

THE BACK BIBLE



腰背健康圣经

（全彩图解版）

【英】珍妮·萨克利夫（Jenny Sutcliffe） 著 邓旻 译



339幅高清实拍训练动作、专业解剖图
全面解析基础知识、常见疾病、锻炼及治疗方法

- 51种自己在家就能用的徒手练习
- 22种颈肩腰背疾病的发现和养护常识
- 13类主流治疗措施的原则和风险
- 18项针对性锻炼方法



化学工业出版社 Chemical Industry Press
人民邮电出版社 POSTS & TELECOM PRESS

需要全本请访问 www.ertongbook.com

THE BACK BIBLE

腰背健康圣经

（全彩图解版）

【英】珍妮·萨克利夫（Jenny Sutcliffe） 著　邓旻 译

化学工业出版社

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

腰背健康圣经 : 全彩图解版 / (英) 珍妮·萨克利夫 (Jenny Sutcliffe) 著 ; 邓旻译. -- 北京 : 化学工业出版社 : 人民邮电出版社, 2017.4
书名原文: The Back Bible
ISBN 978-7-122-28334-4

Ⅰ. ①腰… Ⅱ. ①珍… ②邓… Ⅲ. ①腰腿痛－治疗 ②背痛－治疗 Ⅳ. ①R681.505

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第248275号

版权声明

Copyright © 2012 Marshall Editions
Simplified Chinese Translation © 2017 Posts & Telecom Press
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publisher and copyright owner.
Front cover images: iStock
Back cover images: Shutterstock or as credited on page 224

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由英国专科医师写作，从腰背生理知识，到常见腰背疾病、简单有效的锻炼方法，以及主流治疗方法，进行了全面且深入浅出的介绍，是普通人预防腰肌劳损、背部疼痛的通识读本。全书共分六部分：第一章介绍腰背常识；第二章介绍常见腰背疾病；第三、四章分别介绍颈部、肩部、中背部和腰部常见疾病的发现、养护及针对性练习；第五章提供了保持腰背健康的预防及锻炼方法；第六章解析了当前主流治疗措施的原则和风险。

无论是对于长期伏案工作的办公室电脑族，还是有腰背问题的中老年人士，或是遭受运动损伤的运动爱好者，本书都具有极强参考价值。

◆ 著　[英] 珍妮·萨克利夫（Jenny Sutcliffe）
译　邓　旻
责任编辑　李　璇
责任印制　周昇亮
◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京华联印刷有限公司印刷
◆ 开本：889×1194　1/20
印张：11.2　2017 年 4 月第 1 版
字数：325 千字　2017 年 4 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号　图字：01-2015-5411 号

定价：88.00 元

读者服务热线：(010) 81055296　印装质量热线：(010) 81055316
反盗版热线：(010) 81055315
广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

目录

引言 7



第1章

腰背基础 13

生命之背 14
柔韧与稳定 16
练出肌肉 18
信息通道 20
腰背活动 22
哪里会出问题 26
工作中的腰背健康 32
腰背疼痛种类 34
我怎么知道问题出在哪里 38
专家评估 42



第2章

影响整个腰背部的疾病 47

对整个腰背部的挑战 48
脊柱弯曲 52
骨关节炎 58
类风湿性关节炎 62
强直性脊柱炎 66
骨质疏松 68



第3章

颈部和肩膀 73

肩负重量 74
颈部劳损和扭伤 76
压力性头痛 78
落枕 80
颈神经根问题 82
胸腔出口综合征 86
肩部损伤 88
肩袖问题 90
颈椎病 92
颈部损伤 94
五分钟热身 96
颈部和肩膀活动练习 96
颈部和肩部锻炼 98
肩部锻炼 100



第4章

中背部和腰部 103

中背部和腰部挑战 104
中背部的作用 106
腰部知识 108

软组织损伤 110
神经根压迫 116
坐骨神经痛 118
肋骨问题 120
碎裂和挫伤 122
骶髂关节问题 124
梨状肌综合征 128
孕妇 130
中背部和腰部锻炼 134
胸椎锻炼 136
坐骨神经痛和梨状肌锻炼 138
骶髂关节锻炼 140



第5章
健康的腰背 **143**
稳定、柔韧和强健 144
养成正确的姿势 148
如何避免劳损 152
减重 158
放松 162
促进腰背健康的柔韧性锻炼 164
促进腰背健康的活动锻炼 167
促进腰背健康的强度锻炼 169



第6章
治疗大全 **173**
适合你的治疗 174
哪些治疗可能会有效 176
理疗 178
整骨医学 182
指压按摩 184
按摩疗法 186
亚历山大技术 188
普拉提法 192
瑜伽 196
针灸 198
日本指压疗法 200
经皮电神经刺激（TENS） 202
药物治疗 204
手术 210
自我帮助 214

鸣谢 216

需要全本请访问 www.ertongbook.com

THE BACK BIBLE

腰背健康圣经

（全彩图解版）

【英】珍妮·萨克利夫（Jenny Sutcliffe） 著　邓旻 译

化学工业出版社

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

腰背健康圣经 : 全彩图解版 / (英) 珍妮·萨克利夫 (Jenny Sutcliffe) 著 ; 邓旻译. -- 北京 : 化学工业出版社 : 人民邮电出版社, 2017.4
书名原文: The Back Bible
ISBN 978-7-122-28334-4

Ⅰ. ①腰… Ⅱ. ①珍… ②邓… Ⅲ. ①腰腿痛－治疗 ②背痛－治疗 Ⅳ. ①R681.505

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第248275号

版权声明

Copyright © 2012 Marshall Editions
Simplified Chinese Translation © 2017 Posts & Telecom Press
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publisher and copyright owner.
Front cover images: iStock
Back cover images: Shutterstock or as credited on page 224

免责声明

本书内容旨在为大众提供有用的信息。所有材料（包括文本、图形和图像）仅供参考，不能用于对特定疾病或症状的医疗诊断、建议或治疗。所有读者在针对任何一般性或特定的健康问题开始某项锻炼之前，均应向专业的医疗保健机构或医生进行咨询。作者和出版商都已尽可能确保本书技术上的准确性以及合理性，且并不特别推崇任何治疗方法、方案、建议或本书中的其他信息，并特别声明，不会承担由于使用本出版物中的材料而遭受的任何损伤所直接或间接产生的与个人或团体相关的一切责任、损失或风险。

内 容 提 要

本书由英国专科医师写作，从腰背生理知识，到常见腰背疾病、简单有效的锻炼方法，以及主流治疗方法，进行了全面且深入浅出的介绍，是普通人预防腰肌劳损、背部疼痛的通识读本。全书共分六部分：第一章介绍腰背常识；第二章介绍常见腰背疾病；第三、四章分别介绍颈部、肩部、中背部和腰部常见疾病的发现、养护及针对性练习；第五章提供了保持腰背健康的预防及锻炼方法；第六章解析了当前主流治疗措施的原则和风险。

无论是对于长期伏案工作的办公室电脑族，还是有腰背问题的中老年人士，或是遭受运动损伤的运动爱好者，本书都具有极强参考价值。

◆ 著　[英] 珍妮·萨克利夫（Jenny Sutcliffe）
译　邓　旻
责任编辑　李　璇
责任印制　周昇亮
◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编　100164　电子邮件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京华联印刷有限公司印刷
◆ 开本：889×1194　1/20
印张：11.2　2017 年 4 月第 1 版
字数：325 千字　2017 年 4 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号　图字：01-2015-5411 号

定价：88.00 元

读者服务热线：(010)81055296　印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号



目录

引言 7



第1章

腰背基础 13

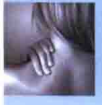
生命之背 14
柔韧与稳定 16
练出肌肉 18
信息通道 20
腰背活动 22
哪里会出问题 26
工作中的腰背健康 32
腰背疼痛种类 34
我怎么知道问题出在哪里 38
专家评估 42



第2章

影响整个腰背部的疾病 47

对整个腰背部的挑战 48
脊柱弯曲 52
骨关节炎 58
类风湿性关节炎 62
强直性脊柱炎 66
骨质疏松 68



第3章

颈部和肩膀 73

肩负重量 74
颈部劳损和扭伤 76
压力性头痛 78
落枕 80
颈神经根问题 82
胸腔出口综合征 86
肩部损伤 88
肩袖问题 90
颈椎病 92
颈部损伤 94
五分钟热身 96
颈部和肩膀活动练习 96
颈部和肩部锻炼 98
肩部锻炼 100



第4章

中背部和腰部 103

中背部和腰部挑战 104
中背部的作用 106
腰部知识 108

软组织损伤 110
神经根压迫 116
坐骨神经痛 118
肋骨问题 120
碎裂和挫伤 122
骶髂关节问题 124
梨状肌综合征 128
孕妇 130
中背部和腰部锻炼 134
胸椎锻炼 136
坐骨神经痛和梨状肌锻炼 138
骶髂关节锻炼 140



第5章
健康的腰背 **143**
稳定、柔韧和强健 144
养成正确的姿势 148
如何避免劳损 152
减重 158
放松 162
促进腰背健康的柔韧性锻炼 164
促进腰背健康的活动锻炼 167
促进腰背健康的强度锻炼 169



第6章
治疗大全 **173**
适合你的治疗 174
哪些治疗可能会有效 176
理疗 178
整骨医学 182
指压按摩 184
按摩疗法 186
亚历山大技术 188
普拉提法 192
瑜伽 196
针灸 198
日本指压疗法 200
经皮电神经刺激（TENS） 202
药物治疗 204
手术 210
自我帮助 214

鸣谢 216



需要全本请访问 www.ertongbook.com

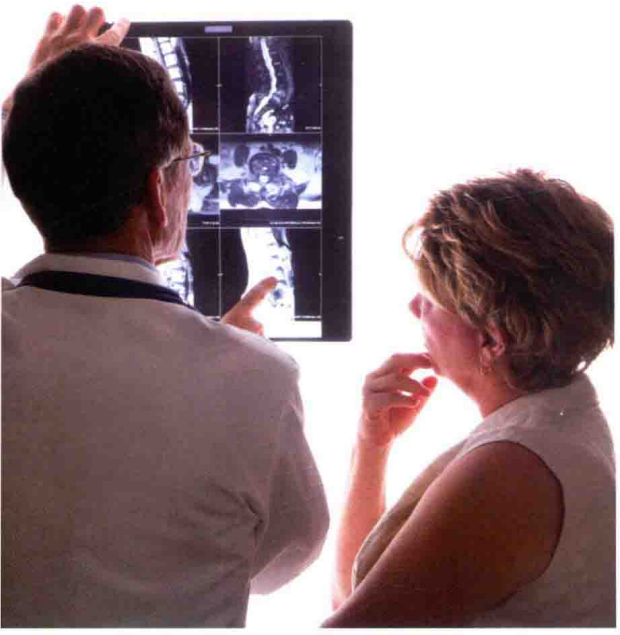
引言

你曾有过腰酸背痛吗？几乎每个人都有过。事实上，为了使腰背问题不影响工作、休闲，以及仅仅为了不困扰日常生活，美国人每年在腰背上花的钱高达860亿美元（约5 728亿人民币）。

腰背问题的原因主要是姿势不良和各种活动相关的不适。如果你已经几个月没怎么活动了，例如，平时走路耷拉着肩膀，然后在某个周末突然客串一下园丁，在院子里挖挖土就会让你的腰报废。

但是，从轻度劳损到更严重的问题，通常都不需要太担心。大多数腰背问题都会在几天内消失，即使没能恢复，也有一整套的治疗方法，可以马上把它们治好。如果出现腰背疼痛，最好还是去看医生，而本书却会分享一些知识，包括如何帮助自己变得更健康，有哪些治疗锻炼，以及怎样从中做出选择。

有时情况会比较严重。不正确的运动方式会给肌肉、关节、韧带和肌腱造成很大的挑战，而姿势不当或疾病也会损害正常的腰背功能。即便如此，你的医生或理疗师也可以推荐一些治疗方法，让你马上能够挺直腰杆走路。



充分利用这本书 本书的目的是指导你维持最佳腰背健康状态。它会告诉你腰背的运作方式，会出现哪些问题，出问题的时候应该怎么做，以及你有哪些选择。但是，首先应注重预防：如何量身打造自己的生活以及工作和家中环境，尽量减少腰背损伤的可能性。从重要的姿势建议，到桌子前、车内坐姿、从事园艺以及搬抬重物与腰背健康，本书将帮助你保持良好的腰背状态。

了解基础知识 在第1章“腰背基础”，你将会获得大量腰背结构和健康功能的信息，帮助你了解这一叹为观止的工程杰作。其中还概述了腰背部可能出问题的地方。

问题出在哪里 腰背问题的诊断本来是医生的任务，但是在“我怎么知道问题出在哪里”（第38页）一节中，你将获得很有用的建议，帮助你区分需要立即甚至紧急医学治疗的问题和只需要及时看社区医生的问题。此外，在“专家评估”（第42页）一节中你还将了解怎样做出诊断，以及可能需要的检查。

如果你想多了解一些解剖结构或者影响特定脊柱区域的疾病，你可以在第3章和第4章（“颈部和肩膀”；“中背部和腰部”）中找到相关信息。各个章节都含有这些区域的解剖结构简介，然后分小节说明了影响各脊柱区域的疾病。另外还有一些锻炼技巧，使它们保持良好的状态。

它可能随时发生 有些疾病要么影响整个腰背部，要么沿着脊柱都会有感觉。第2章“影响整个腰背部的疾病”中有这些疾病的信息。



避免问题 预防当然好过治疗。在第5章“健康的腰背”中，你可以找到一些在家中和工作时都很实用的技巧，保持强壮、灵活、柔韧的腰背，包括可支持腰背健康的营养信息。

健康运动 整本书都贯穿了有效的锻炼，用照片逐步说明，帮助你维持腰背健康，减轻酸痛。书中由理疗师详细说明了专门解决具体问题的锻炼方法，而维持腰背力量和活动能力的锻炼方法详见第5章“健康的腰背”中第164页内容。

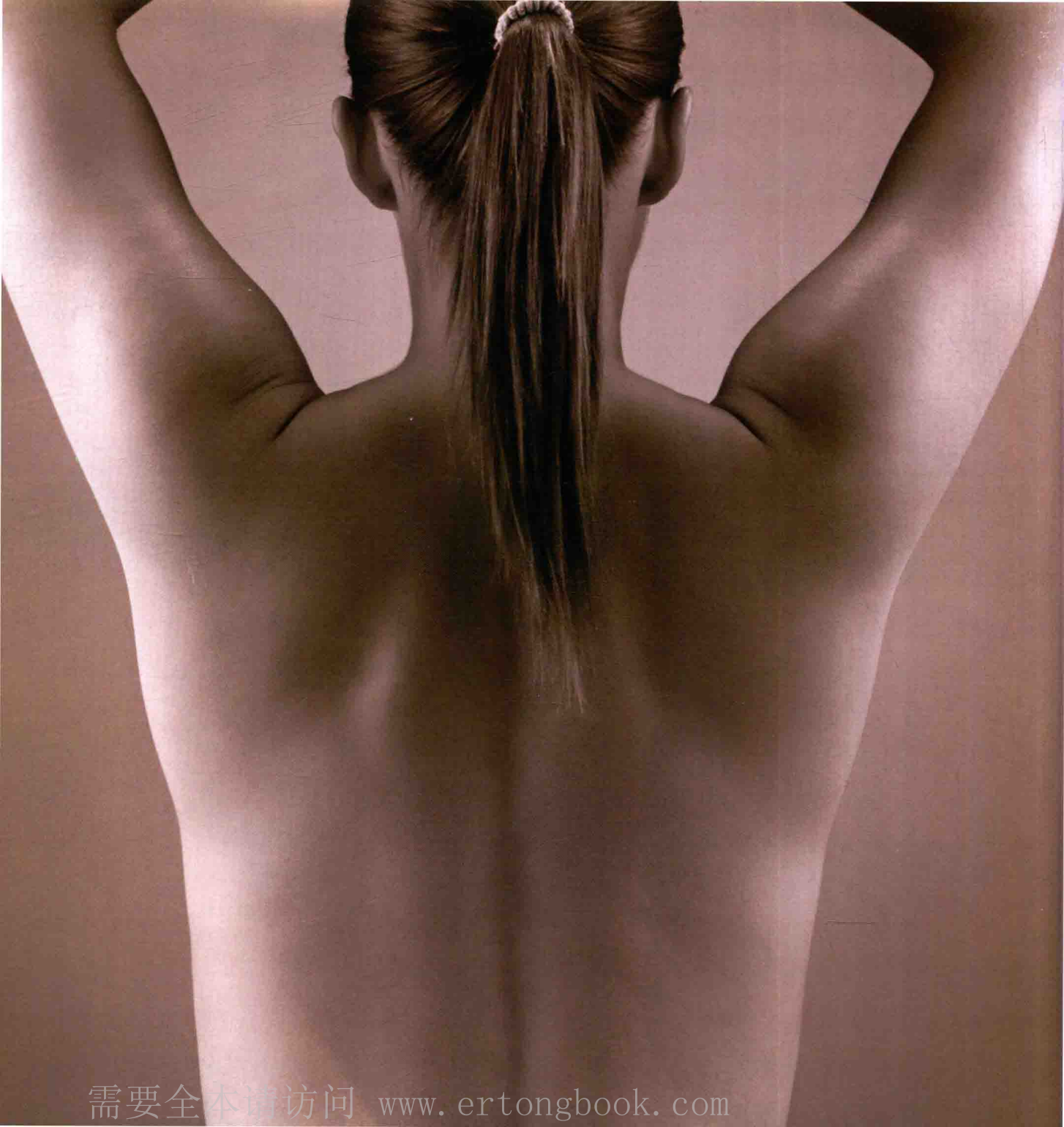
有哪些治疗方法 一旦医生确诊了腰背问题，下一个阶段便是决定治疗方法。医生会提供建议，但只是帮助你做出决定，第6章“治疗大全”，列出了很多治疗方法背后的原理，并解释了它们如何起效。从物理疗法和药物到普拉提和指压按摩，你的问题都将得到回答。

使用常识 ▸▸

本书中的锻炼由理疗师推荐，针对总体腰背健康，或缓解指定的疾病。但是，开始锻炼前，务必注意以下常识性的指南。

- 如果你已经患有腰背疾病或其他健康问题，尝试任何锻炼前请咨询医生。
- 开始任何锻炼前请先热身（按照第96页中常规方法），结束后放松（按第162页所描述的方法）五分钟。确保房间比较暖和，帮助肌肉拉伸和放松，并且通风良好，使你能够吸入足够的氧气，最大化发挥肌肉效率。
- 如果锻炼过程中疼痛加剧，请咨询医生。
- 感觉到疼痛时切勿强行锻炼：拉伸应当平缓，动作不宜过猛。继续在最大活动范围内锻炼，但不得超过，动作过大有触发“肌肉牵张反射”的危险，那样会导致过度拉伸的肌肉进一步收缩。




需要全本请访问 www.ertongbook.com