

会说话的运动姿态解码书，121 个高清视频帮你寻找人体丢失的功能

告别野蛮运动

姿态解码健康

刘雨檀 张丽 —— 著



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

THE UNIVERSITY OF CHINA PRESS

告别野蛮运动

告别野蛮运动

告别野蛮运动

告别野蛮运动



告别野蛮运动

告别野蛮运动

告别野蛮运动

告别野蛮运动



告别野蛮运动

告别野蛮运动

姿态解码健康

刘雨檀 张丽 —— 著



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

告别野蛮运动：姿态解码健康 / 刘雨檀，张丽著. —北京：电子工业出版社，2018.1

ISBN 978-7-121-32941-8

I. ①告… II. ①刘… ②张… III. ①疼痛—防治 ②健身运动—基本知识 IV. ① R441.1
② G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 258663 号

策划编辑：王 婧

责任编辑：王 婧 文字编辑：冉晓冬

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订：北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：11.75 字数：200 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次印刷

定 价：68.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254210，influence@phei.com.cn，微信号：yingxianglibook。

科学运动，探究因果

“生命在于运动”，既是哲学意义上的普遍规律，也是保持人体健康的可行之道。人类是为运动而生的，因为早期的人类需要运动才能获取食物和御敌，从而得以生存。现代社会，运动的意义已经从生存本能得到升华，成为了获取健康和美的一种行为。国家倡导全民健身以来，运动的理念更是深入人心，“天天健身，天天快乐”，“全民健身，你我同行”，各种马拉松、彩跑，成为运动时尚，各种健身馆、瑜伽、普拉提训练课程，人们趋之若鹜，这种运动热情一定程度上使人们慵懒的生活方式得到改观，也对全民的健康水平颇有助益。但是，也有不同的声音，有人会问天天跑步会加速膝关节老化吗，也有医学专家出来布道，适度运动，过则伤身。到底该不该运动，该怎样运动？

我是一名骨伤科临床大夫，接诊的病人以颈肩腰腿痛为主，各个年龄段都有。在我治疗结束后，很多病人会问“大夫，我需要做什么运动或者训练吗？”，我通常会说不用（不是绝对的），做好日常起居就行。我并不是反对运动或者训练，正确的运动和训练对身体肯定是有益无害的，但是病人出现了筋骨损伤，那他的运动模式一定有问题，在错误的模式下运动，势必会加重损伤。那怎么运动才是正确的模式，怎样才能避免筋骨损伤呢？人体是一个巧妙而精密的结构，是自带使用说明书的，既有个体差异性，也有普遍

使用规律。人体之间的差异性，不仅在于23对染色体上基因序列的差异，还在于在成长过程中对身体使用的不同。结构和功能是相辅相成的，一个从小接受正规体育训练的人，必定肌肉丰满，身强体壮，一个喜欢埋头苦读的人，可能身体最发达的部位就是脑袋。一个从小不锻炼的人，人到中年，心血来潮，开始跑马拉松，这样损伤的可能性就会比较大，因为这种运动模式超过了人体的适应性。是不是疏于锻炼的人就与运动绝缘了呢？也不是，这种人需要的是适度运动。科学运动，这就涉及到人体使用的普遍规律性，也是本书将要为大家呈现的内容。科学运动，正确的运动模式，关键是要符合人体的生物力学。我们试想，如果膝关节的每一次屈伸，股骨、胫骨、髌骨都对位良好，那么我们的半月板、交叉韧带、髌下软骨损伤的可能性就会很小，老化得也慢。人体终究会老化，但异常受力会造成损伤，加速老化。因此正确的使用人体才是健康的秘诀。难能可贵的是，本书并不是一味讲如何锻炼肌肉、拉伸关节，而是从日常起居、坐卧立行讲起。日常起居的坐卧立行是比运动更重要的事情，因为你可以不运动，但你一定要生活。在临床上也是，大部分病人并不是真正运动造成的损伤，而是坐卧立行不当造成的损伤。不过运动模式的形成不是一朝一夕的事情，要想改变也不能一蹴而就，本书为我们提供了一种改变的可能性，一条途径，只要走在正确的道路上，你就会越来越好。

人体是灵魂的载体。我们有大脑意识，也有身体意识。我们每一次情感

波动都会在身体上留下痕迹。我们要聆听自己的身体，就像聆听我们的爱人、家人和朋友一样。我们锻炼身体，既是强健体魄，也是心灵成长的旅程。正如《解剖列车》的作者托马斯所言，我们努力探究和改变身体，更深层的是要探究“感知力”，这种感知力其实就是爱的能力，与他人相处，与世界整合的能力。最后，祝大家运动快乐，快乐运动，因运动而健康和美丽！同时我们还要感谢为此而做出努力的刘雨檀。

北京中医骨伤医学研究会会长

阎喜换

二零一七年十月十二日

重新认识运动生理的原理和本质

“发展体育运动，增强人民体质，”是毛主席提出的一项强国方针。在这个方针的号召下，普通群众自觉地开展了各种各样的体育运动项目，除了在体质以及体能方面获得提升之外，还伴随着出现了一些运动损伤的问题。另外，有些由于其他的原因造成的损伤需要通过体育锻炼的方式达到康复的目的，在运动的过程中也面临着疼痛与功能障碍的挑战。

怎么处理身体在运动中感受到的疼痛和运动障碍，是当今的运动科学所要解决的一个很大很大的问题。很多人以为制定一些训练的流程，或者规范的动作，就代表着康复运动的专业表现了，然而最终的结果并非皆尽人意。事实是，我们常常在一堆专业的名称术语的指导下做事，而没有按照客观的规律进行训练，有热情有冲劲，但是不知道规避风险而掉进了陷阱。

重温基础的知识，哪些被无数次检验过的法则，吸取经验教训，认真思辨，才能发现哪些是做错过事情，哪些是被忽略掉的重要因素。重新认识运动生理的原理和本质，才能发现新的空间，把我们的热情以一种从容自若的方式持久地发挥出来。

人体的运动，从外在的表现形式来看，它就是杠杆运动的结果，适宜借用杠杆平衡原理去理解它，从分析不平衡的条件因素找到导致功能障碍的主要原因，然后轻易地解决它。人体是一个动态的结构，个体差异是必然的存在，但是只要把握共性原则，就可以套用公式规律，了解现象的本质，举一反三，形成成熟的技术形态。

刘雨檀是一位要求上进的年轻人，他是体育科班出身，有着扎实的学院底子，凡事喜欢琢磨，探求本质的东西。他对”结构动态诊疗法”有兴趣，从北京跑到广州学习正骨推拿手法，在学习的过程中了解了这种非主流的，用最基本的物理原理分析人体运动功能的诊断治疗体系，一下子把思路打开了，于是尝试着用物理的语言，来描述身体运动的形状，哪个地方的位置发生了变化，导致了肢体的功能障碍，疼痛症状和感觉异常，更有价值的是，他除了帮他的会员调好了身体，还学以致用，指导会员利用身体的协同功能，进行安全有效的锻炼，在他的运动康复班上，没有刻板的重复动作，而是有趣的自我体验，让会员自我感受到自己的进步，感受到运动的魔力！

按规律办事的态度，才是实事求是的科学态度，这样的过程和钱学森们研究把火箭发射上天的态度是一样的。毕竟，两弹一星的成功耗不起海量的资源，会员们更不是无限试错的资源。前人已经给我们积累了不少教训，至少我们要反思失误的原因，不要再想当然地定规矩，折腾人，那只会重蹈覆辙。

加拿大 Structural Dynamic Therapy (SDT)

结构动态诊疗法创始人

关秉俊

2017年11月1日

第 一 章



1

寻找“丢失的功能”

——剖析理念，健康秘诀

- 一、“聆听”自己的身体，感受心灵成长 2
- 二、“丢失的功能”是什么？ 12

第 二 章



15

寻找“丢失的功能”

——控制思想，支配行动

- 第一节 一种可以让脊柱运动的呼吸方式 16
 - 一、了解肺功能普及呼吸 16
 - 二、呼吸中“丢失”的功能 17
- 第二节 大粗腿、扁方臀、腰腿痛的原因及状态调整 23
 - 一、再谈“丢失”的功能 24
 - 二、形成大粗腿与扁方臀的原因 25
 - 三、让你腰膝痛的原因 29
 - 四、养成良好的站姿习惯 30
 - 五、瘦腿、翘臀不伤腰膝的好方法 35
- 第三节 摆正膝关节，蹲起变轻松，疼痛去无踪 47
 - 一、膝关节疼痛的问题所在 47
 - 二、常见蹲起过程中的错误姿态 51
 - 三、不再畏惧蹲下去、站起来 51
 - 四、靠墙静蹲并不是非常好的膝关节康复动作 55



第三章
59

寻找“丢失的功能” ——精准运动，结构顺位

第一节 坐得久又不会痛的方法	60
一、你的习惯坐姿	60
二、腰痛和腰椎间盘突出理解	63
三、寻找肩背“丢失”的功能	65
第二节 正确坐姿减少劳损	72
一、你所认识的正确坐姿	72
二、坐姿建议	73
三、正确使用肩关节，矫正姿态，改善颈肩痛	79
四、头、颈、肩的自我调理	93

第四章
99

寻找“丢失的功能” ——科学锻炼，避免损伤

第一节 最新科学行走步态方法公布	100
一、平衡的“盒子”	100
二、学会轻松健康的走步姿势	102
三、上楼梯的技巧	121
第二节 下肢与腹部的激活与训练	124
一、寻找“丢失”的足踝功能	124
二、大腿的拉伸、激活与训练	130
三、腰部的伸展与激活训练	141
第三节 跑步的热身动作与技术	156
一、跑步前的训练动作	156
二、步态周期中的细节及容易出现的问题	165



第一章

寻找“丢失的功能”

——剖析理念，健康秘诀

生命需要时刻进行各种各样的运动，只有生命终止才会停息，因此我们需要深刻地了解人体的正确使用方法。身体得到有效控制，正确运动，才会让你在运动时做到省力并减少损伤，就不会出现早衰，不会想做的动作不敢做，不能做、不会做、而丧失运动功能。本书就是带你挖掘身体的潜能，正确掌控身体的各种机能，加入健康行列，延长寿命。

一、“聆听”自己的身体，感受心灵成长

人体就像一部复杂而精密的设备，自带使用说明书。正确操作、定期保养，遵循人体的结构和原理，就可以健康长寿，否则就会提前衰老。

身体里的每个部位、组织、器官都是独立存在的个体，既有个体差异性又有普遍规律性，在生长的过程中，结构与功能相辅相成。它们有自己的活动空间和交流场所，可以开心地“工作”，让你身心愉快；它们也可以因为不满意现状而抱怨，让你身心疲惫。你的现状取决于你的态度。

大家一起看看自己的“零件”

骨骼：骨骼是人体的动态结构支架。内脏、肌肉、血管、神经都要附着在骨骼上，并沿着骨骼结构支架进行布局。当结构发生偏移，附着物自然就改变了轨迹。

内脏：内脏器官由筋膜直接或间接“挂”在脊柱上，日常生活中坐卧立行，任何一个姿态错误都会加速内脏老化甚至损伤。

肌肉：举手投足，每一个细小的动作都要通过骨骼的杠杆原理实现肌肉的收缩与支配。错误的动作可以让某些肌肉变得坚硬和粗大，也可以让某些肌肉功能不足、萎缩、疼痛甚至丧失功能。

血管：血管是运输物质的管道，血液循环是人体生存最重要的生理机能之一。身体里一些过紧或不经常使用的肌肉伸缩不足，造成其代谢产物不能流通进入血管，加之久坐，影响下肢静脉回流，造成肌肉筋膜粘连、活动受限、身体臃肿、肥胖、内分泌紊乱。

神经：神经是人体内起主导作用的功能调节系统。神经系统的功能活动十分复杂，当空间被占用、挤压时，麻木感就会随之而来。

（一）你给我空间，我给你健康

在快节奏的生活中，我们很难静下心来仔细思考坐、卧、立、行中不正确、不科学的姿态，导致错误使用身体中的“零件”，出现不同程度的损伤。本节要阐明的是，从小正确教育和科学引导会让孩子健康成长，终身受益。

孩子在婴幼儿时期时，帮助他们健康成长

孩子在婴幼儿时期时应该培养良好的姿态，引导他们正确使用身体深层肌肉，让身体的许多“零件”处于备用状态，把功能发挥到极致。孩子从出生开始就会模仿别人的行为，从感知抓物到翻身坐立——仰头爬行——攀爬——直立——独立行走，任何一个动作的完成都预示着身体由内而外地感知肌肉的成长、控制与协同参与，这些不仅是技能的学习，还是身体骨骼结构与肌肉功能的完善。养成好的运动习惯，形成记忆，身体终身受益！

不要忽略孩子的每一个行为，翻身、转体、坐立体现了脊柱功能和腹部骨骼结构与深层肌肉的成长；仰头爬行动作使幼儿可以启动腰臀深层肌协调下肢与上肢、胸廓、头颈肌肉之间的联系，形成全身整体联动运动；攀爬动作是上肢稳固在躯干和肩胛对手臂正确的使用与功能的完善起到的关键作用；直立需要用到足踝，特别是前足旋内支撑和脚趾下压抓地建立起与骨盆、躯干联系的功能，这样的功能决定了孩子下一步能否科学、良好地使用身体独立行走、健康奔跑。

（二）你所不知道的正确弯腰动作

我们每个人都会弯腰，但应该如何正确弯腰？有的人后背弯下去像一个山丘，指尖触摸不到地面，还有些人不敢弯腰，担心会出现疼痛。原因不能完全归结于“大腿筋短”、骨骼太硬，而是弯腰方法不正确。

两种习惯的错误弯腰动作

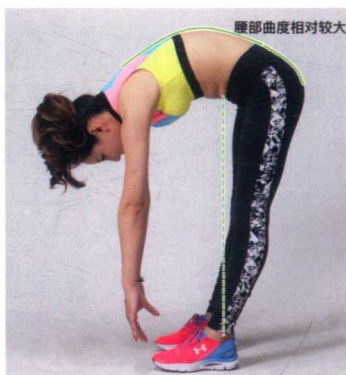
1. 弯腰时会把大腿和臀部先向后移动，使大腿紧绷，与躯干前伸下弯拉长的背部肌

肉相互牵制，使骨盆“弯”不下去，出现下腰部位平、胸椎段弯的姿态。这并不是大腿筋短，柔韧性差的问题。



第一种弯腰动作分析

2. 弯腰时，先把肚子贴近大腿（髋屈）骨盆卷动后（后倾）再弯腰，此时会出现腰部弯曲明显。造成腰部过大的曲度，这种姿势下，习惯性地起身动作容易造成腰痛。

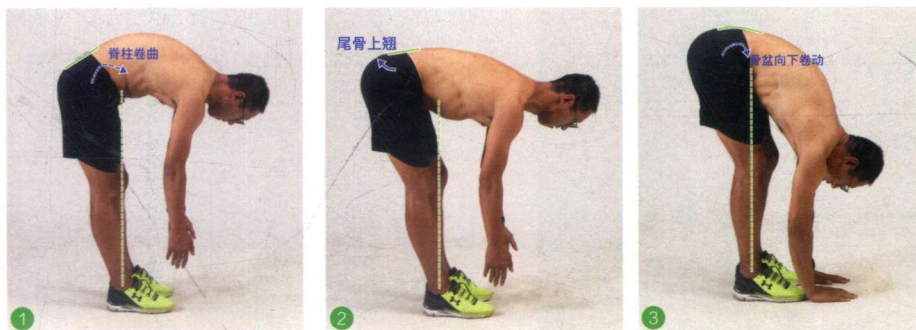


第二种弯腰动作讲解

学会正确的弯腰动作就可以向身边人炫耀你的“柔韧性”了

先把肚子贴近大腿（髋屈）骨盆卷动后（后倾），注意腹部肌肉要适度收紧，将身体弯到接近90°，之后将尾骨上翘，这时骨盆可以向前下方转动，腰骶则有空间沿着骨盆向下的方向继续弯曲。整个动作中，骨盆没有过多地向后移动（注：手并不一定要碰触到地面）。

起身时，建议按照腰，胸，颈，头的顺序逐次抬起，这样可以避免腰椎损伤。



专业描述

- ① 以骨盆为支点（圆点），由远端的轴心（头颈）到近端轴心（腰椎-腰骶关节）逐节向圆心短弧动作，实现躯干的大圆弧动作的过程；
- ② 骨盆相对股骨做闭合短弧动作，即骨盆前倾；
- ③ 骨盆相对股骨再做闭合长弧动作（腰椎相对髋关节同向屈曲），完成正确的动作模式。

（三）下背痛竟然是“抬头挺胸”的错

每周一，孩子们都会在嘹亮的国歌声中进行庄严的升旗仪式，个个抬头挺胸，英姿飒爽。看到孩子们如此爱国，甚是欣慰，可看到孩子的姿态时，担心和揪心接踵而来。因为没有人告诉他们，这样的抬头挺胸会引发腰背酸痛。试看站军姿的士兵、穿高跟鞋的女性，以及腰中间有深深背沟的人，“抬头、挺胸、收腹”时，把胸和肋骨特别是下胸椎段都“挺”了出来，造成上腰椎段跟着胸椎向前凸出，增加了后背肌肉的紧张度。所谓的收腹，很多人完成的是“吸肚子”收拢腹横肌，可是“吸肚子”并不能控制腰椎在相对良好的身体结构位置上，所以久站会出现腰痛，也就是关节突间的挤压痛。有趣的是这种腰痛经常发生在腰椎与胸椎的结合处（T12—L2），这种以胸腰



正确的弯腰动作



抬头挺胸姿态分析

椎前凸过大的姿态，站久了会让他们很想坐下来，用弯腰驼背的姿态缓解身体的疲劳。经常这样站立后再弯腰驼背，会形成恶性循环，造成腰肌劳损。

类似上图这样“挺胸”的姿态，容易造成腰椎先完成前凸，形成剪切力，是导致下腰痛甚至腰椎间盘突出罪魁祸首。

(四)腿粗怎么办？

对追求时尚，要求完美的女性来说，腿粗是一个令她们苦恼的问题。一些女性认为自己的身材是遗传了父母无法改变；另一些认为身材可以改变，但又无法控制美食的诱惑，还有一些很辛苦，每天进行大强度的训练，但下肢还是不受控制不断长粗。在众多下肢长粗的因素中，遗传只是影响身材的一个微不足道的因素，更多的因素是饮食习惯、日常生活习惯及社会影响。腿粗的形态分为两种，一种是肌肉紧实粗壮，另一种是脂肪堆积。那么，做什么样的动作可以让臀、腿部线条更加优美？什么样的站姿能使腿部