

<<脊椎健康，全身健康>>

图书基本信息

书名：<<脊椎健康，全身健康>>

13位ISBN编号：9789862350263

10位ISBN编号：9862350261

出版时间：2009/06/09

出版时间：臉譜出版社

作者：陳允中

页数：120

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>

<< 脊椎健康，全身健康 >>

前言

生活在21世紀裡，伴隨壓力而來的文明病越來越多，人們因此被許多突如其來的健康問題所困擾，年紀輕輕就腰痠背痛，不但影響工作效率，還可能會帶來日常生活起居上的困擾。

這些，除了是因為現代人的壓力過大、運動量過少的原因引起，平常工作空間太小，使肢體伸展範圍縮小，造成整體姿勢體態越來越差，也是另一項導致健康狀況日漸衰退重要因素。

如果你不正視日常生活習慣姿勢的問題，輕微的可能會產生身體痠痛的狀況，嚴重的可能會導致脊椎病變，影響肢體及身體內臟功能！

由此可知，體態和健康是一體兩面的，不端正的體態可能會壓迫到身體的內臟器官，久而久之，這些器官的功能就會慢慢的衰退，還可能因此而提早老化，所以你的身體就會越來越不健康。

因此，想要有健康的身體狀況，端正的體態將是必修的家庭功課。

如果你想在人生最精華的歲月中擁有健康無優的體態狀態，從現在起，養成端正良好的體態姿勢，幫自己儲存三十歲以後的健康本錢，你就能健健康康的活到老！

- 臉譜出版 製作小組 推薦序一人類是唯一站立行動的動物，所以人的脊椎所承受的重量也特別的重，如果站立、坐臥、行走時，脊椎無法維持其正常曲線，環繞在脊椎四周的肌肉會失去平衡，日久將出現腰痠背痛、器官功能退化的情形。

人體的脊椎是由骨盆以上24節能活動的椎骨所構成，相鄰的兩個椎骨交接處都有一對脊神經延伸到身體各個器官與肌肉。

脊椎可讓人類彎腰、轉身，做許多動作，當脊椎骨的位置不正確，或脫離正常位置時，就會干擾脊神經的訊息傳送；如果受壓迫的神經影響到內臟，日久將導致內臟功能失調及病痛；如果影響到肌肉及相關的組織，就可能導致痠痛麻痺，例如頸神經受壓迫會使肩膀麻痺痠痛，腰神經受壓迫可能造成腿或腳麻痺。

很多人都有腰痠背痛的毛病，其實脊椎的疾病與許多健康的問題都是因為長期缺乏運動和姿勢不良，造成肌肉張力不平衡所致。

有的肌肉張力太強，造成肌肉僵硬與短縮；有的肌肉力量不足，喪失了穩定脊椎的功能。

而其中用來穩定腰椎與骨盆的核心肌群，更是預防腰痠背痛、避免脊椎退化、生病的關鍵。

核心肌群的強化運動在歐美運動醫學界與復健醫學界已蔚為風氣。

如雨後春筍般的科學研究報告均已證實：正常人的核心肌群一旦被強化，腰痠背痛的發生率就會大幅降低；而脊椎疾病的復發率，也因為在復健期加入了核心肌群的強化運動後顯著減少。

多年來一直在積極尋找的一本適合一般人與病友閱讀的脊椎運動指導書，終於問世了！

本書從正確的姿勢訓練入手，除了有氧運動之外，更提出核心肌群的運動訓練，強調肌力強化、提昇穩定度、增進協調度等三個重點，配合有效的伸展、放鬆與呼吸的技巧，使脊椎維持其正常的曲線，並讓環繞在脊椎四周的肌肉也因此獲得完整的平衡。

脊椎的照護在生病前應做好「預防」的工作；生病時要聽從專業醫師的醫囑，做好「治療」的工作；病後更應好好保養與復健，做好「保健」的工作。

無論是在病前預防、病中治療、或病後保健，本書都提供了非常寶貴的知識。

讀者可以參酌醫師的建議，選擇合適的動作做為居家練習。

健康永遠是掌握在自己手中的。

相信只要有恆心、有毅力，每個人都可以靠運動揮別病痛！

這是一本值得推薦的好書，尤其對於脊椎的保健頗有助益，特為文作序，希冀能讓更多的讀者受惠。

台灣脊骨矯治醫學會理事長 汪作良醫師 推薦序二運動的好處很多，可以預防新血管疾病、維持良好體態、提升精神與力量、增加骨骼密度、延遲身體機能老化、減肥…。

但因為台灣減肥瘦身的風氣過盛，且台灣人的體適能基礎概念沒有歐美、南非地區強，所以大多數的人對於「運動」的觀念，可能會因此而有些偏差，認為「運動只是減肥瘦身的輔助工具」，卻忘了運動最初且最大的好處是幫助身體健康，維持身體機能的重要目的。

也因為如此，目前市面上常見的運動相關書籍，絕大多數都是以減肥塑身為目的的運動計畫，屬於觀賞價值高於實用性的瘦身書籍。

<<脊椎健康，全身健康>>

而這本《脊椎健康，全身健康：跟著體適能教練端正體態，遠離病痛！

》，則與這些運動瘦身書籍不同，是從端正體態、預防疾病、保持身體健康、提高身體機能的目的為出發點，設計出一套全面性的體適能運動計劃，包含心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度的訓練動作，這個運動計畫也會降低你的體脂肪，進而改變你的身體組成，因此同樣具有雕塑身材的附加價值。只要照著這本由專業教練設計、示範的運動計劃做，你不僅能端正體態、擁有健康，也能使身材曲線凹凸有緻。

除了體適能的觀念偏差外，端正體態的觀念也日漸薄弱。

因為社會風氣的改變，新一代的年輕家長較老一輩的家長缺乏生活教育的概念，對於下一代在生活起居中的姿勢體態較不重視，造成現在的小朋友容易養成懶散、不端正的習慣動作。

當然，這也可能是因為這些家長本身缺乏端正體態的知識，不了解姿勢與健康的關係密切，因此忽略了體態教育的重要性。

但無論你是否小孩，都可以藉由這本書培養自己端正體態的正確概念，幫助自己養成良好的姿勢習慣，而日後在教育你的下一代時，就知道該糾正什麼，讚美什麼了！

無論你的性別、職業、年齡是什麼，養成正確的體適能觀念及端正的體態，對你的身體健康而言都是有幫助的，因此推薦這本《脊椎健康，全身健康：跟著體適能教練端正體態，遠離病痛！

》，希望大家都能從中得到端正的體態及維持健康的正確知識，進而得到健康、有活力的強健體魄。

<<脊椎健康，全身健康>>

内容概要

*唯一端正體態、美化曲線、活化機能ALL IN ONE的健康書。

*認識4種脊椎不良體態，改善彎腰駝背、脊椎側彎、骨盆歪斜。

*正確學習坐得挺、站得直、走得穩，輕鬆強化肌力、健康脊椎。

*5項自我檢測快速瞭解體態類型；按圖Step by Step開始健脊計劃。

「人類是唯一站立行動的動物，所以人的脊椎所承受的重量也特別的重，如果站立、坐臥、行走時，脊椎無法維持其正常的曲線，環繞在脊椎四周的肌肉會失去平衡，日久將會出現腰痠背痛、器官功能退化的情形。

多年來一直在積極尋找一本適合一般人與病友閱讀的脊椎運動指

<<脊椎健康，全身健康>>

作者簡介

REX 曾經是南非業餘甲組男子籃球隊隊員的REX，因為運動傷害的復健而接觸健身，此後捨棄運動員的夢想，投入運動教練領域。

在經歷南非FITCO私人教練學院的嚴格訓練後，以傑出成績取得多種世界級專業證照，之後並於南非及亞洲地區從事運動健身產業，至今已有10多年，目前是多項健身教練證照的檢定官及訓練講師，也是目前台灣地區唯一以私人教練身份成為NIKE體適能推廣大使者。

經歷： ACSM HFI EXAMINER 美國運動醫學學會檢定官 AFAA CEC
PROVIDER/EXAMINER 美國有氧體適能協會顧問/檢定官 SPINNING MASTER PRESENTER 美國飛輪國際教育指導陣容 AFHA PRESENTER 中華民國有氧體能運動協會講師 NIKE 體適能推廣大使 澳洲FILEX convention 2003國際講師 ACSM HFI CERTIFIED 美國運動醫學學會體適能教練 AFAA FT CERTIFIED 美國有氧體適能協會重量訓練指導員證照 AFAA MATERNITY FITNESS CERTIFIED 美國有氧體適能協會孕婦體適能證照 FITCO 南非私人教練學院認證 O2體適能中心訓練總監

<<脊椎健康，全身健康>>

书籍目录

Chapter 1 為什麼老是腰酸背痛？

渾身痠痛？

都是科技惹的禍！

我的姿勢惹的禍？

腰痠背痛！

我到底怎麼了？

認識身體構造為什麼我總是站的歪歪的？

Chapter 2 我的健康看的出來？

生活小細節，健康大影響五招DIY自我檢測法愛漂亮的挺胸翹臀J型沒精神的彎腰駝背C型莫名酸痛鬆

關節大S型歪一邊脊椎側彎Z型Chapter 3 端正體態健康脊椎Step by Step端正體態，從日常生活中做起！

怎麼坐，坐更久？

怎麼站，站更挺？

怎麼走，走更遠？

日常生活易犯錯誤提醒Chapter 4 強化脊椎美化曲線鍛鍊全計劃核心機群鍛鍊計畫我該如何開始鍛鍊計畫？

預防運動傷害的暖身運動給初學者的運動計畫給進階者的運動計畫伸展運動修復技巧練習

<< 脊椎健康，全身健康 >>

章節摘錄

為什麼老是腰痠背痛？

生活在科技發達、生活便利的21世紀，對現代人的脊椎健康來說並不是件好事，電梯、機車、汽車等的電動科技，讓你變的越來越少走路；柔軟的沙發、舒服的居家環境，讓你的坐相越來越懶散、不夠端正，這些，都是讓你的脊椎提早老化、生病的慢性毒藥！

脊椎是身體的中心支柱，是連接四肢骨骼、支撐人體的重要部位，學會如何保持脊椎健康，你就能遠離腰痠背痛、身體病痛的困擾。

渾身痠痛？

都是科技惹的禍！

你可能有種體驗，年輕時經常通宵熬夜工作、打電腦也不覺得累，但是隨著年紀越來越大，工作時間稍微久了點，身體就不聽使喚這裡痠、那裡痛了起來。

根據統計資料發現，成年人超過三十歲以後，百分之八十以上的人曾經有過腰痠背痛的經驗，而絕大部分的人都是因為工作太久，卻又太少運動，使得腦部缺氧感覺沒精神、肌肉鬆垮沒肌力，工作一下就覺得疲倦、沒體力，然後身體就歪斜不端正，腰痠背痛也就隨之而來。

但是導致腰痠背痛的原因並不如此單純，還有許多是隱藏在現代人的生活習慣中間接影響的，而這些因為科技發達、生活舒適的社會環境影響因素，也讓我們端正體態被忽視而漸漸的消失。

如果你覺得姿勢好壞並無傷大雅，也不覺得體態端正與否和身體健康有多大的關聯，底下的論述將會讓你徹底的改觀！

我們將用常見的身體病症及人體生理結構的關聯，證實體態與健康的密切關係。

在本章節的內容裡，你將了解健康的身體結構，及身體結構不健康將會產生的病症。

在第二章裡，你將會清楚了解不良的體態及其形成原因，你可以用3個簡單的測試找出自己的體態問題。

在第三章中，我們將會分析生活起居的坐、站、行、臥正確姿勢，並且提出生活中應避免的錯誤動作，協助你從日常作息中養成體態端正的好習慣。

最後，第四章將提供一套由專業運動教練設計的端正體態鍛鍊計畫，你可以在此學會專心、放鬆的技巧，鍛鍊軀幹的肌耐力，讓自己隨時隨地都能維持良好端正的體態，並且提升日常生活的活動表現能力，還能維持長久的健康體魄。

現代人不健康的五大原因 令人難以置信的是，現代化的科技及越來越開放民主的社會風氣，直接或間接的影響了我們的健康，無論你是否認同，但底下導致現代人越來越不健康的因素，確實發生在我們的周遭的生活中。

1. 不喜歡走路 在交通工具較不發達的時代，從甲地到乙地一定得靠步行才能到達目的地。但現代人卻不同，就算搭公車、捷運到某一定點，也要坐計程車到門口，若是二樓以上的樓層則一定要搭電梯，能不走絕不走，節省時間的同時，也大大的減低了一天的總活動量。

2. 坐的時間越來越多 坐車上下班、坐在椅子上辦公、坐著用餐、下班後坐在沙發上看電視…，算一算一天除了睡覺的時間躺著以外，醒著的時候70%以上的時間幾乎都是坐著。

長時間坐著，又缺乏伸展活動，姿勢自然變得不端正，身體也跟著缺乏活力。

3. 生活習慣越來越差 拜現代科技所賜，現代人日益不願意勞動，自然容易養成好逸惡勞的生活習慣，做任何事都想要更輕鬆、更省力，連生活起居的姿勢動作也變的「能靠就靠，能坐不站，能躺不坐」，造就許多坐沒坐相、站沒站相的不良體態。

4. 社會審美觀越來越偏差 在流行時尚的舞台及雜誌中常看見，許多模特兒為了呈現服裝效果而擺出誇張的身體曲線，導致許多女性跟著模仿這樣的體態，長久下來甚至會誤以為這樣凹凸有致的曲線才是正確、美麗的；而青少年則因為街頭嬉哈風氣盛行，習慣性的彎腰拱背站立及動作姿勢不良，讓原本端正的體態變的消失無蹤。

5. 家庭教育較越來越鬆 新一代家長的家庭教育通常是開明、民主的，許多生活上的小細節也較不重視，不像老一輩的家長會耳提面命的叮嚀，如斜靠在沙發上看電視、趴在床上看書、彎腰駝背站立等的不良姿勢，讓現代的青少年從小就養成姿勢不良的體態。

<<脊椎健康，全身健康>>

我的姿勢惹的禍？

姿勢與體態的關連性 人的脊椎，從脖子到屁股，是由33塊圍繞著脊髓的脊椎骨所構成。脊椎連接身體四肢的骨骼，其上包附著許多肌肉及肌腱，深層肌肉使脊椎能夠挺直，支撐起整個身體；表層肌肉則輔助身體做出各種動作。

人的中樞神經系統是由大腦和脊髓所構成的，大腦透過腦神經與脊髓和身體其他部位聯繫，透過控制深層及表層肌肉，來讓人體動作得以協調順暢，由此可知，脊椎與身體健康的關係是密不可分的。因此，如果你常在無意識的情況下，不當的使用脊椎，使脊椎承受不當的壓力而產生不正常的彎曲角度，就會慢慢影響外觀體態及身體健康狀況。

一般而言，造成脊椎不正常彎曲角度的原因，可分為先天、後天、突發、退化等四種： 1. 先天構造型不良 因為先天脊椎構造異常，脊椎骨發育不全、半椎體、不分節等；或是小兒麻痺、肌肉神經障礙導致肌肉無力支撐脊椎所引起的脊椎不正常彎曲變形。

先天構造型不良造成的脊椎不正常彎曲角度通常都大於10度以上，從外觀就可以明顯看出脊椎的異常變化。

假如脊椎不正常彎曲的角度在20~25度以上，需考慮穿背架矯正，40~45度以上則須手術開刀矯正。

2. 後天功能性不足 因為後天姿勢不良，導致脊椎兩側肌肉發展不平衡、體態不端正，通常這種脊椎的不正常彎曲角度不超過10度，只要改正平日的不良姿勢，並且多運動強化肌力，就可以得到明顯的改善。

3. 突發性的外力 因為巨大的外力造成脊椎彎曲角度改變，如車禍、撞擊、猛然彎腰取重物等原因，都可能影響脊椎健康。

4. 隨年紀增長而退化 因為年齡變大，身體構造機能跟著老化的結果，引起肌肉軟組織的痙攣發炎與椎體關節的鬆動，使腰背疼痛或神經的壓迫造成上下肢的酸、麻、無力等。

先天構造型不良及突發性外力兩種原因造成的脊椎不正常彎曲，通常彎曲角度都非常大，只有靠外科手術或復健器材來幫助治療才会有明顯的改善。

因此不在論述範圍，但後天功能性不足及隨年齡退化的脊椎不正常彎曲角度，卻可以靠矯正姿勢、端正體態、運動訓練達到事先預防的目的。

本著「預防勝於治療」的觀念，其後的章節皆由改善後天功能不足及預防身體機能提早老化的目的出發點，提出端正體態的正確姿勢及運動建議，幫助維持脊椎的自然彎曲角度，常保身體健康，遠離病痛的困擾。

換工作？

不如換姿勢吧！

後天姿勢不良引起的腰酸背痛，多半是過度勞累、用力不當的原因，造成下背中央或側一邊痠痛，臀部、大腿後側到小腿，甚至到足部的麻痛等症狀。

但這其實是脊椎受到不正常的壓迫後，身體發出的自然警訊，提醒你該適度的休息了。

所以大部分的腰酸背痛，通常只要休息一天，痠痛的情況就會復原，但如果休息之後痠痛的狀況仍然沒有好轉，就應該找醫師看診。

但為什麼你的酸痛總是不斷重複發生呢？

先想想是不是因為你的工作需要反覆做某種相同種動作，使身體某部位肌群過度使用，而導致脊椎不正常彎曲，造成腰背部位的傷害。

腰痠背痛！

我到底怎麼了？

常常伴隨你的工作壓力而來的腰酸背痛，你總是認為休息一下就好，沒什麼大不了的。

這些被忽視的酸痛症狀，經過長久的累積，可能會成為嚴重的病變。

脊椎由頸部到臀部，共有33塊脊椎骨，試著請家人或自己觸摸自己的脊椎，幫助你認識這條貫串上下身體的骨頭。

再透過底下病症的分類，檢視自己可能發生的症狀，多做些該部位的伸展操，或減少該部位的操勞，都可以有預防並正產生的效果。

<<脊椎健康，全身健康>>

通常我們常將背部分為上背部及下背部，上背部指的是頸部以下到胸椎第十二節的部位，約在肩胛骨以下一點點的位置，也就是脖子及肩膀的部位。

而下背部則指的是腰椎第一節到薦椎的部位，也就是肩胛骨以下到腰部的地方。

如果將背部如此區隔出來，就很清楚的發現，上背部通常都是肩頸問題，可能包括手臂及手肘等的問題；而下背部就是下背、腰臀部位的疼痛問題。

常見的病症如下：
*上背部 頸椎—肌腱炎(落枕)、頸椎退化性關節病變(骨刺)、頸部揮鞭症候群。

胸椎—脊椎側彎、駝背，因壓力導致的肌筋膜疼痛症候群。

其他併發症—五十肩、網球肘、媽媽手、腕隧道症候群等。

*下背部 腰椎—腰部肌肉肌腱拉傷(下背痛)、椎間盤突出、退化性關節病變、坐骨神經痛。

薦椎—薦腸關節炎。

尾椎—尾椎痛。

都是姿勢惹的禍！

五個常被誤解的身體困擾 愛睏、緊張、小腹凸、失眠等困擾，別以為只是壓力造成的影響，其實，很大的原因是姿勢不良而引起的。

所以當你感覺身體不適、精神不濟時，檢視自己的工作姿勢，調整一下體態，在深呼吸幾次，或你的困擾馬上就會迎刃而解。

1. 老是昏昏欲睡沒有精神 昨天晚上明明睡了八小時，怎麼一早又是哈欠連連，感覺昏昏欲睡？可能是工作十座椅太低，使你整天伸長著脖子工作，導致腦部缺氧，因此老是覺得沒精神，一直想睡覺。

2. 常常覺得胸悶、心悸 工作中常覺得莫名奇妙的緊張起來？可能是你彎腰駝背的坐姿搞鬼。

當你肩膀僵硬、胸部凹陷時，呼吸也會變的較短淺，吸入的空氣只到胸腔就回吐，缺乏深呼吸的結果，讓你產生胸悶、心悸的不舒服感。

3. 小腹總是減不掉 嘗試了各種偏方及運動，小腹卻總是凸凸的減不下來？可能是坐姿不良的影響。

習慣性的斜躺在椅子上工作，腹部總是鬆垮的擠成一團，缺乏活動、伸展及深呼吸的結果，小腹的脂肪自然難以消除。

4. 晚上失眠睡不著 想睡但是睡不著，總是輾轉難眠？可能是你的思緒混亂不夠放鬆，也可能是你的睡姿有問題。

側睡時過度蜷曲身體壓迫胃部，手枕在頭部下方，雙腳交叉等不良姿勢，都會影響你的睡眠品質而導致失眠。

5. 走路總是斜一邊 走路的時候常常越走越靠近馬路牆壁？可能是因為你的骨盆傾斜不平衡，使你有輕微的長短腳症狀，因此走路的時總是無法直線進行，會往腳較短的體側偏行。

四大警訊，馬上就醫！

脊椎問題如果可以在早期發現，經由適當的藥物治療、配合復健運動和姿勢調整，大部分的人都可以得到相當程度的改善。

但是問題就是，一般脊椎病痛並不容易在早期發現，進行診斷與治療，而且常常會被認為休息一下就好了而忽略了其嚴重性，所以平常應隨時注意自己的身體狀況，如果腰痠背痛的情況沒有因為休息而復原，或是出現以下四種情況之一，一定要盡快尋求專科醫師協助，以免延誤病情而加重健康的負擔。

1. 局部疼痛 背部脊椎周圍產生局部的酸痛感，在適度的休息過後沒有恢復，反而持續很久或是更加疼痛，這個時候就應該要看醫生找出疼痛的真正原因。

2. 疼痛、酸麻、無力感 不管是否曾有脊椎部位的疼痛，如果手腳軀幹持續出現疼痛、酸麻或是無力等現象，很可能是因為脊椎不正常彎曲壓迫到神經所引起，一定要及早就醫找出原因。

<<脊椎健康，全身健康>>

3.痛的睡不著覺 通常睡眠時候平躺的狀況可以減輕脊椎壓力，多數疼痛可以因為平躺休息而得到舒緩，但如果是因為腫瘤或感染等原因所造成的脊椎病變，平躺休息時反而會更加疼痛，甚至晚上會痛的睡不著覺。

這種特殊反常的現象出現時，一定要及時就醫。

4.大小便功能失調 如果有持續性的大小便功能失調，但腸道和泌尿系統的檢查卻沒有異樣，此時有可能是脊椎出了問題。

<<脊椎健康，全身健康>>

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>