

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

图书基本信息

书名：<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

13位ISBN编号：9787515200323

10位ISBN编号：7515200324

出版时间：2011-10

出版时间：中医古籍出版社

作者：游敬伦

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

前言

推荐序极简运动已成为我生活的一部分和游医师的熟识，始于台湾大学EMBA。

在班上，我们都属于“小老弟”等级的晚辈，在众多德高望重的同学当中，因为年龄相仿，常有“互相取暖”的相处机会。

很快地，我们成为无话不谈的好友。

游医师内涵丰富、轻松而真诚，谈起医学的相关问题，常一针见血、直指核心，又能以最浅显易懂的语言，解说专业深邃的内涵。

而长期致力于中西合并的“大一统知识系统”，也让他在众多医生同学中非常突出。

他是我最喜欢的同学之一，在课堂上有明显的“很会念书”的医生特质；但在相处沟通上，又是一个开朗自信、幽默热情，善于把才华用轻松自在的方式展现，不浮夸，也不吝于分享。

在台湾大学EMBA这样的团体中，要得到大家的肯定是不容易的，一来大家都有一定的知识水平，二来大家在社会上的人际关系相对丰富，认识的医生不乏其人，但游医师总是得到最多同学的信任和肯定。

最重要的原因，就是他专业与关怀并存的特质。

我曾到游医师的诊所拜访，亲眼见到他在川流不息的门诊时间内，对每一位患者耐心地倾听与说明，精准又温馨，令人相当动容！

《不运动，当然会生病！

》这本书的内容，我其实已相当熟悉，因为在这之前，他已亲自教过我好几招。

其中“极简运动”的概念最让我受用，现在早已成为我生活的一部分。

很高兴游医师把他这几十年来的心血，借着这本书让更多人受益。

虽然私心上会觉得这样可能会减少游医师当我的“哥儿们”与“家庭医生”的时间与机会，但让更多人认识这位热情洋溢又聪明绝顶的好医生，绝对是所有人的福气！

知名音乐制作人兼评审蝴蝶效应国际制作有限公司负责人黄舒骏作者序来自患者反馈与医学智慧的极简运动疗法听到病人的心声每天在诊疗室，往往都可以听到这样的对话：“医生，听说你很会教运动，可以让关节筋骨变得更有力量？

我也想尝试看看。

”“医师，我已经很配合吃药了，偏偏我的胃肠不好，一吃药就会不舒服。

但是我的关节实在很无力，一走起路来就疼痛，有没有别的办法可以改善？

”“很多医生都说我应该要开刀，但我真的很害怕，光想到就睡不着了。

我知道自己年纪大了，只希望减轻疼痛，能自由活动就好了！

”“大夫，我已经开过刀了，手术很顺利，但是症状却没有完全消除，能不能请你帮帮忙，想个法子？

”“医生，我以后要怎么保养，才不会让疼痛复发？

”“跟着你做这些运动真的很好，我觉得自己越来越有力量，也轻松多了！

”病患可以说是医疗人员最好的老师，候诊室里的每一位菩萨，都用自己身体的苦痛，让我们知道他们的实际需求。

这促使我们得以从患者的角度来思考问题，同时也深刻体会到一个身体不适的人，除了接受现代医学提供的各种检查、药物、手术、复健疗程之外，还要了解人为何会生病、又为何能保持健康的道理，这样才能真正让自己更有活力、更快乐。

因为深切地感受到病患的不同需求，我尝试将各种运动的方法融合在临床治疗之中，希望能协助患者改善健康、减少疼痛、强化力量，并增进身体机能。

很庆幸自己拥有特殊的机缘，除了承袭正统医学教育的理论，还接触到呼吸、气功、冥想、瑜伽等数千年来人类养生与自我修炼的学问，并亲身体会了中国传统医学中针灸和经络的学说。

于是将这些东方养生智慧与现代骨科复健医学、运动医学相结合，并配合临床经验加以调整、改良，成为一套极简单的保健养生运动。

这些动作简单到连大多数身处病痛中的患者都能够轻易操作，而且不会太花时间，也没有太多空间的

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

限制；同时可作为一般人的保健动作，只要极少的时间就能获得一定的效果。之所以能创建出这样一套运动保健法，一方面要深切地感谢来自医学院、医院、以及各方良师益友教给我的知识；另一方面则是病患回馈给我的智慧与体验。然而这些因缘际会能够开花结果，则必须从四十多年前那个体质过敏的我谈起。我也曾为过敏体质所苦“不要再跑了，不然晚上你会咳嗽！”已经四十多年了，我还清楚记得小时候在巷弄中奔跑，就会听到妈妈的呼喊声。但爱跑爱跳的小孩，怎能耐得住玩伴的邀约？于是那天晚上就真的咳个不停，甚至喘了起来，然后又得劳烦父母去买药，当然也少不了一顿叮咛。那年代也搞不清楚什么是过敏，只知道冷风是我的禁忌；还有旧书、旧毛毯……只要接触到尘封已久的对象，便会咳个不停，喘了起来，再加上鼻塞、流鼻水、打喷嚏，一转眼间半包卫生纸就不见了！但事情到此还没了结，鼻子痒了我就忍不住去揉，揉一揉就流鼻血，吓到家人也吓到自己。反复发作的症状让我成为诊所的常客，通常一进门，护士阿姨就知道我的老毛病又犯了。吃药、擦药乃至药物烧灼都无法改善。既然上医院看不到，亲朋好友便提供了许多偏方，父母亲也辛苦地到处张罗。像神农尝百草一样，“丝瓜须炖赤肉”、“青蛙煮姜丝”等等各式各样的药补，我都试过了。星期天全家起个大早，到山里玩？是的，但还有一个附带任务，就是帮我采药去。我还记得有一种蕨类的地下球茎，小巧可爱有着褐色的斑点，叫做“鸚鸡蛋”，家人帮忙挖了好些回家炖肉吃。有效吗？有的，可以补充蛋白质，至于其他的效果就不大清楚了。在物质缺乏的年代，能够有这些偏方来祭祭五脏庙，也成为一种意外的“特权”。懵懵懂懂长大了，有人说青春期以后体质会逐渐改善，但我的状况改善却一点都不明显。到了高中时的冬天，甚至严重到只要躺下睡觉，就会鼻塞到无法呼吸。这时我想起国中时一位长辈教我的气功，便试着做做看。没想到鼻子竟然通了，可以躺下睡觉了。从那时起，为求安眠稳睡，每晚我都认真做着基本吐纳与简易气功，而老天爷也是赏罚分明：有练，就能够安稳入睡；没练，就一夜鼻塞无法成眠。经过一个冬天与春天的严格训练，当夏天来临时，我已不再为鼻塞过敏所苦，而吐纳练功也成为生活中不可或缺的“制约反应”了。亲身的体验加上武侠小说的催化，研究更多吐纳、冥想、气功的方法，成为我脑中不可磨灭的追寻方向。现代医学与传统养生法相辅相成生命的奇妙是当你有了一个梦想，机缘似乎就会随之产生。在往后的岁月中，许多老师带领我不知不觉地走入呼吸吐纳、气功与自我训练更深的境界。医学院生涯中，因学校的社团活动，让我接触了针灸医学与传统经络理论的世界。这是一个以“气”为理论基础的范畴，有别于我所研修的西医课程，却与我的个人体验可以结合。又因为经年累月的自我锻炼，自己的身体已成为最好的老师，让我在学习的过程中可以不迷惑，因为身体会告诉我：哪些是真的，哪些有疑问；哪些是有效果的，哪些则必须予以保留。而骨科医师的养成过程，让我对人体的结构与功能有了更为深刻的认识。过去所学习的不同领域，包括气功、针灸与现代医学竟逐渐融合在一起，不只并行不悖，而且相辅相成。这是个十分有趣的经验，来自不同时空背景的智慧，竟可以充分配合。例如以现代运动的观念来看，心肺功能的训练，应要达到最高心跳率的百分之六十到八十，且持续一定时间以上，才能产生较佳的效果。然而在传统“气”的锻炼里，却是在更慢的呼吸与心跳率中，显著地增进心肺功能。事实上，这对于不擅长运动、不适合激烈运动、时间和空间上安排不易的人来说，是一个有效而简便的选择。

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

大部分的人都听过运动对健康的影响很大，但要以运动来促进健康，可能就不是简单一句“多做运动”就能解决。

更多的人可能会说：“我知道这很重要，但我真的没时间。

”或者说：“我做了，但还是没有效果。

”因此，我面临的最大挑战是要如何快速、简单地达到疗效，同时要和患者进行基本观念的沟通。

因为许多锻炼方法需要一定程度的基础训练，而现代人往往过度忙碌，患者的体能又无法负荷过多或繁复的运动模式。

此时就必须从源头着手，将各种运动去芜存菁、化繁为简，成为人人可做，同时可广泛运用的方法。

《不运动，当然会生病！

》一书所介绍的“极简运动疗法”，就是基于此所发展出的养生保健法。

“极简运动疗法”让你更健康随着科技发展与工作、娱乐形态的改变，我们的生活方式已与过往大不相同。

前人日出而作、日落而息，今人的工作可能每天超过十二小时、日夜颠倒。

前人“一步一脚印”，今人每一步踏的都是“石头”，不论是柏油马路、地砖，还是高级石材，我们的脚、踝、膝都承受着与过去不同的压力。

计算机成为工作中不可或缺的工具，电玩是许多人的重要娱乐，久坐成为常态，而肩颈疾病也就与日俱增。

紧张的压力与超时工作成为健康的杀手，而运动往往在“拼经济”中被牺牲，成为可望不可及的“奢侈品”。

《不运动，当然会生病！

》一书将从运动生理学的角度分析运动的重要性，也提供了几个简易的评估法，帮助读者迅速了解自己的体能状况。

对于“极简运动疗法”的五大基本要素——心肺功能、柔软度、肌力与肌耐力、平衡力，以及内脏运动——也会一一详述，并将介绍呼吸与节奏在健康运动中的主导地位。

当然，最重要的是介绍一套极为简单、随时可行可练的运动方法，分成“整体保健”、“肩颈上背”、“腰腹下背”、“上肢”、“下肢”五部分，读者可视个人体能状况和需求来练习。

书中的运动方式已极尽简化，或许有人忍不住会问：“就这么简单吗？

”是的，就是这么简单。

看过武侠小说的人可能会记得，内力深厚的高人画个简单的圆，便能抵过许多招式。

重要的是去做，而且是用“心”去做，这样才有机会获得健康。

本书前面三章谈的是运动的重要和极简运动的概念，后面的四到八章则告诉大家如何用极简运动来保养身体和减轻疼痛，读者可依据自己的切身问题或兴趣来阅读。

不过，在这里要特别强调，第四章“掌握呼吸要领”的部分，是不可或缺的一环，依照传统功夫来说，这就是所谓的“心法”或“不传之秘”，值得大家一起来细细体会与探讨。

本书发行时，也将同步开辟“健康医师网”，希望可以和大家做更多的互动和交流，一起为健康而努力。

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

内容概要

中医医学博士游敬伦医师，长期接触大量腰酸背痛肌肉乏力的患者，深知缺乏运动所带来的病痛困扰，也能理解现代人不运动的原因。

他融合现代骨科复健医学、运动医学和东方养生智慧等理论，加上丰富的临床经验，探索出一套适合繁忙生活的“极简运动疗法”，成功地让许多患者减少疼痛、强化力量并恢复健康。

除了有正确示范，还特别指出常见错误动作，让你避免伤害，安心运动。

并配合肌肉骨骼以及经络穴位图，让你准确强化肌力、刺激经络穴道。

另附有清晰易懂的导览图和十分钟体能快速检测，让你依照体能状态及需求，选择最适合自己的运动疗法。

不管你想要保健、养生，或是已有慢性病、酸痛问题，都可以通过这套“极简运动疗法”，有效地找回健康、远离病痛！

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

作者简介

游敬伦，现任龙合骨科诊所院长、台湾大学医学院附设医院骨科部教学兼任主治医师、南京中医药大学中医医学博士、台湾大学管理学院商学硕士（EMBA）、台北医学大学医学系学士。

游敬伦曾为台湾骨科专科医师、中华针灸医学会针灸专科医师、台湾手外科医学会专科医师、台湾医用超音波医学会专业医师、台湾脊椎外科医学会会员、台湾骨质疏松症学会会员、台湾再生医学会会员、台湾老年医学会会员、台湾肥胖医学会会员等。

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

书籍目录

推荐序一 传统与现代医学兼容并蓄，促进完整健康 江清泉

推荐序二 要健康，请加入“极简运动”的行列 柯承恩

推荐序三 极简运动疗法，让你轻松动起来！

吕学士

推荐序四 最完整的运动治疗健身书 周适伟

推荐序五 正确做运动，原来是知难行易 叶公亮

推荐序六 极简运动已成为我生活的一部分 黄舒骏

作者序 来自患者反馈与医学智慧的极简运动疗法

第一章 不运动，当然会出毛病

一、你累了吗？

……

二、你的健康亮红灯了吗？

三、现代人真的活得比较长、比较幸福吗？

慢性病及衰老问题缠身

恼人的筋骨困扰如影随形

长时间用电脑，伤手也伤脑

姿势不正确，毛病就一堆

长时间坐姿不良，腰膝也发疼

四、运动，永保健康青春之泉

运动强化人体外在的应变力

运动挑战人体内在的平衡

运动到底有哪些好处呢？

第二章 为什么你迟迟不运动？

一、不运动的三大借口

借口1：我每天都有动！

借口2：我没时间运动啊！

借口3：运动也不一定能保证健康啊！

二、选择最适合你的运动

每种运动都有优缺点

步行健身也非人人都适用

不同的人有不同的运动需求

对象：儿童、青少年 关键：注意心肺功能及安全性

对象：女性 关键：生理期期间可适量运动，适当运动有益更年期调适

对象：老年 关键：运动量需要缓和渐进

对象：关节炎患者 关键：以不增加关节负担为原则

对象：下背痛患者 关键：训练核心肌群

对象：糖尿病患者 关键：运动与饮食要定时、定量

对象：冠心病及高血压患者 关键：运动要缓和渐进，避免过度激烈

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

对象：气喘患者 关键：少量多次运动为原则

三、化解运动伤害的威胁

急性伤害的处置原则

四、运动没有你想得那么难

现代人最需要“极简运动”

第三章 极简运动疗法，轻松动起来

一、什么是极简运动疗法

善用运动疗法就能找回健康

二、极简运动的五大健康法门

有“肌力”才会有活力

有“柔软度”才能保持青春

强化“心肺功能”提升生命能量

进行“内脏运动”让你鹤发童颜

有“平衡力”才会有自信

三、极简运动的核心关键：呼吸与节奏

呼吸与“气”：生命的源泉

“气”统率经络循行

气功、经络学说与运动医学相辅相成

极简运动，让“气”运行全身

四、极简运动的最佳动力：微笑与快乐

第四章 整体保健运动疗法

掌握呼吸要领：准备动起来

整体保健运动疗法导览图

运动1：腹式呼吸摆荡运动——维持基本运动需求、唤醒身体机能

运动2：兔跳运动——增进肌力和心肺耐力、促进气血循环

运动3：侧身压掌运动——改善整体协调力、提升爆发力、减少扭伤机会第五章 肩颈上背运动疗法

肩颈上背运动疗法导览图

运动1：肩前运动——重建肩颈部耐受力、活化心肺功能

运动2：双掌上顶运动——舒缓上肢及肩颈肌肉僵硬、调理内脏功能

运动3：扩背运动——伸展背部肌肉、强化背部经络循环

运动4：爬墙运动——恢复肩关节活动度、强化体质

运动5：肩后旋运动——提升肩关节活动力、消除积劳与压力

第六章 腰腹下背运动疗法

腰腹下背运动疗法导览图

运动1：仰卧挺身运动——改善腰酸背痛、促进后背整体协调

运动2：仰卧起身运动——防止腹部肌肉松弛、强化腰腹核心肌群

运动3：波浪鼓运动——增进腰部扭力、提升应变能力

运动4：转身拍墙运动——缓和提高腰腹部耐力

运动5：侧体强健运动——加强腰腹侧面的弹性与稳定度、减少运动伤害

第七章 上肢运动疗法

上肢运动疗法导览图

运动1：轻旋肘腕运动——网球肘复健、改善上肢活动协调性、调和内脏

运动2：展握双拳运动——“妈妈手”及“腕隧道综合征”复健、强化上肢肌力

运动3：指间统合协调运动——提高手指灵活度、促进末梢循环

运动4：指力强化运动——加强手指力量、提升工作耐受度

第八章 下肢运动疗法

下肢运动疗法导览图

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

运动1：伸腿伸踝运动——强化大腿和小腿肌力、促进下肢血液循环

运动2：髋部激励强化运动——恢复髋关节活动度、提升精力、延缓老化

运动3：下肢统合平衡运动——增进平衡力、强化下肢肌耐力、调和全身经脉

运动4：提臀后踢运动——防止久坐后的疼痛、紧实臀部肌肉

运动5：踮脚运动——足底筋膜炎及跟腱炎复健、活络下肢六经脉

运动6：髋部伸展补充运动——缓和放松髋关节

附录一 体能状态评估，帮你找到适合的运动

附录二 饮食、睡眠和运动，是健康三大基础

后记 健康是最没有风险的投资

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

章节摘录

第一章 不运动，当然会出毛病“唉哟，我的腰好酸唷！

医生，我是不是腰椎有毛病了？

”“好奇怪，我每天都睡很久，怎么还是感到疲倦呢？

身体检查也没发现什么问题啊！

”在诊间，有越来越多的人因为腰酸背痛或筋骨酸痛来看诊，有的人可能是想动也动不了，有的人可能是一动就这儿痛那儿痛，有的人是不爱动却全身痛，总之是毛病千百种，但事实上在我眼中，有相当大比例都可以归咎到同一个原因，那就是——不运动！

不运动真的影响这么大吗？

没错！

在本章节中，我将要告诉你，运动对于我们的的重要性，不比阳光、空气、水和食物来得少！

一、你累了吗？

……“你累了吗？

来一瓶……”，相信这是大家都耳熟能详的广告语，为什么这么红，又让人记忆深刻呢？

因为疲惫，几乎可以说是现代人的通病！

阿公阿嬷老是抱怨肩颈腰背不舒服，全身关节无力，身体反应也变慢；青壮上班族，则是只要稍不留神，就扭到脚、闪到腰，就算心血来潮偶尔活动一下，结果却心跳急促、气喘吁吁；小姐、太太们身型逐渐改变，不但蝴蝶袖跑出来，臀部下垂、小腹隆突，小腿肌肉也开始松软无力；而年过四十的中年男子则是精神、体力大不如前，就算休息过后，还是疲倦不堪，肌肉也越来越没力，甚至开始萎缩。

更严重的，还有因为身体状况不佳而导致情绪不佳，除了影响工作效率外，还会动不动就烦躁生气，影响人际关系，甚至连带地出现各种代谢性疾病。

要知道，现代老中青三代常见的这些毛病，其实都是体质下降所引起的，追根究底，也就是运动量不足。

有句老生常谈说得很棒——“活动，活着就要动。

”可惜因为现代的生活习惯，导致大部分的人们都忽略了这么基本的养生健康之道。

你想要彻底解决腰酸背痛、疲倦无力等病痛吗？

请从根本开始做起，那就是多从事正确的运动，或许我们可以将广告语换个说法：“你累了吗？

来一段‘会呼吸的运动’吧！

”二、你的健康亮红灯了吗？

媒体不断传出越来越多的科技业精英、学术界教授、医学界名医因工作繁忙而英年早逝的消息，令人不胜唏嘘。

事实上，除了这些知名人士以外，市井大众中更不知有多少人为了打拼生活而超时工作，导致睡眠不足、体力与压力过大，进而引发所谓的“过劳死”（karoshi）。

虽然每个人都知道健康是人生的根本，失去健康就等于失去一切，但是大多数人在人生战场上冲锋陷阵时，却往往将健康放在最后一线，因此过劳死的问题在现代也就显得日益严重。

所谓的“过劳死”是日本人所发明的词，意思是说，人们在相对年轻的时候因过度劳累而死亡。

多数过劳死的人往往都是因为长期高强度、超负荷的劳心劳力，却缺乏足够的休息、营养与运动，导致心脏、血管及脑血管的病变所致。

从日本的研究中，我们可以发现，长时间工作、轮夜班、睡眠不足、自我期许高且容易紧张，以及几乎没有休闲嗜好的人，是最主要的危险高发人群。

事实上，身体出毛病前，一定会出现以上警讯，只不过往往被忽略了。

现在就来看看检测的结果（如下），你的身体是否已经亮红灯了呢？

有些人可能会说，会过劳死的人其实是不懂得照顾自己，并认为自己是朝九晚五的平凡上班族，虽然赚得不多，但也乐得清闲，工作上压力不大、准时打卡、准时下班，所以“过劳死”根本威胁不到他。

。

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

但基于完整健康的观点，我不得不提出警告，因为现代人的健康警讯，可不只是过劳死而已。

三、现代人真的活得比较长、比较幸福吗？

现代人真是越来越长寿了，从新闻报道中，我们发现人类的平均寿命越来越长，一百五十年前，美国白人的平均寿命约在四十岁，到了二〇〇五年，则已经到了七十七点八岁。

根据卫生署公布的资料，二〇〇七年台湾人的平均寿命已达七十八点二五岁，男性七十五点一岁，女性八十一岁九岁；而根据日本的统计，一九九六年台湾男女性的平均寿命分别是二十八和二十九岁。短短的一百多年，人类的平均寿命的确获得了长足的进步，但这是否就表示现代的人比较不容易老呢？

事实上，并没有那么单纯，因为我们得从“平均余命”（Life Expectancy）的观念来分析。

所谓的平均余命，表示在不同年龄层中，可预期的未来存活时间。

举例来说，“一出生时的平均余命”，也就是孩子一生下来时，预计他可以存活的平均年数，这也相当于我们一般所说的平均寿命；而“六十岁的平均余命”，则是一个人活到六十岁后，预估可以再存活的年数。

以美国男性白人为例，一百五十年前，一出生白人的平均余命约是四十岁，到了二〇〇三年则是七十五岁；但如果从各年龄层的平均余命来看，我们可以发现一百五十年前是七十岁的人，平均可再活十年；然而到了二〇〇三年时，一个七十岁的老人，则可再存活约十三点五年。

一百五十年前是十，一百五十年后是十三点五，这表示过去这一百五十多年来，人类在寿命上的努力，最大的成就在于大量减少婴儿及儿童的死亡率，但对于老化以后是否能活得更久些，以增加的年数来看，似乎帮助并不大。

所以，拜现代医学所赐，人类婴幼儿的死亡率已大幅下降，而我们也大量减少了在年轻时因疾病或事故伤害而死亡的概率，有更多的人都能够顺利活到必须长期面对衰老问题及慢性疾病的年岁。

慢性病及衰老问题缠身现代社会中，有越来越多人可以成为老人，可是一旦成为老人后，我们对衰老本身的掌握与生命的延续，却没有比百年前的人来得更高明。

换句话说，有越来越多的人，必须长期忍受衰老或慢性疾病所带来的折磨。

二〇〇五年，美国十五大死因仍以心血管疾病、恶性肿瘤、脑血管疾病为主，慢性下呼吸道疾病、糖尿病、阿兹海默症（老年痴呆症）也扮演重要的角色。

而台湾二〇〇七年的十大主要死因与二〇〇六年相同，其中仍以恶性肿瘤占百分之二十八点九最多；其次为心脏病与脑血管疾病，分别占百分之九点三与百分之九点二。

不论是从美国还是台湾的主要死亡原因来看，我们都可以发现一个事实，那就是在死亡之前，大多数患者已经和这些疾病相处了相当长的一段时间。

根据统计，台湾四十岁以上的成人，每一百人中约二十五个人有高血压，每一百人中约十个人有糖尿病，即使是恶性肿瘤，在发病前也已经在人体潜伏了很长一段时间。

除了这些最后可能会致命的疾病外，现代人还得忍受慢性关节炎、慢性背痛、肩颈僵硬疼痛、头痛、虚弱、慢性肠胃疾病、忧郁、焦虑、睡眠障碍、社交萎缩等非致命性疾病的折磨。

根据世界卫生组织的统计，约有百分之七十五的现代人处于亚健康状态，另外有百分之二十的人身体有疾病，如此一来，真正健康的人恐怕只有百分之五左右。

恼人的筋骨困扰如影随形现代人不只要面对上述衰老和慢性病的威胁，筋骨酸痛也是相当常见的梦魇。

我常听到人们喊腰酸背痛、关节僵硬无力，看起来好像都是一些小病小痛，但这些恼人的小问题，却大大影响了日常的生活质量。

由于人体的骨骼肌肉关节系统，每天忠心耿耿地支撑着我们的身体架构，一方面要抵抗地心引力，一方面还要提供我们吃喝玩乐追赶跑跳碰的动能，可以说负担相当沉重。

从临床经验来看，超过四分之三以上的筋骨问题，与日常生活习惯有关。

以现代上班族为例，大多数的人往往在办公桌前一忙就是一整天。

古人说“案牍劳形”，意思是说整天坐在桌前用脑工作是很辛苦的。

而在这信息爆炸的时代，电脑几乎成为许多人工作上无法或缺的伙伴，但却也增加了身体负荷。

长时间用电脑，伤手也伤脑用电脑的人得长时间低头做事、埋头苦干，甚至目不转睛、聚精会神，加

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

上工作本身的压力，往往会直接造成肩颈部的负担。

像是长期紧绷的肌肉筋膜除了会因疲劳而疼痛外，还会导致局部血液循环不良，让人感到酸麻胀痛，活动机能受限；同时还会产生关节僵硬，脖子转动起来嘎嘎作响。

但上班族的疼痛并不止于肩颈，它们同时还会传导到后脑甚至两侧太阳穴的颞部，乃至前额，使得整个头部仿佛被箍住一般，这种现象与“压力性头痛”有着相当密切的关系。

要知道，如果这样的情况没有改善的话，那么接下来将导致颈部椎间盘的病变及颈椎的退化，产生排列上的错位滑脱或骨刺；严重时还可能压迫到神经结构，产生上肢的神经传导痛、麻痹、肌肉无力或萎缩。

听起来很恐怖吧！

但这一连串的身体筋骨及神经变化，都可能是长期忽略工作时的动作所累积而成的。

而且，除了刚刚提到的问题外，同样的，姿势不当，相关症状还可能扩展到上背部，包括两侧肩胛骨上、下方的肌肉及肩胛骨之间，进而变成慢性问题。

由于人体肩胛骨间的肌肉具有支持两侧肩胛骨稳定与活动的功能，因此，长时间的疲劳会令人坐立不安，明显影响工作能力。

此处的疼痛位于中医经络学上膀胱经的“膏肓穴”附近，因此常被一般民众称为“膏肓痛”，这与西方整脊学上所说的“第四胸椎综合征”也相吻合。

姿势不正确，毛病就一堆别以为故事就此结束，事实上长时间固定姿势的工作，尤其是姿势不正确或偏斜时，还会使肩关节的活动度下降——关节囊紧缩、肌耐力下降，使得关节滑液囊持续产生炎症反应或粘连，进而造成肩关节疼痛及活动障碍，特别是常常导致后旋与外旋困难——这与传统所说“五十肩”的症状相近，但发生的年龄层却逐年在下降，越来越年轻。

另外，工作上所导致的疼痛并不局限于肩颈，也可能发生在手肘外侧，造成肱骨外上髁炎，即一般所谓的“网球肘”。

网球肘常出现于网球运动时施力不当所致，其他类似的运动如羽毛球、桌球也常发生，而家庭主妇刷锅子、窗户也常发生。

另外，长期使用计算机、鼠标的人也常会罹患此疾，故而许多人也将这毛病称为“电脑肘”或“鼠标肘”，通常是计算机工程师及计算机绘图员最常见。

使用电脑引起的肘部疼痛，有时也会出现在手的内侧（即所谓“高尔夫球肘”），或是手肘凹窝附近的二头肌腱附着处。

这类的疼痛也可能因为肌肉反复紧绷，而出现在手前臂的肌肉。

手腕长时间处于施力与背屈状态，则可能造成手腕部位的横腕韧带增厚，压迫到正中神经，进而导致手心、手指麻木无力，这就是常见的“腕隧道综合征”。

如果压力集中在肌腱，则可能造成大拇指外侧肌腱发炎，因常发生于年轻妈妈身上，而被称为“妈妈手”。

如果已经产生手指屈侧肌腱腱鞘发炎，导致无法自由伸屈，甚至卡住而发生声响，则形成所谓“扳机指”的症状。

从上述一连串的筋骨毛病来看，我们可以发现，长时间在办公室工作的人，若再加上长时间使用计算机，那么他将可能面临从颈肩问题到压力性头痛、肩关节活动障碍，肘、腕、指肌腱问题，乃至颈椎退化或颈椎间盘突出、颈神经病变，及上肢周围神经的压迫，都可能随之而来。

除了办公室的朋友外，长时间上网、热爱在线游戏的人，准备中考或高考的年轻学子……都会发生类似的状况。

现在很多小孩喜欢玩电脑游戏，平时家长常会予以限制，但是到了寒暑假则“开放”，造成寒暑假一大堆小孩肩颈肘疼痛，一问之下才恍然大悟——以前孩子们寒暑假常打球受伤，今日孩子们寒暑假则容易“打电动受伤”。

长时间坐姿不良，腰膝也发疼另外，凡是长时间使用电脑的上班族或是学生、网吧族所受到的伤害其实不仅止于上半身，连下半身也承受着相当的压力。

长时间久坐常造成下背的压力增加、腹背肌肉松弛，导致下背肌膜炎发生而产生下背酸痛。

病情加剧时往往还会造成腰椎椎间盘的狭窄退化、腰椎退化性脊椎炎，严重时则压迫到神经或产生坐

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

骨神经痛。

此外，缺乏足够的运动则会使肌肉退化无力，若是长时间久坐，膝盖常处于过度弯曲的位置，膝盖骨（髌骨）与其下方的大腿骨（股骨）间的压力便会增加，造成膝关节即使在没有做粗重工作的状况下，也可能提早退化。

最初症状是久坐起来时膝关节明显疼痛，动一动就好些；当病情加剧时，疼痛也就更厉害。

除了筋骨问题外，长时间久坐也使得肠胃蠕动变少变缓，像许多年轻人便饱受便秘所苦；有报告甚至指出，饭后久坐及缺乏运动，将导致胃食道逆流的疾病增加，造成胸闷胸热、慢性干咳和慢性咽喉炎等问题。

另外，长时间久坐同时还会造成下肢血液循环不良。

曾有案例报道青少年长时间久坐网吧，造成下肢蜂窝组织炎。

缺乏足够活动的同时，会造成身体代谢率下降。

记得年前冬天极其寒冷，门诊上就看到好几例十几岁的年轻人因久坐上网，而造成手指、脚趾的冻疮，这都是过去少有的现象。

除了工作以外，日常的生活习惯其实也与筋骨问题息息相关。

例如喜欢在沙发上睡觉、躺着看书、看电视的人，要特别留心肩颈部的伤害；久坐太软的沙发或斜躺在椅子上的人，则要留心腰部的问题；爱穿高跟鞋的时髦女性，则会经常出现足跟炎与下背疼痛。

因为穿着高跟鞋，就好像走在下坡的路上，身体重心被迫往前，只好将腰部过度后挺回来，才能维持身体的平衡。

如此一来，腰椎的弧度增加、臀部提高、胸部挺起，虽然可以获得较修长的视觉效果，但下背可就辛苦了。

假以时日，脊椎便承受了过多的负担，又因为脚掌下压，造成小腿肌肉缩短，长久下来，小腿与跟腱紧缩，而造成慢性肌腱炎。

如果加上爱穿尖头的鞋子，还容易造成大脚趾外翻变形，导致疼痛和行走困难。

此外，太硬的安全工作鞋，则可能增加脚底压力，进而造成足底筋膜炎及跖骨炎。

因此，当我们面对各种筋骨疾病时，仔细去思考生活中点点滴滴可能造成身体不适的影响因子，是非常重要的步骤。

也唯有如此，才能够釜底抽薪，从根本上解决问题，一方面加速健康的恢复，一方面则能预防相同的故事再度上演。

四、运动，永保健康青春之泉衰老既然是不可抗拒的自然现象，慢性病又在一旁虎视眈眈地威胁着我们，筋骨酸痛更和现代人“长相左右”，为了摆脱这些病痛的纠缠，有越来越多的人重视“养生”，希望在年事渐长之后仍保有健康、快乐、幸福的生活质量。

近年来，不论是医学领域、运动专家、营养专业人士，纷纷提出养生相关的学说或方法，希望帮助人们活得更健康，这些方法如雨后春笋般冒出，甚至令人眼花撩乱，不知应该相信哪一种才好。

我认为疾病的预防应更甚于药物治疗，在疾病未形成前就要防患未然，也就是古人所说的“上医医未病之病”，在疾病尚未产生之前，就将之消弭于无形，这样才是健康的根本之道。

一九九六年美国疾病控制中心的指标性报告指出，超过百分之六十的成年人都未达到医界所建议的身体活动量，甚至有百分之二十五的人几乎都不活动。

而美国每年有超过二十五万人的死亡与缺乏规律的身体活动有关，这种因活动量不足而造成的健康威胁，被称为“静态生活死亡综合征”（Sedentary Death Syndrome）（Frank Booth, 2001）。

可见身体如果动得不够，就很容易出状况。

有越来越多的调查和医学研究证实，有规律的身体活动和良好的生活习惯可以预防过早死（premature death）和不必要的疾病与残障。

对大多数不运动的人来说，适度的身体活动（moderate physical activity）也可以达到促进健康的效益；

对已经有适度身体活动的人来说，如果能再增加一些运动量，则可进一步获得健康的好处。

要知道，身体活动量较多的人远比不运动的人长寿，就算你到晚年才开始运动，也能得到非常好的效果。

人们常说年纪大了要有“老本”、“老伴”、“老友”，但别忘了“老健”也是相当重要的一环。

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

想要老来健，靠的不是仙丹妙药，而是看你在还能动的时候，是否可以好好地作准备。

为什么我会说，运动就如同被遗忘的青春之泉呢？

我们可以简单地从运动生理学的两个角度来看这个问题。

运动强化人体外在的应变力从生物演化的观点来看，我们可以发现，几乎所有的生物体结构均取决于生存与生活上的需要，人类当然也不例外。

虽然在两百万年前，人类可能因大脑结构产生了突破性的发展，因而在进化上逐渐与其他动物分道扬镳，但直到百年以前，体力仍在历史上扮演着决定性的关键，无论是在生产力与战争能力上的表现。

因此，我们可以说人类的身体是为了达成“活动”的目的而存在的，而非为了“休息”。

也因此，在运动的过程中，人类得运用到大脑、小脑、脊髓、神经，到肌肉骨骼关节系统，以及周边的反馈控制系统。

同时，运动所需要的能量还得经由心肺血管系统、消化系统，与内分泌系统来提供。

因此，我们的人体应该经常接受不同的运动负荷挑战，才能维持最佳的功能状态。

当我们运动的时候，全身的神、心、内、骨、肌等系统，都会保持在最活络、最旺盛的阶段，让我们对外在保持高度的应变能力，这是人类存活的根本能力，可惜却被现代人渐渐忽略了。

所以，运动原本就不会造成身体上的负担，反而是太少或是不足的运动，开始成为我们的困扰。

举例来说，许多人都有过类似的经验，如果身体已经很久没运动了，却因为心血来潮突然去爬山或跑步，得到的结果就是全身酸痛好几天。

如果经过适当休息后再从事同样的活动，身体不但将逐渐适应，而且活动起来也会更加轻巧有劲，体能也随之进步；但如果又中断，且长时间不动，那么下次再去爬山或跑步时，同样的情况便会重演。

因此，规律而持之以恒的运动，对身体的好处，远比偶尔心血来潮的运动来得多。

运动挑战人体内在的平衡生物体内恒定性的维持，是整个生物体机能得以发挥的基本条件，这可当作是由很多个生物控制系统（Biological Control System）共同协力完成。

无论是哪一个系统失调，都会干扰体内平衡系统的稳定。

例如糖尿病，就是由于人体在摄食高碳水化合物后，体内无法释放适量的胰岛素，葡萄糖就不能被顺利地运送到身体细胞，而造成血糖值过高。

当我们的身体开始运动时，我们体内的平衡就开始受到挑战。

激烈的运动会使得肌肉内对氧的需求量与二氧化碳的释出量都大幅增加，为了应付这种变化，身体必须大量增加呼吸的次数与深度，以提高肺的换气量。

这时我们会心跳加速、加强，血液循环增加，进而让肌肉血管扩张，增加运送至肌肉内的氧供应量，并将产生的废物（二氧化碳）迅速运走。

此外，我们的体温还会随之升高，此时调节体温的系统便要快速作用。

激烈的运动还会使骨骼肌产生大量乳酸，使得细胞内外的酸度增加，干扰人体内的酸碱平衡。

同时，还有血压的调整、糖与醣的分配与转换、内分泌系统的配合，以及既有神经、骨骼肌肉关节系统的适应等等。

要知道为了适应三十分钟的有氧运动，我们的呼吸速率将提高到休息时的三倍，吸入肺中的空气量约是二十倍，心跳速率则是二到三倍，而心脏输出量则是四到六倍，肌肉的耗氧量则达到休息时的十倍，我们的身体是如此忙碌地应付变局！

严格来说，想要在高强度和长时间运动下，维持身体内在平衡是不可能的任务，于是人体便会产生疲劳现象，最后会停止继续运动，再经由适当的时间后，人体的内部平衡才能够重新建立。

借由这样的运动挑战，我们人体的内在平衡将反复地受到训练与修正，使我们除了能够应付日常生活所需外，还具有一定的“备用能力”来处理紧急状况，并增加整个平衡系统的稳定度。

具有这样的能力，我们也就更能将身体保持在健康状态。

从上述运动生理学的角度来看，我们可以了解运动在健康的维系上，是不可或缺的重要关键。

运动到底有哪些好处呢？

很多人之所以做运动，多半是因为运动具有可以改善个人外观、让全身获得舒适感、感受运动的趣味，甚至还附带有社交及建立良好人际关系的功能。

当然，健康也是另一个很重要的原因。

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

但运动的好处有千百种，为了让大家都重视到运动的重要性，我大致归纳了上表所列几个重点。虽然在这儿苦口婆心地鼓吹运动的好处，但相信很多人还是有不少借口，为自己的不运动找理由，或者认为自己已经有在运动了，但结果还不是毛病一堆。所以接下来的章节中，我将和大家聊聊，为什么你还不肯去运动？相信你在看完下一章后，会开始愿意自我挑战全新的极简运动！

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

后记

健康是最没有风险的投资 完成本书时，正值全球金融海啸，投资者固然遭受到巨大损失，而一般市井民众则更为不景气所带来的失业潮生活困境所苦。

但是据媒体报道，在这世事难料、富贵如云的时代，功成名就已不再是人们憧憬的目标，“平安与健康”，反而成为绝大多数人的第一个愿望。

这令人惊讶吗？

一点也不，这正是人们在繁华落尽后内心真切的省思。

是的！

平安与健康何其可贵啊！

失去了它，一切的价值将倾颓而倒；但这样的希望又是如此平凡，以至于我们往往忽略了它的必要性。

多少的投资充满了“风险”，因此随风而逝；而健康却是最没有风险的永恒投资，投资了健康，你就拥有了一切可能的机会。

书中的“极简运动疗法”，希望能让你为自己的健康每天累积一点小投资，这样的投资就是一点点的时间和恒心。

为了配合现代人的忙碌及发挥以小搏大的功能，我们将运动的形式极尽简化，希望使每个人都有能力去从事某种程度的努力。

然而如此简单的动作，如何期盼它能发挥一定的效果呢？

这就需要将每个动作尽量做到正确，才能掌握“肌力训练”、“柔软度”、“心肺功能”、“平衡力”及“内脏运动”这五个健康基本要素，同时练习“呼吸”，融入“节奏感”及“观想”的能力，才能将人体自我修复、自我疗愈和自我强健的功效开发出来。

希望“极简运动疗法”能协助更多人开启自我健康投资的一扇门，不用太多、也无须勉强，每天只要一点一滴，时间的力量就会将你的努力汇成健康的源泉，使你回顾这一生时感到温暖与满足，让自己因确实实践了健康的生活，而再次肯定生命的价值。

书中的内容仅表达个人在某种角度上的看法与建议，若有疏漏与不周全之处，祈请先进前辈不吝指教以为改进。

追求健康，是人类永恒的梦想；野人献曝，本书只是其中的一小步。

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

编辑推荐

《游敬伦医师的极简运动疗法》是一本适合上班族、电脑族、病痛族和养生族必读的运动宝典！
现代骨科复健医学+运动医学+东方养生智慧+丰富临床经验！

《游敬伦医师的极简运动疗法》游敬伦医师的极简运动疗法！
23招运动疗法，让你远离病痛！

肩颈、后背、腰腹、上肢、下肢，整体全应对，一身放轻松！

最完整的运动治疗保健手册！

量身定做的运动治疗套餐！

<<游敬伦医师的极简运动疗法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>