

《动作改变生命》

图书基本信息

书名：《动作改变生命》

13位ISBN编号：9787535952868

10位ISBN编号：7535952860

出版时间：2010-10

出版社：广东科技出版社

页数：177

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《动作改变生命》

内容概要

《动作改变生命》的作者著名外科专家——傅滨教授在其近百年的临床医学实践中，逐步总结出一套完整的符合人体生命规律的运动方法，其女南方医科大学傅洪林老师在继承父亲的科研成果之上，根据自己医学实际操作经验的基础，进一步发展创立了科学运动这一人体科学运动的系统工程。目前，傅洪林老师已担任世界旅游小姐培训总监等职位，致力于在全国推广这一科学运动方式。

书籍目录

准备篇

第一章 科学运动

第一节 运动健身的必要性

第二节 运动健身的误区

第三节 科学运动的意义

第二章 自我诊疗的意义和办法

第一节 自我观察

第二节 观察的基础——视力

第三节 感知世界的第二只手——听觉

日常科学运动篇

第三章 生理曲线运动处方

第一节 脊柱生理功能曲线和功能运动曲线

第二节 生理运动力的调整

第三节 调整脊柱

第四章 人体塑形运动处方

第一节 人体标准体形

第二节 人体塑形

第三节 调整习惯性动作的运动

第五章 工作调整性运动处方

第一节 工作调整

第二节 生活细节

第三节 科学运动与生命工作

第六章 易损部位运动处方

第七章 体终端运动处方

第一节 从细节调整养护人体

第二节 肢体协调运动

第八章 脑运动处方

第一节 缓解脑运动疲劳的运动处方

第二节 脑的高级运动处方

第三节 脑开发运动处方

第九章 自然养护与修复生命

第一节 阳光沐浴

第二节 森林养生

第三节 风力吹拂

第四节 海洋

第五节 砭石

第六节 负离子

第七节 酶(多种复合型)

第八节 橄榄油

第九节 甲壳素

运动处方篇

第十章 脊柱自我修复运动处方

第一节 整体式运动处方

第二节 整体脊柱修复运动处方

第三节 加强改善局部运动处方

第四节 关节调理操

第五节 促进大脑抗衰老运动处方

第六节 弹震保养运动操

小结

附录

章节摘录

第三章 生理曲线运动处方第一节 脊柱生理功能曲线和功能运动曲线脊柱位于背部正中，上端接颅骨，下端达尾骨尖，是身体的支柱。正常的脊柱从侧面看，呈现出一个拉长的“S”形。人的脊柱生理曲线，能缓冲来自下肢的震动，有保护大脑的作用。这种弯曲还有助于躯干前后、左右的对抗肌处于最省力的平衡状态，防止肌肉疲劳。它还有保护内脏器官正常功能的作用。长期姿势不正和某些疾病（如胸椎结核、类风湿性脊柱炎等）可使脊柱形成异常弯曲，如驼背。人体运动中符合脊柱生理弯曲的一系列动作是一展、仰、飞、挺、弹等，具体来说也就是我们立掌式地上举双臂，头向上仰、收腹、直腰、挺胸，踮起脚尖（提起脚后跟），简单的一个脊柱生理运动姿势，也可以用一个字概括一直。在这种生理性状态下，人体会感到轻松、舒展、愉悦。但人体运动更多的是运用其功能性的一系列动作，即弯、斜、转、曲、扭等运动姿势，这些运动是以人体行为目标作为运动方式，人体每天都在不自觉中进行着这些功能性动作。我们在生活、工作中，如看文件时，也可能是上网、吃饭聊天，或者接听电话时，不自觉地会做出扭着腰、歪着身子、低着头等动作，相对而言我们的腰真正挺直的时候却不多。而这些功能性动作所导致的一个问题就是都会对人体造成压力，久而久之就会造成机体及脊柱的损伤。仪仗兵就是生理运动曲线的一个标准样板，工作中的空姐、五星级酒店的工作人员，也需要端庄地坐、挺拔昂扬地走、挺胸抬头笔直地站立。这些都是以脊柱为中心的，符合其生理性的修复和调整的运动方式，所形成的是有利于人体运动的生理性曲线。另一方面，标准的人体姿态，在视觉上也让人觉得十分的赏心悦目，但是这种优美动人同时也严格得一丝不苟的姿势，往往令大部分人觉得难以达到，望而却步。生理性运动对人体功能运动起到一个辅助推进的作用，生理性运动进行得越好，越能提升人体功能运动。而且全身的整合力、协调力、控制力、防御力、平衡力等均会大大地提升，整体身形、动作姿态、肢体表现也都会变得更有美感。反之，如果忽略生理性运动，而以功能性运动为主要目标，越强化运动，越容易发生意外伤害造成损伤。人体功能运动能力的极限与个人的锻炼、运动或工作状态之量变有直接的对应关系。专业运动员因为竞技目标而进行的超大强度功能运动，易形成过度的功能运动；而最基本的生理性运动却又被他们所忽视，没有得到相应的重视和训练，所以也就没机会去实现它对人体生理性曲线的塑形作用。因此机体功能运动过度而修复性的生理性运动不足，使机体难于复位或修复，这很有可能是造成逆行性永久损伤的重要原因，甚至会使运动员不得不惜别他们热爱的竞技场。理解了生理性运动和功能运动的曲线区别和规律的理论基础，再结合实际训练中的大量实例，我们发现：若将训练重点先放在生理运动曲线上，经过反复锻炼后，不仅能提升人体标准型的塑形，使行为动作更标准，同时还可推进功能性运动曲线水平和技能的提高。最重要的是有了良好的生理运动曲线和人体标准塑形后，再继续进行功能性运动如弯腰、扭转等动作，不仅训练成绩有明显的提升，还可减少损伤的发生频率。用孩子学走路来举例说明大概就更容易理解一些。生理性运动相当于走路，功能性运动相当于跑步，只有先学会了走路，才能跑步，生理性运动和功能运动之间的关系亦如此。在大马路上一眼望去，来往穿梭的人群中每个人都在走路，可真正走得对、走得标准的人就不多了。其实走路这项基本功做得不到位，走路的姿势不正确，会造成从脚趾到脊柱系统中大部分关节的非正常变化。在专业运动员的平时训练中，走路姿势正确并不是一个训练的指标，而运动员在运动训练中发生脚扭腰伤似乎也是常见情况。这其中的重要原因应是由走路姿势不正确不标准引发的多处关节的非生理性受力点发生偏移，导致功能关节在运动中发生运作不顺或有碍所致。可见竞技运动想要达到最佳发挥，也少不了走路走得好、走得标准的基本功的训练。体育竞技比赛是运动员经过多年奋斗最终出成绩的关键时刻，也是其职业生涯进行冲高的一次机会。由于压力大，心理过度紧张，想冲刺更好成绩，运动员往往也就更容易发生意外的损伤或扭伤事故。在身体感觉比较疲倦、劳累的时候，若还需要进行一些大幅度动作，又是距承受身体中心力部位远的动作，特别是一些高难度的动作，应小心谨慎。做“集中式运动”时，最好是选择在身体上没有太大、太明显的不适感的时候进行，在这样的机体条件下进行运动，对自己和他人而言都更安全。

第二节 生理运动力的调整当我们有意识地进行锻炼时，就自然而然地形成了运动的习惯。在运动过程中，身体功能也不断地发生改变，直到发生由量变累积成为质变的飞跃，这就是运动对生命体改造的必然现象。当我们察觉到自己身体某一部分处于弱势的时候，应该主动地进行纠正。例如，你是右撇子，我们建议你平时生活中可有意识地多使用左手，这样能使身体两侧都得到均衡的运动。不过在纠正平衡协调时也要适度，不要过分地强化运动了一侧，又造成了另一侧偏弱的趋向。举例说，这十几年我为了纠正偏弱的左侧肢体，所以平时基本上有意识地左肩背包，同时用左手提物品。手提重物使身体往下

《动作改变生命》

压，此时身体需要主动用力往上抬高，并令左肩也用力向上提升，这样一方面左肩上要挂稳挎包的问题解决了，而另一方面却自然地形成左肩抬高的状态。没想到长年如此坚持下来，结果因为左肩长期向下压，左手也长期向下伸，在这两个共同向下力的作用下，体形上出现了“矫枉过正”的新问题：当呈自然体形姿态站立时，整个人明显地呈现左肩高、右肩偏低的不平衡状态。这也从另一个角度说明人体体形始终是处于变化中。我们所处的环境、具体的运动方式和方法，提供的力源状态，都在不断地改变着人体的体形和局部机体健康状况。某些情况下也可能一次严重的运动伤害就造成终生难于修复的损伤。因此只有把握住科学正确的运动，通过坚持不懈地科学运动，才能真正令自己的生命处于动态均衡的健康状态，真正把握好自己的生命质量。

一、对形体的调整—运动处方实施(一)平时动作的调整 两手负重要均衡，如右肩背包时，左手则可负重提物品；若当两手为空时，应注意手臂挺直，手指中指贴近于身体两侧裤线，尽量向后3~5厘米，并注意手指中指所放置的位置应为两侧同高，而不是一侧偏高、另一侧偏低状态。(二)运动中自我检测 右腿大腿作45°平拉外展运动：这个动作在平时工作生活中不常发生，因此当第一次进行平拉外展的时候，可能多数人会感觉到困难，还伴有明显疼痛感，而且在做动作的过程中亦感觉困难，较难达到标准。感到困难，是否因左肩偏高受力不均，影响到下肢体的对称？或者身体存在多年旧伤影响了动作的实施？再就是长期没有进行此类功能训练，肌肉、肌腱等组织未拉伸开等。调整—运动处方实施：(1)整条腿的梳理：从上往下的梳、按、压、捏、伸、抖等；(2)强化单腿向各个不同角度进行平行外展的训练运动；(3)依托物体(椅背、桌边、床栏等)，将右腿架在依托物上，左腿上下起踵(踮起)，右腿弹震伸展，双臂伸直绷紧，手腕背伸，交替做上扬和平举。

二、前后生理曲线的调整(一)修复腰背后凸生理运动 在床上坐、靠时，宜取硬质型靠垫支撑在腰背部位，如那种带金属支架的靠垫就较为合适。沙发上也同样应选择硬质的靠垫，或用荞麦壳作内芯的垫子。总之在靠垫的选择上，应该是软硬结合，既有一定硬度的支撑力，又有一定韧度与柔软性、有回弹力度，这样可以使脊柱保持较好的挺拔，同时在静态状态下又能有生理性回弹式运动。对于坚硬的完全实木性质的木椅靠背，可选择稍软一些的靠垫。不过还要注意，使用市场上出售的那种常见的软质靠垫时，最好将两个或三个合并成一个来用，这样可能会比较适合脊柱生理曲线。(二)调整脊柱相对静态生理曲线 站姿和坐姿 站和坐是人体做得最多的动作。我们也都都知道，久坐和久站都不利于人体生理曲线，也不利于血液循环。因此在条件许可时，可从站立转向坐姿调整交换，或坐姿改变为站立。交替变换站姿和坐姿，属于整个大肢体动作的变化，是常见的调整和修整方式。在固定一个姿势的静态运动超过15分钟以上时，应自我有意识地变换身体的姿势。这种受力部位的细微变化，亦是终端给予大脑的一个变换动作信息，有利于减少或减缓疲劳形成，亦可对脑产生良性刺激。蹲姿 蹲下时，应采用单侧小腿直立，另一侧小腿屈曲的半蹲姿态，即右腿小腿直立，左腿小腿近似半跪状下伏，但膝盖不可着地；然后再换为左腿小腿直立，右腿小腿近似半跪状下伏。直立的小腿须将脚的受力点落在脚内侧，此为重要受力点，并传到每根脚趾，脚后跟辅助受力。而全曲的小腿脚的受力点基本上是在脚趾上，脚后跟呈提起状态。最重要的是腰部需要向上提起并挺直，双肩后展，颈部后挺，下颌微收。因为身体下蹲，很多人会很容易就蜷曲整个身体。这个姿势会使得关节与脊柱中心无法呈流线状，腰部则呈现后凸弯曲。不少人在蹲下这个姿势中同时还出现腰腿痛或下肢灵活度下降的问题，需要特别注意。如果下蹲姿势不正确，当转为站立姿势时，又增加了一个需改变角度即挺直运动的改变。身体多个部位、尤其身体中央部位—腰部的连动更改运动，及腿部、脚的运动改变，往往容易造成腰部在这一连续动作中发生腰椎关节移位，而造成损伤。

三、从运动中感觉弱势和疼痛作为调整生命的运动处方若自己感觉两侧肢体功能不一，或腰两侧感觉不一样，或个别部位的某个角度有较明显疼痛感，可根据个人的具体情况，结合我们后面给出的运动处方进行修复和调整。扭伤、挫伤时的疼痛，尤其是身体终端和末梢受伤导致的更明显的疼痛，应本着能忍就忍的原则，尽量少吃或不吃止痛药。在能忍受的情况下，最好不用止痛药。因为疼痛是我们了解身体损伤程度的重要指标之一，什么状态下疼、又在什么状态时疼痛有缓解，这种具体的疼痛提示，可对运动修复起到重要的作用。在剧烈疼痛的情况下，利用药物一下子完全止痛，是较为危险的。因为全然没有了疼痛感，就不清楚身体是在进行修复，抑或是还在继续损伤。因此，在损伤修复运动中，最好不要利用止痛药来中止疼痛，否则可能会造成新的损伤情况发生。……

《动作改变生命》

编辑推荐

《动作改变生命》：不正确的站姿、坐姿等日常常用动作，可导致脊柱非正常侧弯等一系列问题。《动作改变生命》阐述科学运动方式，介绍了保护脊柱、防止脊柱变形的措施，图文并茂地提供了六大运动处方和八十余套动作。居家可为，每天抽出几分钟，即可拥有健康的脊椎。

《动作改变生命》

精彩短评

- 1、图书馆借的丢了结果，书不错，彩图很细致
- 2、这本书的内容很好，值得看。书的质量还不错就是收到时一个角有些皱
- 3、什么强直性脊柱炎，看了这本书，你会知道医生全是扯淡；我身边有真实的案例。

《动作改变生命》

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:www.tushu000.com