

脊椎研究专家
W.H.O国际针灸医师研究会
日本疗法学院整体医学研究
首创声带调整术、开发脊椎体操

廖庆裕◎著

改善酸痛 美形塑身养生法

脊椎 保健操

HEALTHY EXERCISES OF BACKBONE



脊椎病自我检查预防的权威方法
腰酸、背痛、肩臂麻木的终极解决方案
强化筋骨、预防疾病、美体塑身的优选健康操

万卷出版公司

© 廖庆裕 2007

版权合同登记: 06-2007-150

图书在版编目 (CIP) 数据

脊椎保健操 / 廖庆裕著. — 沈阳: 万卷出版公司,
2007.10

ISBN 978-7-80759-074-3

I. 脊… II. 廖… III. 脊椎病—保健操 IV. G831

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 151569 号

本书经台湾晨星出版有限公司授权, 同意经由万卷出版社出版、辽宁贝塔斯曼图书发行有限公司
发行中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式重制转载。

责任编辑 高 爽

封面设计 BOOK 文轩 / 张丹

责任校对 臧 红

印刷监制 于浩杰 魏文莉

出版发行 万卷出版公司

辽宁贝塔斯曼图书发行有限公司

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号 110003

印 刷 辽宁美术印刷厂

字 数 50 千字

印 张 4.5

开 本 889 × 1194 1/24

版 次 2007 年 11 月第 1 版

印 次 2007 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80759-074-3

定 价 22.00 元

版权所有, 盗印必究。

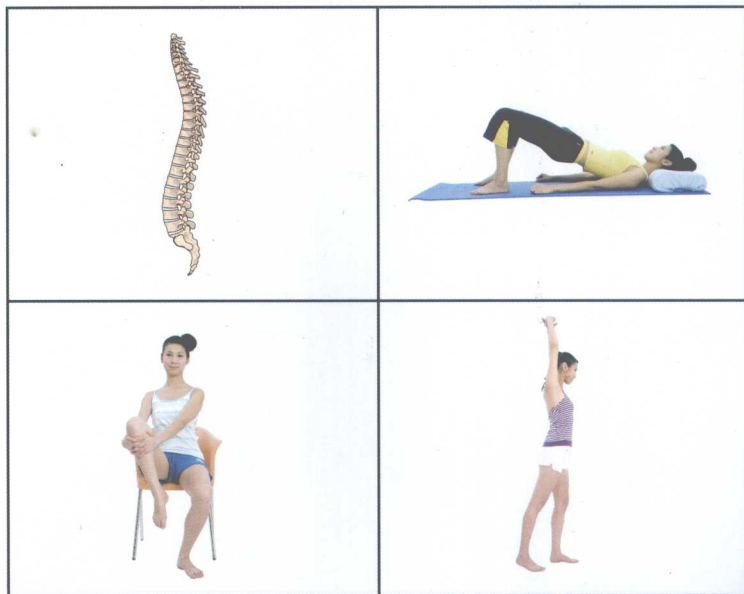
联系电话: (024) 23280058 23280009

贝塔斯曼文化生活馆: <http://blog.sina.com.cn/bertelsmann> 2008

网 址: <http://www.lnbtsm.com>

脊椎保健操

廖庆裕◎著



万卷出版公司

目 录 Contents

◎推荐序	4
------	---

◎自序	5
-----	---

第一篇 不正的脊椎会生病 7

第一章 长期脊椎不正所引起的疾病 8

脊椎不正对人体的影响	9
------------	---

脊椎不正是笔者生病的主因	11
--------------	----

第二章 自我检查,找出脊椎的毛病 12

症状一:老是双脚酸软	13
------------	----

症状二:常常腰酸背痛	13
------------	----

症状三:经常胃胀打嗝	14
------------	----

症状四:经常胸闷	14
----------	----

症状五:经常声音沙哑	15
------------	----

症状六:方形脸或大饼脸	15
-------------	----

第二篇 认识自己的脊椎 17

第三章 脊椎结构与脊椎不正的原因 18

脊椎结构	19
------	----

造成脊椎不正的六种力学分析	22
---------------	----

第四章 脊椎不正的十种体型 26

按身体结构来区分(5大类型)	27
----------------	----

按姿势种类来区分(5大类型)	32
----------------	----

第三篇 日常脊椎保健操

Step by Step 35

第五章 全福操 36

做全福操的好处及功效	37
------------	----

操前的注意事项	37
---------	----

第一式 抬腿操	39
---------	----

第二式 插腰操	40
---------	----

第三式 八福操	41
---------	----

第四式 健胸操	42
---------	----

第五式 大光环操	43
----------	----

第六式 小光环操	44
----------	----

第七式 企鹅操	45
---------	----

第八式 开胸操	46
---------	----

第九式 旋腰操	47
---------	----

第十式 阅兵操	48
---------	----

第十一式 福气操	49
----------	----

第十二式 哈利路亚操	50
------------	----

第四篇 预防疾病、美形塑身的特殊操及骨盆操 51

第六章 特殊操 52

做特殊操的好处及功效	53
------------	----

第一式 墙角操	54
---------	----

第二式 摇颈操	55
---------	----

第三式 V字操	56
第四式 门把操	57
第五式 门字操	58
第六式 提臀操	59
第七式 不倒翁操	60
第八式 对抗操	61
第七章 骨盆操	62
做骨盆操的好处及功效	63
第一式 美腿操	64
第二式 内八操	65
第三式 外八操	66
第四式 跟腱操	67
第五式 缩臀操	68
第六式 雨刷操	69
第七式 甜甜圈操	70
第八式 挺腹操	71
第九式 4字加强操	72
第十式 滚腰加强操	73
第十一式 拱桥操	74
第十二式 滚臀操	75

第五篇 健康脊椎的生活态度 77

第八章 脊椎保健饮食	78
营养专家的专业饮食指导——教您如何拥有健骨头	79

照顾好全家人的脊椎保健餐	81
第九章 行得正、坐得稳，病痛不会来	84
自我诊断姿势健康指数	85
站的更健康	87
坐的更健康	88
睡的更健康	90
生活的更健康	92

第十章 全家福脊椎保健套餐	94
睡前操	95
第一式 摇摆操	96
第二式 滚腰操	97
第三式 滚肋操	98
第四式 手枕操	99
第五式 4字操	100
全家健康操	101

附录一 病理体操——常见疾病的	
“脊椎操处方”	102

附录二 关于脊椎的五大问题——	
明知故犯的毛病改不了	104

附录三 脊椎健康管理表格	106
一个月脊椎体操瘦身计划表	106
每日健康存款	107

推荐序

脊椎，也就是人们常说的“龙骨”，是支撑全身的基本结构。如果基本结构出问题了，有可能会造成全身性的疾病。

现在小孩的鼻塞、感冒、喉咙痛等都可以从脊椎找到问题点；另外，以心脏病来说，也可以从胸椎找到治疗部位。若从小就照顾小孩的脊椎，就可以免去很多痛苦。最近，亚洲做了一项儿童体力调查，结果台湾地区与香港地区并居最末位。这可能是因为台湾儿童常打电脑、看电视，造成了“只会动口，不会运动”的通病，也间接的使体力变弱、脊椎不正。另外，有些人在摔柔道时过度使用右肩，造成肩颈及心肺功能的伤害而不自知，这种忽视也带来无限伤害。此外，更有人在上課、上班时打瞌睡，或是在开车、骑车时失去判断而造成致命伤害，这都是脊椎不正所带来的影响。

我强烈建议学校的老师及卫教人员都要学习，以照顾好我们的下一代。我在此强烈推荐全国教师把这本书当作必读之物！或许有人会认为：如果我出了毛病，只要开刀就可以了！但开刀有其一定的风险，如果失败的话，那该如何是好？我个人也曾经受坐骨神经疼痛之苦，无法坐卧行；连一支羽毛加在我身上都觉得苦，一分钟的路要走二十分钟，非常痛苦；我在美国的姐姐因坐骨神经手术，也要休息半年。因此，请您好好看这本书，一辈子将幸福美满！

calymca 永春会所所长
林碧凤

我住在台北市忠孝东路五段的捷运旁，在写作之前我们全家常去六段路边的某家便利商店。有一回我望着商店里摆设的书报，心里也跟着默念说，希望有一日能写一本关于脊椎健康的书籍，来与市民分享我的推广经验。没多久的时间，我就接到来自出版社的电话，编辑很诚恳地邀请我，并表示在网络上看见许多课程及媒体的报道，很推崇笔者个人自创研发的精神，因为市面上有许多保健的书都来自日本翻译的著作。这一点倒是提醒了我，笔者从事的工作对社会也有一些正面的价值，欣然同意加入写作的行列当中。

除了硕士论文及发表过的医学专栏，我也发行了一套脊椎体操VCD作品《全福操——e时代脊椎保健操》。在这九年当中有不少演讲、训练的邀约以及来自各阶层病友的临床康复经验，笔者很想要把这些心路历程公开，让大家能减少自我摸索的时间，并快速而有效地重建脊椎健康。

在此我要感谢YMCA的林磐国所长，由于林所长早期曾受坐骨神经疼痛之苦，他知道脊椎知识的重要性与姿势管理的必要性。从他任职的城中会所一直到现在永吉会所，林所长与相关同仁都竭力地向他所在的单位大力推荐，其中包括YMCA国际基督书院、托儿所、台湾“立法院”的助理及委员同仁、内湖的致福益人学苑、多所教会的健康讲座等等。另外有一位台湾大学某学院的行政职员在接受了完整的脊椎操的训练后，将这套系统介绍给台湾“行政院”的人力发展中心，后来该中心连续规划了几期的《e时代健康管理讲座》及《e时代脊椎保健

体操》课程，这几堂课亦是当时最热门的选项之一，听说在网络报名开始之后，名额马上满额，还有学员私下来旁听，可见脊椎健康是个重要的保健课题。自此之后台湾“司法院”的法官训练会、“立法院”的演讲、民间企业、各级学校、生技公司、老年大学等等的相继邀约，从中笔者看到大家对脊椎健康的渴望与热情与日俱增。

当你疾病缠身，终日疼痛不堪时，整个人可以说是万念俱灰，心情跌到谷底。这个心情写照恰当描述了绝大多数的现代人的健康光景。每次在演讲后，讲台下总是包围许多渴望能得医治的听众，从他们凝重的眼神及无助的心情，笔者多么希望要是自己能伸手一摸，他们的疾病马上消失这该有多好。

研发这套脊椎保健体操，确实也是我的疼痛改善史。有人因为做“睡前操”，失眠因此改善了；也有我们的会员到山上或公园里去做“全福操”，这一段时间他们的脊椎也改善不少。知名生技公司由主管带头，全公司上班前一定要做“全福操”；在连锁的药店里，店长也帮忙推广“全福操”；也有企业经营者这样跟我说：当我腰酸背痛时只要做“墙角操”，精神马上就来了。

能恢复健康真好，能拥有“健骨头”更是舒畅。这本书您一定不要错过！

愿每一位翻开这本书的人都能恢复“健康脊椎，活力人生”。

廖庆裕 台北永春路加堂

不正的脊椎会生病

要有健康的身体，脊椎一定要有一个“1”。好好管理你的脊椎，因为正直的脊椎带来正直的性格及正确的人生观。



第一章

长期脊椎不正所引起的疾病

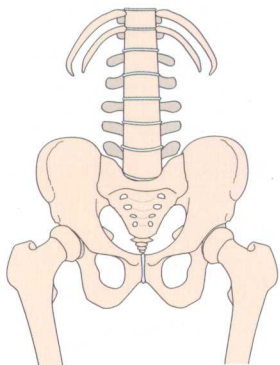
初期的脊椎不正，容易因姿势不良或内脏功能失调，造成脊椎骨骼产生歪斜不正。长期的脊椎不正，将加速内脏功能的衰退，以及脊椎本体的退化与变形。特别是巩固脊椎的肌肉软组织，将愈发肥胖或僵硬，而使脊椎产生破坏性及永久性的歪斜。

以中医的观点来看，脊椎不正会阻塞经络穴道，造成气血的失调，而使内脏组织修补不易。以西医的解剖学观点来看，脊椎不正会引发脊椎骨的滑脱、磨损、关节长骨刺、骨质疏松、脊椎僵直变形，腰膝酸软行步无力。让我们来看一下长期的脊椎不正会引起什么疾病？



脊椎不正对人体的影响

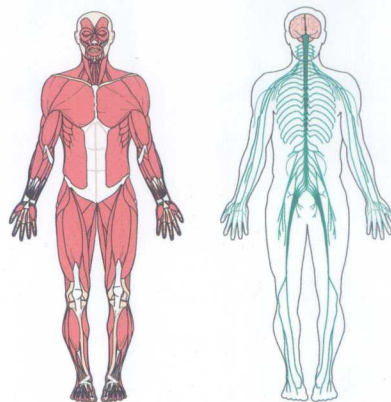
脊椎、椎间盘、关节部位



可能发生的疾病

- 骨刺
- 软骨侵蚀
- 关节退化
- 椎间盘突出
- 脊椎体滑脱
- 骨质疏松
- 下肢腿骨脱臼
- 骨折
- 关节移位
- 肩关节前后屈

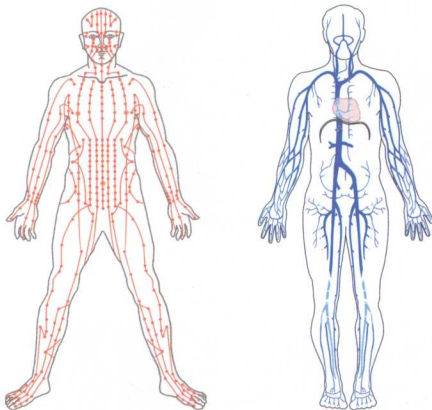
肌肉、软组织、神经部位



可能发生的疾病

- 肌肉拉伤
- 扭伤
- 肌膜发炎
- 肌肉沾黏
- 神经(根)挤压
- 神经萎缩
- 神经元传导不良
- 皮肤毛孔阻塞
- 汗腺不发达
- 内脏发炎发热

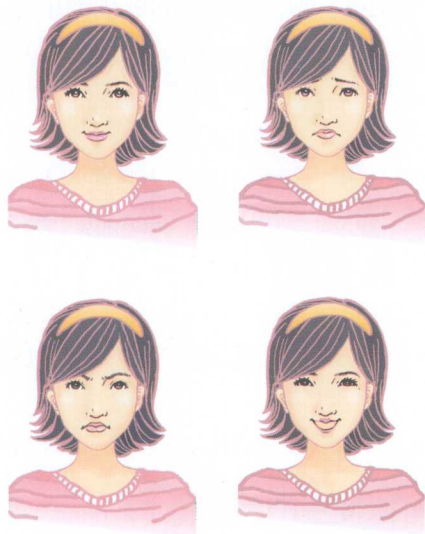
中医经络、淋巴、循环系统



可能发生的疾病

- 肥胖
- 积水
- 经穴不通
- 气血淤塞
- 淋巴结节
- 免疫系统低下
- 基础代谢率差
- 癌细胞扩散

功能性、潜能性、情绪性



可能发生的疾病

- 眼球不正
- 平衡感差
- 过敏性鼻炎
- 声音沙哑
- 脑力不足
- 成长迟缓
- 组织力
- 表达力不流畅
- 记忆力
- 专注力不够
- 步行无力
- 躁郁症
- 忧郁症
- 恐惧症

此外，脊椎不正将干扰脊骨神经，造成神经性的疾病，严重的压迫将产生内脏功能的失调、椎间盘的突出或骨刺的形成。脊椎不正将使肌肉紧张、软组织酸痛；脊椎不正也会降低人体潜能的发挥，譬如智力的迟缓、语言表达的停滞、声音的沙哑低沉、小脑及脑干的运动失衡；脊椎不正更是精神性疾病发生的重要原因。根据世界卫生组织表示，忧郁症继癌症、爱滋病之后成为21世纪人类健康的三大杀手之一；忧郁症除了与脑细胞传导物质不足之因素有关之外，临床上胸椎左弯的人也都有此类精神性的表现（胸椎右弯易发生躁郁的性情）。

以上种种都是脊椎不正所产生的症状，除此之外，生活作息、饮食习惯、运动习惯等都是疾病产生的原因，若能全面照顾必然获得更健全的医治效果。



脊椎不正是笔者生病的主因

“脊椎不正是我生病的主因”这句话是我寻求多年所得的唯一答案。接触脊椎医学及从事脊椎体操的开发，要从我小时候说起。自幼我生长在传统的国术馆家庭，父亲是接骨师，我常常见到一堆草药及中医保健的工具。在这种环境下长大的我，依常理而言身体应该很健康，身体的意外也不应该常发生。不幸的是，自幼到当兵服役，这二十几年当中一共经历两次的车祸，以及容易疲劳倦怠的生活品质，这些年间我经常服用中草药或肝药来维持体力。更甚的是，在大学的运动会比赛、篮球队的运动中，每次只要超过30分钟，我必然躺在地上呼呼大喘。当服预官役时，只要烈日当空，我的胸闷便发作，跑步也加速我的心悸。做了几回的心脏检查后，医生告诉我心瓣膜脱垂，只能服药并且保持愉快心情。

脊椎不正对我的人生影响很大。退伍当年我已29岁，当我向我的丈母娘提亲时，我丈母娘偷偷把我太太请到旁边，并慎重地说：“女儿，你要不要再考虑一下？妈妈虽然很胖，但你男朋友走路比我慢，脚比我沉重，你觉得这样合适吗？要不要再考虑一下？有没有什么委屈要说？”

这段话是我太太在我们婚后七年才亲口告诉我的。你知道吗？我的身体听起来很糟，在这一二十年的医疗洗礼中，我并没有找到完整的健康，这个苦恼让我做了一个重要的人生决定，那就是退伍后我打消赴日留学攻读学位的念头，转而投入脊椎医学的研究领域里。

脊椎医学的发展现状

“脊椎”对现代人而言并不陌生，过去民间流行的脊椎整复及脊椎推拿，都是标榜能快速矫正、万病一“乔”的。脊椎矫正有其速效性，但也有安全性的考量，所以在欧美国家整脊医师必须接受脊椎的专业学习及认证，在日本也有2~3年的专门学校予以认证。目前多数地区并没有专业的治疗科系，脊椎的问题也多由中医的龙骨整复或西医的骨科神经科或保健科来加以治疗。直到目前为止，对于脊椎的疼痛，仍然有不少患者反复照X光片还是找不到病因，一直循环在到处找名医保健当中。据我所知，也有不少优良的脊椎医师或整脊师因发展环境及诸多法令限制，纷纷往大陆或加拿大去发展。脊椎知识的推广以及脊椎医师的单独认证实在有其迫切性。



第二章

自我检查，找出脊椎的毛病

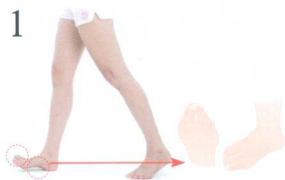
你老是腰酸背痛吗？常动不动就容易疲倦，走路轻飘飘的，好像风一吹就倒？你常闷闷不乐吗？看到高楼就有一股冲动……不知为何来到这个世界吗？

以上种种，在脊椎骨骼上都能清楚找到生病的病因。让我们试试看，这样的自我检查，是否也解开了你的问题。

知道了自己的问题所在，并进而改善它，让你的脊椎保持正直，你的人生不但是彩色的，你的生命一定也是丰富及快乐的。



症状一：老是双脚酸软



检查部位：拇指头及足弓
发生原因：拇指外翻、足弓筋膜炎



检查部位：膝盖外下方之小腿侧(可摸到突点)
发生原因：腓骨头亚脱臼(松脱)



检查部位：大腿膝盖内侧
发生原因：大腿内旋产生内旋硬块

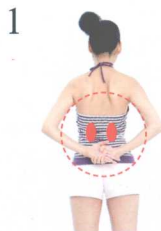


检查部位：臀部外侧
发生原因：骨盆外阔后倾或股骨亚脱臼(髋关节炎)

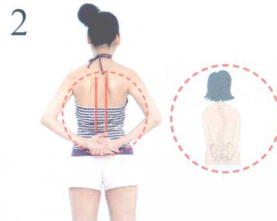
解决方式

基本上穿好鞋、坐减压垫、保持良好的站、坐姿，可以减轻症状恶化。操作本书的“全福操”或“骨盆操”也有良好的效果。情节严重的酸痛，建议找专科医生诊断治疗。

症状二：常常腰酸背痛



检查部位：左右边腰肌
发生原因：因单侧骨盆后倾造成左边(或右边)腰肌僵硬



检查部位：背部脊椎点连线(或身体前弯检查背部)
发生原因：胸椎及腰椎S形或V形侧弯

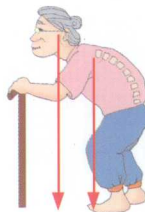
3



检查部位：左、右肩胛骨之高度

发生原因：左肩胛(或右肩胛)后屈或外翻沾黏

4



检查部位：耳朵垂直线与手臂垂直线

发生原因：两垂直线平行，背肌后弯造成驼背变形

解决方式

发生于肩背部的疼痛，自古至今都不太好处理。以现代的生活环境来看，多做双手操作的运动，如游泳、跑步；少做单手重复操作的运动，如网球、桌球。如果单手重复操作的运动已成嗜好，可以在暖身时练习对侧之反手运动等等。

症状三：经常胃胀打嗝



检查部位：左心窝下方
发生原因：腹肌紧张明显有压痛反应，是胸廓向左旋转的关系

解决方式

将腹部往左后方推，或轻轻按摩可以减轻症状。参考本书的“八福操”及“墙角操”，也能达到抑制打嗝的效果。

症状四：经常胸闷

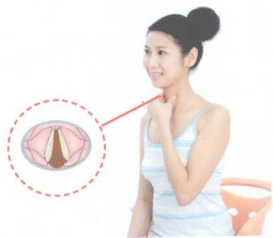


检查部位：左胸心脏上方肋骨
发生原因：肋软骨关节面不正，向上或向下翘而脱位

解决方式

至于该如何解决，这点我思索了十年之久，于是开发出来“开胸操”、“企鹅操”等不错的方法。但比较彻底的方法还是“微调肋骨”，不是“肋骨矫正”，但这个技术不太容易做就是了，即使照X光片也看不出来。

症状五：经常声音沙哑



检查部位：推脖子正前方之喉头，向左向右推
发生原因：喉头偏左（或偏右），造成声带闭锁不完全

解决方式

要改善声音沙哑的几个做法就是：1. 从小多唱歌，强化声带周围的韧带群；2. 减少小孩从小吼叫的习惯，避免长大声带容易长茧；3. 避免趴睡习惯，可以多用趴睡枕或仰躺姿势，特别是发育中的儿童。

症状六：方形脸或大饼脸



检查部位：耳垂前方是否有突起之硬块
发生原因：下牙床之下颞关节韧带松脱

解决方式

放松后颈及侧颈肌肉，可以维持漂亮的轮廓弧线；严重一点的歪脸，可以张口从臼齿边缘向外按摩，按摩前要戴外科用的手套，防止细菌入侵。

脸骨问题也可以会同牙科专家，针对下颞关节的部分做最佳的处理。

古人从某些痛点的刺激找出了穴道，发展出经络系统。如今你也可以从笔者所建立的脊椎检查系统来为自身的健康把关。