

NO.1
来自台湾的DIY养生学

健身妙招让你战胜电脑文明病

〔彩色图文珍藏版〕

张峻斌

健康出招

轻松挥别颈肩痛

·台湾新一代养生专家 | 张峻斌◎著
·出自中医世家

关注你的健康请从颈椎开始！

一本关于颈椎健康的秘籍

不必吃药，也不必购买贵重却收效甚微的按摩仪
其实只需改变一点点，您的颈椎就会活跃起来

开明出版社

NO.1

来自台湾的DIY养生学

〔彩色图文珍藏版〕



张峻斌

健康出招

轻松挥别颈肩痛

· 台湾新一代养生专家 | 张峻斌◎著
· 出自中医世家



开明出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张峻斌健康出招: 轻松挥别颈肩痛 / 张峻斌著. — 北京: 开明出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80205-850-7

I. ①张… II. ①张… III. ①颈肩痛—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 006869 号

责任编辑: 范 英

特约编辑: 李凤珍

装帧设计: 尚书堂

书名: 张峻斌健康出招: 轻松挥别颈肩痛

作者: 张峻斌

出版: 开明出版社 (北京海淀区西三环北路 19 号 邮编 100089)

经销: 全国新华书店

印刷: 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开本: 932 × 720 1/16

印张: 14

字数: 200 千字

版次: 2010 年 2 月 北京第 1 版

印次: 2010 年 2 月 北京第 1 次印刷

定价: 35.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010) 88817647

辜 序

——共同打造健康中国

我们都是忙碌紧张的现代人，虽然知道健康很重要，但是要真的抽出完整的时间做养生保健甚至上健身房，也不太现实，“没时间”成了我们逃避锻炼的借口，但同时，我们又对每天发生在自己身上的腰酸背痛、腰围变粗、失眠头痛束手无策。

张峻斌博士所阐述的养生功法，就是针对忙碌着的现代人设计的，你可以在开会中、开车时、看电视时，利用琐碎的时间完成，即使只有十秒钟，也可以为自己累积健康。新的一年，让我们用新的方式追求梦想：打造健康的自己，才有健康的中国。2009年8月31日，固铂轮胎中国总部特地从台湾邀请张峻斌博士到上海演讲，讲题是《青春活力之源——十种安定身心的耳朵按摩术》。长达三个小时的演讲，高潮迭起、绝无冷场，尤其张博士在讲台上突然劈腿坐在地上，更让全场惊呼赞叹！张博士不只告诉大家如何健康，而且身体力行，激发听众必须为自己的健康负责的决心！

中国正在起飞，可惜的是，却付出了环境的代价、健康的代价。我们一直提倡“热爱生活、追求梦想、永不妥协”，这一切，必须以健康为前提，如果努力的结果，是整个社会的人都身心俱疲，辉煌又有什么意义呢？

因此，我们在追求业绩成长的同时，也倡导热爱生活。我们为员工和合作伙伴举办“固铂养生讲堂”，就是希望共同成长的每一个朋友，不只关心工作，更要关心自己和家人的健康。这两者应该相辅相成，在日常生活中实践，而不是等到事业成功了再来追求。健康，就是日常生活，就是每天的衣食住行。

辜思历

（固铂轮胎中国区总经理）

自序

健康人生从解除颈椎的锁码开始

我们知道，机器长期不用会氧化生锈，管线不通甚至会提前报废；但使用过度或使用不当又容易磨损、发生故障或提早折旧。从某种意义上讲，人体的使用与机器相类似，过劳与过逸皆不对，要掌握正确使用的方法与技巧，更要经常保养维护，若有小故障还要及时修复调理，以防积重难返，如此方可延长寿命及维持高品质的生命力。颈椎是反映人们健康管理是否得当的最佳窗口。

颈椎的生理病理特点、运动功能及生物力学特性告诉我们：颈椎处于较重的头颅和活动较少的胸椎之间，既要承受头部重量及维持头颅的平衡，又要适应视觉、听觉、嗅觉等情报系统的刺激反应，还要顺应工作、学习、生活、娱乐及人际沟通时的不同需求而瞬间做出抬头、低头、点头和转颈等动作。这些是通过颈椎及其各连接结构复杂而严密的活动协调完成的。

由于椎间盘、椎体、椎间关节、韧带等老化退变的内在因素，又由于精神紧张、情绪紧绷、工作过劳、睡眠不足、饮食不慎、姿势不良、缺乏运动等生活因素，加上运动伤害、交通意外、跌倒损伤等外在因素的多方作用，导致颈部相关的神经、血管、肌肉、韧带、筋膜等功能弱化或失调，最终破坏其动力平衡与静力平衡而表现为诸多临床症状，医学上称之为颈椎病或颈椎综合征。

值得强调的是，颈部负责大脑与全身的连结，许多生命信息与神经指令（脊神经与交感神经）上传下达必经颈部；作为人体总司令部的大脑，

其唯一的粮食（血氧）供应亦必经颈部（颈动脉与椎动脉）来输送。从中医角度观之，经络系统运行气血，联络人体的五脏六腑、四肢百骸，沟通周身内外上下，并主宰人体生理病理变化，其网络分布均直接、间接通过颈部。

纵上所述，我们对颈椎病症状的认识如果仍停留在常见的颈肩背痛、落枕、头痛、手指麻木、眩晕，显然是不全面的。事实告诉我们，许多求诊于内、外、妇、儿、五官科的常见病症或疑难杂症都可能与颈脊椎疾病相关，甚至是病在它处，根在颈椎，绝对不容忽视。

本书的撰写以协助一般民众对颈椎病的防治保健与康复为出发点，因此，自我检查一下颈椎的活动情况，往往是发现疾病的第一步。读者可以自照镜子或请家人从旁观察，然后做颈椎的前屈、后伸、侧屈、旋转动作，通过前后左右的对比，看看活动范围是否变小（在第一部分有详细的图解介绍）。活动范围如果比正常变小，提示颈椎本身或是椎旁的肌肉、韧带有关节挛缩或发炎等问题。当然，活动时有无疼痛，有无僵直发硬感，以及有无伴发如眩晕、头痛、手部麻木、下肢乏力或任何身体部位（尤其是上半身）不适等症状，都有助于分析病变涉及神经、血管或脊髓之可能。这种自我检查不但简便易做，得出的结果也有利于进一步诊断及自我保健。

最后，从预防胜于治疗的视角探讨，作者想特别指出，在整个颈椎病发生发展的进程中，肌力失衡始终参与其中，并具有重要作用。肌力失衡是指维护颈脊椎内外平衡的肌肉群，有一种状态是僵硬紧绷，缺乏弹性，另一种状态则是虚弱乏力，甚至肌肉萎缩。前者会卡压神经、血管，牵拉骨关节、椎间盘，造成循环、代谢、传导障碍，因骨质增生、椎间盘突出而导致酸、痛、麻、胀、僵硬、活动不灵；后者导致疲劳乏力，对颈脊椎的保护支撑不足，反过来又助长前者，而形成恶性循环。缺乏经常的、有效的规律运动，会使循环代谢功能变差、心肺功能减弱、免疫抗病能力不足，

以至于造成精气神衰败、百病丛生的后果。

因此，穿插在本书第二部分中的保健体操或简易运动，有的为增强肌力与耐力而设计（如哑铃操、俯卧撑、脊背伸展功），有的为增进柔韧性与灵活性而推荐（如颈肩反向牵拉等伸展运动、甩手功），有的为促进全身血液循环、新陈代谢而建议（如跳绳、骑自行车）等有氧运动。总而言之，保持柔韧协调、刚柔并济的肌肉素质，以及良好的气血循环状态，是颈椎健康乃至整个生命的最爱，而以上愿景唯有通过自身锻炼方能产生功效，绝非被动式的治疗或吃药所能替代。

如果作为自我保健、预防疾病，建议你现在就开始参照本书的保健体操，量力而为，按部就班，并经常练习，必能收获强筋骨、利关节、通经络、行气血，以及预防颈椎病之功效；如果是已经患病，可在治疗的同时，咨询医生，选择适合你的锻炼项目，确定最有利的锻炼强度、次数与时间，并努力实践。脊椎的健康、生命的活力就从今天的努力开始，好好地活在当下吧！

张峻斌

目 录

第一部分 你的颈部健康吗?

一、一目了然自查法

1



前屈后伸

P.003

2



左右侧屈

P.006

3



左右旋转

P.008

4

结 论

P.010

二、进一步专业检查法

1



屈颈试验

P.011

2



伸颈试验

P.012

3



压顶试验

P.013

4



提拉试验

P.014

5



臂丛神经牵拉试验

P.015

6



阿迪森试验

P.016

7



X线片

P.017

第二部分 增进颈、脊椎健康的有效功法

一、全身保健法

1



侧伸拉筋功

P.021

2



腰腹回旋功

P.025

3



前屈后仰吐纳功

P.027

4



背肌伸展功

P.030

5



脊背滚动功

P.035

二、颈椎保健功

1



拍击督脉功

P.039

2



缩颈耸肩功

P.043

3



伸颈拔背功

P.044

4



前伸探海功

P.046

5



托天按地功

P.050

6



回头望月功

P.055

7



与项争力功

P.060

三、颈肩解压法

(一) 甩手解压法

1



弓步甩手功

P.063

2



站式甩手功

P.068

3



弯腰甩手功

P.072

4

外丹功

P.076

(二) 压肩解压法

1



站式压肩功

P.077

2



跪式压肩功

P.082

(三) 拉肩解压法



颈肩反向牵拉功

P.086

四、力量增强法

1



哑铃操

P.089

2



俯地撑

P.091

五、伸展运动法

1



滚背拉筋功

P.097

2



弓腿拉筋功

P.099

3



合手侧屈功

P.100

4



双掌旋腰功

P.101

5



双手探地功

P.102

6



背向拉直功

P.103

7



蜷腿松髋功

P.104

8



背向托墙功

P.105

9



双臂压腰功

P.106

10



顶墙拉筋功

P.107

六、清晨保健法

七、有氧运动



起床四部曲

P.109



有氧运动

P.113

第三部分 耳熟能详的颈椎病常见症状

- | | |
|--------------|-------|
| 一、颈、肩、背部疼痛 | P.117 |
| 二、颈肩背部肌筋膜疼痛症 | P.121 |
| 三、落枕 | P.125 |
| 四、手指麻木 | P.127 |
| 五、头痛 | P.134 |
| 六、眩晕及猝倒 | P.140 |

第四部分 息息相关的颈椎疑难杂症

- | | |
|----------|-------|
| 一、视力障碍 | P.145 |
| 二、耳鸣耳聋 | P.148 |
| 三、颞颥疼痛症 | P.150 |
| 四、胃肠功能异常 | P.152 |
| 五、心绞痛 | P.154 |
| 六、心律失常 | P.156 |
| 七、乳房疼痛 | P.157 |
| 八、网球肘 | P.159 |
| 九、打嗝 | P.162 |
| 十、脑中风 | P.164 |
| 十一、瘫痪 | P.168 |
| 十二、吞咽困难 | P.170 |
| 十三、其它杂症 | P.172 |

第五部分 颈肩痛的高发族群

一、伏案工作者	P.175
二、资讯工作者	P.178
三、学生族	P.180
四、运动员	P.184
五、舞蹈及武打演员	P.188
六、演奏员	P.190
七、医护人员	P.192
八、日本人	P.195
九、中老年人	P.196
十、酸性体质者	P.198
十一、高枕睡眠者	P.200
十二、烟酒爱好者	P.202
十三、高压力群体	P.204
十四、缺乏运动者	P.206

编后记

启动健康幸福工程（出版缘起）

P.208

第一部分

你的颈部健康吗？

一、一目了然自查法

颈椎是脊柱中体积最小、活动频度最高、运动方向最多、灵活性最强的部分。通过活动功能检查，常有助于判断病情，找出病位。一般情况下，患有颈椎病时，由于肌肉痉挛、筋膜发炎、小关节错位、椎间盘退化等原因，关节活动范围会随之受限而使角度变小。因此，只要将自身情况与正常颈椎活动范围进行比较，就可判断颈椎病变的受累部位及程度。本节内容就是帮助大家自我检查颈椎，以便做到早发现、早治疗，从而远离颈椎病的骚扰。

1. 前屈后伸

前屈 主要由下段颈椎负责。当前屈过度时，位于椎管内的后纵韧带、黄韧带及颈后伸肌群与项韧带即紧缩起来，加以限制。正常头颈前屈时，下颏可贴近胸骨，即前屈可达 45° 。

后伸 主要由中段颈椎负责。当过度后伸时，椎管内的前纵韧带及颈前屈肌群可加以约束。正常颈椎在后伸时，额头和鼻子近乎水平位，即后伸可达 45° 。

在做此检查时，脖子前弯时检查自己的下巴能不能碰到自己的胸骨。后伸时检查枕部能不能接近自己的颈脖后的大椎穴。