

美国脊骨神经医学博士

首度公开 不吃药的自然疗法

爱上 骨盆操

So
easy

42招超简单动作
每天3分钟

萝卜腿

河马臀

腰背脚痛

一次矫治OK!

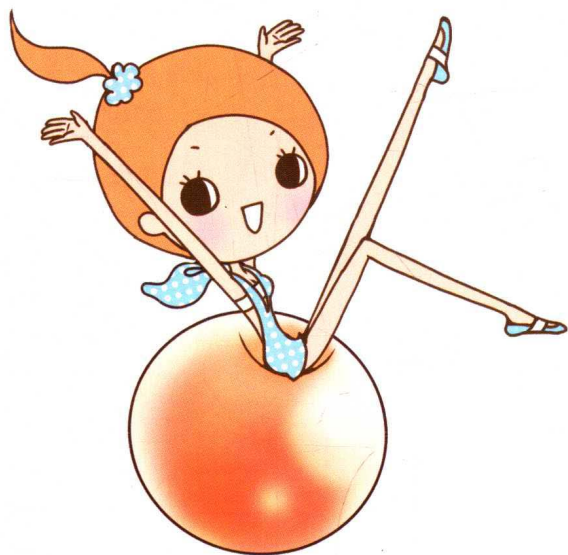
吴宛竹 著

爱上

骨盆操

42招超简单骨盆操
每天3分钟 矫治你的下半身！

So
easy



吴宛竹
著

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上骨盆操 / 吴宛竹著. — 南京 : 译林出版社,
2016.2

(乐生活系列)

ISBN 978-7-5447-6178-9

I. ①爱… II. ①吴… III. ①健美操 IV.
①G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第015811号

由采实文化事业有限公司授权出版中文简体字版

书 名	爱上骨盆操
作 者	吴宛竹
责任编辑	陆元昶
特约编辑	梁永雪
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 译林出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱	yilin@yilin.com
出版社网址	http://www.yilin.com
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	9.75
字 数	66千字
版 次	2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5447-6178-9
定 价	39.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

Contents

目录



推荐序 1 当“麻醉医师”遇上酸痛，Dr.Wu出手，一秒就搞定！

| 尹汇文医师、许淑霞医师 — 002

推荐序 2 骨盆，延续生命能量的起源 | 谢菁珊 — 003

推荐序 3 “骨盆”如同房子的“地基”，是健康之本 | 陈怡君 — 004

推荐序 4 用“不吃药的方法”矫治歪斜骨盆 | 陈大卫 — 005

作者序 爱自己，从善待你的骨盆开始 — 007

前言 主张不吃药、不打针的“脊骨神经医学”

耳聋的校警，让“脊骨神经医学”研究跨出一大步 — 015

连西医宣布放弃的病患，也找到了一丝希望 — 016

摆脱传统治疗，帮你找回身体的“自愈能力” — 017

Part

1

超过80%的人，骨盆有问题！

“萝卜腿”原来跟骨盆有关！ — 023

女性较容易“骨盆歪斜”吗？ — 023

“骨盆歪斜”身体可能发出的警讯有哪些？ — 024

“趴睡”，只会越睡越疲劳，越睡越酸痛！ — 030

正确睡姿才能避免骨盆歪斜，保持身体稳定 — 030

“米老鼠”脸庞的骨盆架构 — 032

骨盆的重要功能，不可不知！ — 034

骨盆也会动？骨盆结构中的四大重要关节 — 035

骨盆的肌肉是赋予身体活动的灵魂 — 038

骨盆也有神经？！ — 039

【案例分析1】“骨盆错位”可能造成“不孕”？！ — 040

【案例分析2】乱坐乱躺，竟然造成MC不顺？ — 043

【案例分析3】穿高跟鞋，腰椎承受7倍压力 — 048

【案例分析4】久坐、盘腿，骨盆容易歪斜！ — 051

【案例分析5】“脚底酸麻”是警讯！ — 054



“骨盆”决定“下半身”健康

别把身体当机器“操”，总有一天，它会罢工的！ — 058

骨盆、膝盖、脚是健康的三大关键 — 058

10 POSE检测骨盆·膝盖·双脚健康指数 — 060

“脚形”决定你的健康！ — 069

“膝盖”老化，身体容易失衡 — 070

“脚踝”决定全身平衡！ — 071

“足弓”是双脚的避震器 — 072

双脚训练6大动作 — 073



最有效的骨盆操

做骨盆操前，一定要知道的10件事 — 082

弹力侧倾 — 084

站立踏步 — 086

平躺蚌壳 — 088

弓箭平衡 — 090

髂腰肌伸展 — 092

侧躺蚌壳 — 094

仰卧起坐 — 096

背肌伸展 — 098

骨盆倾动 — 100

躺姿臀肌伸展 — 102

坐姿臀肌伸展 — 104

蛙式伸展 — 106

旱地游泳 — 108

单脚平衡 — 110

单腿提腿 — 112

前行运动 — 114

四足跪姿 — 116

脊椎运动 — 118

滑墙运动 — 120

消除萝卜腿 — 122

侧躺抬脚 — 124

臀部拉提 — 126

后腿肌伸展 — 128

踩踏板运动 — 130

脚踝运动 — 131

踝关节写字 — 132

踮脚训练 — 133

勾脚训练 — 134

球上抬脚 — 136

球上伸腿 — 137

骨盆画8 — 138

上下弹跳 — 139

放空平衡 — 139

关于骨盆，你一定要知道的事

“葡萄糖胺”真能让关节回春？ — 141

高跟鞋每多一寸，前脚掌就增加76%压力 — 150

用剪刀剪“厚茧”，好吗？！ — 151

骨盆健康，才能享受人生！ — 152

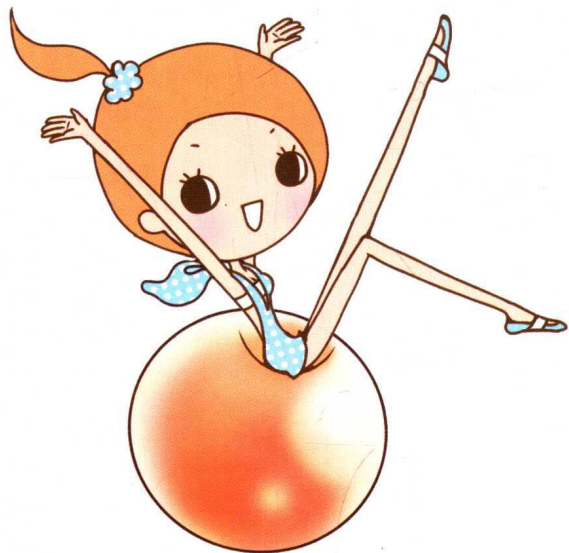
爱上

骨盆操

吴宛竹 著

42招超简单骨盆操
每天3分钟 矫正你的下半身！

So
easy



当“麻醉医师”遇上酸痛， Dr. Wu 出手，一秒就搞定！

尹氏夫妇从事麻醉专业 25 载，同行戏称我们是“夫麻妇醉”，所以哪儿酸痛就相互麻一节，是吗？错，我们都得找宛竹，真的！

宛竹医师是我夫妻俩的好友兼疼痛医师，她的邀序与其说是专业推荐，不如说是我俩的公开感谢信。是她带领我们了解脊骨神经医学的奥妙，宛竹的一双巧手更胜我们麻醉专业药物或技术，因为它能不费一针一剂，徒手办到治本效能。

台湾健保给付数人头的错误激励制度，养成头痛医头、脚痛医脚的就医态度，常觉得生病不舒服就看医生吃药打针，治愈就算了，没好就 Doctor shopping 一家一家诊所医院看下去。反正看越多拿药越多，花健保又不是花自己的钱。反正慢性酸痛治越久，医生赚越多，病人只求打针吃药之速效，懒得追根究底、明了致病机理，寻求治本方法，多数医生就选择随波逐流，开药打发比较省事。

一回，专为麻醉医师在超级困难的气管内管置放奋战后，左手臂似乎扭伤了，医师老公心疼我，努力帮我按摩手臂，一辈子没帮他人按摩过的处女秀。我手痛没好，结果老公的手也废了。神奇的杰克——Oh No！宛竹医师度假一周回台，瞧见我们一家可怜相，出手一捏胸椎近肩胛处，真不是假话，一秒钟就治好了我的手臂疼痛，它可是足足痛了一个礼拜呢！

所以，不能手痛医手，脚痛医脚，“脊骨关节错位”迁延疼痛会表现到手臂，这是我第一回领教宛竹的人体动力学精湛，令人激赏。脊骨神经医学的神奇不是帕玛医师能行让“耳聋的能听见”，“瘸腿的起来行走”也不假，这些都是有脊骨神经解剖学理的“致病机转依据”。看似婆婆妈妈碎碎念，“坐要有坐相，站要有站相”，宛竹医师用最浅显易懂的说法，让大家能理解下背痛常见的致病因。

上述医病于未然，可惜台湾人已被健康保健惯坏了，不吃药打针就像亏

了缴健保费。听听宛竹医师在本书中，为大家解说正确姿势，以及生活饮食方式，就能找回健康，是多划算的事。尤其是女性朋友，千万别大意，不良姿势与饮食习惯能与经痛、不孕甚至胎位不正都有明确关连呢。

永龄健康基金会 尹崇文 医师
中国台北荣总麻醉部 靳淑霞 医师

Preface

推荐序

2

骨盆， 延续生命能量的起源

因为一位学生麻醉科医师（苏医师）的关系，认识了吴医师。

过去多年在美国教学的经验，对于彼拉提斯运动（Pilates）与脊骨神经医学（Chiropractic）的结合并不陌生，因为彼拉提斯专业的理论基础、动作与脊骨神经医学强调以自然医学的方式照护身体，能相辅相成地让身体由里而外达到身心平衡。

回台湾之后，也一直积极推动“运动结合自然医学”的观念，希望能藉由最自然和自我身心内在主导的方式，从姿势体态的外在骨骼结构，与功能运作的内在大脑、神经、肌肉、脏器，重新唤起大家明白身心合一，彼此协调，相互影响的重要，唯有身心内外处于平衡稳定的状态，才能达到真正的健康。

认识吴医师后，看到她眼神中露出对脊骨神经医学的热情、对专业的执着、对理想的坚持，以及对患者身体的疼惜和照顾，总不时让我感动。虽然说，人因梦想而伟大，但要在种种复杂多变的环境与挑战中，仍然选择默默义无反顾且不随波逐流的继续努力，吴医师，真的是位用心看、用心听、用心为患者治疗，难得一寻的好医生。

为了推广运动结合自然医学的概念，让大家可以从运动、生活饮食、姿势体态各层面的配合获得更多的健康与快乐，我邀请吴医生担任“亚洲体研”彼拉提斯教育机构的师资培训讲师，定期为运动专业人士讲课，协助运动教练在指导学员运动的同时，也能提供学员正确的保健知识。听过吴医师讲课的学生无不被她活泼、风趣的讲课风格所吸引，让原本稍嫌枯燥繁琐的解剖

学与运动伤害预防变得生动有趣起来，更让生硬的专业医学变成浅显易懂的实用常识。

“骨盆”是延续起整个生命能量的起源，不仅承上启下撑起整个躯干、上肢与下肢间的活动，更是整体姿势平衡稳定最重要的区块。拥有健康稳定的骨盆，就等于向健康又迈进了一大步，吴医师的这本“爱上骨盆操”图文并茂，详细解说，动作更是浅显易懂，容易学习理解，适合每个人阅读及练习。我以专业的角度，郑重向您推荐，相信此书会对您受益无穷。

谢青珊

亚洲体研 BODY LAB 彼拉提斯教育中心 负责人
PMA® Certified Pilates Teacher 国际彼拉提斯协会认证讲师

Preface

推荐序
3

“骨盆”如同房子的“地基”， 是健康之本

我是 2008 年初从美国回台服务时认识的 Wendy，也许是被她开朗纯真的个性吸引，也许由于我们是台湾凯罗健康协会（Taiwan Chiropractic Doctor's Society）内的少数女生，两个人很快成为无话不谈的好朋友。除了专业脊骨神经医学（Chiropractic）的素养外，她细心、仔细的女性特质，让许多病人都非常信任、放心。

第一次听 Wendy 提起出版社邀稿的消息时，她脸上深思熟虑的表情让我印象深刻。她语重心长地说：“我不想写一堆艰深难懂的专有名词，来凸显脊骨神经医学的专业；但是我更不要为了要迎合市场需求，随便拼凑一些夸大不实又哗众取宠的故事来敷衍了事……”当时我就对她的书充满了期待，之后当我们再次聊到有关于书的进度时，Wendy 开玩笑地说：“你没有注意到我头上的白发近来变多了吗？”是的，非专业训练的写手，要如何以浅显易懂的文笔，在不流于枯燥乏味的前提之下，解释人体复杂的结构与机制，真的需要非常用心地去构思，所以，我相信，一本好书是值得等待和收藏的！

从解剖学来看，“骨盆”不仅具备了下腹腔重要器官的保护功能，同时

也是副交感神经分布的一个区域，负责身体中枢神经与周边生理功能，在信息的交流以及协调，其重要性可见一斑。

以人体力学的角度来分析，骨盆之于脊椎，就如同地基之于建筑物本身。若没有坚固扎实的基础，很难盖出一栋稳固安全的房屋。况且，因为骨盆提供了许多下肢肌肉的支撑以及附着点，所以从髋关节、膝盖，甚至于脚踝，都和骨盆有着密不可分的关系。目前国人的观念，普遍以疼痛的舒缓为导向，相形之下，比较少地深入探讨造成疼痛的原因。但事实上，痛觉是身体发出的众多信息之一，不过只属于一种警讯罢了，其目的是为了提醒我们身体的某个部位有状况，需要被仔细评估和检查，其背后真正引起疼痛的原因才是问题的症结。

我衷心希望接触这本书的读者，都能够从中有所收获，虽然不可能透过有限的章节，消化深奥的人体医学知识，但是藉着此书的介绍，能够建立对身体健康的正确概念；更重要的是，懂得健康都掌握在自己的手中！！

陳悅

中国台湾凯罗健康协会 秘书长
美国脊骨神经医学博士
中国台湾物理治疗师

Preface

推荐序

4

用“不吃药的方法” 矫治歪斜骨盆

听到 Dr.Wendy 要出书，说实在，我欣喜的同时觉得好骄傲，因为我们脊骨神经医学的同胞中，又多了一位动静双全的女医师。

在此，同样身为美国脊骨神经医学博士的我，希望能推荐这本书给所有的读者，让大家体会及了解脊骨神经医学（Chiropractic）崇尚自然的理念及从根本着手的处理方式，与一般大众认知中的内科医学（Medicine）以症状处理为目标是极不相同。

我也非常佩服 Dr.Wendy 对专业的执着、热情、毅力及执行力，不但积

极参与学会各项活动及国际会议，更对推动脊骨神经医学在台湾地区的立法与教育工作不遗余力，除此之外，在个人与工作之余，竟还能挤出时间来写书。

“骨盆”的重要性不只在支撑我们整个身体架构上扮演着非常重要的角色；同时对于自律神经中副交感神经的分布更是不可被忽略，特别是藏在骨盆腔内的消化、生殖与泌尿器官，除了由内外层肌肉组织保护着它们外，更依赖神经系统的控制跟平衡，才能让器官正常运作。因此，身体健康与骨盆的稳定有着密不可分的关系。

本人真心地推荐这本书，因为不只是让大众了解“脊骨神经医学”主张不打针、不吃药、不开刀的理念，同时更让大家看到脊骨神经医学如何利用“自然的方式”矫治歪斜的骨盆，相信此书的内容将会让你受益匪浅。



亚太区脊骨神经医学联盟 秘书长
Asia Pacific Chiropractic Doctors' Federation
美国脊骨神经医学博士



爱自己， 从善待你的骨盆开始

她是我的医师、我的老师、我的朋友，更是带我走进脊骨神经医学的启蒙。史瓦兹医师（Dr. Schwartz）是位六十几岁，但看起来却只有五十出头的脊骨神经科医生，第一次见到她，是为了求助我多年来下背痛的困扰。

✿ 生命中的贵人，我的启蒙老师——史瓦兹医师

对史瓦兹医师的印象，觉得她总是精力充沛，似乎有用不完的体力，认真地照顾她的患者。每一次去见她，她总是给我如阳光般灿烂的笑容和大大充满关怀的拥抱，史瓦兹医师看待我，就如同3岁的孩子一般，有时会搔我痒，有时会打我的屁股，更关心我学校与生活的大小事，反正，她总有办法逗得我哈哈大笑，所以从来就不觉得去她的诊所，是件恐怖又冷酷的事。

✿ 一场改变恩师人生的车祸

在她两年多的照顾下，原本几乎天天下背痛，甚至引起经常性头痛的问题逐渐好转。这段时间中，虽然曾片段听到一点儿有关史瓦兹医师的故事，但她却不曾亲口对我说过。直到有一次，在她前往度假的飞机上，竟然不幸地发生了经济舱症候群，当时飞机正在公海上空，无法紧急迫降，拖了好一会儿，才千辛万苦让她转搭直升机，送往最近的医院。这一次意外，几乎要了她的命。那已经是我在脊骨神经医学院就读的第二个学期了。

我辗转得到消息后，马上开车赶去看她。她躺在病床上，看到我前来探视，可以看得出来是又惊又喜，当然更高兴我带来她所爱吃的中国菜和幸运饼干。在床边陪她聊着学校发生的事，没一会儿，她竟然紧握着我的手，看着我，像极了饱受惊吓，无辜又委屈的孩子，两行泪，就从她一向坚强勇敢的脸颊慢慢滑下，用微微颤抖的声音告诉我，她不想生病，更害怕生病。她

的反应让我有些措手不及，因为她是这么好强又坚强，如此标准狮子座的女人。

此时，史瓦兹医师才娓娓道出她的故事，原来在成为脊骨神经科医生之前，其实她是位才准备上任的新手教师，长久以来，当老师的崇高理想正准备实现，一切正处于意气风发的同时，一场车祸，改变了她的生命。

✱ 骨盆粉碎、脏器破裂，被医生宣告可能行动不便

史瓦兹医师慢慢地回忆起不堪回首的那个夜晚。她跟朋友去庆祝正式教师生涯的开始，在回家的路上发生了车祸。迎面而来的车子，正好不偏不倚撞上坐在驾驶座旁的她，当她清醒过来的时候已在医院的病床上。主治医师告诉她，这场车祸让她的骨盆粉碎，而且脾脏与其他脏器也破裂，这辈子恐怕是无法生育了，听到这，史瓦兹医师简直不敢相信自己的耳朵，但还来不及悲伤时，医师就又宣告她因为右脚神经受伤严重，恐怕将来行动上也会受到相当程度的影响，不过经手术抢救后，能捡回一条命，已经是不幸中的大幸。

讲到这，看到史瓦兹医师眼睛泛满泪光，她说，刹那间，有种从天堂狠狠一棒子被打落直到地狱，永不得翻身，一切都完了，什么也都没有了的感觉。这场车祸，让她在医院整整躺了快两个月，原本正满怀理想，准备循循善诱当老师，如今却只能像个毫无能力的废人躺在病床上，想到这，史瓦兹医师深深地叹了一口气。

✱ 在脊骨神经医生的细心照料下，奇迹发生了

接下来的日子，史瓦兹医师努力地复健，也到处寻求名医，但却没有一位医师能有把握让她再如正常人一般的行走。就在此时，某位朋友建议她去寻求脊骨神经科医师的帮助。当时她根本没听过脊骨神经科，觉得那是医学中的旁门左道。但朋友一句：“有什么会让你现在情形更糟的？”点醒了梦中人，于是史瓦兹医师抱着死马当活马医的心态，来到我另一位老师西格尔医师所开的诊所接受治疗。当时西格尔医师也不过只是个刚毕业没几年，名不见经

传的年轻脊骨神经科医生，但在他细心地照顾下，奇迹竟在一年多后出现了，史瓦兹医师开始下床拄着拐杖，迈出了新生命的第一步。

这样的结果，乍听之下，简直是个怪诞荒谬毫无科学根据的奇迹。简单来说，西格尔医师将史瓦兹医师因车祸受创而移位的脊椎关节，尽可能藉由脊椎矫治回到原本的位置，再配合饮食和营养补充、肌肉耐力训练等方式，降低与舒解骨骼和周遭肌肉、韧带因疤痕粘连带来的紧绷和痛楚，特别是移除受到挤压及干扰的神经、血管，使其得以放松并恢复正常的运作，加上身体的自愈力慢慢让她可以撑着拐杖行走了。

✿ 从零开始学习“脊骨神经医学”，用亲身经历帮助更多人

道理听起来似乎很简单，但其实治疗的过程却是非常煎熬、痛苦，非一般人能想象。史瓦兹医师靠着过人的毅力，配合着西格尔医师的专业治疗与照顾，一点一滴走过了死荫的幽谷，重新站了起来。当生命死去又再次活来时，失而复得的心情，让史瓦兹医师更懂得珍惜与尊重生命，当下，她便决定重新拾起书本，回到学校当学生。

史瓦兹医师撑着拐杖，一跛一跛来到罗根脊骨神经医学院，从零开始学习脊骨神经医学。数年后，她获得了脊骨神经医学博士的学位，同时并取得临床营养师专科的执照，并选择在伊利诺州的香槟市执业。她深深相信，医学，除了打针、吃药、开刀的范畴之外，还有更宽、更广的领域值得深入研究。她希望能以自身的经历，帮助更多像她一样遭受不幸的人。



✿ 不吃药的自然医学，每个人都需要

现在的史瓦兹医师虽然已像正常人般行走与生活，但她还是得定期接受脊骨神经医学的治疗，特别是骨盆的区块，并配合她营养师的专业，才能换得更好的生活品质与生命的延续。她的故事，深深感动坐在病床旁的我，不得不承认每个医学专科都有其长处与极限，而生命力的韧性更是不容小觑。唯有包容与接纳才能使得知识无限地延伸与扩展，让病患接受不同的选择与最妥善的照顾。



大学毕业后，因缘际会在史瓦兹医师的推荐下，我也进入了罗根脊骨神经医学院（Logan College of Chiropractic），只是当时我还不知道史瓦兹医师的故事。而她的故事，不仅深深感动坐在病床旁的我，更是坚定我成为脊骨神经科医师的榜样。

毕业后，我通过美国国家脊骨神经医学专科考试，成为美国密苏里州注册的脊骨神经科医师，同时，也取得小儿孕妇等证照。当史瓦兹医师正萌生退休，寻求我意愿成为她的接班人时，我却决定放弃十多年在美国舒适优渥的生活，返回台湾，我的家。因为我知道，这里有多人需要脊骨神经医学。

✿ 打针吃药、开刀，并不是唯一的解决方法

2003年10月我回来了。回来，是为了将在外多年，所听、所看、所学、所用、所感受有关脊骨神经医学的好，带给这片土地上和我有浓浓情感与关

系的人。当自然追求健康的风潮慢慢吹进台湾；也当越来越多非病理性因素导致健康失调的出现，打针、吃药、开刀的医疗方式，不再是解决问题的唯一方法，而且再也无法满足现代人对身体健康的要求，一向主张以自然方式追求健康、舒解压力、放松身体紧绷、平衡神经系统，进而提升自我免疫力，达到身体自我修复功能的“脊骨神经医学”则是一项新选择。

纵使现今不论是民众、行政当局或者医界对于脊骨神经医学仍一知半解，甚至产生许多误会，在法律与管理上台湾地区仍落后许多，整体感觉显得有些混乱与参差不齐。每一门医学，每一个专业都是经过许许多多人的努力与合作，才能让我们今天的生命得以延续，健康更加美好。期待看到在你的努力下，能让世界卫生组织（WHO）认同，以及世界各地风行的脊骨神经医学，在台湾慢慢入土、生根，更期待看到未来开花、结果，那将会是所有民众最大的福气。

✳ 骨盆出问题，身体就会生病

腰酸背痛的经验相信对于坐太久、吃太好、动太少的现代人来说并不陌生，特别是在骨盆区块又以荐髂关节（Sacroiliac Joint）失调引起的问题最多。因为骨盆包覆着生殖、泌尿和消化器官，不仅是每个人孕育生命能量的中心，更是支撑稳定整个身体躯干，并且协调四肢运作的枢纽。简单来说，只要是骨盆失调，全身的运作就会跟着失衡，所有的症状、疼痛与疾病也会像滚雪球般接踵而来。

骨盆，虽是平凡的构造，却有巧妙的功能和深远的影响，希望能藉由此书浅而易懂的文字、生活化的案例，让读者更清楚地认识自己的身体，解开腰酸背痛的迷思，从日常生活、运动与习惯饮食中改变，藉由自然、无副作用，寻求“根本”及“原因”着手，找回原有的健康和身体的主导权。

美国脊骨神经医学博士
美国密苏里州注册脊骨神经医师

AAFC. 吴冠仁

Contents

目录



推荐序 1 当“麻醉医师”遇上酸痛，Dr.Wu出手，一秒就搞定！

| 尹汇文医师、许淑霞医师 — 002

推荐序 2 骨盆，延续生命能量的起源 | 谢菁珊 — 003

推荐序 3 “骨盆”如同房子的“地基”，是健康之本 | 陈怡君 — 004

推荐序 4 用“不吃药的方法”矫治歪斜骨盆 | 陈大卫 — 005

作者序 爱自己，从善待你的骨盆开始 — 007

前言 主张不吃药、不打针的“脊骨神经医学”

耳聋的校警，让“脊骨神经医学”研究跨出一大步 — 015

连西医宣布放弃的病患，也找到了一丝希望 — 016

摆脱传统治疗，帮你找回身体的“自愈能力” — 017

Part

1

超过80%的人，骨盆有问题！

“萝卜腿”原来跟骨盆有关！ — 023

女性较容易“骨盆歪斜”吗？ — 023

“骨盆歪斜”身体可能发出的警讯有哪些？ — 024

“趴睡”，只会越睡越疲劳，越睡越酸痛！ — 030

正确睡姿才能避免骨盆歪斜，保持身体稳定 — 030

“米老鼠”脸庞的骨盆架构 — 032

骨盆的重要功能，不可不知！ — 034

骨盆也会动？骨盆结构中的四大重要关节 — 035

骨盆的肌肉是赋予身体活动的灵魂 — 038

骨盆也有神经？！ — 039

【案例分析1】“骨盆错位”可能造成“不孕”？！ — 040

【案例分析2】乱坐乱躺，竟然造成MC不顺？ — 043

【案例分析3】穿高跟鞋，腰椎承受7倍压力 — 048

【案例分析4】久坐、盘腿，骨盆容易歪斜！ — 051

【案例分析5】“脚底酸麻”是警讯！ — 054

