡得不好吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来不
3. 您觉得自己在事业或家庭方面负荷过重吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没觉得
4. 您每星期开车达 300 千米以上？  
☐经常      ☐有时      ☐从来不
5. 您每周工作 40 小时以上并因此而痛苦不堪吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有
6. 您受到强噪音的干扰吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有
7. 您跟家庭成员或同事有分歧吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有
8. 您为自己腾出的时间太少吗？  
☐经常      ☐有时      ☐不
9. 您对自己满意吗？  
☐经常      ☐有      ☐从来不满意
10. 您为了满足别人而压抑自己的愿望吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有
11. 您有没有跟别人争高低的想法？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有

从第 53 页开始您可以学到两种既简单又有效的克服精神压力过重的方法。

腰背疼痛的原因不仅在于身体本身。工作顺利完成，私人生活和谐美满并有足够的时间来满足个人需要，这些都有助于预防腰背疼痛。

热敷有缓解疼痛的作用。热水袋、热的止痛膏可用于急救。

12. 您觉得孤独吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来不
13. 您是不是特别好胜？  
☐经常      ☐有时      ☐从来不
14. 您是不是对您的同伴不满意？  
☐经常      ☐有时      ☐从来不
15. 您担忧住房或资金问题吗？  
☐经常      ☐有时      ☐从来不
16. 您生病或感到不舒服的频率有多大？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有
17. 您是否还无法从过去的离婚或分居的痛苦中解脱出来？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有感到痛苦过
18. 您是否还受到失去伴侣或亲人的痛苦的折磨？  
☐经常      ☐有时      ☐从来没有感到痛苦过

## 评测结果

统计一下，有几道题您是用“经常”回答的，每答一个“经常”得1分。

0~3分：您的生活没有任何精神压力，令人羡慕。可想而知，您由于精神压力过重而得腰背痛的概率很低。

4~6分：您得腰背痛的概率要相对高些。为预防出现腰背痛，请您多放松放松（参见第51、52页的练习）。

7~11分：您的精神压力过重了！如果您现在还没得腰背痛，那么以后您还是很可能得腰背痛的。但亡羊补牢，为时不晚。第50页后面的放松练习会帮助您较好地处理过度紧张的问题。

12分及12分以上：您已达到紧张的极限，现在您极有可能已经或多或少地感到了腰背疼痛。您最好去寻求专业性放松治疗。

## 您的姿势有问题吗

以前是一个男人徒步到森林，砍下一棵树，加工后做成一张桌子。而现在是一群人去伐木，另一群人去加工木材，还有一群人去做桌子。进这个例子跟背部有什么关系呢？答案很简单：如果要您的背经常做同样的事，它会不高兴的！它拒绝整天只坐在写字台旁或站在柜台后面或只干着同样的事（如流水线工作）。它拒绝的方式就是让您疼痛。

上述分析告诉我们，整天保持单一身体姿势的人特别容易患腰背痛。如果坐、站或抬重物是您的“饭碗”的话，该怎么来预防腰背痛且不丢掉您的“饭碗”呢？至少应该在业余时间来平衡一下您单一的身体姿势。

这里涉及的也是这个有魔力的词“运动”。经过良好锻炼且有力度的肌肉系统可以帮助您承受错误性负荷。只有有规律地强化锻炼您的肌肉系统，您才能长期地坐、站或抬重物。

关于“正确的坐姿”还有一个词，即我们常说的，人应该“坐直”。这种坐姿对保持背部健康来说本应该是最理想的。可是您看到过能“坐直”一小时以上的人吗？大概从来没有吧！所以“坐直”这种说法不再有效了，这也不足为奇。

我们所理解的“正确的坐姿”是指在尽可能短的时间内变换坐姿，最迟要在 20 分钟以后换个坐法，不仅更换坐的姿势，同时更换坐的工具。可供选择坐的工具很多：如椅子、大的体操球或板凳，另外还可以用不同的软垫或楔形坐垫。

下面的测试显示，因姿势单一患腰背疼痛的概率有多高。

急性发生腰背疼痛时您要想方设法减轻脊柱的负荷。平躺在地板上，把小腿肚搁在椅子上，对缓解急性腰背痛有好处。