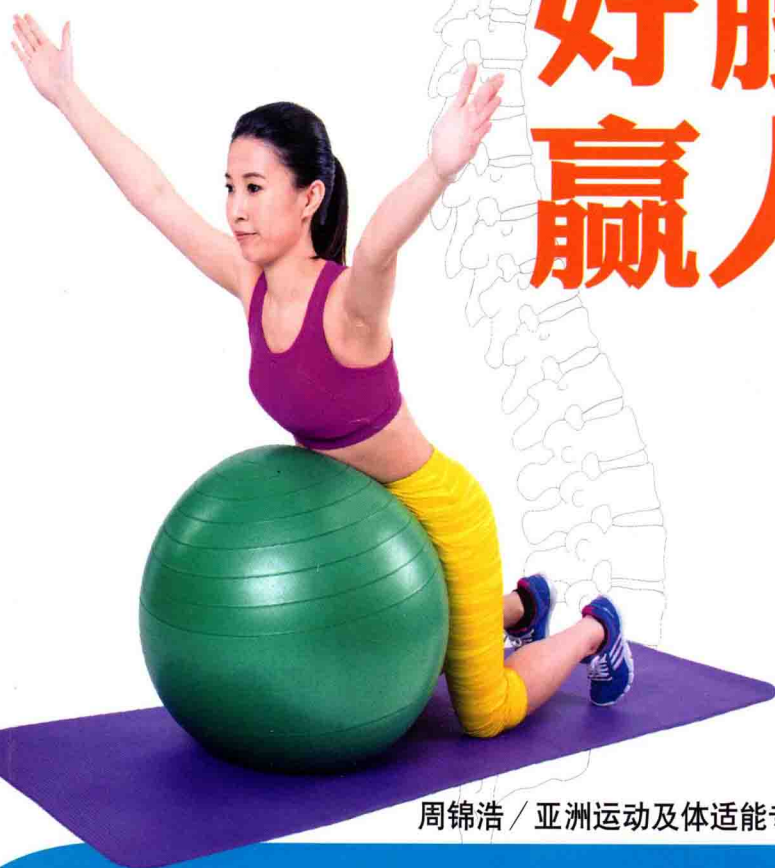


自我康复大全系列丛书之二

好腰板 赢人生



周锦浩 / 亚洲运动及体适能专业学院 (AASFP) © 著

人是脊椎动物，脊椎保健人人须知

- 没有病痛，本书教你保健及预防
 - 已有伤病，本书教你判断及处理
 - 正确认识脊椎，你将不再陷入误区
- 深入浅出，专人示范，让你随时掌握
护理脊椎的专业方法

《膝关节自我康复大全》广受欢迎，作者再接再厉，将 20 余年物理治疗的临床与教学经验融入书中，推出自我康复大全系列之二。



北京体育大学出版社



自我康复大全系列丛书之二

好腰板 赢人生

周锦浩 / 亚洲运动及体适能专业学院 (AASFP) 著

北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏 文冰成

责任编辑：闫文龙

审稿编辑：苏丽敏

责任校对：文冰成

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

好腰板赢人生 / 周锦浩著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2013.12

(自我康复大全系列丛书)

ISBN 978-7-5644-1506-8

I. ①好… II. ①周… III. ①腰腿痛—防治②背痛—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302511号

自我康复大全系列丛书——好腰板赢人生

周锦浩/亚洲运动及体适能专业学院 著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>

印 厂：北京天宇万达印刷有限公司

开 本：710×1000毫米 1/16

印 张：10.5

定 价：49.00元

2014年1月第1版第1次印刷

印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

我认识周锦浩先生很多年，他是一位非常专业的物理治疗师，无论是精英运动员还是普通大众，都通过他的治疗得到了全面的康复。

作为《健与美》的主编，经常收到热爱运动的读者来信，询问腰部康复的问题，应该如何锻炼，很多问题因为版面或专业所限无法详细的介绍。现在周先生的这本著作全面地从物理治疗师的角度诠释腰背痛常见的损伤问题的成因与运动解决方案，利用大量的图片配合视频，深入浅出，让您在家中通过简单的运动缓解腰背问题。

我郑重地向大家推荐这本佳作，专业人士可以作为工具书，普通大众可以作为快速缓解病痛的床头书。

刘 舜

《健与美》主编

老人们经常教导我们，做人要堂堂正正，腰板儿要挺直。小时候不以为然，长大了才知道，堂堂正正做人不容易，挺直腰板儿同样很难。

随着时日增长，我甚至发现，后者的难度甚至超过了前者。许多人都在清清白白地过着小日子，但时间这个杀手，却还是没有轻易饶过我们的身体。从上学时不正确的坐姿开始，到日复一日的加班，很多人仅仅三十岁出头，整个脊椎就全线告急，疲劳、疼痛，扭动一下就嘎吱嘎吱地响。这时候我们才发现，原来身体那么脆弱啊！

最气人的是，我们还发现，挺拔的腰背，在三十岁后支撑起的不仅是好身体，似乎更是提升一个人的整体气场。公司里腰板最直的那几位，似乎薪水也更高，升迁也更快。

按照漂亮者生存的法则，如此状况也算合理。迷人的微笑和挺拔的腰背，乃是职场最重要的形象工程。从职业经理人到美国总统，都从来不会

放弃自己在这方面的投资。它可以迷惑谈判对手，也可以给竞争者施加压力，它让它的主人说话更有分量，似乎也显得更加专业。即便不谈这些，用它来对抗衰老，也是不错的法宝呢！

对我们普通人而言，幸亏还有周锦浩老师。这位最专业的物理治疗师，给我们开出的全部处方，都在这本《好腰板赢人生》里。

认识周老师多年，一直都敬佩他的专业知识，更尊重他热心公益、乐于助人的好心肠。出版这本专著，正是他这两方面的最佳结合。

自己读这本书，意味着对自己负责任，以及对未来投资。

送朋友这本书，意味着人生路漫漫，道一声彼此珍惜。

我们共同用好腰板，跑赢人生。

周 松

《时尚健康》男士版 助理出版人兼主编

最初认识周锦浩老师，是因为朋友滑雪时的一次意外肩伤。实话说，之前朋友也曾找专家做过治疗，但一直不见好转。而周老师帮忙会诊的那一次，让我对这位年轻的物理治疗师崇拜到不行！原因当然不仅仅因为朋友病情的好转。

作为一个电视工作者，我发现了周老师身上很多优秀的特质。首先，是专业，其次是表达能力。周锦浩身为课程总监，口才自然是必须具备的能力，但让我惊叹的是他可以把枯燥的病理解释得异常通俗。他的逻辑性、条理性，以及自身具备的亲和力，让我立即有了想要合作的愿望。在健身方面，周锦浩同样是位难得的专家。于是，在今年初，我们一起策划并录制了“在家里怎样减肥”的主题系列片，在中央电视台体育频道播出之后，得到了良好的反馈。

周锦浩的上一本书——《膝关节自我康复大全》，我也认真地读过，后来这本书被我搭档抢去，因为他膝关节做过手术。现在周老师的新书出炉，很庆幸，我又可以通过周锦浩老师通俗易懂的文字了解到更多的知识。对于自己，可以预防病痛，对于亲人和朋友，更是份贴心的指导。

张 婕

中央电视台体育频道 记者

没想到只相隔一年，周总（现已荣升总裁了）又找我为他的新书《好腰板赢人生》写篇读后感言。虽然我这段时间很忙碌，但也一口答应了，因为他的上一本书《膝关节自我康复大全》，让我在读后获益良多，所以也渴望能够继续在周总的心血杰作中再次吸收他关于腰背复健的专业知识和实战心得。

细读这本书后，让我对周总的专业和经验致以万分的敬佩。这本书的内容简单实用，除了以深入浅出的方法介绍脊椎的生理结构和腰背痛的各种疗法外，还采用问答方式来解释腰背痛的原因、相关的医学问题，以及治疗、预防等方面的知识和方法，让读者能够更加全面地掌握腰背康复和护理的知识。

我诚意向大家推介这本“超正”的好书！

钟伯光教授

香港浸会大学体育学系教授兼系主任

腰背痛是影响健康的主要问题之一，也是导致旷工和残疾的主要原因。在香港的一项调查中，39%的成年人在一生中至少有一次腰痛的经历。另一个电话调查报告中亦发现，累积生命的腰痛患病率和12个月的腰痛患病率分别为57%和42%。因此，腰背痛对我们生活的影响不能低估，特别是在我们医疗资源有限的情况下。目前的医学证据表明，正确的腰痛管理的观念——有效的康复、保健和锻炼是必不可少的。

我非常高兴得知，周先生以具备腰椎专业知识的物理治疗师身份，出版一本与腰痛恢复有关的书籍以促进普通百姓的健康。这本书提供了腰椎骨骼结构及正确地治疗腰痛的观念。现今很多人对腰痛有不少的误解，使自己的日常生活及心理大受影响。书中对腰椎的常见问题和误区有详细的分析，利用深入浅出的方法解释正确的观念，亦针对现实生活的实践和日常活动向读者提供指导。自我保健及预防方法亦是应对腰背痛的关键点，而此书提出了详尽及可行的建议。

这本书最适合推荐给那些非常关注自己腰背健康的读者，若能遵从书中的护理及运动的建议，我深信必定能够做到使腰背痛远离您。

潘绮红女士

香港物理治疗学会会长

難行難德

莫得！

林燕妮

作者的话

您是因为有腰背痛的问题，所以翻开这书吗？如果我说恭喜您，可能您会觉得我说得有点自大，但是我真的想向您说声恭喜您，因为起码您没有放弃，且有一个很积极的心态去让自己的生活过得好一点。同时，我有信心告诉您，很多慢性的腰背问题如能通过正确的训练是可以有很大的改善的。

随着都市人生活方式的改变，科技更发达，做事的速度更快，反而休息的时间变得更少，身体退化得更早；多了坐在计算机前面的时间，少了与人沟通的机会，也少了锻炼身体的机会。到底我们是进步还是在退步呢？

我相信“预防胜于治疗”、“上医治未病”。这些硬道理人人都会说，可是又有多少人真的能做到呢？说实话，要写好一本书，所牵涉到的人力、物力和财力真的不少。有时候，真的会从一个很现实的角度去想，到底有没有知音呢？去年的《膝关节自我康复大全》一书出版后，不论是电台的听众、学生、病人、朋友等，都给予我很好的回馈，他们均说按照书中的内容及光盘去练，的确能改善及治疗他们的问题。对我来说，这是很大的鼓舞，是很大的推动力。

在这书中我增加了一个章节“腰椎的常见问题及误区”，希望藉此可以立体地剖析腰椎问题所在，澄清坊间的一些误解。例如很多时候由于商业化的缘故，将腰椎退化看成“病”，误导大家要花很多钱或是要吃某些药才能治好，其实腰椎退化不是病。

我从澳洲念书回来后，因为经常使用手法来治疗体形较大的病人，导致自己的腰也酸了。我也是通过运动治疗的方法来强化我的腰，从而慢慢康复过来。作为一个过来人，我希望把我的经历和经验与有缘人一起分享。希望每位读者可以通过阅读这本书，能够提高生活的质量，每天都有好心情！

目 录

第一章 关于腰椎 / 11

- 一、脊椎的功能 / 12
- 二、腰椎的骨骼结构 / 15
- 三、腰椎周围的软组织 / 17

第二章 腰椎的常见问题和误区 / 27

- 一、什么是腰椎退化、骨刺和骨质增生呢？这病能完全康复吗？ / 28
- 二、坐骨神经痛是病吗？能医治吗？ / 29
- 三、什么是腰肌劳损？ / 30
- 四、腿部发麻代表什么？ / 31
- 五、腿无力和发软，与腰椎问题有关吗？ / 31
- 六、大腿后侧经常觉得紧绷，提腿和向前弯的时候觉得更严重，
这表明什么？ / 33
- 七、早上起来的时候腰会很酸很累，好像比睡前还要累，
这是什么问题呢？ / 34
- 八、早上起来的时候腰背特别紧，要轻微动几分钟后才能起来，这不会
是严重问题吧？ / 34
- 九、坐沙发和较软的椅子时，开始的时候很舒服，慢慢会觉得腰的深层有
酸痛感，坐起来也有困难，为什么呢？ / 35
- 十、为什么穿高跟鞋穿久了，腰部会特别酸？ / 36
- 十一、为什么打完喷嚏和咳嗽后或者是弯腰洗头和刷牙时腰部会痛，
而且会延伸到腿部？ / 37
- 十二、平躺在床垫上时背部感觉很“空”，想要垫东西，正常吗？ / 38
- 十三、只是弯腰向前捡一些很轻的东西，对腰的压力不会很大，
应该没有什么影响，是吗？ / 40
- 十四、虽然我肚子有点大，可是我不胖，这与腰部疼痛应该没什么关系吧？ / 41
- 十五、为什么我已经吃了很多消炎止痛的药，可是腰还一直痛，
这些药不是能消炎吗？ / 42
- 十六、有人说腰有问题应该多做运动，加强腹部的力量。
可是我做了很多仰卧起坐，腰反而更酸，为什么呢？ / 42

- 十七、天气和温度对腰痛会有影响，有关系吗？是风湿吗？ / 43
- 十八、腰痛能用腰封吗？用了以后就会变得依赖，是真的吗？ / 44
- 十九、腰痛可以根除吗？ / 45
- 二十、已经做完腰的手术，疼痛明显比以前减少了，可是还是觉得与正常的时候是有区别的，这样的症状能根治吗？ / 46

第三章 腰椎伤病的常见保守治疗方法 / 49

- 一、物理治疗 / 50
- 二、药物治疗 / 54
- 三、自我保健及预防方法十大原则 / 54

第四章 腰椎伤病的具体处理方案 / 61

- 一、腰肌劳损 / 62
- 二、椎间盘突出 / 74
- 三、腰椎失稳 / 95
- 四、脊椎侧弯 / 118
- 五、腰椎退化 / 137
- 六、椎管狭窄综合征 / 148

第五章 新颖的核心稳定训练法 / 157

- 一、平衡软踏（Airex® Balance Pad） / 158
- 二、RMT 训练器（RMT—Resistance Movement Trainer） / 159
- 三、体适能弹力带（Loopz®） / 160
- 四、普拉提球（Pilates ball） / 161
- 五、振动杆（Flexi-bar®） / 162
- 六、XCO 训练器（XCO-TRAINER®） / 163
- 七、（泰诺健）ARKE 系列设备（Technogym） / 163



自我康复大全系列丛书之二

好腰板 赢人生

周锦浩 / 亚洲运动及体适能专业学院 (AASFP) 著

北京体育大学出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

策划编辑：苏丽敏 文冰成

责任编辑：闫文龙

审稿编辑：苏丽敏

责任校对：文冰成

装帧设计：精彩视觉

责任印制：陈 莎

图书在版编目 (C I P) 数据

好腰板赢人生 / 周锦浩著. — 北京 : 北京体育大学出版社, 2013.12

(自我康复大全系列丛书)

ISBN 978-7-5644-1506-8

I. ①好… II. ①周… III. ①腰腿痛—防治②背痛—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第302511号

自我康复大全系列丛书——好腰板赢人生

周锦浩/亚洲运动及体适能专业学院 著

出 版：北京体育大学出版社

地 址：北京海淀区信息路48号

邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432

网 址：<http://cbs.bsu.edu.cn>

印 厂：北京天宇万达印刷有限公司

开 本：710×1000毫米 1/16

印 张：10.5

定 价：49.00元

2014年1月第1版第1次印刷

印数5000册

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

我认识周锦浩先生很多年，他是一位非常专业的物理治疗师，无论是精英运动员还是普通大众，都通过他的治疗得到了全面的康复。

作为《健与美》的主编，经常收到热爱运动的读者来信，询问腰部康复的问题，应该如何锻炼，很多问题因为版面或专业所限无法详细的介绍。现在周先生的这本著作全面地从物理治疗师的角度诠释腰背痛常见的损伤问题的成因与运动解决方案，利用大量的图片配合视频，深入浅出，让您在家中通过简单的运动缓解腰背问题。

我郑重地向大家推荐这本佳作，专业人士可以作为工具书，普通大众可以作为快速缓解病痛的床头书。

刘 舜

《健与美》主编

老人们经常教导我们，做人要堂堂正正，腰板儿要挺直。小时候不以为然，长大了才知道，堂堂正正做人不容易，挺直腰板儿同样很难。

随着时日增长，我甚至发现，后者的难度甚至超过了前者。许多人都在清清白白地过着小日子，但时间这个杀手，却还是没有轻易饶过我们的身体。从上学时不正确的坐姿开始，到日复一日的加班，很多人仅仅三十岁出头，整个脊椎就全线告急，疲劳、疼痛，扭动一下就嘎吱嘎吱地响。这时候我们才发现，原来身体那么脆弱啊！

最气人的是，我们还发现，挺拔的腰背，在三十岁后支撑起的不仅是好身体，似乎更是提升一个人的整体气场。公司里腰板最直的那几位，似乎薪水也更高，升迁也更快。

按照漂亮者生存的法则，如此状况也算合理。迷人的微笑和挺拔的腰背，乃是职场最重要的形象工程。从职业经理人到美国总统，都从来不会

放弃自己在这方面的投资。它可以迷惑谈判对手，也可以给竞争者施加压力，它让它的主人说话更有分量，似乎也显得更加专业。即便不谈这些，用它来对抗衰老，也是不错的法宝呢！

对我们普通人而言，幸亏还有周锦浩老师。这位最专业的物理治疗师，给我们开出的全部处方，都在这本《好腰板赢人生》里。

认识周老师多年，一直都敬佩他的专业知识，更尊重他热心公益、乐于助人的好心肠。出版这本专著，正是他这两方面的最佳结合。

自己读这本书，意味着对自己负责任，以及对未来投资。

送朋友这本书，意味着人生路漫漫，道一声彼此珍惜。

我们共同用好腰板，跑赢人生。

周 松

《时尚健康》男士版 助理出版人兼主编

最初认识周锦浩老师，是因为朋友滑雪时的一次意外肩伤。实话说，之前朋友也曾找专家做过治疗，但一直不见好转。而周老师帮忙会诊的那一次，让我对这位年轻的物理治疗师崇拜到不行！原因当然不仅仅因为朋友病情的好转。

作为一个电视工作者，我发现了周老师身上很多优秀的特质。首先，是专业，其次是表达能力。周锦浩身为课程总监，口才自然是必须具备的能力，但让我惊叹的是他可以把枯燥的病理解释得异常通俗。他的逻辑性、条理性，以及自身具备的亲和力，让我立即有了想要合作的愿望。在健身方面，周锦浩同样是位难得的专家。于是，在今年初，我们一起策划并录制了“在家里怎样减肥”的主题系列片，在中央电视台体育频道播出之后，得到了良好的反馈。

周锦浩的上一本书——《膝关节自我康复大全》，我也认真地读过，后来这本书被我搭档抢去，因为他膝关节做过手术。现在周老师的新书出炉，很庆幸，我又可以通过周锦浩老师通俗易懂的文字了解到更多的知识。对于自己，可以预防病痛，对于亲人和朋友，更是份贴心的指导。

张 婕

中央电视台体育频道 记者

没想到只相隔一年，周总（现已荣升总裁了）又找我为他的新书《好腰板赢人生》写篇读后感言。虽然我这段时间很忙碌，但也一口答应了，因为他的上一本书《膝关节自我康复大全》，让我在读后获益良多，所以也渴望能够继续在周总的心血杰作中再次吸收他关于腰背复健的专业知识和实战心得。

细读这本书后，让我对周总的专业和经验致以万分的敬佩。这本书的内容简单实用，除了以深入浅出的方法介绍脊椎的生理结构和腰背痛的各种疗法外，还采用问答方式来解释腰背痛的原因、相关的医学问题，以及治疗、预防等方面的知识和方法，让读者能够更加全面地掌握腰背康复和护理的知识。

我诚意向大家推介这本“超正”的好书！

钟伯光教授

香港浸会大学体育学系教授兼系主任

腰背痛是影响健康的主要问题之一，也是导致旷工和残疾的主要原因。在香港的一项调查中，39%的成年人在一生中至少有一次腰痛的经历。另一个电话调查报告中亦发现，累积生命的腰痛患病率和12个月的腰痛患病率分别为57%和42%。因此，腰背痛对我们生活的影响不能低估，特别是在我们医疗资源有限的情况下。目前的医学证据表明，正确的腰痛管理的观念——有效的康复、保健和锻炼是必不可少的。

我非常高兴得知，周先生以具备腰椎专业知识的物理治疗师身份，出版一本与腰痛恢复有关的书籍以促进普通百姓的健康。这本书提供了腰椎骨骼结构及正确地治疗腰痛的观念。现今很多人对腰痛有不少的误解，使自己的日常生活及心理大受影响。书中对腰椎的常见问题和误区有详细的分析，利用深入浅出的方法解释正确的观念，亦针对现实生活的实践和日常活动向读者提供指导。自我保健及预防方法亦是应对腰背痛的关键点，而此书提出了详尽及可行的建议。

这本书最适合推荐给那些非常关注自己腰背健康的读者，若能遵从书中的护理及运动的建议，我深信必定能够做到使腰背痛远离您。

潘绮红女士

香港物理治疗学会会长

難得美德
美德！

林燕妮

作者的话

您是因为有腰背痛的问题，所以翻开这书吗？如果我说恭喜您，可能您会觉得我说得有点自大，但是我真的想向您说声恭喜您，因为起码您没有放弃，且有一个很积极的心态去让自己的生活过得好一点。同时，我有信心告诉您，很多慢性的腰背问题如能通过正确的训练是可以有很大的改善的。

随着都市人生活方式的改变，科技更发达，做事的速度更快，反而休息的时间变得更少，身体退化得更早；多了坐在计算机前面的时间，少了与人沟通的机会，也少了锻炼身体的机会。到底我们是进步还是在退步呢？

我相信“预防胜于治疗”、“上医治未病”。这些硬道理人人都会说，可是又有多少人真的能做到呢？说实话，要写好一本书，所牵涉到的人力、物力和财力真的不少。有时候，真的会从一个很现实的角度去想，到底有没有知音呢？去年的《膝关节自我康复大全》一书出版后，不论是电台的听众、学生、病人、朋友等，都给予我很好的回馈，他们均说按照书中的内容及光盘去练，的确能改善及治疗他们的问题。对我来说，这是很大的鼓舞，是很大的推动力。

在这书中我增加了一个章节“腰椎的常见问题及误区”，希望藉此可以立体地剖析腰椎问题所在，澄清坊间的一些误解。例如很多时候由于商业化的缘故，将腰椎退化看成“病”，误导大家要花很多钱或是要吃某些药才能治好，其实腰椎退化不是病。

我从澳洲念书回来后，因为经常使用手法来治疗体形较大的病人，导致自己的腰也酸了。我也是通过运动治疗的方法来强化我的腰，从而慢慢康复过来。作为一个过来人，我希望把我的经历和经验与有缘人一起分享。希望每位读者可以通过阅读这本书，能够提高生活的质量，每天都有好心情！