



# 傷科醫師對腰部保健的叮嚀

◎林口長庚中醫部針傷科主治醫師 李科宏

傷科門診中常常有病人詢問平時怎樣保健自己，讓自己的腰強健而有力，手腳不會冰冷，這些是非常實用的問題，我們將告訴各位常常需要動手動腳的中醫傷科醫師治療病人之餘，如何保健自己的筋骨。

腰部，中醫說腰腎掌管人的身體元氣，因此腰部以下的活動，和腎氣的強弱相當有關，很多方式可以幫助：

## 一、一般運動

不論是有氧、游泳或是跑步，訓練心肺的好處是無庸置疑，而且訓練門檻較低，缺點是少了針對腰部作加強，而且很多時候，腰部還會因這些運動過度疲勞或缺乏熱身而扭傷。

## 二、仰臥起坐

似乎就是針對腰腹部設計的動作，但是就如同各種改良版的出現一樣，此項動作對腰和腹部是一種負擔，尤其是初學者以及受傷的患者更是難以上手，雖然有方便以及針對性高的特點，但卻需要有人協助指導才產生實質幫助。

## 三、皮拉提斯運動

核心穩定運動，利用動作及呼吸誘

導脊柱附近的痛點區緩解。因為牽涉到脊椎以及骨盆的運動需要正確學習及緊密監控，此種一定需要老師帶領學習。

## 四、按摩

這的確是一件很舒服的事，中醫養生健康中心的SPA就有這樣的功能。利用熱和摩擦來達成鬆筋效果，將受傷的肌肉常常緊張攣縮的狀態緩解，對於非急性發炎期的不舒服，有一定的成效。

## 五、自我按摩

將手掌心搓熱或是利用熱毛巾，將其置放於脊柱和兩側腰部，利用身體的熱和氣溫馴腰部的肌群，此做法的特點是可以準確掌握痠痛部位，而且簡便易行，缺點是手容易痠以及深度不足。命門穴位在脊柱正中，屬於督脈，與肚臍同一水平高度，單獨按摩命門效果有限，建議輕撫脊柱，加強振奮陽氣效果。

接下來就是介紹傳統的鍛鍊腰部方式：

## 六、「腰往後」

操作方式（如圖示）：端坐椅上，請別人將手，或是自己反手將手掌，跟腰帶並排橫放在腰上，腰部慢慢出力頂

住腰部的那隻手（如圖示中手與腰相對出力），這個動作是以往在打坐時很重要的命門後收，其實這個動作是保健腰部最重要也最容易做的姿勢。操作時手應該會覺得很酸，因為無法推動腰部。

(一) 常做錯的動作：駝背、整個背聳起以及彎腰。

以理論上來說，腰部肌肉帶動往後，整個背部外觀會有如駝背的感覺，但是若是整個背部同時往後聳起等於都沒有運動到腰部，而駝背的是兩邊身體往前造成背部拱起，彎腰是將整個背部肌肉拉開，彎腰時手指碰不碰的到腳趾頭可作為身體柔軟度檢查，有一定的效果，但是都不是輕鬆訓練腰部肌肉的方式。

1. 輔助的功法：坐正，想像好像有人從後面拉你的皮帶，以放鬆的心態將腰部漸漸往後移，結合上述原先要完全用力往後頂住手的想法，將頂的力量做出但是使用最少的肌肉群，將可以訓練腰部的氣聚集。
2. 這動作會不會之後造成駝背？一般人駝背，除脊柱的側彎以及胸部性別特徵羞澀之外，很多都是缺少類似軍事教育的訓練體態自我要求，此項腰部鍛鍊不需要24小時訓練，每日安靜穩定的花10分鐘練習後，

平時腰部會放鬆而有力量。這樣的動作要求即使是受傷後的民眾也可以做，因為不會造成脊柱間像彎腰一樣強大的壓力。

3. 動作需不需要縮肚子：一開始的時候難免，但是隨著訓練的升級，只需要輕輕一點就可將腰部往後擠出，古人描述好像將背部做成一個弓，有著無限爆發的彈性潛藏在內，唯有放鬆操作才能產生弓的彈性，用力彎腰是無法達成這樣目標。
4. 其他輔助的方法練習：左右轉腰以及適時的將身體後仰也可以解除身體前後肌群不協調的問題。
5. 躺著作可以嗎？有些病人會說，我平躺的時候腰好痠，仔細檢查，平躺時腰部都已經懸空，當然會痠，雖然可以同樣方式將腰背部往床緊貼練習，但其實這樣操作因為肢體無法自由伸展及放鬆，效果只剩一半。

以上就是由練功法衍生出來實用的「腰往後」，大家若能準確掌握這樣動作的特點，享受輕鬆有力的腰背，腰腎的氣足之後，腰疼手腳冰冷的症狀就容易遠離，生活也日益舒服。☺

