

动作全图解
700 张
大图清晰版
动作细节完全解析

悦动空间

微拉伸 轻运动

彻底摆脱全身酸痛麻

实康复健诊所资深顾问 毛琪瑛 医生 / 著



6个身体部位、21种常见毛病，一天5分钟，自己的酸痛自己治！

给忙到不行、工作疲惫、久未运动、全身僵硬的你，

专业康复科医生 + 物理治疗师独创的“轻运动”三部曲：

1. 全身拉伸强化操 2. 上 / 下半身共同运动 3. 局部肌群舒缓操

随时随地轻运动，从此酸痛麻不再，大小毛病都走开！



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



悦动空间

微拉伸 轻运动

彻底摆脱全身酸痛麻

实康复健诊所资深顾问 毛琪瑛 医生 / 著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

微拉伸轻运动 : 彻底摆脱全身酸痛麻 / 毛琪瑛著

. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 9

(悦动空间)

ISBN 978-7-115-42867-7

I. ①微… II. ①毛… III. ①健身运动—基本知识

IV. ①G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第162297号

◆ 著 毛琪瑛

责任编辑 王朝辉

执行编辑 杜海岳

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本: 690×970 1/16

印张: 15

2016 年 9 月第 1 版

字数: 237 千字

2016 年 9 月北京第 1 次印刷

著作权合同登记号: 第 01-2015-8003 号

定价: 59.00 元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

目 录

(按姓氏笔画排序)

- ◆ **推荐序** 台湾复健医学会理事长——王亭贵 004
- ◆ **推荐序** 美国《时代杂志》全球百大影响力人物、
创新工场创办人兼董事长——李开复 005
- ◆ **推荐序** 书田诊所复健科主任——潘筱萍 006
- ◆ **推荐序** 台北艺术大学音乐系前系主任及
管弦与击乐研究所所长——苏显达 007
- ◆ **作者序** 学习与自己的身体对话，用更多的爱心守护它，
相信身体能够给你最大的回报！ 008

- ◆ **写在本书之前：**
不想再为酸痛苦恼的你，
一定要知道的轻运动三部曲！ 010

轻运动一部曲

每天都该做的“**全身拉伸强化操**”，
酸痛不会来，肌群老化说拜拜！

- ◆ 轻运动一部曲“全身拉伸强化操”的特点和优势
- ◆ 为何有事没事都该做“拉伸强化操”？为何酸痛不是吃药就能好的？
关于酸痛，你应该具备一个好的、完整的复健观念！
- ◆ 专业医生教你轻松做“全身拉伸强化操”
“全身拉伸强化操”：一刀未剪完整版
给时间充裕、想要彻底底拉伸强化的你！
 - ① 完整版动作1.....022 ② 完整版动作2.....028
 - ③ 完整版动作3.....031 ④ 完整版动作4.....034



- ⑤ 完整版动作5.....037 ⑥ 完整版动作6.....040
- ⑦ 完整版动作7.....043 ⑧ 完整版动作8.....046
- ⑨ 完整版动作9.....049

“全身拉伸强化操”：零碎时间简易版
给比较忙碌却依旧用心找到空当运动的你！

- ① 简易版动作1.....052 ② 简易版动作2.....053
- ③ 简易版动作3.....054

轻运动二部曲

开始出现酸痛，或急性症状明显缓解后，来个
“上／下半身共同运动”吧！

◆ 专业医生教你轻松做**“上／下半身共同运动”**

“上半身共同运动”（肩颈／手部）

- ① 动作1.....062 ② 动作2.....065 ③ 动作3.....066
- ④ 动作4.....068 ⑤ 动作5.....071 ⑥ 动作6.....074
- ⑦ 动作7.....078

“下半身共同运动”（腰部／髋关节／膝盖／脚部）

- ① 动作1.....081 ② 动作2.....083 ③ 动作3.....084
- ④ 动作4.....085 ⑤ 动作5.....086 ⑥ 动作6.....088
- ⑦ 动作7.....089 ⑧ 动作8.....093 ⑨ 动作9.....096
- ⑩ 动作10.....100 ⑪ 动作11.....103



轻运动三部曲 之

身体区块一：肩颈不适？就做 “肩颈局部肌群舒缓运动”吧！

- ◆ 先做个**肩颈**自我小评估，看看问题出在哪儿！ 108
- ◆ 原来问题在这里！
 - ① 常见症状1 肩周炎：
专业医生教你，**对抗肩周炎的局部肌群舒缓操**！ 110
 - ② 常见症状2 颈椎退化：
专业医生教你，**对抗颈椎退化的局部肌群舒缓操**！ 113
 - ③ 常见症状3 上背肌膜炎：
专业医生教你，**对抗上背肌膜炎的局部肌群舒缓操**！ 118
 - ④ 常见症状4 肩膀肌腱受伤：
专业医生教你，**对抗肩膀肌腱受伤的局部肌群舒缓操**！ 122
- ◆ 什么？原来我不是肩颈问题！
那到底是身体哪里出状况了呢？ 127

轻运动三部曲 之

身体区块二：手臂、手指不适？就做 “手部局部肌群舒缓运动”吧！

- ◆ 先做个**手部**自我小评估，看看问题出在哪儿！ 130
- ◆ 原来问题在这里！
 - ① 常见症状5 网球肘、高尔夫球肘：
专业医生教你，**对抗网球肘、高尔夫球肘的局部肌群舒缓操**！ 132



- 
- ② 常见症状6 妈妈手：
专业医生教你，
对抗妈妈手的局部肌群舒缓操！ 139
- ③ 常见症状7 扳机指：
专业医生教你，
对抗扳机指的局部肌群舒缓操！ 146
- ④ 常见症状8 腕管综合征：
专业医生教你，
对抗腕管综合征的局部肌群舒缓操！ 151

轻运动三部曲 之

身体区块三：腰背不适？就做 “腰背局部肌群舒缓运动”吧！

- ◆ 先做个腰背自我小评估，
看看问题出在哪儿！ 158
- ◆ 原来问题在这里！
 - ① 常见症状9 急性背肌拉伤：
专业医生教你，
对抗急性背肌拉伤的局部肌群舒缓操！ 160
 - ② 常见症状10 腰椎退化：
专业医生教你，
对抗腰椎退化的局部肌群舒缓操！ 165
 - ③ 常见症状11 腰椎间盘突出：
专业医生教你，
对抗腰椎间盘突出的局部肌群舒缓操！ 168
- ◆ 特别收录 护腰的介绍与选择 172



轻运动三部曲 之

身体区块四：髋关节、臀部不适？就做“髋关节与臀部局部肌群舒缓运动”吧！

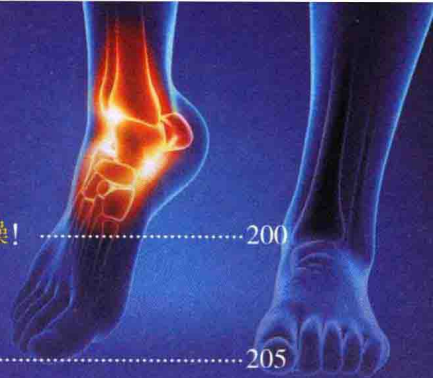
- ◆ 先做个**髋关节与臀部**自我小评估，看看问题出在哪儿！ 176
- ◆ 原来问题在这里！
 - ① 常见症状12 梨状肌综合征：
专业医生教你，**对抗梨状肌综合征的局部肌群舒缓操**！ 178
 - ② 常见症状13 髋部肌腱炎：
专业医生教你，**对抗髋部肌腱炎的局部肌群舒缓操**！ 183
 - ③ 常见症状14 髂胫束摩擦综合征：
专业医生教你，**对抗髂胫束摩擦综合征的局部肌群舒缓操**！ 188
- ◆ 什么？原来我不是髋关节与臀部问题！
那到底是身体哪里出状况了呢？ 191

轻运动三部曲 之

身体区块五：膝盖、腿部不适？就做“膝盖与腿部局部肌群舒缓运动”吧！

- ◆ 先做个**膝盖与腿部**自我小评估，看看问题出在哪儿！ 194
- ◆ 原来问题在这里！
 - ① 常见症状15 膝盖肌腱炎：
专业医生教你，**对抗膝盖肌腱炎的局部肌群舒缓操**！ 196





- ② 常见症状16 膝盖十字韧带断裂：
专业医生教你，
对抗膝盖十字韧带断裂的局部肌群舒缓操！ 200
- ③ 常见症状17 膝盖退化：
专业医生教你，
对抗膝盖退化的局部肌群舒缓操！ 205
- ④ 常见症状18 侧韧带扭伤：
专业医生教你，
对抗侧韧带扭伤的局部肌群舒缓操！ 209

◆ 什么？原来我不是膝盖与腿部问题！
那到底是身体哪里出状况了呢？ 213

轻运动三部曲 之

身体区块六：脚部不适？就做 “脚部局部肌群舒缓运动”吧！

- ◆ 先做个脚部自我小评估，看看问题出在哪儿！ 216
- ◆ 原来问题在这里！
 - ① 常见症状19 跟腱炎：
专业医生教你，对抗跟腱炎的局部肌群舒缓操！ 217
 - ② 常见症状20 足底筋膜炎：
专业医生教你，对抗足底筋膜炎的局部肌群舒缓操！ 228
 - ③ 常见症状21 踝韧带扭伤：
专业医生教你，对抗踝韧带扭伤的局部肌群舒缓操！ 232
- ◆ 什么？原来我不是脚部问题！
那到底是身体哪里出状况了呢？ 238
- ◆ 特别收录 鞋垫与鞋子的选择 238



悦动力空间

微拉伸 轻运动

彻底摆脱全身酸痛麻

实康复健诊所资深顾问 毛琪瑛 医生 / 著



人民邮电出版社
北京

版权声明

原著作名：《微伸展 輕運動：徹底擺脫全身痠痛麻》

原出版社：捷徑文化出版事業有限公司

作者：毛琪瑛

本書由捷徑文化出版事業有限公司正式授權，經由CA-LINK International LLC代理，由人民郵電出版社出版中文簡體字版本。非經書面同意，不得以任何形式任意重制、轉載。

內容提要

本書是一本教你徹底擺脫全身僵硬、酸痛、麻木的拉伸運動指南。書中按照全身、上/下半身、頸肩、手部、腰背部、髖關節與臀部、膝蓋與腿部以及腳部進行分類，系統全面地講述了多套拉伸運動操，並針對常見的頸肩病、手肘病、腰背痛、髖臀病、膝蓋病、腿腳病等給出了相應的拉伸復健方法。同時書中還附送一張簡易版全身拉伸強化操的插頁，並附帶視頻二維碼，可掃描直接觀看動作視頻，方便讀者隨時隨地進行拉伸運動，易學易用。

本書為大眾讀物，尤其適合日常忙到不行、工作疲勞、久未運動、全身僵硬的年輕上班族們。每天只需5分鐘，自己的酸痛自己治，從此酸痛麻不再，大小毛病都走開。



给忙到不行、工作疲劳、久未运动、全身僵硬的你，

每天 5 分钟，自己的酸痛自己治！

从此酸痛麻不再，大小毛病都走开！

(按姓氏笔画排序)

推荐序

Recommendation

台湾复健医学会理事长

王亭贵

在每日的门诊中，常常出现的对话是：“医生，我的椎间盘突出吗？我长骨刺了吗？”当听到我回答“没有，您只是背部或颈部肌肉受伤或慢性肌腱炎”时，患者常会很庆幸地说“还好，只是肌肉受伤”。听到患者这样的回答，我常常在心中说“肌肉受伤才难治疗，若没有耐心，不能坚持长期自我训练，是一辈子也好不了的”，只是不敢说出口。其实在复健科每日的求诊中，真正关节、软骨、韧带、骨头受伤的人并不是很多，有许许多多的患者都是肌肉或肌腱的病变，甚至许多关节及软骨的病变，四周的肌肉为了保护受伤的关节及软骨最后也会有问题。因此，在复健科的门诊中，复健科医生评估患者肌肉的不平衡、过紧或过弱，并给予适当的治疗是治好疼痛的关键，其重要性不亚于利用药物、电疗、注射来直接治疗病灶。因此，“运动治疗”是复健门诊最重要的处方之一。

当疾病出现时，寻求医生的诊断及治疗是绝对必要的；但在疾病未出现时，进行预防性的运动，或者诊断已经非常明确，医生已经告知您需要强化或舒缓的肌群，在家自我训练便变得可行，而且在繁忙的工作中更为实际。毛医生是资深的复健科医生，累积了近30年的医疗经验，在每日指导患者运动过程中发展出自己的一套运动理论，用于预防及治疗肌肉酸痛及病变，因为简单可行所以叫“轻运动”，因为动作温和所以叫“微拉伸”。这套动作简单、温和、有效，因此适合所有的人学习及操作。

本书分成3个部分：预防、一般治疗及特殊部位治疗，每一个动作都配合图解及说明，并且有注意事项和小叮咛，最后再将各个分解动作的配图放在一页纸上，构成一套动作，易懂易学。最重要的是，书中还清楚地说明了何时、在何种状况需进行什么运动。我相信这是一本非常有用的预防及治疗肌肉酸痛的书籍，甚至专业的医生也可以将其当作教学材料。我很高兴，毛医生愿意在忙碌的医疗工作中抽空写这本书造福人们，也很荣幸可以推荐这本书给患者及同仁，希望这本书的诞生能帮助许多长期腰酸背痛的患者。

王亭贵

推荐序

Recommendation

美国《时代杂志》全球百大影响力人物、
创新工场创办人兼董事长

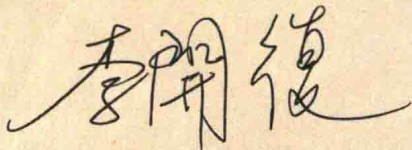
李开复

因罹癌回到台湾养病期间，通过永龄健康基金会安排，我参加了为期三天两夜的“永龄南园养生假期”活动。我在那里学到一套“四个八十分自我管理法则”，其中提出关乎健康的四件大事：饮食（Nutrition）、运动（Exercise）、睡眠（Sleep）和减压（Stress reduction），简称NESS。我认为这套法则十分务实，不分男女老少，都能根据自己的习惯与生活环境调整，终身适用。

毛琪瑛医生这次所写的这本书，正是针对其中之“运动（Exercise）”一项，是为所有生活在紧绷环境的现代人量身打造的“轻运动”宝典。我经过观察发现，现在无论是青年朋友或者中年人士，都一心专注在工作上，这点和过去的我非常类似。我热爱自己的工作，甚至曾因工作时间太长被朋友们称为“铁人”，浑然不知在我全心投入打拼的同时，我健康的身体也在逐渐转差。当时，每天下班回到家我总觉得全身肌肉紧绷，仿佛背脊被百条绳索严严实实地捆住了；后来，背部甚至多出了一条“肉脊椎”，而手臂、肩膀也逐渐出了问题。

我一直把这些症状当成是恼人的小毛病，不愿为其改变生活与工作状态，毕竟当时的我把工作、事业摆第一。一直到因癌症开始休养、规律运动，原本无论请了多少按摩师都对付不了的“肉脊椎”竟慢慢自行松开，我才发现，原来改变生活方式、从小地方做起，才是对付这些乍看轻微、其实可怕的“小毛病”的不二法门。从肩颈、背部酸痛一直到罹癌，都只是身体在被我蹂躏数十年之后，所发出的最深沉怒吼：“请您要爱我！”

或许您也和过去的我一样，工作第一、事业第一，计较每一分钟怎么利用，未曾片刻放松；对于肩周炎、肌腱炎等许多人都有的毛病，更是不放在心上，一旦酸痛难忍时才悔不当初。现在的我，家人第一、健康第一。很高兴能够推荐毛医生的这本好书，她在书中告诉读者的，不仅是从头到脚各种症状与问题的缓解或复健方式，更是一个现代人最需要的观念：要对自己的健康负责，学会与自己的身体对话，用心察觉每一天全身各处的需求。善待自己，就从爱护灵魂所住的地方——我们的身体开始做起！现在，通过学习这本书中宝贵的专业知识，以及简单易行的保健运动，让我们好好照顾自己的身体，做好人生最重要的课题！



(按姓氏笔画排序)

推荐序
Recommendation

书田诊所复健科主任

潘筱萍

说起来，这本书之所以会诞生，其实和我也有些关系吧。

我与毛琪瑛医生从荣总开始认识，后来到复健医学会共事并一起在健保局从事审查工作。这么多年的相处，让我了解到她是一位既有理想又相当务实的医生。

因此，当时我才会怂恿她：“不如出一本书吧！”

而她也十分爽快地答应了。

要问我为什么会支持她出书，除了她本人是一位值得患者信任的好医生以外，也因为同样身为复健科医生的我，天天都要面对许多需进行复健的患者，而每位患者的问题不尽相同、症状千奇百怪，所以我觉得，是时候有人出来，将正确的复健观念，以一套系统、实用性高的方法撰写成书分享给大家了，我说的这个人就是毛琪瑛医生，至于书呢，便是您手上正在翻阅的《微拉伸·轻运动》了。

许多患者的身体长期有酸痛的问题，就算吃了药、看了医生，依旧没有好转，所以不断复诊。其实最根本的原因，就是“没有规律性、持久性地好好运动”。这本书里根据不同的酸痛症状设计了相应的运动操，让患者得以于医生不在的情况下，做一些基础治疗的工作，除了能够缓解症状，也能渐渐养成“动”的习惯，一边治疗，同时也一边预防其他因“不动”所衍生的酸痛问题，取得一举两得的效果。

最后，恭喜毛医生出版了这本新书，也恭喜正在看这本书的您，有机会远离种种身体问题，享受不酸不痛的轻松生活！

潘筱萍

推荐序
Recommendation

台北艺术大学音乐系前系主任及
管弦与击乐研究所所长

苏显达

真正的复健之道，应该在于治本而非只是治标！毛琪瑛医生正是实践此精神的最佳典范！因为她总是不厌其烦地教你如何自我保健，而非只靠一时治标的治疗而已。

与实康毛医生认识是经由荣总一位放射科医生的介绍。我是一位经常在舞台上演奏，只会使用到局部肌肉的演奏家，偶尔的肌肉酸痛或发炎，常常造成我的某种心理负担与困扰，幸好向毛医生进行了咨询，她每次都很亲切和耐心地解决我的困扰。我所任教的台北艺术大学，有许多学生也因为长时间从事演奏，而身受肩颈疼痛的困扰。我也曾经邀请毛院长和黄鼎棋治疗师来学校演讲，并教学生做包括书里面提到的球按摩、深层放松以及上半身的舒缓运动等，师生获益良多。所以，许多学生如有相关疼痛困扰，我也都会转给毛医生来做进一步的医疗处置。她的用心总能让就诊的学生们得到最佳的治疗！

有别于一般对于疼痛的传统治疗，毛医生不是缓解患者一时的疼痛而已，最棒的是她教患者如何持续进行长期自我保健，让肌肉能随时保持该有的弹性与耐力，以减少再度受伤的可能。我很开心地在这本书的第21页中，看到毛医生提出了一套完整的复健观念，在缓解疼痛之外更倡导运动治疗、综合性保健等措施，让患者的病症不再复发，彻底告别疼痛。

这本结集毛医生长期经验所著的书，必会对我们有极大的帮忙，在此先预祝此书出版顺利，能帮助更多的人，让大家保持身体健康！

蘇顯達

作者序

学习与自己的身体对话， 用更多的爱心守护它， 相信身体能够给你最大的回报！

在复健科行医将近30年了，病人最常问我的问题是：“医生！为什么我的病好了半年后，又复发了？”“医生！我很忙，根本没有时间来做复健治疗，怎么办？”身体酸痛麻等问题，虽然不像许多内部器官的疾病，没有致死的危险，可是却对病人的生活造成了很大的困扰，甚至有病人以“生不如死”来描绘他们所遭受到的病痛折磨。近些年来，由于社会工作形态的改变、3C产品的普及以及娱乐方式的不同，我们在门诊中所碰到的许多疾病有往年轻人群转移的趋势。二三十岁的上班族、年轻人，已经有许多人出现了他们的父辈在50岁之后才会有的病症。这些现实状况带给我们一线医护工作人员很大的震撼和警惕，让我们觉得，我们真的应该为这个问题开始积极去做些什么！

因为这样的了解与使命感，我

们从10年前开始，不再将这类病人治疗的重点只放在急性期症状的缓解上，而是带领他们通过专业设计的运动，让他们慢慢感受自己身体的关节和肌肉的运作方式，以及身体姿势对健康的影响，认识到自我稳定与平衡的重要性，并通过这些运动打开他们对身体的“自我觉察”。这些设计简单可行的动作，通常会在他们治疗的中后期加入，也能够成为他们日后居家运动、自我保健的重要方法。许多人依循这样的保健原则，可以多年不再遭受同样的疼痛折磨。我常常跟病人说：“这是你在这段时间的复健治疗之后，唯一能够带得走的东西——自我护理的能力。这也是你能够得到的最佳奖赏！”

这种观念的推行，在过去几年并不是那么容易。许多病人仍旧守着传统观念，只在乎“医生和治疗师能够为我做什么、给我什么”，

