

每天10分钟

轻松缓解腰酸背痛

TEN MINUTES
EVERYDAY

简芝妍◎编著



中国妇女出版社

每天10分钟*

轻松缓解

腰酸背痛

酸痛不再
青春&活力跟着来

简芝妍◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天 10 分钟轻松缓解腰酸背痛/简芝妍编著.

—北京: 中国妇女出版社, 2006.6

ISBN 7-80203-308-X

I. 每… II. 简… 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 (2006) 第 043439 号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2006-1047

每天 10 分钟轻松缓解腰酸背痛

作者: 简芝妍 编著

责任编辑: 应莹

责任印制: 王卫东

装帧设计: 风爱水工作室

出版: 中国妇女出版社出版发行

地址: 北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

电话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网址: www.womenbooks.com.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 北京集惠印刷有限公司

开本: 145×210 1/32

印张: 6.5

字数: 100 千字

版次: 2006 年 6 月第 1 版

印次: 2006 年 6 月第 1 次

印数: 1—6000 册

书号: ISBN 7-80203-308-X

定价: 15.00 元





你知道姿势不良、运动不足、营养不均衡
都会使你陷入腰酸背痛的困扰吗？



本书提供

打造你的Nice Body，锻炼你的腹肌与背肌

让你腰酸背痛统统都不见！

同时可以提高身体免疫力，消除你的慢性疼痛·头痛·
自律神经失调·关节痛·消化系统疾病·泌尿系统疾病·痛经……



推荐给

·生活忙碌·不喜欢运动·身体僵硬·体力不足的人

Body Relief Now!



【序】

体操、按摩、食疗 DIY，酸痛轻松摆脱！

现代人大多有腰酸背痛毛病，根据美国的医学报告指出，大约有60%~80%的成年人在不同时期内，都曾经出现过腰痛的症状。腰痛出现的频率与对生活、工作的影响程度仅次于感冒。

许多人不仅在上班时经常感到腰背疼痛，就连早晨起床时也会感觉到腰酸背痛。因此，腰背的健康成为许多人最为困扰的问题。

腰背疼痛的问题看起来好像没有什么，平时的影响也不大，但是真若放任腰背健康的问题不管，等到有一天累积到某一程度而发作时，引发的疼痛将会使人痛苦万分。

到底是什么原因造成腰背的疼痛呢？究其原因有很多，但大多数与生活中的各种习惯姿势、使用或拿取物品的姿势、运动的习惯和饮食习惯有关。



由于一个人从早到晚，无论洗脸漱口、吃饭、坐车、办公、看电视，都要运用到腰部的力量，同时在进行这些活动时，腰部的角度都是往前弯曲。

我们的腰椎每天往前弯曲的次数高达 3000~5000 次，但往后伸展的动作却很少。这使得腰椎往往同一姿势弯曲过久，造成了疲劳。

而大多数上班族由于习惯长期采用相同姿势工作，因此来自于办公室里引发的腰背疼痛症状比例也很高。在工作中需要采取长时间坐姿者，如司机、办公室工作者、研究人员等，这样的坐姿容易使腰椎长期处于往前弯曲的角度，久而久之就容易造成椎间盘受力的不平衡，而引起腰痛的发生。

生活与工作环境中所使用的工具或家具是否设计完善，也会影响腰背的健康。包括我们的坐椅、睡觉的床、办公桌椅、厨房流理台的高度等设计是否合理，都影响着人体在使用时的姿势是否正确；若无法导出正确的姿势，必须调整

Body Relief Now!

姿势来适应家具时，往往就会造成肌肉的各种疼痛症状。

日常生活中操作各种事物的姿势是否正确，也影响着腰部与背部的健康，由于腰部必须承受身体上半身的重量，因此身体的各种姿势是否正确，将影响着腰部与背部的负担，如果长时间为腰部与背部带来过高的负担，自然就会引发疼痛现象出现。

因此，光从一个角度来谈，无法有效且彻底地了解引发腰背疼痛的原因。因此，本书尝试从各种引发腰背疼痛的角度，彻底探究其原因，并从中找出可以设法解决与缓解腰痛之道。

除了通过改变生活习惯与姿势外，改变环境中的家具设计也是一种保护腰背健康的方式。另外，还有通过运动保健操来帮助自己缓解腰背的疼痛，做好平日的保健护理也是很有效的方式。

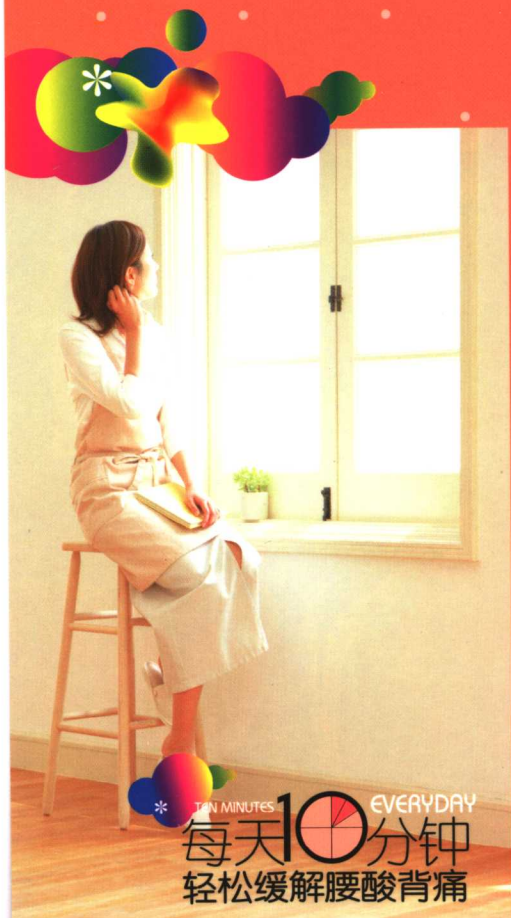


而你将发现通过日常生活中适当地调整自己的姿势,可以有效地舒缓长期使用固定姿势所带来的腰背肌肉僵硬的现象,由此可以舒缓肌肉的柔软度,有效防止腰背疼痛发生。

本书尝试从探讨腰背疼痛的原因出发,并从各种科学的角度,理解各种引发腰背疼痛的环境因素与个人操作因素;接着再从各种生活中习惯的改变,寻找改善腰背疼痛之道,包括改变与调整姿势、改变生活环境的家具设计、调整饮食营养的摄取、增加运动锻炼的项目、借重柔软体操的练习等,都能有效改善腰背疼痛。

也就是说,从日常生活方式中就有许多导致腰背疼痛的因素,若能够正视自己的生活方式与特殊习惯,予以调整与改善,那么就能够逐步地减轻腰背疼痛,进而达到远离疼痛的目标。

作者 谨识



TEN MINUTES EVERYDAY
每天10分钟
轻松缓解腰酸背痛

责任编辑：应莹

封面设计：风爱水工作室
TEL 13811344240

Body Relief Now!



第 1 部分 为什么会腰酸背痛?

第1章	常见的腰痛原因	2
	01 长期劳累损伤引起的腰痛	2
	02 发炎引起的腰痛	3
	03 老年人的腰痛	4
	04 先天引起的腰痛	5
	05 风湿性的腰痛	6
	06 环境引起的腰痛	6
第2章	运动引起的腰痛	7
	01 运动伤害引起的腰痛	7
	02 运动不足或运动过度引起的腰痛	10
第3章	疾病引起的腰痛	11
	01 神经引起的疾病	11
	02 女性生理期引起的腰痛	12
	03 怀孕期间引起的腰痛	12
	04 妇科疾病引起的腰痛	13



05 消化性疾病引起的腰痛 13

06 泌尿性疾病引起的腰痛 14

第4章

职业伤害引起的腰痛 15

01 长期需要站立的工作 16

缓解腰酸背痛小窍门A 16

02 长期维持同一个姿势工作 18

缓解腰酸背痛小窍门B 19

03 需要搬运重物的体力劳动工作 20

缓解腰酸背痛小窍门C 21

第 2 部分 改善腰酸背痛的 体操 & 运动

第1章

舒展肌肉体操改善腰酸背痛 24

第2章

增强上肢肌肉的运动 26

练习1 单杠运动 26

练习2 坐公车运动 27

Body Relief Now!

第3章

强化脊背的运动 28

练习1 捡网球运动 28

练习2 双手撑地运动 29

练习3 仰卧脊背锻炼运动 31

练习4 俯卧脊背锻炼运动 32

练习5 靠墙运动法 33

练习6 俯卧大腿锻炼运动 34

练习7 推墙运动 35

小贴士：每天起床练习伸懒腰运动 36

第4章

增强腰部肌肉的运动 37

练习1 腰部贴墙运动 37

练习2 撑腰运动 38

练习3 猫步锻炼运动 39

练习4 学狗步锻炼运动 40

第5章

增强腹部肌肉的运动 41

练习1 仰卧起坐运动 42

练习2 缩肚脐运动 43

练习3 伸腰运动 44



练习4 抱膝运动 45

练习5 上半身锻炼运动 46

第6章

增强下肢力量的运动 47

练习1 舒展大腿内侧运动 48

练习2 脚后跟舒展运动 49

练习3 大腿肌肉锻炼运动 50

练习4 靠墙大腿锻炼运动 51

练习5 双手抱膝运动 52

练习6 抓脚尖运动 53

第7章

强化臀部肌肉的运动 54

练习1 抬高臀部运动 54

练习2 侧卧臀部运动 55

小贴士：自我检查是否适合进行腰部锻炼运动 56

第8章

矫正姿势的运动 57

练习1 坐椅子矫正法 58

练习2 站姿矫正法 60

小贴士：肌肉锻炼出现疼痛现象时应该如何处理？ 62

Body Relief Now!

第 3 部分 改善腰酸背痛的 按摩 & 泡澡

第 1 章

腰部的按摩保健法 64

按摩法 1 脚底交互按摩法 65

按摩法 2 手指按摩法 66

按摩法 3 手背按摩法 68

按摩法 4 手掌腰部按摩法 69

按摩法 5 双人按摩法 70

按摩法 6 椅子按摩法 71

小贴士：腰痛时可以按压手背 72

第 2 章

腰部的泡浴保健法 73

01 聪明有效的泡浴方法 74

02 聪明有效的入浴姿势 75

03 添加精油的特殊疗效 76

04 运用刷子等特殊工具促进疗效 76

小贴士：舒缓背痛有效的音乐治疗法 78

第 4 部分 腰部的健康饮食 & 食疗

第 1 章	养成健康饮食习惯	80
	01 多食用粗纤维食物	80
	02 戒烟	81
	03 补充钙质	83
	小贴士：补肾的食物有哪些？	86
第 2 章	改善腰酸背痛的食疗	90
	食疗法 1 枸杞白酒	91
	食疗法 2 木瓜酒	92
	食疗法 3 枸杞蒸蛋	93
	食疗法 4 韭菜酒	94
	食疗法 5 丝瓜子酒	95
	食疗法 6 四物汤	96
	食疗法 7 茯苓甘草汤	97
	食疗法 8 生姜红糖酒	98
	食疗法 9 韭菜炒蛋	99

Body Relief Now!



食疗法 10 芝麻蜜糖粥	100
食疗法 11 红枣酒	101
食疗法 12 山药芡实粥	102
食疗法 13 人参芡实粥	103
食疗法 14 杜仲炖羊肉	104
食疗法 15 核桃粥	105
食疗法 16 生姜炒肉片	106

第 5 部分 日常生活 & 紧急应变

第1章	平日舒缓腰背的保健	108
	01 有效的走路锻炼	108
	02 其他的运动锻炼	112
第2章	保健腰部健康的姿势篇	115
	01 走路正确姿势	116
	小贴士：保持正确姿势的运动	117
	02 坐的正确姿势	118
	练习 1 四阶段运动法	122
	练习 2 推腰运动	124



189

191

201

207

207

207

207

207

练习3 扭腰运动	125
03 站立的正确姿势	127
04 工作的正确姿势	130
小贴士：保护腰部小提醒	133
05 看电视的正确姿势	134
06 睡觉的正确姿势	136
07 运动伤害经历者的姿势提醒	140
08 看书的正确姿势	141
09 开车的正确姿势	141
小贴士：舒缓长时间开车疲劳的运动	143

第3章

保健腰部健康的环境 144

01 坐椅家具——为你的坐椅进行大体检	145
02 睡眠寝具大体检	148
03 厨房环境家具体检	152
04 生活注意事项大体检	153

第4章

保健腰部健康的衣着 156

01 高跟鞋是引起腰酸背痛的主要因素	156
02 选一双保健腰部的鞋子	158