

TUJIE JIROU YUNDONG LIAOFA

# 图解肌肉运动疗法

编著 郑喜垣  
编译 金真仙  
余安胜  
李西林



上海科学技术出版社



**图解**

**肌肉  
运动  
疗法**

编著 郑喜垣

编译 金真仙 余安胜 李西林

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

图解肌肉运动疗法/郑喜垣编著;金真仙,余安胜等  
编译. —上海:上海科学技术出版社,2003.9  
ISBN 7-5323-6600-6

I. 图... II. ①郑... ②金... ③余... III. 肌肉疾  
病—损伤—运动疗法 IV. R685.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031592 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 7 字数 194 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

定价: 24.00 元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向本社出版科联系调换

# ● 前 言

在报纸、电视媒体和医疗卫生中出现的一个新常用语——“替代疗法”。替代疗法是指超出既有的医疗技术范畴的种种疗法，例如针灸、按摩、瑜伽功、催眠疗法，还有采用观察体温、肌肉紧张程度和心率、血压、脑电波等的自律训练法和生物反馈放松疗法等。替代疗法的基本原则是：由精神意志控制肉体，切断疾病形成的某一心理环节，实现自我治病的原理。因为感情和意志，这种人的心理意识状态是控制自主神经、内分泌和免疫功能的一种重要因素。替代疗法是通过调整整体，以恢复机体平衡，从而提高机体抗病能力，达到治病目的。

替代疗法中肌肉疗法的作用方式是通过调节肌肉、肌肉的神经和血管等组织功能，达到机体平衡。因此，肌肉疗法成为替代医学的基础方法之一。而人体肌肉的许多痛症及运动障碍是由于自身运动不当或不良习惯引起的。

肌肉按摩师是指通过按摩肌肉、指导患者纠正不良运动姿势的治疗人员。患者需经常注意运用工作和生活中的各种正确运动姿势，来防治自身的肌肉疾患。一般不良习惯性姿势、职业性动作和运动性损伤等都会损伤人体的重要组织——肌肉。

使用医疗方法或手术后，如果不进行自身的肌肉功能锻炼，也难完全康复，或许还会留下不良的后遗症。本书主要介绍各种因肌肉运动不当、关节和骨骼创伤后所致疾病的肌肉替代疗法，帮助患者通过肌肉按摩和自身的肌肉运动锻炼，解除各种痛症和不良症状。但较严重的疾病还需到医院检查治疗。

本书的临床肌肉学观点，得益于诸多的外国学者和相关

书籍的理论。如美国作者 Simon 和 Travell 所著的《筋膜痛和功能障碍》，这本书给我一生带来了巨大转折。以这两位作者的理论为基础，九年来反复研究肌肉的组织解剖、生理病理和治疗康复等知识和理论，再通过多年的工作总结，形成了本书的一些观点和体会，在内容的整体构架上，美国的两位作者提供了相当多的帮助。

尽管肌肉在人一生中起着重要的作用，但平时最易使人忘记和疏忽的却是肌肉运动和锻炼，正如空气和大地易被人们疏忽一样。一旦肌肉开始出现故障，就会导致疼痛或动作障碍，给日常生活带来一系列不便，而人们理解和使用肌肉学方面的专门术语，还有许多难点。

本书按肌肉痛症分类叙述，介绍一些简便、容易的肌肉按摩和自我保健方法。图文分解肌肉、痛症和各种疗法，相辅相成，使读者很容易跟着学会简单的治疗和运动锻炼方法。因为只有患者能正确地了解自己身体，耐心体会，细细品味本书的知识，才会由浅入深地理解和掌握肌肉按摩疗法，达到自身各系统的阴阳平衡。希望本书能给按摩师和施治者、健身教练及大众提供一些帮助。

本书的出版，得到了医学界、出版社等各方面朋友的悉心指导，正是有各位朋友的真诚关心，才使我能做一点成绩。我和朋友们的关系，正如一块肌肉只有与其他肌肉互相协调才会更完整地表现其功能一样。尽管自己才学疏浅，但衷心希望对人们健康有所贡献，并祝愿未来的临床康复医学会更好。

(韩)郑喜垣

# 目 录

## I、肌肉和关节

1. 什么是肌肉.....2
  - ① 随意肌与非随意肌.....3
  - ② 肌肉最忌讳的姿势.....4
  
2. 正常关节和肌肉的名称.....11
  - ① 人体关节及骨骼名称.....11
  - ② 人体肌肉的名称.....13
  
3. 各关节的功能和肌肉.....16
  - ① 关节的功能.....16
  - ② 各关节的功能和肌肉.....16

## II、常见肌肉痛症

1. 头痛.....28
  - ① 偏头痛.....29
  - ② 头顶痛.....47
  - ③ 额肌痛.....52
  - ④ 头后痛.....56
  
2. 颈痛.....60
  - ① 颈强症.....61

② 难咽症·····	69
3. 肩膀痛·····	75
① 肩膀前面痛·····	76
② 肩膀后面痛·····	98
③ 肩膀中间痛·····	109
4. 腰痛·····	112
① 腰椎痛·····	113
② 下腰痛·····	127
③ 臀部侧面痛·····	133
④ 一般性腰痛·····	135
⑤ 臀肌痛·····	142
5. 膝痛·····	145
① 膝内侧痛·····	146
② 膝外侧痛·····	158
③ 膝周围痛·····	161

### III、其他与肌肉相关联的症状

1. 坐骨神经痛·····	164
2. 膝后部痛·····	170
3. 尾骨痛·····	176

4. 肱骨外上髁痛(网球肘)和手腕痛·····	178
5. 脚踝痛·····	188

## IV、不良姿势分析

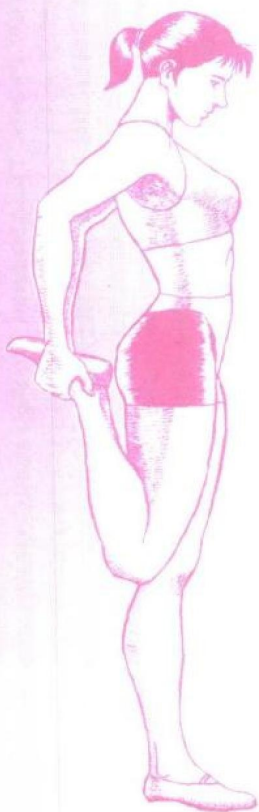
1. 实例研究·····	192
① 实例1·····	192
② 实例2·····	193
③ 实例3·····	194
④ 实例4·····	195
⑤ 实例5·····	196
⑥ 实例6·····	197
⑦ 实例7·····	198
⑧ 实例8·····	200
⑨ 实例9·····	201
⑩ 实例10·····	202
⑪ 实例11·····	203
2. 自我分析·····	205
① 实例1·····	205
② 实例2·····	206
③ 实例3·····	206



④ 实例4.....	207
⑤ 实例5.....	207
⑥ 实例6.....	208
⑦ 实例7.....	208
⑧ 实例8.....	209
⑨ 实例9.....	209
附 录.....	211

# I

## 肌肉和关节



运动解剖学

1. 什么是肌肉
2. 正常关节和肌肉的名称
3. 各关节的功能和肌肉

运动解剖学

# 1

## 什么是肌肉

什么是肌肉呢？想一下我们常吃的动物肉就比较容易理解了。我们所吃的肉正是动物带动它全身运动的组织。人也一样，肌肉是维持人们日常生活而不懈工作着的组织。

大多数人喜爱吃野生动物的肉，那是因为野生动物的肌肉总是不断地运动，且富有弹性，所以肉质细嫩，味道也好。那么，人的肌肉又是怎样的呢？在日常生活中一些习惯性或重复性的活动，使某些肌肉过劳，而另一些肌肉缺乏伸缩运动，这样的人的一些肌肉就越来越不协调，有的硬，有的松，缺乏弹性，且容易疲劳。当然，有许多人在不断与肌肉老化作斗争，但这种追求美观的运动，如果做不好，也会给肌肉带来负担。

肌肉运动不尽协调合理，会出现许多问题，给日常生活带来诸多不便，其产生的疼痛会影响到人体其他器官。而我们常忽视了肌肉的康复，即使认识到是肌肉的问题，但还是很少有人理睬它。其实常被人们忽视的肌肉，隐含有许许多多的秘密，只要稍加关心就可以弄清楚的。

让我们先看一下有关肌肉的几个问题。

## 1 随意肌与非随意肌

先说一下生物课上曾学到过的知识。肌肉分两种：一种是我们想活动的时候，随我们大脑意愿活动的肌肉称随意肌，如胸大肌、臀肌等；另一种是无论我们怎样努力，也不能随我们意念活动的肌肉称非随意肌，如胃平滑肌、心肌等。

在这里主要介绍一下随意肌，跟随的“随”和意念的“意”，所构成的随意肌。正如字面所表示，它是跟随意念而动作的肌肉。吃饭时将饭菜送到嘴里，打羽毛球时用球拍将球打到想要打过去的目标等。我们都是先想，然后去做。如养成了习惯，不用想也会自然而然去做。问题是如意念上想到了，但是无法去动作，那才是困难呢。假若回头的随意肌出现了故障，即使有人在背后叫你，你也无法回顾。严重的话，还会引起疼痛，令你苦不堪言。如果令我们行走的肌肉出现问题，那么行走会变得很困难，甚至于不能行走。如果随意肌出现故障，不知不觉变成了不随意肌，那么会给日常生活带来一系列不便。有谁能说：“我们日常生活，各器官活动正常，所以我所有的随意肌都是正常的！”即使是日常生活没问题，选择特定关节，观察其动作时，别人全都活动自如，而自己在特定部位活动不方便，即使没有疼痛，也是随意肌正处在向非随意肌变化的一个过程当中。

举例来讲，向前弯腰，两手着地时，手心够不到地面，就说明使我们弯腰的随意肌中有哪一部分变硬，而正向非随意肌转化。所谓正向非随意肌变化，意味着什么？意味着肌肉渐渐发硬，最终导致动作的终止，僵卧在床，就意味着个人的正常活动功能的全部丧失和终止。所以说，在日常生活中，要正常发挥随意肌的功能。长期持续或重复地进行某些特定运动，并不意味着所有随意肌的功能全部正常和健康，正如偏食所带来的危害一样。我们要对自身的肌肉进行全面合理的运动才行。

那么下一个问题是即使每一块肌肉的收缩运动正常，也要注意肌肉的运动方式。如：不好的意念和不正确的方法，随意肌也可以作出

一些异常的动作。所以说随意肌能够正常动作，不仅在于肌肉的柔软程度和质量，还在于要具备良好的运动方式。

日常生活中最基本的活动就是随着肌肉运动带动骨骼肢体的关节运动，肌肉运动使关节能够正常活动。当活动关节时，感觉有不方便或不能随意屈伸时，要先想到带动关节活动的随意肌是否出现问题，用手去触摸，再进行判断。因此对关节炎不能草率下结论，应优先考虑的是与关节相关的肌肉组织有问题。

当我们要伸膝，不能伸直或者关节周围的部位出现疼痛时，不要只局限于检查关节的骨骼和韧带，还要检查大腿肌肉，如股四头肌、缝匠肌等。

日常生活中经常站着工作的人，股四头肌处于缩短且紧张状态；而常坐着工作的人的股四头肌又处于被拉长、舒张的绷紧状态。如果长时间处于紧张或松弛状态，那么势必会给关节带来过多的压力和紧张，即会被诊断为退行性关节炎。

## 2 肌肉最忌讳的姿势

### ● 固定不变的姿势

正如前文所说，肌肉是为运动而存在的。通过肌肉不间断的收缩而完成生理活动。但是在日常生活中，人们通过固定不变的姿势使肌肉处于静止不变的状态，而不能施展其正常生理功能的现象比比皆是，更何况由于不良习惯带来的危害就更大了。

比如，习惯于侧卧且蜷曲睡觉的人，人一旦蜷曲，那么，最先反映出来的就是背像弓一样弯。所谓的驼背就是后背肌全都处于拉长松弛的状态。肌肉的这种松弛状态，不仅使后背肌失去弹性而发硬，且因腹部肌肉折叠，腹腔内的器官会受到压迫。再加上髌关节的弯曲，致髌关节前面肌肉的缩短。因此，睡觉时，会不自觉地进行伸展活动，致腹股沟部被牵拉，进而引发腰部痛症。侧卧睡眠时，因为常时间固定一种不变的姿势睡觉，一侧肌肉就会长时间遭受压迫，致血流不畅

而受压侧肢体感到发麻及其他不适的症状。

又如儿童收看电视时的姿势(成人也一样),由于电视屏幕普遍比儿童的视力高度要高,所以在大多情况下,儿童就要将头往后仰,下颌上抬。这时脖子喉咙部分的重要肌肉(特别是胸锁乳突肌)就会被拉长而产生视力模糊、鼻塞、耳痛等症状,尤其是颈前肌被拉长的话,感冒时常会伴有嗓子痛;而且因颈后肌肉变短紧张,骨骼肌劳累过度,致神经系统活动迟钝,后脖颈发痛变硬,不仅会带来双肩沉重的感觉,而且容易导致疲劳,渐觉力不如前。所以因不良姿势导致的疾病,即使用药时间比其他疾病长,还不见疾病有大的好转。

长时间以一种姿势工作的人们,只要充分利用间断的休息来松弛紧张的肌肉,这样即使肌肉处以固定姿势工作的状态,也能保持良好的功能。为消除肌肉的紧张,要学会自我放松,因为肌肉会随我们的意念而运作,所以,放松肌肉是完全可以做到的。只要我们常抱有正确活动肌肉的思想,那么即使是在长时间以一种固定姿势工作的情况下,也会比别人坚持更长的时间,其颈后肌肉也不至于马上变硬。这时,指导者不要仅仅强求对方进行合理的工作姿势,为了更好的预防肌紧张和取得好的治疗效果,要时常诱导放松肌肉。只要认识到自己习惯于哪一种固定动作,那么针对紧张的肌肉来解决问题就会容易得多了。

### **日常生活中自己常取的固定姿势**

**导致肌肉长时间承受压力。例如:**

- (1)一整天站着。
- (2)一整天坐着。
- (3)连续2个小时以上驾驶车辆。
- (4)常翘二郎腿。
- (5)常托腮思考。
- (6)曾长时间固定过石膏。

## ● 持续给肌肉施加压力的(职业)

为衣食住行，人们离不开职业。不管哪种职业都要求人们与职业相符的工作姿势，相应地会形成职业性的肌肉群运动。由于需每日重复进行职业性的运动姿势，所以自我认识是很容易的。

详记我们的姿势，分析解决问题：

例如一整天坐着工作的打字员，由于工作的连续性，不论是1小时，还是2小时，都无法起身，当人们坐着的时候，臀大肌(臀部部分肌肉)支撑全身体重，所以自然会给臀部施加压力。

如果坐椅好的话，压力会减轻一些，但压力还是持续的。这种持续性的压力，势必会给坐骨神经及其他组织造成损伤。相应地，后背肌、肩膀、脖子等处肌肉亦会紧张。这时，如果头部不处于一个承受最小压力的最佳状态，那么马上就会出现后脖颈发硬、头痛、双肩沉重、后背绷紧等症状。这是因为上肢与头部的重量持续给支撑肌肉施加压力的结果。因此，要经常改变运动方式，活动肌肉以减少肌肉的紧张。

再比如木匠，由于木匠持续用锤子钉钉的动作，所以胳膊在承受重力的同时，还要反复屈伸。肌肉就要比其他人承受更多的张力，因而肌肉会比较发达，但是运动量的过大，又导致肌肉疲劳，产生疼痛，最后就连使用锤子都会感到困难。手腕和手心的肌肉也会出现相应的问题，不仅在拾、放重东西，屈伸、牵拉、拖拽时，肌肉会疲劳、乏力、疼痛，而且，即使只支撑自身的重量，肌肉也会僵硬变紧张。因此要尽快判断一下自身运动的肌肉，找一下每日使用最多的肌肉是哪些。

**自己使用最多的肌肉**

仔细想一下然后记下来。

在认识到问题以后，问题的解决就会容易得多。如果自己解决不了，最好找一下调理肌肉方面的专家或骨科、康复科医生咨询。要想

健康、快乐、长时间持续有效的工作，就要充分理解自己工作的职业性特点，自我解除职业的习惯性动作带来的肌肉紧张。

例如整天站着工作的柜台职员，由于整天站着，所以小腿肚要长时间承受肌肉紧张的压力，带动膝关节进行伸直运动的股四头肌(前面)，也会长时间处于紧张状态。而且为保持躯干直立姿势，臀大肌和腰背肌不得不处于支撑上身的高度紧张状态中(穿高跟鞋，更是如此)。

▶ 症状 小腿肚绷紧、常抽筋、膝前疼痛、髌关节后外侧、腰背肌及肩膀处的肌肉沉重酸痛，甚至会出现牵拉疼痛，或伴有消化不良和贫血。

#### ▶ 自我治疗

- (1) 间隔一段时间反复起坐和做伸懒腰的动作。
- (2) 最好端端正正的站立。
- (3) 尽量避免穿高跟鞋。
- (4) 不要长时间站着不动。
- (5) 经常变换姿势。

## ● 精神压抑紧张

这种人的肌肉不论是运动还是静止，都处于紧张状态。但倘若过度紧张，势必会妨碍肌肉的正常运动。肌肉紧张人的特征是脸部没什么表情，全身发硬。这种人，不可能有好的睡眠，而且工作起来也像被人追赶，非常不放松。

实际上肌肉最不喜欢这种紧张、劳累过度 and 忙乱。紧张常打乱柔和、舒服状态下工作的肌肉组织，这样必然导致受肌肉支配的关节变得不灵活而迟钝。各肌肉的痛症，又使身心疲劳加重，即使休息了也得不到恢复。所以肌肉只有在放松的状态下，才能正常发挥其作用。

中医学认为肌肉受肝脾濡养和管理。过度疲劳和紧张，会伤害肝脾。除了烟、酒、药物的过量，精神紧张是给肝脾带来的主要危害。换言之即肝脾是最不能耐受精神紧张的。

处于紧张工作状态下的人们，唯一的解决问题的途径就是：使常



处于紧张状态下的肌肉，通过经常性的放松运动，将紧张压力减少到最低程度。只有在内心深处抱有要活动肌肉、保持肌肉最佳状态的心态，才是对肌肉最有益的方法，也最能发挥肌肉组织作用的原动力。

精神紧张是由人们的心态决定的，所以，通过运动，自我调节紧张的神经来改善心态是很重要的。不论是患者，还是施治者，首先必须弄清楚的就是，患者自己若不努力解除紧张的话，其他任何人也很难替你解除紧张的。特别是肌肉疼痛患者和关节痛患者，要思想明确，积极主动，自我认知，才会收到很好的治疗效果。同样，施治者要想解除患者紧张，就要先端正自身的姿势，在患者面前起表率作用。

人们往往在过度紧张状态下，不能正常思考和工作。所以患者要想到自己也可以成为好的施治者。肌肉最不喜欢的是过度紧张，肌肉运动正如风浪一样，只有经常像风浪一张一弛有节奏地运动，肌肉才会不断得到增强。不管用什么方法，自我放松紧张肌肉是最重要的。

### ● 寒冷(温度)

寒冷的冬季，大街上常可以看到，穿着超短迷你裙、瑟瑟发抖的妇女。实际上再健康的肌肉也承受不住零下的寒冷。

低温会令我们的肌肉紧缩，活动不灵。体质弱的人更是如此。身体在温度降低时，肌肉就要抖动即寒颤，以此维持正常体温。这时，如果超出其极限，肌肉就失去了颤抖的力气，最后导致肌肉僵硬，而无法正常代谢。特别是在冬季，妇女穿超短裙，大腿内侧肌肉就会打颤，寒冷也会侵袭到阴部、下腹及子宫。不论男女，都要根据季节调整穿着，冷的时候穿着暖和一些，热的时候穿着凉快一些，才是正常的(绝对不要太冷或太凉，要知道夏季空调的凉气也会损伤肌肉的)。

每到冬季就特别容易得病的人，要知道自己体内热量不足，肌肉难以维持自身体温。因此要格外爱护肌肉，增强热量以度过一个舒适美好的冬季。