

中医医学博士
游敬伦 著



游敬伦医师的 极简运动疗法

现代骨科复健医学 ⊕ 运动医学 ⊕ 东方养生智慧 ⊕ 丰富临床经验



23

招运动疗法，让你远离病痛！

肩颈、后背、腰腹、上肢、下肢，整体全应对，一身放轻松！

这是一本适合

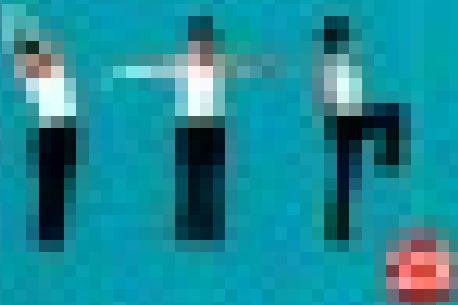
上班族、电脑族、病痛族和养生族

必读的运动宝典

- 最完整的运动治疗保健手册！
- 量身定做的运动治疗套餐！
- 最适合你的才是最好的！
- 健康是最没有风险的投资！



雙國藥師的 醫國藥動方試的



雙國藥師的
醫國藥動方試的

游敬伦医师的 极简运动疗法



游敬伦
中医医学博士
著

广西百籍出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

游敬伦医师的极简运动疗法 / 游敬伦著. — 北京:
中医古籍出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5152-0032-3

I. ①游… II. ①游… III. ①运动疗法 IV. ①R455

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第188221号

游敬伦医师的极简运动疗法

游敬伦 著

策划编辑 邓永标
责任编辑 孙志波
装帧设计 荆棘设计·张 雪
版式设计 引文馆·李 玲
出版发行 中医古籍出版社
社 址 北京市东直门内南小街16号 (100700)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京兆成印刷有限责任公司
开 本 700mm×970mm 1/16
印 张 15
字 数 170千字
版 次 2011年10月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5152-0032-3
定 价 32.00元



目录

C O N T E N T S

- 推荐序一 传统与现代医学兼容并蓄，促进完整健康 江清泉 7**
推荐序二 要健康，请加入“极简运动”的行列 柯承恩 9
推荐序三 极简运动疗法，让你轻松动起来！ 吕学士 11
推荐序四 最完整的运动治疗健身书 周适伟 12
推荐序五 正确做运动，原来是知难行易 叶公亮 13
推荐序六 极简运动已成为我生活的一部分 黄舒骏 15
作者序 来自患者反馈与医学智慧的极简运动疗法 17



第一章 不运动，当然会出毛病

- 024 | 一、你累了吗？……
025 | 二、你的健康亮红灯了吗？
027 | 三、现代人真的活得比较长、比较幸福吗？
029 | 慢性病及衰老问题缠身
031 | 恼人的筋骨困扰如影随形
031 | 长时间用电脑，伤手也伤脑
032 | 姿势不正确，毛病就一堆
034 | 长时间坐姿不良，腰膝也发疼
037 | 四、运动，永保健康青春之泉
038 | 运动强化人体外在的应变力
039 | 运动挑战人体内在的平衡
040 | 运动到底有哪些好处呢？



第二章 为什么你迟迟不运动？

- 044 一、不运动的三大借口
- 044 借口1：我每天都有动！
- 047 借口2：我没时间运动啊！
- 048 借口3：运动也不一定能保证健康啊！
- 051 二、选择最适合你的运动
- 051 每种运动都有优缺点
- 052 步行健身也非人人都适用
- 055 不同的人有不同的运动需求
- 055 对象：儿童、青少年 关键：注意心肺功能及安全性
- 056 对象：女性 关键：生理期期间可适量运动，适当运动有益更年期调适
- 057 对象：老年 关键：运动量需要缓和渐进
- 057 对象：关节炎患者 关键：以不增加关节负担为原则
- 060 对象：下背痛患者 关键：训练核心肌群
- 061 对象：糖尿病患者 关键：运动与饮食要定时、定量
- 062 对象：冠心病及高血压患者 关键：运动要缓和渐进，避免过度激烈
- 062 对象：气喘患者 关键：少量多次运动为原则
- 063 三、化解运动伤害的威胁
- 065 急性伤害的处置原则
- 070 四、运动没有你想得那么难
- 070 现代人最需要“极简运动”



第三章 极简运动疗法，轻松动起来

- 074 | 一、什么是极简运动疗法
- 075 | 善用运动疗法就能找回健康
- 076 | 二、极简运动的五大健康法门
- 076 | 有“肌力”才会有活力
- 078 | 有“柔软度”才能保持青春
- 079 | 强化“心肺功能”提升生命能量
- 081 | 进行“内脏运动”让你鹤发童颜
- 082 | 有“平衡力”才会有自信
- 083 | 三、极简运动的核心关键：呼吸与节奏
- 083 | 呼吸与“气”：生命的源泉
- 085 | “气”统率经络循行
- 089 | 气功、经络学说与运动医学相辅相成
- 089 | 极简运动，让“气”运行全身
- 096 | 四、极简运动的最佳动力：微笑与快乐



“极简运动保健篇”

第四章 整体保健运动疗法

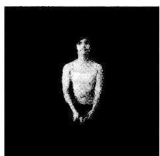
- 100 | 掌握呼吸要领：准备动起来
- 108 | 整体保健运动疗法导览图
- 110 | 运动1：腹式呼吸摆荡运动——维持基本运动需求、唤醒身体机能
- 115 | 运动2：免跳运动——增进肌力和心肺耐力、促进气血循环
- 117 | 运动3：侧身压掌运动——改善整体协调力、提升爆发力、减少扭伤机会



“极简运动对症篇”

第五章 肩颈上背运动疗法

- 124 | 肩颈上背运动疗法导览图
- 126 | 运动1：肩前运动——重建肩颈部耐受力、活化心肺功能
- 131 | 运动2：双掌上顶运动——舒缓上肢及肩颈肌肉僵硬、调理内脏功能
- 135 | 运动3：扩背运动——伸展背部肌肉、强化背部经络循环
- 138 | 运动4：爬墙运动——恢复肩关节活动度、强化体质
- 142 | 运动5：肩后旋运动——提升肩关节活动力、消除积劳与压力



第六章 腰腹下背运动疗法

- 150 | 腰腹下背运动疗法导览图
- 152 | 运动1：仰卧挺身运动——改善腰酸背痛、促进后背整体协调
- 158 | 运动2：仰卧起身运动——防止腹部肌肉松弛、强化腰腹核心肌群
- 162 | 运动3：波浪鼓运动——增进腰部扭力、提升应变能力
- 165 | 运动4：转身拍墙运动——缓和提高腰腹部耐力
- 167 | 运动5：侧体强健运动——加强腰腹侧面的弹性与稳定度、减少运动伤害



第七章 上肢运动疗法

- 174 | 上肢运动疗法导览图
- 176 | 运动1：轻旋肘腕运动——网球肘复健、改善上肢活动协调性、调和内脏
- 180 | 运动2：展握双拳运动——“妈妈手”及“腕隧道综合征”复健、强化上肢肌力
- 183 | 运动3：指间统合协调运动——提高手指灵活性、促进末梢循环
- 185 | 运动4：指力强化运动——加强手指力量、提升工作耐受度



第八章 下肢运动疗法

- | | |
|-----|------------------------------------|
| 192 | 下肢运动疗法导览图 |
| 194 | 运动1：伸腿伸踝运动——强化大腿和小腿肌力、促进下肢血液循环 |
| 199 | 运动2：髋部激励强化运动——恢复髋关节活动度、提升精力、延缓老化 |
| 202 | 运动3：下肢统合平衡运动——增进平衡力、强化下肢肌耐力、调和全身经脉 |
| 205 | 运动4：提臀后踢运动——防止久坐后的疼痛、紧实臀部肌肉 |
| 208 | 运动5：踮脚运动——足底筋膜炎及跟腱炎复健、活络下肢六经脉 |
| 212 | 运动6：髋部伸展补充运动——缓和放松髋关节 |

附录一 体能状态评估，帮你找到合适的运动 216

附录二 饮食、睡眠和运动，是健康三大基础 228

后 记 健康是最没有风险的投资 235

推荐序一

传统与现代医学兼容并蓄，促进完整健康

近百年来，人类生活方式产生了极大的变化，不但从农业社会进入了工业社会，更迈入了全面信息化的时代；工作形态也由动态转变成以静态为主，进而影响到人们的整体活动与健康。人类的平均寿命虽然得到了长足的进步，但慢性病反而成为威胁大众健康的主因。在信息忙碌与自动化生产的社会中，众多工作者的活动空间，往往局限于办公室或生产线的狭小范围内，加上追求效率的超时工作，造成身体长期处于紧绷状态，使得慢性筋骨酸痛不再是老年人特有的毛病，而是每个年龄层都会面临的问题。运动的重要性虽然逐渐受到重视，但对许多人而言，却因时间和空间上的限制而仍然不足；另一方面，运动伤害防治的重要性则与日俱增。

“上医医于未病之时”，医学的进步日新月异，但自我运动保健则始终是个人的基础，也是预防医学不可或缺的一环。运动对健康的益处，不仅仅限于筋骨肌肉的强化，而是全面地提升身体机能，尤其是对于许多慢性病的预防与治疗，都占有极为显著的地位。因此，对忙碌的现代人来说，的确迫切地需要获得正确而有效的运动信息，了解适当和适用的运动知识，来维护自己的健康；一旦身体有了各种不适，则需要简单好用的运动指导原则，来协助其康复以及避免疾病复发。

游敬伦医师在台大医院骨科部接受了完整的骨科医学训练，学习到了现代医学的精要。因其幼时体质过敏，促使他努力练习气功静坐来改善自己的



身体状况，并获得良好的成效，同时开启了他多方面的兴趣，进一步研究瑜伽、冥想、中国传统医学及各种养生保健的学问。这些年来，结合其个人的行医经验，终于能融会贯通，运用在临床上，协助病患增进恢复的能力和重建健康。尤其是对于现代人因运动不足或运动不当所产生的健康威胁，生活模式与压力所造成的各种筋骨问题，提供简单有效的自我运动建议；特别是针对各种体质与疾病患者的运动注意事项、各种运动的特质，以及运动伤害的预防与急性处理，作了简洁清晰的分析与提示，兼具理论与实用价值。

经由《不运动，当然会生病！》深入浅出的阐述，配合丰富的表格与图片，使读者得以轻松容易地从中获得与自己生活息息相关的运动医学知识，并能针对个人不同的需求，选择正确而适用的运动建议，获得自我康复与健康强健的方法。本书是相当优秀的参考书，值得推荐给大家。

中国台湾骨科医学会理事长

江清泉

推荐序二

要健康，请加入“极简运动”的行列

如果问任何一个人，“你要不要健康？”几乎每个人都会说“要！”毕竟身心健康是无可替代的财富。只是，要健康，就需要有持续的运动，尤其随着年龄的增长，身体状况逐渐不如以往的时候，运动更是保持健康不可或缺的条件。

然而，有许多人虽然明知身体的重要，但又缺乏持续的健康活动，常常给自己找各种借口推辞应有的运动，以至于身体状况更加恶化，也使自己的心情低迷，甚至影响到工作和人际关系。就社会整体而言，民众的健康水平降低，看病求医与用药的需要就会增加，提高了社会健康保健支出的成本，造成国家财政的压力。因此，如何让一个人愿意积极加入健康运动的行列，不只是对于个人有益，对于整个社会也有非常正面的意义。

《游敬伦医师的极简运动疗法》作者游敬伦医师，除了是骨科的专业医师以外，对于传统中医的气理经脉之学，也有着深入的了解。而他在修读台湾大学EMBA（高级工商管理硕士）时，勤学用心、增广视野，因而认识到自己除了为病人看病治疗，还能进一步教导社会大众如何通过正确的运动来减少病痛，这样更能达到行医济世的目的。

游医师看出一般人缺乏对于运动的正确认识，以至于运动不足或采用了错误的运动方式。再加上现代人工作忙碌，如果没有简单易学的运动，即使知道自己运动不足，也不易维持长期的运动。因此，游医师根据运动所要



达成的效果，发展了一套“极简运动疗法”，让社会大众可以快速地锻炼自己，达到强化身体的目的。

书中有条理地告诉读者“极简运动”的五大要素，也解答了不少的疑惑，是非常主要的特色，让读者除了知道“怎么做”之外，还能知道“为什么”。如果读者能够照作者的建议，持之以恒地练习书中所建议的运动，相信健康会有很大的改善，也会在年龄的增长中过着更加愉快的生活，因此特著文推荐。

中国台湾大学管理学院教授

中国台湾大学管理学院前院长

中国台湾经济研究院前院长、董事长

柯承恩

推荐序三

极简运动疗法，让你轻松动起来！

“游敬伦医师的极简运动疗法”这句老生常谈，从我念大学起，就有读医的好友不断地提醒我。然而仗着年轻，我一直不以为然，直到最近四十好几，常常腰酸背痛才开始紧张起来。虽然行事历上都有记载每天要运动的时间，但两年来从未实施过。互联网的发达和全球化的趋势，使得世界变平了，也使得全球竞争日趋激烈！尤其是电子科技日新月异，像我们这种在台湾从事电子科技的人，几乎都是周间从一大早忙到半夜，在周末能补充睡眠，就是对自己极佳的犒赏了，哪敢奢求有闲情逸致来做运动！

然而，诚如《吕氏春秋·重己篇》所言：“世之人主贵人，无贤不肖，莫不欲长生久视，而日逆其生，欲之何益？”意思是说，大家都想要长命百岁，但每天却都逆其道而行，当然过劳死也就时有所闻了。幸好游敬伦医师呕心沥血完成了《游敬伦医师的极简运动疗法》这本巨著，告诉我们，没时间运动只是借口；劳动不等于运动；错误的运动可能会使我们未受运动之利，反先受其害。更重要的是，游医师糅合西医学理和东方养生术，发明了让我们这些懒人不能再有借口的“Yes, we can”（是的，我们可以）之“极简运动疗法”，让我们可以轻松动起来！所以各位懒人们，如奥巴马所言：“It is about time and it is about change.（是时候做出改变了）”从现在开始，为了你自己，也为了你的家人，让我们按照游医师的方法动起来吧！我现在也要去实施“极简运动疗法”啰！

中国台湾大学电子工程学研究所所长

吕学士



推荐序四

最完整的运动治疗健身书

尽管站在医师的立场，十位医师可能会有十一种想法与做法，在最后殊途同归，顺利解决了病患的问题。但是，要如何站在病患的角度，让“运动”这个疗法能够有效执行？诚如作者游敬伦医师在《游敬伦医师的极简运动疗法》中所提到的，“多运动”，也许只是医师诊疗最后例行的随口一句话，但却是最重要的完整医疗的一部分，也是最容易被忽略的步骤。根本的原因，就在于运动“疗效”的本质，必须持之以恒及当下有效；因此，病人对于运动医嘱或疗法的遵从性非常低。

值得庆幸的是，书中刚好提供了“极简”的办法，让患者能轻松地“多运动”。这也是我看过关于运动的丛书中最为完整的一本，除了游医师横贯中西的学养与丰富的临床经验之外，更可贵的是他汲取并广纳病患的智慧，体会到病患的切身感，才完成了这本结合中西、兼具理论实务，较为完整的运动治疗与运动健身的巨著。

游医师不吝将他的“心法”与“不传之秘”公诸于世，读者若用心体会、身体力行，必可终身受用、身强体健。

林口长庚纪念医院复健科主任

中国台湾“行政院”体委会运动人才培养运科小组总召集人

周通序

推荐序五

正确做运动，原来是知难行易

要“知道”运动对身心有好处，并不是件难事，但要“做到”经常运动、对身心产生好处，坦白说还真是相当不简单。

知易行难的第一个难题，就是“做”。台湾人很勤奋，说到赚钱做工，大家卷起袖子，二话不说就做了；但一讲到做运动，没时间、工作忙……借口多得很，总觉得运动很麻烦。第二个难题则是“正确地做”，有时好不容易下定决心做运动，错误的方式反而造成肌肉拉伤、腰酸背痛等伤害，结果得不偿失。

《游敬伦医师的极简运动疗法》这本极为实用的好书，恰好同时解决了这两大难题。作者游敬伦医师身为骨科名医，结合多年的临床经验和医学专业，同时融合现代与传统的中西医精髓，钻研出一套运动疗法，他告诉我们可以如何简单地做运动、正确地做运动，这对长期处于高度身心焦虑疲惫的现代人来说，不啻是一大福音！

以笔者为例，虽然克服了第一个难题，早已养成爱运动的习惯，并且特别喜欢打高尔夫球。但之前由于挥杆姿势不正确和用力不当，运动多年竟换来了“扳机指”，有段时间手指无法正常伸屈，只好求诊于台湾大学EMBA的同班同学——游医师。

当时游医师建议笔者，患部手指每天早晚浸泡热水中十五分钟；做完手指运动后，将无名指与中指用医疗胶带绑在一起，以正常中指带动无名指，..