

<<人體三通>>

图书基本信息

书名：<<人體三通>>

13位ISBN编号：9789866055065

10位ISBN编号：986605506X

出版时间：康鑑文化出版社

作者：吳世楠 著

页数：304

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>

<<人體三通>>

前言

作者序 輕鬆享有「不生病的人生」 「想要生病的人請舉手！」
每回在社區大學授課或演講時，我總習慣拿這個問句來做開場白，想當然爾，現場聽眾的反應不是鴉雀無聲，就是一片譁然，底下的學員或聽眾大概都覺得：「咦？這是什麼問題？」

是的，誰會想要生病？
維護健康都來不及了，尤其是特地來聽課、聽講的人，多半格外重視健康，自然更渴望遠離疾病。但若是接著問「有頭痛困擾的人請舉手」、「血壓偏高的」、「經常便秘」，不出10道問題，在場者幾乎各個有份，從頭到尾都沒舉手的人，實在少得可憐。

生病的頭號兇手 觀念、生活習慣不對 沒有人想生病，但真正健康、無病無痛的，卻沒有幾個人，為什麼會這樣？

問題就出在「觀念不對」、「生活習慣不對」！

「觀念不對」，讓我們連「為什麼生病」都不知道，不知道原因，自然無從防範，就像戰士全副武裝，準備好了要打仗，卻連敵人在哪裡都摸不清楚，如何能獲得勝利？

「生活習慣不對」，看看周遭的朋友，或者看看自己是不是：能坐就不站，有車坐就不走路，飲食越來越精緻，卻也越來越沒營養。

習慣帶來問題，諸多小問題日積月累，終於形成各種生活習慣病，也就是所謂的慢性病，像心血管疾病、糖尿病、腎臟病等，甚至是令人聞之色變的癌症，而這些慢性病在50年前，比例可是很低的，現在不但盛行，患病年齡還大幅度降低，讓大家不得不正視這現象。

人體三通，迎向不生病的人生 疾病威脅如影隨形，想要健康真有那麼難？

其實一點也不，我說「健康靠自己」！

古今中外多少養生經典，共通概念就是健康靠自己，只是現代人每每提及養生、保健等議題，總是讓它變得過於複雜而流於無效。

多年授課經驗讓我發覺，學員們初來乍到時，幾乎都帶著共同的疑問與困擾，我將這些問題整理成冊，並提供對應的解決方式，將主要觀念化繁為簡，以人體三通來作說明，只要身體三通，人自然健康沒毛病。

希望藉著本書，讓更多沒有辦法來上課或聽演講的朋友們，也能體會到，追求不生病的人生，沒有您想像中的難。

透過文字和諸位讀者分享「健康靠自己」的個中訣竅，書中保健方法或許常見、或許平凡無奇，甚至您可能已經試過其中好幾項，卻不見成效，問題大多出在缺乏身體力行！

在我過往的教授經驗中，還未曾見過持之以恆，健康卻毫無起色的。

請牢記，時時關心自己、導正健康觀念、改變不良的生活習慣，再配合書中提及的各種保健、自療法，人人都能一天天邁向健康，活到天年，絕不病死！

<<人體三通>>

內容概要

健康靠自己 現在不養生，將來找醫生 學會養生，不花錢養醫生 活得久也要活得好
擺脫大病小病、生活習慣症候群 最好的醫生就是你自己！

<<人體三通>>

作者簡介

吳世楠，健康管理師。

現職： 台北市文山、松山、新店崇光社區大學 講師 健康促進股份有限公司 總經理

經歷： 台灣社區健康促進與管理學會 副祕書長 中華民國脊椎矯正學會 祕書長

台北市衛生局認證 職場健康管理師 中國一級健康管理師 中國一級公共營養師

<<人體三通>>

書籍目錄

【作者序】輕鬆享有「不生病的人生」保健養生9大關鍵Q1 為什麼一身老毛病，醫都醫不好？

Q2 為什麼長年吃素，還是罹患慢性病？

Q3 為什麼女性較常吃蔬菜水果，但是不少人仍受便秘問題困擾？

Q4 吃什麼才健康？

Q5 健康檢查報告說身體健康，但是為什麼仍然不舒服？

Q6 如何「養生不生病」？

Q7 都說運動對身體最好，但是為什麼對我沒效？

Q8 如何減肥才能成功？

Q9 吃什麼保健食品最有效？

第1篇 不可不知的健康促進觀念 人體三通1 人體三通的重要性2 水路通 口到肛門通暢無阻3 電路通 脊椎神經無壓迫4 油路通 去除血管中油脂、毒素第2篇 最好的醫生是自己1 你知道的保健觀念，其實是錯的？

2 現在不養生，將來養醫生3 中國老祖宗的養生順序4 錯誤習慣造成現代文明病第3篇 有效易行的自我保健法1 簡單有效的養生自療法 拉筋拍打2 強身健體靠按摩 十總穴3 要活就要動 運動4 簡易足部保健法 泡腳5 腰椎保健隨時做 正確坐姿6 體內環保排毒法 乾刷皮膚第4篇 您吃對了嗎？

1 病都是吃出來的？

2 各族群救命飲食法則第5篇 常見毛病VS.健康自我管理1 感冒 休息是最好的治療2 皮膚過敏 補充益生菌清腸胃3 高血壓 維持血管、腸道健康4 糖尿病 高纖低脂+簡單生活5 鼻塞，鼻子過敏 均衡飲食，提升免疫力6 便秘 喝水、運動、多纖維7 腹瀉 食物不油不冷，好菌多多益善8 四肢冰冷 暖身食物驅寒，運動調節體溫9 腰痠背痛 良好姿勢保健脊椎10 失眠 紓壓、蔬果、拉筋三管齊下第6篇 要健康，真簡單1 投資健康 預防疾病2 常見卻傷身的養生法3 羅馬不是一天造成的4 健康管理新概念5 做自己的健康管理師

<<人體三通>>

章節摘錄

保健養生9大關鍵 Q 吃什麼才健康？

吃「來自大自然的生鮮食物」最健康！

這是一個可以極大化，也可以化繁為簡的問題，最直接的答案是：吃來自大自然的生鮮食物最健康！

生鮮食物，指保有食材原始樣貌，且非經冷凍、長途運送而來，以符合節令、在地生產的當季食材為首選。

從烹調手法來說，程序越少、工法越單純的料理，會比功夫菜來得健康許多。

過於繁複的炒、炸、焗、烤、煨，容易讓食材中的營養素，在高溫中遭受破壞，甚至流失殆盡，不僅喪失食材天然的原味，吃不出口感，也吃不到養分，僅有舌間味蕾，獲得暫時性的心理滿足，對身體實則無益。

由於無法過度烹調，因此食用蔬果時，我們往往能吃到最多未被破壞的營養，而非調味料。

若要想吃得更健康，請記得：簡單吃，多吃當地當令的新鮮蔬果，少吃肉！

保健樂活新主張 什麼是「百哩飲食」？

「百哩飲食」是一項起源於2005年的飲食文化運動，由兩名加拿大人發起，目的是為了提倡節能減碳，反對為了飲食而過度虛耗資源。

在這項飲食文化運動中，響應者主張，每日的飲食所需，無論是吃、喝，其原料食材都應該取自方圓百哩之內，簡單來說，就是「在地人吃在地食物」。

雖然「百哩飲食」的出發點，是經濟與環保考量，但其本質概念也很符合健康原則。

當地生產的食物不僅最新鮮，絕非長途運送者可比擬，再者，食材的選用必須符合節氣與地理，吻合老祖宗提倡了千百年的養生之道。

俗諺云：「冬吃蘿蔔夏吃薑，不需醫生開藥方」，正是呼應「食材選用應當符合節氣」的觀念。

從地理的觀念來看，生長在熱帶地區的蔬果，大多具有清涼消暑的作用，如果熱帶地區的人們，平時無事選擇寒涼地帶的人參來進補，恐怕會補出兩道鼻血。

同理可證，寒帶地區的居民若時常吃西瓜、喝椰子水，恐怕也會以鬧肚子收場，這都是因為食材的食性，與身體的體質不合所致。

為了促進自身健康，支持在地農業，以及保護全人類的環境，我們都應該重新審視自己的生活飲食結構，找出最符合經濟效益和健康概念的新選擇。

Q 健康檢查報告說身體健康，但是為什麼仍然不舒服？

沒有紅字不等於健康，只是身體問題還不嚴重，尚未達到疾病標準。

健康檢查報告無論是厚厚一本，或是薄薄幾張，上頭印滿密密麻麻的項目與檢查數據，一般人能看懂幾項？

在缺乏專業解說的情況下，多數人只好參考顏色的標準，沒有紅字就等於健康。

但事實上，身體並非毫無問題，只是問題還不嚴重，尚未達到疾病標準。

雖然在醫學定義上，你沒有生病，但從保健觀點來說，這樣的身體也不算是健康的，而是介於健康和疾病之間的「亞健康」。

身體的異狀，唯有當事人的「感受」最精準。

這並不是提倡「棄醫療檢驗，只著重個人感覺」，而是提醒您注意，在相信醫療檢查的同時，也應該聽從身體深處的聲音，不能光看檢查報告沒有紅字，就大刺刺地忽略身體發出的微弱警訊。

好比腸胃道時常感覺不舒服，就該好好分析自己的飲食結構與生活習慣，別非等到透過胃鏡，發現得了胃潰瘍之後，才接受藥物的治療。

秉持著這樣的原則，你很快會發現，健康靠自己，一點也不難！

保健樂活新主張 聰明看檢查報告數值，正確掌握健康狀態 為了公正、安全，所以醫療診

斷必須標準化，未達到一定的檢驗標準，就不能給予醫療處理。

但從實際狀況而言，所謂的標準值，卻從來都不「標準」，它只是一項項經過嚴密計算程序，所得到的平均值，並非人人適用的絕對值。

<<人體三通>>

照理說，應該是僅供參考，卻有太多人將標準值視為絕對值，最簡單的例子是「發燒」。

按照現行標準，只要中心體溫大於或等於攝氏38度（不同測量部位有不同標準，僅以此為例），就算是發燒，但有人天生體溫比較低，雖然測得溫度為37度，卻早已燒得頭昏腦脹，若真等到符合標準的38度，才用藥或處理，不僅危險，也讓患者白白受苦。

「血壓」也是另一種常受標準所害的問題。

為了方便大多數人，即時瞭解自己的血壓狀態，避免不必要的遺憾，有關單位透過多種方式，頻頻進行衛教宣傳，現在已有不少人知道，血壓有收縮壓與舒張壓之分，且各有一定的標準值。

可惜，卻不是人人都瞭解，血壓高低也會因為年齡、環境壓力等因素而改變。

年紀大一點的人，因肌肉組織衰退、血管彈性自然硬化等原因，血壓會比年輕人高一些。

另外，也有一群人因為「白袍症候群」，每回在醫療院所測得的血壓，都會比在家中自行測量的結果來得高。

我們可以說上述兩種狀況，就是高血壓，就該服用血壓控制的藥物嗎？

答案當然是否定的！

健康檢查到底是醫學名詞，還是商業名詞？

檢查的重點到底是「健不健康」，還是「有沒有生病」？

如果您的直覺反應是：健康就是沒生病，沒生病就是健康，這樣的健康概念，恐怕需要再進化！

Q 如何「養生不生病」？

吃得好、拉得出、睡得著、笑得出。

只要能做到「吃得好、拉得出、睡得著、笑得出」，就能不生病，保持最佳養生狀態。

這幾點說難不難，說簡單倒也不簡單。

吃得好並不是大魚大肉，而是清淡、新鮮，且定食、定量。

可是現代人作息不正常，三餐時間常不固定，且外食當道，不僅高油、高糖、高鹽，還吃進許多人工添加物，雖然物資早已不虞匱乏，但卻吃得一點也不「好」。

吃得進卻拉不出，也很容易產生大問題。

現代人肉類吃得太多，一旦產生宿便，或有便秘困擾，好比將一條魚、一塊肉，丟在攝氏37度（人體腸道溫度）的馬路上，結果會怎樣？

答案是迅速腐壞、發臭。

便秘就是讓這些高蛋白有機會在體內腐敗，產生各種毒素，因此絕對不可以便秘！

工作、學業、經濟、愛情等，來自四面八方的壓力，讓人成天深陷煩惱，睡不著是常有的事情。

現代人失眠比例偏高，尤其是30~45歲之間的青壯年，其問題更是嚴重。

如果連睡覺都不能好好睡，身體無法從疲倦中解脫，日復一日，心情怎麼可能會愉悅？

笑不出來就一點也不奇怪了。

您說，上述幾點，是不是沒有想像中簡單？

健康狀態不佳的根源，似乎與飲食脫離不了關係，因此調整飲食結構，是必要且首要動作。

吃得對，吃得好，身體獲得所需的養分；拉得出，少了廢物囤積，可以讓代謝更有效率，使體力變好。

體力一旦充沛，人顯得有精神，要應付日常生活中的許多壓力，就不再是困難事。

朝健康邁進的正向循環，便能在這樣的狀態下有效啟動。

第1篇 不可不知的健康促進觀念 人體三通 人體三通的重要性 血液循環系統遊走於全身上下，主要負責輸送養分，就像油管為汽車、機械，帶來可供運轉的燃料，所以稱為「油路」。脊椎神經系統與大小器官、組織均有聯繫，負責掌管運動與感覺，發出訊號，如同傳導電流的「電路」。

消化代謝系統，等同於身體的環保單位，資源分類是它的管轄範圍，舉凡是對身體有益者，系統便予以吸收利用，對身體無用的則打包排出，角色好比屋內有進有出的「水路」。

3大通路遍布全身，如果任何一處不順受阻，其相連或行經的器官、組織，怎麼會不受影響？

只是程度輕重有別。

再從養生保健的角度來看，談拉筋拍打時所提及的「通則不痛，痛則不通」，不僅可用於全身經

<<人體三通>>

絡，其原理、原則也適用於此。

「通」屬於正常生理狀態，「不通」則是病理的，所以我們可以說「通則不病，病則不通」。不過光是「通」還不夠，「通」只能讓人不生病，就像亞健康，距離真正的健康，還差一步，而這一步可稱之為「暢」。

「通」，如果是代表上述3大系統能發揮作用。

「暢」，代表的不仅是發揮作用，而是發揮100%的作用，絲毫無礙。

記住，唯有「通暢兼具」，才能為人體帶來真正的健康。

為了讓「健康促進」的概念更易懂，我們化繁為簡，將上述理論歸納為「人體三通策略」，並以筆劃簡單的中文字「川」來連結。

望文生義，可知「川」字是指「貫穿通流，水也」，我們人體的3大系統通路也一樣，必須貫穿通流，健康才有保障。

水路通 自來水管堵住了，打開水龍頭卻無水可用，短時間尚可忍受，但時間一長，乾淨的水進不來，屋內環境必定髒亂不堪，衛生狀態堪慮，如同人體消化功能不佳。

如果是排出廢水的水管堵住了，狀況也不會比較好。

想想看，要是所有髒水都流不出去，往屋內溢流，情況會有多可怕，此情形好比人體代謝功能失調。

一間屋子的水路必須暢通，住起來才舒適，人體的水路也相同。

上從口腔，下至肛門，其間的消化代謝系統通暢，腸道垃圾與宿便，全部清除不殘留，人才會感覺清爽、無負擔。

電路通 燈泡忽明忽滅、車子發不動、遙控器按鈕失效、電線走火等，從輕微到嚴重，任何一種電器製品，可能發生的短路狀況何其多。

這些問題十之八九，都是從「電路不通」開始。

有時電路阻塞太久，無法順利傳導的電流長期累積，甚至還會使零件受損。

一個小小的問題不解決，到最後讓整台機器報銷不能用，是否和人們輕忽健康的情形很類似呢？

原本只是小症狀，卻沒有及時處理，最終釀成重病，真是得不償失。

千萬別在脊椎神經系統上，重覆這種錯誤。

從頸椎、胸椎到腰椎、尾椎，33塊脊骨與椎間盤，應保持姿態正直，不歪斜、無壓迫，使其間密布的神經均可導通無誤，這麼一來，與神經緊密連結的器官、組織也將能正常運作，不容易短路或故障。

油路通 所有管路在經年累月的使用下，或多或少會產生一些沉積物。

以油路來說，就算選用質地精純的油品，管線系統還是可能被積累的雜質堵塞，需要定期清理。

如果任由其堵塞，小零件逐漸失靈是第一反應。

機器開始運轉不順，成天某處故障，或無法發動，此類警訊若持續被忽略，引擎、馬達，甚至是整台機器徹底損壞，也是意料中的事。

同理可證，人體的血液循環系統也是一樣。

血液暢行的血管，若缺乏保養，便可能被毒素、脂肪等雜質堵塞。

起初可能以皮膚暗沉、精神不濟等細微症狀反應，時間一長，問題層級會漸漸提升為「惱人的小毛病」，或「久治不癒的老毛病」，最終帶來各種可能危及生命的心血管疾病，如心臟病、動脈硬化、中風等。

反之，如果體內的油路通暢，各種養分、燃料運補無誤，循環代謝的效率會更好。

少了負擔，又多了幫助，還能強化體內各項機能。

「健康」是生存基本條件，重要卻被視為理所當然，人們往往將許多精力與時間，用來照顧外表，卻鮮少有人注意「內在」的需求。

這裡說的「內在」，並非單指心靈層面，而是生理上的內在。

即使是略有保健觀念者，也多是頭痛醫頭、腳痛醫腳，以症狀論健康，缺乏整體健康促進的概念。

健康並非天生必然，而是需要後天的維持與照料，且應從根本做起，由小處著手。

優先顧好體內3大通路，全身上下會自然而然地獲得好處，並自內而外顯現，讓人不僅擁有健康、不生病的內在，也有超越實際年齡的青春，與容光煥發的外表。

第2篇 最好的醫生是自己 你知道的保健觀念，其實是錯的？

<<人體三通>>

拜科技進步之所賜，全人類的平均壽命逐年增加，各種與銀髮族相關的議題，越來越受重視，其中最熱門的首推「養生保健」。

因為光是「活得久」還不夠，「活得健康快樂」才值得追求。

想一下，如果人生的最後20年，都在醫院內插管度日，您要不要？

千金難買早知道，不如就從現在起，好好瞭解讓自己不生病的方式吧！

提及「保健」，你會聯想到什麼？

多次在演講或課堂上，做過簡單的調查，發現一般人，尤其是注重養生保健的人，提出的答案不外乎「吃保健食品」、「持之以恆的運動」、「投保健康險，買份保障」。

除了「持之以恆的運動」正確，其餘皆錯！

很意外嗎？

一起來瞭解個中緣由吧！

保健食品不保證健康？

探討這個問題前，可能必須先釐清「何謂健康食品」這個問題。

在商業競爭與行銷考量下，保健市場的大餅，是相關產業的兵家必爭之地，傳統藥廠、生技公司、食品飲料公司，甚至是通路企業，紛紛推出各種以保健為名的產品。

將這些不知道是營養成分多，還是熱量與添加物多的商品，篩選一輪後，真正具有保健效用者，恐怕所剩無幾。

就算消費者慧眼獨具，挑出真正的保健食品，但要如何確保自己不吃錯？

每回吞下的，都是身體所缺乏的呢？

市面上許多強調養生保健的食品，有的內容成分極為精細，強調補充單一元素，像葉黃素、花青素等，也有主打某種食材，例如靈芝、冬蟲夏草等，該選哪種比較好？

有一派主張，強調保健食品屬於食品級，且內含成分均對身體有益，就算多吃也無礙。

姑且不論其成分是否真對身體有益，就算是，誰說多吃無礙？

要知道，再好的成分或食材，只要攝取過量，好東西也會變成壞東西。

就以許多銀髮族習慣補充的鈣片為例。

吃鈣，是因為覺得身體缺鈣，希望能透過鈣片，緩解骨質疏鬆或其他骨骼方面的毛病。

「缺鈣補鈣」乍聽之下沒有問題，可是您想過嗎？

吃進去的鈣，身體是否能完全吸收呢？

如果無法吸收，攝取過多的鈣要怎麼辦？

會不會反而造成負擔，影響身體健康？

假使無論吃多少都吸收，結果可能更麻煩，因為它必定在體內造成不自然的變化。

這些「吃錯」與「過量」，其實通通可以避免。

俗話說「藥補不如食補」，事實上，人體運作所需要的養分，只要透過均衡飲食，食用當地、當季盛產的食材，就可以100%獲得。

保健食品不是不能吃，但如果將身體健康，寄望於保健食品上，認為光吃保健食品就能獲得健康，結果恐怕會大失所望。

保險只保生病，不保健康 同樣是因為保健意識高漲，再加上人口高齡化的問題，令人不免擔心，萬一年老之後，病痛纏身怎麼辦？

是不是應該有份健康險或醫療險比較好？

而且保得越多，保障越高，相形之下似乎也就更無後顧之憂。

於是你我身邊都有不少這樣的人，每年付出高額的保費，拼命買健康險，1張保單不夠，再買第二、第三張保單，並沾沾自喜，覺得自己不用害怕生病，因為有了這些保單，生病時不但能就醫，甚至還能有錢賺。

割掉盲腸可以拿到10萬，切除乳房將獲得100萬的理賠，就算是住院1天，還能有三千、五千元的進帳，但問題是：這種錢您要賺嗎？

那可是得出賣健康才能換得的啊！

保險就是浪費錢，通通不應該保嗎？

<<人體三通>>

倒也無須矯枉過正，我們還是能透過保險機制，尋求一份保障，讓自己少擔一份心，可是絕非「保了健康險，就等同保障健康」。

無論是哪一種保險，都無法令身體健康不生病，充其量只能讓人在生病時，獲得較好的醫療照護。嚴格說來，這些所謂的健康險、醫療險，保障的是生病，而不是讓您獲得健康。

真正能保證身體健康的，只有你自己！

與其擔心生病時，得付出高額的醫療費，倒不如仔細想想，該如何讓自己不生病。

個中關鍵不在那一張張的保單，將時間花在研究複雜的條文上，有什麼用？

再怎麼清楚權利、義務，最多只能讓人在就醫、理賠時不吃虧。

還是將心思放在關心自己吧！

想想該做哪些運動，飲食方面該注意哪些地方，生活習慣有沒有哪裡該調整，找出符合自己的健康促進計劃，身體力行，才是真正的健康之道。

保健樂活新主張 都是科技進步害了您？

俗話說：「水能載舟，亦能覆舟」，科技之於健康，類似水與舟的關係。

由於科技進步，越來越多的疾病能在早期被發現，進而獲得良好的療愈效果，但是科技不只為健康帶來正面影響，人體活動量大幅降低，飲食與生活不分寒熱帶等情形，都是由於現代人不當使用科技，對身體健康造成的負面結果。

在摩托車、汽車等代步工具被發明前，人的移動大多依靠雙腳，就算騎乘自行車，也得出力使勁地踩。

可是現在往往只要油門一催，一滴汗也不用流，即可到達目的地。

諸如此類的案例不勝枚舉，各項新機器的發明，的確讓生活更便利，卻也在無形中，使人類的活動量大幅降低，加上飲食過剩、吃冰、吹冷氣，逐漸讓人體新陳代謝低落、氣血循環變差，久而久之，各種慢性病與文明病紛紛出籠，直接損害健康，這也是現代人罹患慢性病的主因之一。

再者百年前，何來所謂的進口水果或食材？

就算有，也是極其稀少且昂貴，絕非一般大眾日常生活即可食用。

反觀現今，由於空運發達，在超市或傳統市場，想看到或買到千里外的蔬果魚肉，一點也不難。

可是這些食材新鮮嗎？

不是當地原產，它的養分是在地人所需要的嗎？

不是當令盛產，它夠成熟嗎？

可以提供最佳的養分供人體吸收嗎？

最重要的是，身處亞熱帶的您，淨吃些寒帶或熱帶的食物，它們的營養成分，能完全符合您的身體需求嗎？

蔬果魚肉的運送尚且如此，何況人體自身的移動。

飛機票一買，就能當空中飛人，今天在北半球，明天就在氣溫迥異的南半球，有時身體不僅要適應氣溫劇變，還得適應時差，偶一為之尚且無妨，要是經常如此，生理機制必定紊亂不堪，免疫系統也跟著失調，如果此時選擇使用藥品來控制，長久下來，要不生病還真的很難！

上述情況為科技發達所造成，但卻不是科技的錯，錯的是不懂得善用科技的人類。

記住，我們不應該被科技所侷限，遺忘人體最自然的本能與需求。

在享受科技帶來的方便之餘，更該學會如何避免，因科技發達而帶來的錯誤生活習慣，才能降低各種慢性病的罹患風險。

沒有生病，不代表就是健康！

許多人有頭痛、腸胃不適、胸悶、疲倦、肩頸痠痛、無力感等「老毛病」。

提起這些老毛病，總有滿腹苦水吐不完，但說也奇怪，如果詢問：「有試著改善嗎？」

有一半的人會回答：「沒用啦！」

已經這麼多年了，老毛病是治不好的。

「另一半的人則會說：「這都是小問題，又不是生病，難道還要找醫生嗎？」

笑死人！

」 以上描述足以顯現，一般人對自己的身體狀態有多麼輕忽，許多疾病正在發生，或已經發生，

<<人體三通>>

而當事人卻不重視，甚至根本未曾察覺。

沒有生病，並不等於健康。

令人感到困擾或不舒服的老問題，其實是身體正發出「警告」，縱使程度尚未嚴重到足以稱「病」，但也不代表您的身體就是健康，充其量，只能稱之為「亞健康」。

「亞健康」泛指一種介於疾病與健康之間的狀態，可能以多種樣貌來呈現，例如慢性疲勞、長期情緒低落，或是惱人的老毛病纏身等，這些狀態有個共同特性：對生命沒有立即性影響，但傷害真實存在，且不會自動消失。

若長時間置之不理，就有可能脫離灰色的模糊地帶，朝疾病方向發展。

慢性病的形成，一定是從「身心健康」、「自己感覺有症狀」、「醫生以儀器檢查有徵兆」，最終才「形成疾病」，需要「醫生治療」。

如果能在自己感覺有症狀時花點心思，或找「健康管理師」此類助人不生病的專家，深入探究，以果追因，不難發現，亞健康狀態通常源自於不良生活習慣，只要加以導正習慣，這些亞健康現象便能獲得改善，自然可避免「照著書本來生病」。

健康管理師Q&A時間 Q：什麼人容易處於「亞健康」狀態？

A：根據統計，亞健康族群普遍具有以下幾項特質。

(個別案例不一定全部吻合) 年齡介於18~45歲之間 女性較多 都市人較多
白領上班族較多 生活壓力大(包含學業、事業、家庭關係、經濟狀況等) 用腦過度
或勞動過度 生活少變化，缺乏刺激與溝通 作息不穩定 飲食不均衡 常喝冷
飲、吃冰品，或總是待在冷氣房 有抽煙或喝酒習慣 久坐不動，缺乏運動 第3篇 有
效易行的自我保健法 簡單有效的養生自療法 拉筋拍打 「拉筋拍打」在中國傳統醫學上，就
是一種能兼具保健與自療的養生妙法，已經通過歲月的考驗，流傳上千年。

未見症狀時進行拉筋拍打，可以強化體內代謝，讓健康狀態更上一層樓。

身體微恙時，拉筋拍打更具有緩解，甚至是症狀解除的作用。

其原理很簡單，以粗淺的概念來說，人體健康狀態取決於經絡運行，經絡通順，則健康無礙；經絡不順，則在何處淤積，外在即形成對應的病灶。

常見的肩頸痠痛、腰痠、背疼，或是高血壓、糖尿病、高血脂等，都與經絡阻塞脫離不了關係。

為了保健，也為了自療，無論男女老幼，健康與否，人人都應該學習「拉筋拍打」。

1分鐘學會臥位拉筋 拉筋方式非常多，「臥位拉筋法」是最安全，最方便、最有效效果的拉筋法，可以改善失眠，便秘、腰痠背痛、頻尿，尿失禁、經期不順、五十肩，同時也有減重效果。

從未拉筋的人，第一次拉筋必定是又痠、又麻、又痛，拉到眼淚鼻涕齊發者，也大有人在。

有不少人在初次體驗後，便視拉筋為畏途，不願再輕易嘗試。

首先有個觀念要告訴大家，拉筋，若不痠、不麻、不痛，無效！

再者，一般人普遍有個迷思，認為小孩與年輕女性天生筋軟，年長者或男子必定筋縮僵硬。

事實上，年輕女性筋縮狀況，比男子嚴重者並不在少數。

也曾親眼見過，才13歲的國中學生，筋骨柔軟度不如80歲的老翁。

可見筋縮與否，無關性別或年齡，主要還是看「生活習慣」與「身體狀態」。

只要經過適當的練習，就算是60、70歲的老翁，照樣能日日拉筋，並且從中明顯感受到，身體一天比一天健康、舒服。

步驟1 立位拉筋鬆小腿 用臥位拉筋法前，先以「立位拉筋」方式來拉筋，此法也稱為「站樁」。

透過此動作，鬆弛小腿後側的肌肉，還可以拉到腰椎、胸椎。

之後再以「臥位拉筋法」拉筋，二者相乘會使效果更佳。

坊間很容易買到類似上圖的輔助工具，能夠調整角度。

初學者可以從比較平緩的角度開始，慢慢練習，筋骨一天比一天柔軟後，就可以朝高角度挑戰。

從基本的20度仰角開始，進步到25度，最高為30度。

正常、健康的人，要能在30度的輔助工具上，讓身體站成一垂直線。

但無論採用哪種角度，記得，每次都得連續站上10分鐘以上，才能達到效果。

<<人體三通>>

「立位拉筋」是一種小範圍的拉筋，最初可能小腿會有緊繃感，再逐漸出現痠、麻，甚至是發熱、流汗等感覺，接下來有的人會感覺到一股氣，從小腿沿著大腿、腰部、脊椎，一直上升到後頸椎。如果上述感覺沒有出現，可能有兩種原因，第一，目前的角度太輕而易舉；第二，立位拉筋者姿勢不正確，例如膝蓋彎曲。

若是前者，請直接調高腳板角度，應該就能體會痠麻感；如果是後者，立位拉筋時一定要將膝蓋打直，否則就不算是正確立位拉筋姿勢。

立位拉筋的完美姿勢，是從側面看身體成一直線，這是每個人應該有的姿勢。

許多人因為筋縮的緣故，只要站上輔助工具，感受到小腿後側肌肉的拉扯，就會不自覺地彎起身子，膝蓋彎曲，或是出現臀部翹起、上半身前傾的錯誤姿勢。

此姿勢的確舒緩肌肉的緊繃與疼痛感，可是立位拉筋的效果也大打折扣。

因此立位拉筋時應特別注意，在可以忍耐的範圍內，盡量打直身體。

有時因為立位拉筋者的筋縮狀況嚴重，無法以全身挺直之姿的方式立位拉筋，起碼也要從膝蓋打直做起，讓拉筋的效果，慢慢從下半身的小腿，向上延伸，通過膝蓋骨、骨盆腔、腰椎乃至於整個脊椎。

經過一段時間的練習後，筋縮狀況日漸好轉，會發現背部也能挺直。

立位拉筋要見成效，必須持之以恆，每天最少要花30分鐘力行。

待身體可以完全成一直線後，也要持續立位拉筋，藉此保養筋骨，維持在最佳狀態，對長短腳症狀亦有明顯改善。

步驟2 臥位拉筋 兩腳各拉筋10分鐘 經過10分鐘的暖身，就可以參考以下的動作，進行強化版的臥位拉筋運動。

臥位拉筋正確拉筋要點 1 上半身躺臥於拉筋椅，雙手向後平舉，肩膀、手肘盡量貼平於椅面。

。雙手可各拿1瓶裝滿水的600c.c.寶特瓶，加強肩頸伸展效果。

2 一腳向上抬起，緊貼於直立支架上，並且利用綁帶束緊。

3 另一腳自然向下垂放。

利用2~8磅重（約0.9~3.6公斤）的調整型綁腿沙袋綁在小腿側，使其自然下垂。

4 10分鐘後，稍做休息，換另一腳重複相同步驟。

未到位的拉筋姿勢 拉筋姿勢未到位有兩種可能性，一是做得到而未做到，另一種則是柔軟度上根本做不到，前者可稱之為「不正確」，後者則是「筋縮」的反應。

兩種展現出來的結果很相似，但解決之道卻不同，一種需要透過姿勢矯正，另一種則需要透過持續練習。

先一塊兒來瞭解，有3大類不到位的拉筋姿勢。

臀部未貼緊直立支架 姿勢矯正： 這是很常見的錯誤姿勢，只要在將腳往上伸直之後，稍微挪動臀部，確認已經移到底部即可。

持續練習： 確定並非姿勢不良所致後，只要盡可能地讓膝蓋與直立支架貼緊，使用綁帶，將大腿綁於直立支架上，持續練習一段時間後就會發現，腰臀乃至於大腿之間的肌肉，會更加柔軟，臀部漸漸可貼緊直立支架。

上抬的腳未伸直，膝蓋屈起 姿勢矯正： 有時臀部沒有移到底部，與直立支架間產生空隙，就可能出現此姿勢。

如果臀部位置無誤，則檢查綁帶的位置，可以試著將它綁在接近膝蓋下沿的位置，不可以直接綁在膝蓋上。

持續練習： 若非因姿勢性的緣故，膝蓋屈起無法直立，就是單純的筋縮問題，想改善別無二法，持續拉筋練習就對了。

另一腳無法自然下垂 姿勢矯正： 許多剛開始拉筋的人都會有這種狀況，有時是因為緊張，導致腿肌緊繃，只要深呼吸讓自己放鬆，就可以讓懸空腳自然下垂。

持續練習： 如果無法自然下垂的原因是筋縮，除了持續練習外，建議練習時，在小腿綁上調整型綁腿沙袋輔助。

<<人體三通>>

初期約從2 ~ 4磅重（約0.9 ~ 1.8公斤）開始，接受度變高後，慢慢提升至8磅（約3.6公斤）。

<<人體三通>>

编辑推荐

壞習慣再見，健康逆轉勝 文明病、慢性病、老毛病難以治癒，就在於致病原因和生活、飲食習慣脫離不了關係。

若無法從根本改善，問題會一再出現。

要想徹底擺脫頻繁出現的不舒服，最有效的辦法，就是做好自主健康管理，戒除壞習慣，將健康視為自己的責任。

「預防型健康管理」養生自療法DVD 與癌共舞 慢性病和健康管理 吳老師傳授「養生不生病」的觀念 慢性病、老毛病等「現代文明病」難以治癒，關鍵就在於：致病原因和「生活、飲食習慣」脫離不了關係。

徹底擺脫「現代文明病」很簡單：落實「預防型健康管理」，戒除壞習慣，為自己的健康把關。

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>