

嚴
浩

運動
對症療法

出版緣起

本書內容是通過「運動對症療法」改善反反覆覆的痛症、眩暈和多種慢性痛，這套動作叫「浩養體幹運動」。這是一套中強度帶氧運動，只要每天花大約二十五分鐘，即世衛建議的成人最起碼運動量，加上矯正生活姿勢與食療，無論你是三十歲，還是八十歲，症狀快至三個星期、慢至半年就會逐漸消失！

我從小學就坐姿不良，白天大部分時間扭曲身體閱讀，中學已經骨盤前傾加上歪斜，二十多歲腰椎長骨刺，有一兩年時間無法正常躺臥，直到後來患處鈣化；由於長期不良姿勢，頸椎也開始變形，有骨刺、高低肩、長短腿、膝蓋痛、駝背……總之三大關節長年有痛症，中年以後還加上眩暈，又是反反覆覆了十幾年。「浩養體幹運動」是從實戰中琢磨出來的「運動對症療法」，幫我自己治好了這一堆症狀，再加上食療，兩者好比雙劍合璧，達到強大的協同效用，進一步幫助身體更有效地恢復自愈能力——自愈能力是上天賜給人類健康的健康延壽禮物，世界上任何醫藥都無法替代。



感謝「飛越啟德」約稿，成就了這本書與這套獨特的運動。

感謝萬里機構多年來的支持；感謝編輯和美術設計，《運動對症療法》的寫作過程殊不容易，除了反覆求證動作的實戰效果，也要剔除太難太複雜的動作，讓任何有需要的年齡群體都容易上手，如此一改再改，大量增加了同事們的工作。合十再拜！

備註

「飛越啟德」是一個用作鼓勵和支持社區體育活動發展的慈善基金，旨在透過體育及健體相關活動，促進及推廣身心健康，造福社群，並積極支持創建或舉辦各類型體育活動，藉以提供予各階層人士參加。

網頁： <https://ktsinitiative.org.hk/>



前言

在寫這篇前言的時候，一位報社的前老總去世了，他生前是一位社會公認的才子。他去世的時候才八十多，所以說「才」，因為他不是老死，他在進食的時候不慎誤吸麵條入氣管，遽然辭世。

因噎廢食；在這裏不想濫用成語，但必需提醒大家：因噎慎食！譬如，請照顧和叮嚀老人與孩子，吃麵要剪短，不要吸，要放進嘴裏。被食物噎死的機率絕對不比交通意外少，根據日本警察廳二零一七年發佈的數據，二零一六年日本有三千九百零二人死於交通事故，因進食時窒息致死的人數卻達到了四千人左右，其中多半是老年人。又根據美國疾病預防控制中心的數據顯示，八十歲以上老年人死亡的第二大原因就是食物窒息。百分之八十七的老人會出現不同程度的進食困難，百分之五十五的老人會面臨吞嚥障礙。

本書的用法

食物誤入氣管與吞嚥肌肉衰退有關，這個症狀還會造成吸入性肺炎；很少人知道，口腔和咽喉中長期有細菌寄生，是引起吸入性肺炎的重要原因。這種肺炎佔長者肺炎的百分之八十至九十！目前在世界上，六十五歲死於肺炎的人比死於癌症的還要多，肺炎已經成為頭三大死因之一，源頭竟然出自口腔，這是其中一種西醫無法根治的病，但卻是完全可以改善

以及防止的！運動吞嚥肌肉，預防和避免進食窒息，是本書其中一項內容。本書的內容還包括有效改善尿頻、眩暈、睡眠窒息症、打呼嚕、腳底筋膜炎、肩頸痛、腰椎盤移位、膝關節痛症等等。

這本書為大家分享了自然痊癒的方法和理據，用簡單而有效的食療加運動方法，只要堅持三個月至半年，無論你是三十歲，還是八十歲，一定可以看見成績。

一個人從三十歲開始，種種症狀加上痛症就開始好像集郵一樣在身體中陸續出現，隨着年紀增長，有時候索性同時來「大合唱」——尿頻、睡眠窒息、打呼嚕……可能還有一些痛症：膝關節痛、坐骨神經痛、腰椎盤移位，或者頸椎和腰椎都有骨刺、五十肩，伏案工作引起的肩頸痠痛、腰痠背痛，甚至連體型都可能改變了：高低肩膀、寒背，或者還加上睡覺引起的落枕，同時還有腳底筋膜炎，又發現每次躺下的時候都眩暈，偶然去行山，事後關節更痛；還有男士們擔心的前列腺、女士們擔心的女性病，總之幾乎集百症於一身！不用擔心，以上好些症狀我自己就曾經先後擁有，但通過吃對了食物，做對了運動，以我自己為例，即使已經到了坐六望七之年，還是可以有效改善。身體有自癒的本能，只要你為身體提供自癒的條件，身體就會按照大自然賦予的藍圖自我修復。這是任何主流醫學都無法做到的。

怎樣用這本書？

- 一、請按照身上的症狀翻閱書中的有關章節，採用針對性的改善方法和食療。
- 二、每個人每天都需要做最基本的二十至三十分鐘運動，書中分享的「浩養體幹運動」，是為大部分人群設計的一套針對痛症、改善慢性病的運動，簡單而有效。（請參考第二十頁〈浩養體幹運動〉的導言）

溫馨提示：（一）運動前請先喝一杯熱可可，請參考本書第二百零二頁。

（二）本書介紹的食療和運動方法無法代替醫藥。

目錄

8	立即停止這些動作	37	第七式：十字鬆
12	核心肌群	38	第八式：米字點頭
14	強化核心肌群的有效動作	40	第九式：舉手提足
14	感受核心肌群・啟動核心肌群	41	第十式：強化膝後肌
15	棒式	42	第十一式：夾背操
16	橋式	44	第十二式：踮腳跟・蹬腳跟
17	橋式伸腿	45	第十三式：左一腳，右一腳
18	先出手，後捲腹	46	第十四式：四十五度側抬腿
		48	第十五式：雙手抱胸轉腰身
		50	第十六式：壓軸操兵：康復膝蓋百步走
36	加強版：拉耳朵下蹲		
34	第六式：抱臂深蹲		
32	第五式：反手後翻肩		
30	第四式：板膝頭舒下背		
28	第三式：舉手後翻肩		
26	第二式：核心肌肉拉收大腿		
24	第一式：大腳趾對大腳趾		
23	小腹呼吸先熱身		
22	預備姿勢		
22	浩養體幹運動		
20	浩養體幹運動導言		



52 痛症篇導言

53 肩頸痛

58 改善頸痛、頸椎黏連、高低肩
膀、寒背的方法

61 改善脊椎健康

68 眼睛痛的紓緩方法

71 肩背痠痛的紓緩方法

73 落枕、頸椎骨刺的紓緩方法

76 五十肩的紓緩方法

78 高爾夫球肘・網球肘的紓緩方法

82 坐骨神經痛

86 腰椎盤突出是怎樣形成的？

92 腰椎盤歪斜（骨盤側傾）

95 改善腰椎盤突出和歪斜

103 紓緩坐骨神經痛

110 辦公室的紓緩運動

111 低頭一族的背痛紓緩法

113 下背痛

120 紓緩腰椎骨刺

121 兒童少年脊柱側彎

124 膝關節痛

127 預防和改善膝關節軟骨磨損方法

133 鍛鍊臀部救自己

137 髖關節炎（腰痛）

136 髖關節炎的改善方法

144 眩暈症

144 頸椎關節黏連的改善方法（俗稱

頸椎骨刺）

145 前庭神經炎的改善方法

146 內耳石鬆脫的改善方法

146 頸椎僵直的改善方法

147 梅尼爾氏症的改善方法

148 自律神經失調的改善方法

151 靜脈曲張的改善方法

152 腳底筋膜炎

155 吞嚥、噎食、肺炎篇

156 鍛煉喉嚨肌肉

159 改善吞嚥功能的運動

162 清除口腔細菌的方法

164 消炎抗氧化食療法

174 打呼嚕・睡眠窒息症

175 改善方法

177 泌尿問題

177 尿頻

182 改善方法

194 運動食養篇

194 結合體育科學的食物

198 改善關節炎的最有效食物

203 以營養為重心的飲食

205 食譜分享

212 養生心得

立即停止這些動作

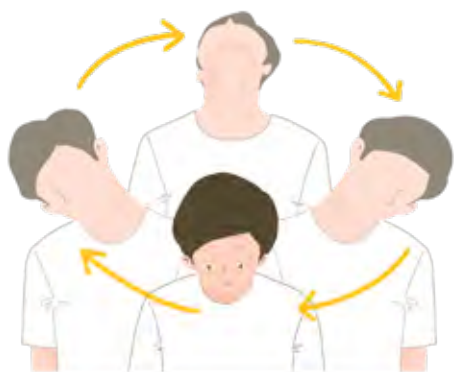
在跟着本書做運動之前，不良動作和姿勢請先戒除，否則就算天天做運動也徒勞無功，反而會令痛症加劇。

【在做運動時要戒】

在公園中很多人做運動，以下是常見的動作，這些動作愈做關節愈痛，是典型的傷身體運動。請立即停止！

頸部

三百六十度轉圈，傷害頸椎！



頸部的左旋和右旋範圍都是零至八十度。頸部肌肉不支持三百六十度旋轉，韌帶會被拉傷、拉鬆，引起連鎖性脊椎病。「拉筋」是指鬆弛肌肉，韌帶沒有彈性，不可以拉鬆韌帶，為自己找麻煩。

左右迅速甩頸椎，頸椎出現「咯咯」的聲音，這個不良習慣也會令到脊椎病久治不癒。

腰椎

三百六十度轉腰，傷害腰椎！

腰椎的旋轉範圍只有五至六度，三百六十度轉腰動作會令到腰椎盤錯位，傷害腰椎神經，引起臀部 and 腿麻木。



膝蓋

三百六十度轉膝蓋，長骨刺！

我們的腿和膝蓋天生是前後走路，不是轉圈，三百六十度轉膝蓋運動會鬆弛肌肉韌帶，摩擦擠壓半月板，令到膝蓋長骨刺。



示範短片

緊記

- * 脊椎旋轉的最大限度是八十至九十度。
- * 胸椎旋轉的角度是三十五至四十度。



【在用電腦時要戒】



- A • 手肘沒有支撐
- B • 聳肩
- C • 頭向前傾
- D • 脊椎彎曲，背脊不貼椅背
- E • 蹺腳

- 雙腳放在椅轆上

立即停止這些動作

你會有如下的病症

- 頸椎病
- 偏頭痛
- 肩膀和鎖骨周圍的肌肉、筋膜發炎疼痛
- 肩膀夾擠症、五十肩
- 手肘痛（網球肘、哥爾夫球肘）
- 腰椎盤錯位
- 坐骨神經痛
- 臀部肌肉痛
- 肚臍
- 消化不良、排便問題
- 下肢經常冷
- 女性病
- 男性病

- * 以上的壞姿勢令全身的重心，落在腰椎和臀部肌肉上。
- * 以上種種病症只是冰山一角。
- * 如果不改變，世界上任何運動、世界上最好的治療師，都無法幫你的身體復元。
- * 你身體的最佳治療師是你自己，要愛惜自己。
- * 請參考本書以下的有關章節。



- 雙腳沒有平放在地面



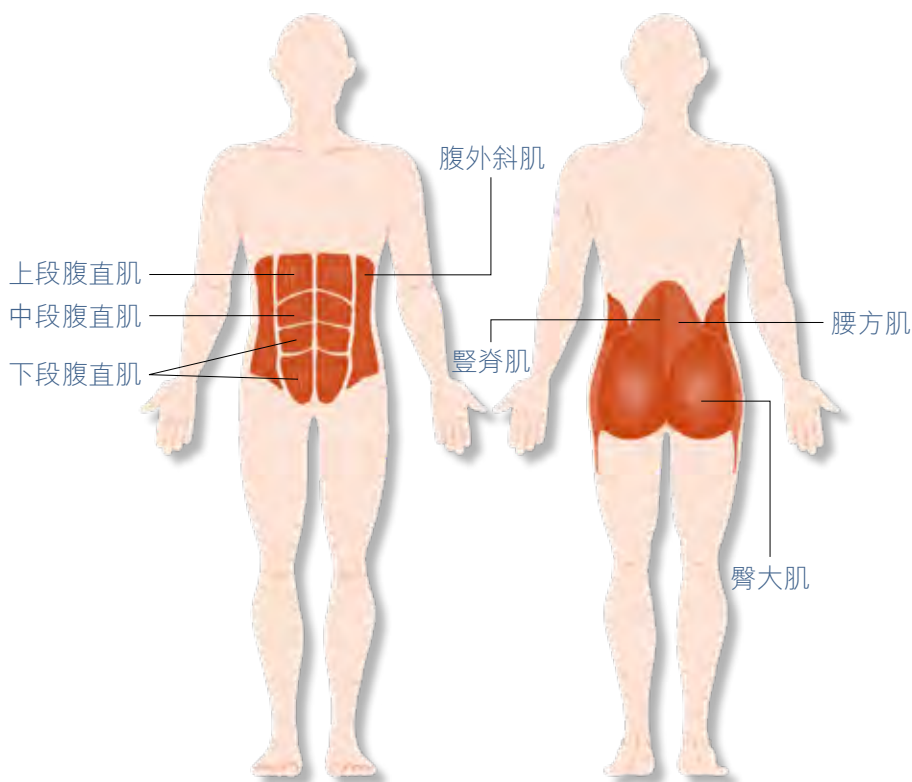
- 雙腿伸直，沒有支撐點

核心肌群

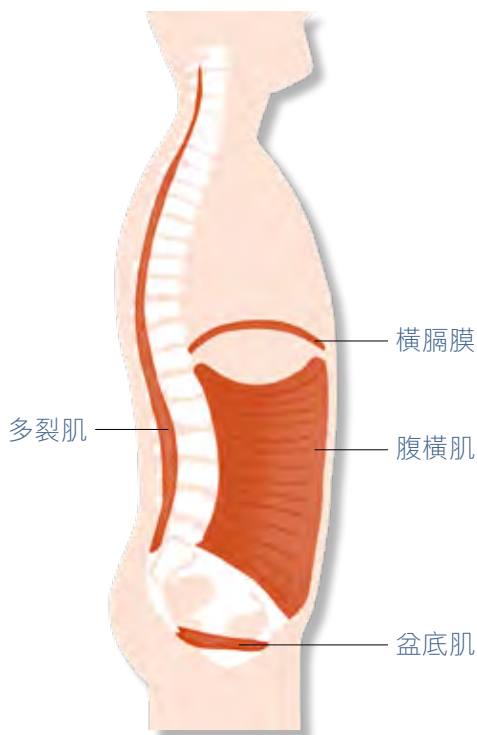
改善痛症是本書一個佔篇幅最大的章節，開始之前，必須先了解身體中一組重要的肌肉，叫核心肌群。核心肌群分為內外，外核心肌群因為看得見，比較容易理解。

我們更要注意的是內核心肌群，要了解如何運用這一組非常重要的肌肉。這是一組看不見的肌肉，深藏在軀幹深處，髋關節以上、腰臀周圍、橫隔膜以下，包含脊椎、骨盤附近肌群的肌肉群。不管人體做甚麼樣的動作，都離不開核心肌群；事實上，核心肌群是所有身體動作的啟動源頭！強而有力的核心肌群保護我們不容易摔倒，也減少各種痛症，即使已經這裏痠那裏痛，訓練核心肌群也可以有效改善痛症。

人體主要外核心肌群



內核心肌群



久坐一族的人，脊椎變形，核心肌群變形，造成椎間盤向後突出，脊椎弓形消失；或者反過來腰椎弧度愈加彎曲，造成凸肚子、翹屁股；上半身則背肌、胸肌變形，逐漸發展到寒背，又叫圓肩膀、駝背。寒背者會腰痛、或者肩膀僵硬、頭痛；由於寒背會影響呼吸及自律神經，會導致失眠及眼睛疲勞等問題。習慣低頭看手機、低頭看書、做功課、看電腦的人無論任何年齡，頸部後方肌肉長期拉長，上半身便會愈加無力。

脊椎變形的人，坐着的姿勢比站立的姿勢為身體帶來超過一至兩倍的壓力！有這種身材的人容易累，站着累，坐着更累。不要想着去進補，你一定患有所謂的「氣虛、中氣不足」，看看鏡子中你自己的身材就有了大概的答案，與「及時進補」風馬牛不相及。

脊椎變形最早在小學已經可以發生，脊椎的衰老比我們以前認為的要早得多。因此，除了重視健康飲食，一定要保持良好的坐姿，其實走路、站立、甚至睡覺的姿勢都影響我們的脊椎健康。除了改變姿勢，加上定時做本書介紹的伸展運動，可以改善甚至康復。

兒童和青少年每天應分開做幾次，合共做不少於一小時的體能活動。要接觸太陽，令身體產生維他命D，有助鈣質吸收。提取重物、或者從地上撿任何東西的時候，必須注意採用正確姿勢，先將物件靠近身體，屈膝把它提起或者撿起，不要彎曲背部。平時伏案工作的時候，每三十分鐘或一小時就要站起來舒展身體。

*以上這些說明適合任何年紀的人士。

強化核心肌群的有效動作

【感受核心肌群】 【啟動核心肌群】

- 一、平躺地上，兩手掌放在腹部，腳掌着地。
- 二、收小腹，提肛，臀部夾緊，意想這三部分肌肉都碰在小腹，這就是核心肌群的核心，也是在任何姿勢與任何時候，需要啟動核心肌群的方法！

- 三、保持姿勢五秒，用小腹深呼吸，不要憋氣。

重複五至十次。



【棒式】

- 一、臉朝下，合雙腳，雙掌十指緊扣，收小腹，提肛，臀部夾緊。（啟動核心肌群）
- 二、凝聚核心肌肉力量，升起臀部和膝蓋。保持姿勢十秒。
- 三、休息一下，重複再做。
- 四、按照能力隨日子逐漸增長時間，從保持姿勢十至四十秒，至六十秒。

重複三次。

重點

雙肘不要分太開，應該與肩膀成九十度直角。手不要把身體推往後。臀部不要抬太高，應該與身體形成一條直線，好像一支棒、一塊板。頭不要抬太高，應該看着手。四肢只支撐身體重量，不要用力，要用核心肌群出力。

* 手肘或肩膀關節受傷的人，不適合做棒式。



【橋式】

橋式可以鍛煉脊柱周圍幾乎所有的肌肉，而且有矯正腰椎盤錯位的功能，前提是姿勢要正確。

一、仰臥，膝蓋彎曲，雙腳平放在地面，兩腿分開，與臀部同寬。雙臂貼地。

二、將骨盤筆直向上抬起，把臀部抬離地面數英吋，想像肩膀與腳跟之間有一條線牽連，往中間靠近，要能感覺到臀部和大腿肌肉的張力，過程中後頸貼地，胸膛向上向後突出，保持五至十秒。放鬆，把臀部放回地面。重複五次，為一組。

重複三至五組。

重點

在臀部推身體上升的時候，要能感覺到臀部和腿部肌肉被拉動，有點痠才有效。



【橋式伸腿】

- 一、如橋式動作，在挺起腰和臀部後，伸直一條腿，保持姿勢五秒，緩緩回原位；換一條腿。
- 二、記得用核心肌群出力，力量凝聚在核心肌群。

重複三至五組。

重點

伸出的腿高度與旁邊的大腿一致。



【先出手，後捲腹】

一、平躺，屈膝，雙腳掌著地。

二、收緊核心肌群。

三、雙掌併攏，順大腿移動上升去膝蓋，然後帶動腹部，用核心肌群力量捲起腹部。
先出手，後捲腹，運動起來比較不吃力。

① ②

四、維持姿勢兩秒，緩緩回原位。

重複三至五組。

重點

* 我們的目標是把每一個動作都持續或者重複加起來最少四十至六十秒，這才達到舒展或者強化效果。
* 不要閉氣做運動，要保持小腹呼吸，給肌肉送氧，繃緊到百分之八十至九十已足夠，不要拼命。



①



②

心得分享

我們的目的不為鍛煉成神級的小腹肌肉（外核心肌群），是要啟動看不見的內核心肌群，讓這組上天賦予的肌肉有如四肢一樣幫助我們活得更方便、更好、更安全。請從現在開始就牢牢記住內核心肌群的核心位置——小腹內部；啟動的方法，就是收小腹、提肛、臀部夾緊，意想這三部分肌肉都碰在小腹內部。在你運動的時候，走路、坐、站的時候，平常提重東西的時候、俯身拿東西的時候、希望保持身體平衡的時候、甚至在快要摔倒的電光火石片刻，意識立即啟動這組肌肉幫助平衡身體重心，有可能幫你躲過一劫。

以上的動作，請挑選一個或者兩個，按照你的能力做就可以。最初做的時候，由於打擾了以前從不鍛煉的肌肉，肌肉神經可能會出現短暫「恐慌」，就好像一隻突然被主人訓練的小狗。但是次數多以後就習慣，而且還會上癮。運動是會上癮的。

如果不做運動，肌肉會隨着年齡逐漸萎縮，六十歲以後會突然變得明顯，人顯得越來越瘦。隨着肌肉減少，骨骼的負重便越來越嚴重，人會無法控制地突然摔跤，骨折的危機一天比一天靠近，心肺功能也一日不如一日。

但即使你六十歲以後才開始運動，如果運動得法，仍然可以避免肌肉萎縮。

（啟動核心肌群的運動建議在導師指導下進行）

浩養體幹運動

導言

「浩養體幹運動」是從功能性和實用性出發，以簡易和安全為原則，發展出來的一套針對痛症的有氧運動。對比其他其他的有氧運動，譬如球類、單車、跳舞、游泳、跑步、太極等，「浩養體幹運動」的主要功能是改善關節痛症，其他的運動並沒有針對性，這是最大的分別。這套運動結合了瑜伽、道家養生、體操、物理治療、自我抗力運動 (Self-Resistance Isotonic Exercises)、瑞士學者波爾格 (Alois Brugger) 的「肌肉鏈」原理和運動、古印度的「超級大腦瑜伽」 (Superbrain Yoga)、紐約「紀念斯隆—凱特琳癌症中心」 (Memorial Sloan-Kettering Cancer Center) 的「凱格爾運動」 (Kegel Exercise) 等。有實戰根據，難度不高，效果顯著。

改善痛症的方法大致有兩種，一種屬於被動法，例如按摩、泡浴、熱療，但治療效果大於治本；另外一種屬於積極運動法，效果比較顯著。「浩養體幹運動」是中強度的有氧運動，共有十七組動作，專門針對肩頸、腰椎和膝關節痛症，室內、室外都可以練習。





我自己是第一個受益者。我的家在一座山坡上面，從前每次走上坡都辛苦得要死，現在甚至可以抱着三歲的女兒大步流星從山底下一口氣走到坡頂，還不需要換手，腰腿的肌肉明顯強化了。最神奇的是大腦功能倍數提升，可以連續長時間伏案工作，思維清晰敏銳，對於一個職業吃腦人，這個改變最為振奮。回顧身邊我這個年紀的朋友，很多都已經退休，有些已經進入休眠，有些已經永遠休息，很心疼也很無奈，六、七十歲的人其實才過了天賦壽命的一半。

「浩養體幹運動」是一套簡易的站立健身運動，當人站立時，人的心率平均每分鐘加快十次，即可以額外燃燒零點七千卡的熱量，一小時加起來有五十千卡。超重是痛症的一個重要原因，這套運動需要大概三十分鐘，每天只是通過站立已經額外燃燒了不少體脂！在規律運動之外，其他任何時段，譬如在緊張的辦公室，都可以從中挑選一兩個需要的動作紓緩關節，甚至坐在位子上都可以，使到體內荷爾蒙保持流動、紓緩肌肉、放鬆神經、安養內臟、滋潤皮膚。根據加拿大南安大略省麥克馬斯特大學（McMaster University）的研究：一群六十五歲以上的志願者做有氧運動，每次三十分鐘，三個月後，他們的皮膚外層和內層看起來都接近二十至四十歲的人群。志願者皮膚樣本中一種稱為 IL-15 的肌肉激素含量出現了顯著增長，比研究初始階段增長了近百分之五十。研究確認，任何 IL-15 膠囊、藥膏或注射針劑都不可能取代運動給皮膚帶來的益處。（運動無法消除日晒帶來的皺紋和其他傷害，所以必需保護皮膚避免日晒傷害。）

想想看：連六十五歲以上的人通過三個月的有氧運動，都可以年輕三十年！

備註

請同時調整坐、立、行的姿勢，也配合飲食；如果是伏案工作者，也請調整身體與書桌高度的比例。這些細節請進一步參考本書相關內容。

浩養體幹運動

改善痛症是「浩養體幹運動」的重點，開始之前，必須先了解身體中一組重要的肌肉，叫核心肌群，中心在小腹部分。（請參考本書第十二頁的「核心肌群」）

【預備姿勢】



在開始運動前，都要做以下的預備姿勢：

- 一、啟動核心肌群。即收腹，臀部夾緊，提肛，好像用力忍大便，收緊的下腹肌肉即是核心肌群中心。
- 二、雙腳打開與肩同寬。練功的時候從核心肌群中心發力。

【小腹呼吸先熱身】



每次做運動時，除了預備姿勢正確，也要先熱身，伸展一下肌肉。

一、雙腳打開與肩同寬，指尖點放在肩膀，手肘自然下垂。①

二、鼻子深吸氣，提起雙肘，要感覺到拉動了後背肩胛骨下方的肌肉（就是伏案久了以後其中一個痛點）。動作要緩慢，不要拉傷肌肉。眼睛平視，腰背挺直，收下巴。②

三、嘴微微張開，緩緩吐氣，回原來姿勢，即指尖放在肩膀，手肘自然下垂。③

緩緩重複十次。

重點

鼻子吸氣的時候，意想小腹中另外有一個鼻孔，把氣吸進了小腹。呼氣時嘴微微張開。



示範短片

第一式

【大腳趾對大腳趾】

②



③



功效

紓緩因為久坐與不良姿勢的骨盆肌肉，同時收緊因為久坐而鬆弛的腰腹肌肉，改善腰腹部血液循環、淋巴循環以及體液循環。掬起手接水上引的動作，也紓緩網球肘和高爾夫球肘。

①





⑤



④



示範短片

重點

要從意識中指令下肢完全放鬆，腿不要彎。身體輕微前後試探，要讓腳掌平放在地面上。要完全依靠核心肌肉的力量拉直身體，感覺到腹部肌肉在用力。

緩緩重複十次。

- 一、站直。兩腳大腳趾相對。①
- 二、兩掌內側相對，好像掬起手接水的姿勢，捧在面前。②
- 三、舉起雙肩，抬起過頭，手肘不要彎，同時向後方拉，注意保持掬起手接水的姿勢，要拉動肩膀與上臂（小老鼠）的肌肉和筋膜。再緩緩將雙手放回原來姿勢。③④⑤

第二式

浩養體幹運動

【核心肌肉拉收大腿】

①



功效

紓緩腰痛，強化核心肌肉，不容易跌倒。如果速度加快，重複次數多，可以減少腹部脂肪。

- 一、收下巴，分腿直立；合手，伸直過頭。①
- 二、用核心肌群中心力量拉高右腿，雙手收到右腰旁。②
- 三、換邊。③

左右交叉重複做十次。
從一組逐漸加到兩組。



示範短片

重點

保持上身直立，
不要彎腰。意想
是肚臍吸起了
大腿。



嚴浩

對症療法
運動

著者：嚴浩

責任編輯：譚麗琴

裝幀設計：羅美齡

排版：羅美齡 / 何秋雲

封面攝影：賈邦彥

內頁攝影：梁細權 / 羅美齡

動作示範：冼康正 / 洪梓鎰

插圖：Lamdarling / 鍾啟善

影片剪接：羅美齡

出版者

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

規格

特16開（240mm×170mm）

出版日期

二零二零年六月第一次印刷

版權所有・不准翻印

All rights reserved.

Copyright©2020 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

Printed in China

ISBN 978-962-14-7187-1