

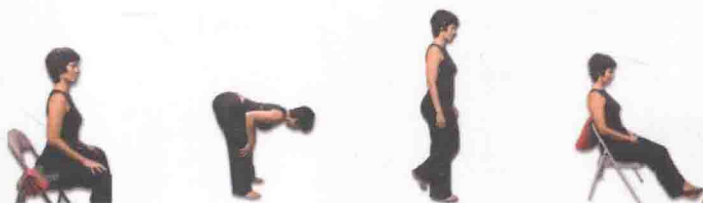
现代人最需要的健康书

脊柱健康书

8步保护颈肩腰

(美) 艾斯特·戈卡莱◎著 邓旻◎译

8 STEPS TO A PAIN-FREE BACK



挺直坐



体内的“束腰”



滑行走



侧卧拉伸腿



仰卧拉伸腿



拉伸坐



拔高站



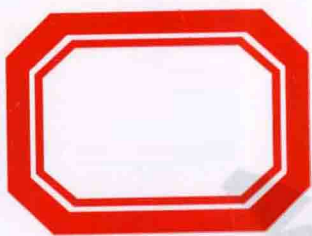
从臀部弯身

美国肌肉骨骼健康&腰背痛第1书

连续6年
销量第一

美国梅奥诊所 (Mayo Clinic) 医生 审定推荐

北京科学技术出版社



脊柱 健康书

8步保护颈肩腰

(美) 艾斯特·戈卡莱◎著 邓旻◎译



北京科学技术出版社

8 Steps to a Pain-Free Back: Natural Posture Solutions for Pain in the Back, Neck,
Shoulder, Hip, Knee, and Foot
Copyright © 2008 Esther Gokhale
All rights reserved
Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字: 01-2011-1672

图书在版编目 (CIP) 数据

脊柱健康书 : 8步保护颈肩腰 / (美) 戈卡莱著 ;
邓旻译. — 北京 : 北京科学技术出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5304-7308-5

I. ①脊… II. ①戈… ②邓… III. ①脊柱-保健-基本知识 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第157234号

脊柱健康书：8步保护颈肩腰

作 者：[美] 艾斯特·戈卡莱

策 划：赵丽娜

责任印制：吕 越

出 版 人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66161951（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：1/16

版 次：2014年9月第1版

ISBN 978-7-5304-7308-5/R · 1785

译 者：邓 旻

责任编辑：邵 勇

图文制作：博雅思

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227（发行部）

网 址：www.bkydw.cn

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张：14.75

印 次：2014年9月第1次印刷

定价：38.00元



京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

前言

在一月份的一个晴朗的日子，我邀请我的丈夫和女儿一起去爬温迪山。温迪山的山路是旧金山湾区最陡的山路之一，我有一年没怎么走过远路了，所以这次旅行可以说是一次挑战。但是，当我的丈夫和女儿在半山腰累得停下来以后，我仍然劲头十足、毫无困难地继续往上爬——身上还背着一个笨重的背包。当我返回到家人等我的地方时，我才意识到艾斯特·戈卡莱给了我一件多么好的礼物！她的技巧让我用了比一年前少得多的力气爬完了这座山。

作为一名内科医生，在从业的24年里，我接触过许多患有慢性腰背部和颈肩部疾病的患者，并且一直在关注这方面新的治疗方法。2005年12月，我终于发现了。艾斯特·戈卡莱应邀到我们位于帕罗奥图市的医学中心为我们介绍她预防和治疗脊柱疾病的方法。我刚进入会议室的时候，还以为这位博学的、说话轻柔的年轻女士是在开艺术史研讨会，而不是枯燥的医学讲座：屏幕上投影的是漂亮的人体雕塑，以及一些来自世界各地的精美的图片，用来举例说明从史前到现在人类姿势的变化。

我立刻就被吸引住了。艾斯特的演示表明，人体解剖学姿势曾经保持数千年未变，直到近一百年才发生颠覆性的变化。导致这一变化的可能原因五花八门，但最终没有定论。然而，对这一演变的研究却十分重要，它为当今社会最常见的一些疾病——腰背部和颈肩部疼痛——提供了一大线索：我们的腰背部和颈肩部疼痛的发病率比我们的祖先或者工业化较落后的地方的人高得多。

我有恍然大悟之感，迫不及待地想多加了解。我和我的同事一起参加了艾斯特的姿势课程，每节课一小时，一共六节课，从中我学会了可以恢复脊柱自然排列姿势的简单步骤。令我吃惊的是，这些步骤可以毫不费力地融入到我繁忙的生活中，让我可以随时随地伸展脊柱：睡觉时，开车上班时，走路去我的办公室

时，坐在桌子前时，在电脑前工作时，甚至坐在椅子上与病人谈话时。只过了几周，我的睡眠就得到了改善，精力更加充沛了，而且脖子也不疼了。同时，我对健康有了新的认识。我的病人和同事都夸我气色好，还问我是不是减肥了——而那段时间我正渐渐进入更年期。

我将这种方法推荐给了我已经85岁的婆婆，她曾因患小儿麻痹症而导致身体左侧萎缩，并患有严重的骨质疏松和关节炎。艾斯特的方法能够在只能靠助行器弯着腰走路的人身上起作用吗？仅用了一节课，我就得到了答案，我婆婆已经可以坐得更直了；到全部课程完成时，她第一次可以在摔倒后不用帮助自己从地上站起来了。我意识到艾斯特做的是一件很了不起的事，还认识到消除多年的不良姿势的影响永远也不会晚。想象一下，如果这一知识得到广泛的传播，将会给我们带来多大的益处啊——如果青少年能够养成健康的身体姿势，他们将终身受益！

我开始把患者送交给艾斯特，我很多同事也这样做。治疗的结果十分惊人，尤其是那些看起来非常难治的患者。比如说，一位八十多岁的女士患有有关节炎，严重到多年不能写字，上了几节艾斯特的课以后，她又能写字了。

我和同事都鼓励艾斯特通过写书让更多的读者了解她的方法。这些方法学起来简单，非常适合崇尚高效率的社会，而且也不需要特殊的器材、会员费、教练和运动技能。即使是弯着腰的85岁的关节炎患者也可以按照指导一步一步地练习。

艾斯特的方法是如何起作用的呢？从本质上来说，这种方法是通过将脊柱恢复到最佳长度，而让身体的其他结构恢复到最佳位置。对老年人来说，这有助于抵抗年龄增长和重力对脊柱的影响，比如身高缩短、肺活量减小、腹腔变小（以及伴随的排便不畅和便秘、尿频和急迫性尿失禁）。不管是哪个年龄段的人，这一方法都可以改善他们的身体平衡、肺功能、四肢供血和脊柱结构。这个方法中的步骤容易

实现，而且第一天就开始起效，所以它有利于唤醒身体的意识，令人感觉精力充沛。

自从参加了艾斯特的培训，我对人类骨骼有了一个全新的认识。我渐渐认识到它那优雅的设计其实决定了我们人体结构的功能，并且影响着人体每一部分的表现。比如，尽管我一直穿合适的鞋，但成年以后却患上了拇囊炎。与艾斯特一起练习后，我意识到这是因为自己过去走路时一直是把身体的大部分重量落在前脚掌上，而不是更加结实的跟骨上。在掌握了“滑行走”的技巧——在本书中你将学到这一技巧——以后，我便学会了让更加结实的骨骼来承受更多的重量。类似的还有“尾巴伸出”的姿势，这一坐姿不仅更加舒服，而且使我保持了腰背部伸直、颈部伸长。另外，我还学会了利用日常活动锻炼和使用体内的“束腰”，而不用靠健身房里的流汗和过度运动来实现。

正如我同事所言，我已经成为艾斯特方法的真正信徒了。我相信在人类社会过去的一百年里发生的巨大姿势变化是可以逆转的，借助艾斯特的见解和方法，我们可以重拾健康的、自然的姿势。如果有足够多的人能够学到她的课程，掌握本书中的简单步骤，我们将会看到拥有优美的姿势和强健体魄的新一代人，可以毫无疼痛地工作、生活直到老年。

迪尔德丽·斯特格曼，医学博士，
加利福尼亚州帕罗奥图医学基金会

序

对一些人来说，没有疼痛的生活只存在于回忆中，但事实上并非必然如此。结合自身腰背部疼痛的治疗经验，并通过深入的培训和研究，我发明了一种能够减轻腰背部疼痛的方法——戈卡莱法。这一方法可以帮助人们重新找到最自然的使用和移动身体的方式——一种优雅而轻松的方式，这对我来说是极大的荣幸和乐趣。我向人们传授这种方法已经有15年了，在这期间我一直努力使其变得更清楚、高效，我很高兴能够把它呈现在这里，让更多的人学习。

我在上大学时因为练习一个瑜伽姿势引发了腰背部疼痛，我很快就遭受了腰背部痉挛，还好通过卧床休息和肌肉放松得到了缓解。几年以后我的背又受了伤，这次我卧床休息了5天才恢复过来。我开始通过力量训练来强化腰背部，并且很快就恢复了积极的运动生活。

后来，当我怀第一个孩子9个月的时候，疼痛复发了，而且伴有突发的坐骨神经痛。医生告诉我孩子出生后疼痛就会消失，然而事实上疼痛并没有消失，反而加剧了，最后，我甚至无法连续躺两个小时。为了减轻疼痛，半夜我还得在家附近走来走去。当我的孩子一岁时，我因为严重的椎间盘突出接受了腰背部手术（具体地说是第5腰椎和第1骶椎间的椎板椎间盘切除术）。手术后几个月，我的疼痛相对缓解了，但我还是不能抱或者背我的女儿，而且医生还建议我别再要小孩了。我只好选择不再要第二个孩子了，以免还要冒风险再度经历几个月地狱般的疼痛。手术后12个月内，疼痛又复发了，医生建议我接受第二次手术。我没有采纳医生的建议，而是决定自己寻找脱离苦海的方法——开始更深入地研究腰背部疼痛的原因和治疗方法。

我听说了位于法国巴黎的阿泼勒母学院（Aplomb Institute），在这里诺艾尔·佩雷兹（Noelle Perez）在教授一种以人类学为基础的姿势调整方法。她的理论是：我们这些生活在

工业国家的人并没有善用我们的身体，这种不恰当的使用会引起疼痛和损伤，我们其实可以从生活在传统文化中的人们那里学到很多。这一理论与我在印度的童年成长记忆产生了共鸣。我还记得我来自荷兰的母亲对印度侍女干活时的优雅，以及街上的工人搬运重物时的轻松所表达的惊叹。诺艾尔的课程明显减轻了我的腰背部疼痛，而且我通过5年的培训取得了阿泼勒母学院的认证。受到所学知识的激励，我又在斯坦福大学医学院和人类学系学习了一些课程。我还拜访了欧洲、亚洲、非洲和南美洲的一些国家，对那些从未患有腰背痛的人们进行了观察、拍照、录像和访问。结合其他学科的内容，同时加入了实地考察研究的发现，我创造了一种独一无二的、系统的方法，它可以有效地帮助人们改善身体姿势，回归积极的运动生活。我向患有肌肉骨骼疾病的接受针灸的患者推荐了我的方法，结果效果极佳，此后我开始向更多的人推荐这种方法。

现在有许多医生将他们的腰背部疾病患者推荐给我，几乎所有患者的病痛都从第一节课开始就有所改善了。许多患者的治疗效果非常显著（请见第24页）。

但是也有许多人不能亲自来找我，有些人从东海岸或者中西部给我打电话，也有一些患者的亲戚或朋友正遭受疾病的折磨并且急需帮助。多年以来，我一直希望我能给他们寄去一本书，一步一步地说明和展示我的方法。

这就是那本书。

艾斯特·戈卡莱，
加利福尼亚州，斯坦福，2007

我推荐给艾斯特的那些患者无一例外地发现她的方法能改变他们的生活。我在自己的临床实践中也借用了她的理念和技巧，无数的患者从她的方法中获益。

塞尔万·阿比艾兹，医学博士，帕罗奥图医学基金会

目录

前言	X
序	XII
基础	2
腰背部疼痛	6
我们责备什么	6
直立?	6
坐的时间太长?	7
压力?	8
体重和身高?	9
年龄?	10
真正的原因	10
身体动觉传统的丧失	13
时尚业的影响	15
对人们腰背部的影响	16
告别痛苦	17
它是怎么起效的	17
什么样的姿势是好姿势?	18
自然前倾的骨盆	20
弧度平缓的、伸长的脊柱	21
每块骨头都在最自然的位置上	22
足部问题	22
膝盖问题	22
髋部问题	23
肌肉用得更多, 关节用得少	23
不工作时肌肉完全放松	23
呼吸也是一种锻炼治疗	23
它确实有效!	24
课前准备	26
遵照课程的顺序	28
椎间盘突出	28
剧烈运动	28
弯腰动作	28
等待变化的出现	28
知道期待什么	29
多快会有结果?	29
每一节课应该花多长时间?	29

这些课程难吗?	29
理解这些课程的结构	30
认识自己的进步	30
成功道路上的障碍	30
第1课：拉伸坐	32
益处	36
分步指导	38
进步的标志	48
问题解答	48
感觉过度拉伸	48
不能使脊柱得到拉伸	48
接触点感觉不舒服	49
椅子不合适	49
补充信息	49
调整肩膀位置	49
关于腰垫	50
在汽车里的坐姿	50
改进靠背	51
检查你的姿势	51
要点总结	53
第2课：仰卧拉伸躺	54
益处	57
分步指导	58
进步的标志	64
问题解答	64
腰部感觉疼痛或者不适	64
颈部感觉疼痛或者不适	64
与床接触处感觉不适	65
打鼾	65
感觉没有遮挡	65
补充信息	65
床	65
枕头	65
颈枕	66
要点总结	67
第3课：挺拔坐	68
楔形物	71
自然前倾的骨盆	72
益处	73
评估你现在的坐姿	74

调整你的坐姿	80
进步的标志	88
问题解答	88
腰部疼痛	88
腰部发酸	88
没有楔形物	88
不优雅的动作	88
视线改变	89
补充信息	89
冲突的指导	89
骨盆前倾和背部前曲的不同	89
椅子	90
地板	91
要点总结	93
第4课：侧卧拉伸躺	94
益处	97
分步指导	98
进步的标志	106
问题解答	106
睡不着	106
身体不能整晚保持这个姿势	106
觉得这个姿势不舒服	106
补充信息	107
趴着睡	107
腿怎么放	108
要点总结	109
第5课：利用体内的“束腰”	110
益处	114
分步指导	116
进步的标志	122
问题解答	122
腰部前曲	122
呼吸困难	122
补充信息	122
通过收缩来伸长	122
跳跃	123
向头上方伸展手臂	123
保护你的颈部	124
使用外在的束腰	124
要点总结	127

第6课：拔高站	128
益处	131
分步指导	134
进步的标志	142
问题解答	142
足弓肌肉不能收缩	142
不能把身体重量转移到脚后跟上	142
肩膀姿势问题	143
感觉不到身体的中轴线	143
补充信息	144
手臂姿势	144
身体重量放在脚后跟上	145
脚部的自然足弓	145
光脚	146
怀孕	146
鞋垫	146
鞋	146
脊柱形态方面的困惑	146
要点总结	149
第7课：从髋部弯身	150
腰背部疼痛的解剖学原理	153
如何避免	153
益处	155
比较不同的弯身姿势	155
分步指导	156
进步的标志	162
问题解答	162
弯身时很疼	162
弯身时腰部脊柱沟消失	162
弯身时腰部脊柱沟变深	163
补充信息	163
腘绳肌的柔韧性	163
长时间弯身	164
坐着时弯身	164
超重	164
从髋部弯身给运动员带来的好处	164
训练孩子从髋部弯身	165
要点总结	167
第8课：滑行走	168
益处	172

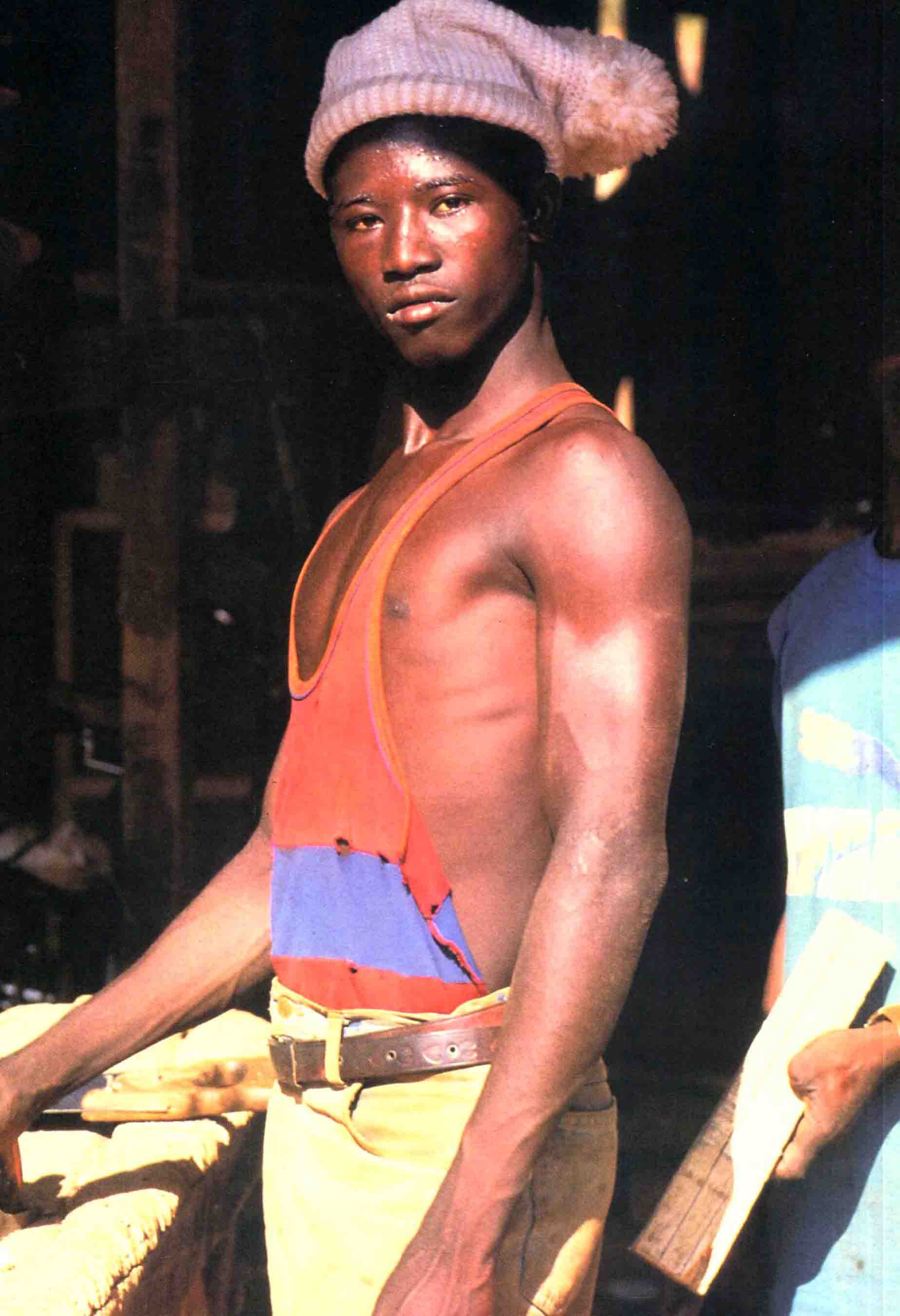
为滑行走做准备	174
滑行走：将注意力集中在承重腿上	179
滑行走：注意你的摆动腿	183
把所有动作连起来：完善你的行走方式	185
进步的标志	190
问题解答	190
感觉自己在前倾	190
容易使骨盆后倾或用骨盆带动行走的动作	190
臀部收缩和向前推动之间无法协调进行	190
不能把后侧脚的后跟踩在地面上	190
忘记了整体的姿势	190
不能把滑行走的各个要点结合在一起	191
学习桑巴	191
补充信息	191
沿一条直线行走	191
让你的步伐更有推动力	192
像肯尼亚人一样跑步	192
要点总结	193
附录1：自选练习	195
强化躯干肌肉	197
强化腹部肌肉	197
强化腰背部的深层肌肉	204
强化和拉伸肩膀周围的肌肉	205
强化和拉伸颈部肌肉	207
拉伸连接躯干和腿的关键肌肉	208
拉伸腓绳肌	208
拉伸髂外旋肌	210
伸长腰肌	210
强化走路时用到的关键肌肉	211
强化足弓肌肉	211
强化臀中肌	213
强化胫前肌	214
问题解答	215
僵硬或疼痛	215
改善不明显	215
不能保证锻炼	215
补充信息	215
附录2：人体解剖图.....	217
词汇表.....	220
要点指南.....	222

献给千百万正在遭受肩颈腰背痛折磨的人

基础

让你的身体回到没有疼痛的生活的方法

这位布基纳法索的木匠让我给他照一张相。我当时犹豫了一下，因为我一般不拍刻意摆出来的姿势，但是我现在很高兴拍了这张照片。注意看，他的肩膀放置在与躯干后部平齐的位置；颈部伸得很直，几乎没有弯曲的弧度，而且由此他的下巴指向下方；他的腰带前面低后面高，表示骨盆自然向前倾斜，同时骶骨向后倾斜；他的胸部很舒展，胸骨向上水平倾斜而不是很垂直，胸廓和整体躯干的轮廓处于同一平面，而没有向外突出。尽管他每天大部分时间都在一张矮桌子旁工作，但他从不驼着背或耸着肩膀。



我们的身体经过造物主的精心设计，结构十分精妙。与这个地球上所有其他的生物一样，我们有着与生俱来的优雅和力量。我们已经进化得可以完成各种动作：坐、走、跳、攀爬、搬运甚至跳舞，而没有任何疼痛感。如果我们懂得去尊重我们自身天生的设计，我们的身体可以实现自愈，能够良好运转近一个世纪。事实上，生活在世界许多地区的人们直到老年身体上也不会产生任何疼痛。（图0-1）



这位奶奶可以轻松地抱着她的孙女（巴西）。

图0-1



这位老年妇女每天有7~9个小时都在弯着腰采荸荠，但却从来没有出现过疼痛（布基纳法索）。



这个人一生大部分时间都在制作黏土砖，却未曾因此遭受身体上的任何不适（布基纳法索）。

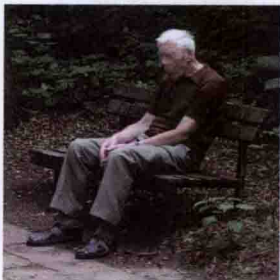
那么，为什么我们的社会中有如此多的人受到腰背部疼痛和其他肌肉骨骼疾病的困扰？问题在于我们来到这个世界时没有一部身体使用手册。我们的举止动作完全受到社会文化习俗的影响，然而工业化社会的文化却没有很好地做到这一点（图0-2）。如果我们存在身体部位疼痛和肌肉骨骼问题，我们首先应该看看我们所无视的人体自然法则，看看被我们忽略的骨骼结构“原始设计图”，以及基因密码中被我们忽视的那一部分。这本书将会向你介绍如何正确地使用身体，这可能是你从你的社会文化中从未学到的，它能够让你的身体远离疼痛，让你过上轻松自如的生活。



图0-2



常年违背身体的自然法则通常导致损伤、疼痛和功能障碍。



腰背部疼痛

如果你患有腰背痛，那么你并不孤独。在工业化社会中，腰背部疼痛已经成了一种流行病。美国的相关数据如下：

- 占总人口大约80%的人一生中至少要经历一次腰部疼痛。
- 成人中每年约有七分之一的人腰背部疼痛持续两周以上。
- 在美国，腰背部疼痛是去医院看病的患者中的第二大症状。
- 60%的青少年在15岁左右都会遭受腰背部和/或颈部疼痛。
- 腰背部疼痛是职业损伤的最主要成因，这方面的花费约占所有工薪补偿费用的33%。
- 每年治疗腰部疼痛的直接和间接花费总额高达约1000亿美元。

每年数以十万计的患者接受腰背部大型手术，治疗效果甚微。如果采用艾斯特·戈卡莱的新方法，这些患者中的很多人都可以避免这些不必要的昂贵治疗，并且很快就能回到没有疼痛的日子。

约翰·阿德勒，医学博士，神经外科医生，加利福尼亚州，斯坦福市，斯坦福大学医学中心

1991年我接受了腰背部手术，手术后我仍然生活在剧痛之中，每天还得吃处方药止痛。艾斯特·戈卡莱改变了这一切。现在我的脖子不再疼了，腰背部疼痛也消失了，也不再需要止痛药了。

斯塔西娅·赫尔利，项目经理，加利福尼亚州，克赛崔客网络公司

尽管医生曾推荐我进行手术，但是戈卡莱法已经帮助我消除了腰部疼痛。它使我了解了疼痛的根源，让我掌握了做出正确姿势（走、坐和睡觉）的方法，使我痊愈并获得长久的身心健康。

埃勒菲·艾顿多芙，加利福尼亚州，雷德伍德市

我们责备什么

关于引起腰背部疼痛高发的原因，最常听到的观点有：人类天生不适合直立，我们坐的时间太长，我们的压力太大，对我们的腰背部来说我们长得太高或者太重，以及我们的身体状况随着年龄增长而走下坡路。然而，这些因素真的是问题所在吗？

直立？

这一观点认为人类的脊柱进化还不够充分，不足以在不造成过劳或者损害的情况下支撑我们上半身、颈部和头部的重量。按照这一推论，我们都应该患腰背痛，然而在世界许多地区的人群中腰背痛的发生率却非常低。

人类已经直立了550万年，这是很长一段时间——即使按照进化的标准——足以令我们的脊柱适应上半身这一“新”负担。我相信问题不是进化缺陷，而在于文化方面。令我们疼痛的原因并不在于我们站立，而在于我们如何站立（图0-3，0-4）。

人们一直告诉我要站直。直到艾斯特演示给我看如何站直时我才真正明白了。

杰西卡·若文斯基，作家，纽约