

從運動及醫學觀點 與身體對話

文／中國醫藥大學 實習醫學生 郭博全

每個人來學習中醫，都有他的理由，我也不例外。我喜歡運動，大概是因為小腿較粗吧，小時候老師說我是練武的料子，但我不過練了站樁，打個鷹爪拳，看看大哥哥們表演兵器外，並沒有更深入的學習。時間就這樣過去，大學我念了物理治療學，著重在人體的神經、肌肉、骨骼細部介紹，其中我對步態分析很有興趣。人走路的動作真的挺有意思，不同的步態反映著不同的個性，無論急躁、懶散或中規中矩，一望即知。

走路是需要練習的

至於最省力也最不傷骨骼的步態該如何走呢？我認為從腳根至腳尖應呈弧形，這個弧形不大，主要是為了分散足底至大腳趾的壓力。懂了這個，好處多多。

為了走得快一點，靠近足內側的肌群會被過度使用，有可能造成足底筋膜發炎，如果能把壓力平均分散到另外的4根腳趾，我想效率會提高些。說來簡單，其實我們的腳並沒有手來得靈活。怎麼說呢？手部的掌指

關節因為有發達的蚓狀肌，所以可以輕易的活動，但腳部的蚓狀肌並不發達，只要是遠離重心的動作，腳就會自動縮起來，無法平順的抓住地面。

但這是可以練習的，課本上教我們把毛巾捲起來放在腳的掌指關節處，練習抓握。我個人的練習法給大家參考：蹲下來，兩手大拇指關節按摩睛明穴，利用身體重量前後晃動，練習重量在腳底的感覺。我常看到有些人跑步動作僵硬，就是用腳掌直接踩地或腳踝的蹠彎（plantarflexion）角度不夠，這會讓腰部承受更大的壓力，就算跑完也未必會比較輕鬆。



<http://www.wellsphere.com/back-neck-pain-article/strengthen-and-stretch-your-foot-arches/1170720>

站姿正確才不傷脊椎

站姿很重要，大家都知道，但是該怎麼站才不傷脊椎呢？太極拳中基本功的鬆腰、坐跨、頂頭銜與站姿的原理有關，都是要將壓力分散在踝、膝、腰、肩等部位。這也就是剛才提過的腳底力量須分散到全腳底，雖然內側比重較高，但是沒關係，只要心中知道內側7外側3的分散比例即可。膝蓋微彎，腰部稍微前傾，有點像翹臀歌手的感覺，但角度不必過大，再加上稍微收小腹，肩部放鬆和收下顎。各點都做到了，重點仍在腳底，腳底壓力小，其他關節才會放鬆，不然那種僵硬感是自己可以察覺的，再試著微調練習即可。

消除下背痛的心得

我一直想說的重點來了！如果想消除下背痛，我有一些心得，可以和大家分享。人體筋膜概念相信大家都能接受，我把它解釋為像水般的流動，當身體覺得緊緊的，例如肩頸痠痛或腰痠背痛時，各位不妨把腳伸直、彎腰，一定可以感覺到腿後肌群比平時緊；當平躺時膝蓋微彎，也可感覺到腰部或頸部輕鬆些，這時的筋膜就像另一端綁在牆上的繩子，有張力存在。

大腿內側肌群是人體很沒力的一群，不僅沒力，延展性也不夠。根據筋膜像水的理論，他會將腰部的筋膜向下拉，因此需要拉筋並強化。所有的拉筋及肌肉訓練都必須在暖身之後。我曾經問過一位柔道選手，他說他們用慢跑來暖身，我覺得這個方法不錯，當然在跑步之前，我還是會加入一些輕量的暖身操。

我的作法與大家大同小異，只不過我將復健中常用的弓箭步改了一下。弓箭步是用來拉小腿後側肌群，因為下背痛久的病人，腿後筋會很緊，正常人就不會有特別的感覺。我將它改為拉大腿內側肌群，首先將兩腿前後距離加大，寬度與肩同寬，前腳膝蓋彎曲約90度，並用與前腳同邊的手軸尺骨架在股骨上以控制牽拉程度，此時還沒開始跑步，牽拉力量不用太強，只要讓身體感覺在跑步時，內側肌群也會用力即可。

好好跑也要健康跑

接下來是跑步，請注意踝、膝、腰的施力比率，並非制式化，而是以輕鬆為前提。值得一提的是，跑步時的下顎要收一些些，否則會給頸胸部關節過大的壓力。我曾去自由搏擊，社長糾正過我，他說下顎不收，別人一拳打你的下顎，就不用玩了，直接KO。另外，我建議跑步時不要戴眼鏡，因為眼鏡會讓你不自覺的抬頭去適應焦距，反而造成頸部僵硬。其實人的適應力很強，眼睛很快就會適應周遭環境，耳朵、皮膚都會幫你觀察四周情況，所以不用擔心。頭微低，眼睛稍微往上，有點像拳擊手的感覺，配合重心約10度向前，這樣就夠了。

跑步時，肩膀放鬆，利用慢跑活動肩關節，這時要感覺身體分為兩半，也就是作用力與反作用力的觀念，當一邊快到盡頭了，另一邊接著出力，身體去抓這個時間差來放鬆，也可以學著提升靈敏度。身體如同弓箭，緊了再放，腳踝也一樣。愛迪達球鞋就很強調這個概念，當腳跟著地時，鞋底的

torsion片壓縮，當腳尖施力，它也會推你一把。原理不錯，就看自己能否體會囉！

在慢速跑步中，上半身是放鬆的，隨著大腿跨步大小來調整難度，大約跑第三圈的時候可以加大跨步，讓大腿練習稍微重些。此時上半身會有僵硬感，要盡量減輕這種狀況，因為那是短跑才會發生的。跑完5圈休息，再練習伏地挺身，因為肩關節活動很大，需要強而穩固的肌肉保護，不信的話，你看中風病人常會落肩，那是因為肱骨往下掉了。

伏地挺身的小秘訣

伏地挺身需要注意的是手腕不要受傷，往橈側些微彎曲，下去時力線沿著第一、二根手指施力，上來時更要出力，離心比向心還需要練習。一位武者是不是高手，就看他收拳速度是否比出拳更快，若非如此便代表他的base不穩，很容易被擊倒，即使肌肉再強壯，反應就是慢了點。譬如李小龍，他的出拳快，收拳更快，這樣才能為下一個動作準備。

另外，伏地挺身時請收下顎，避免頸椎受傷。做完後記得做些腕部放鬆的動作，例如給另一手來個擠壓，讓8塊小腕骨復位。再做些甩手操，讓胸大肌放鬆。接著做些全身敲打的動作，由背部膀胱經開始敲到環跳穴附近，讓肌肉放鬆，順便檢查一下是否很痠很緊，如果是，那代表腰部有壓力喔！往前敲到腰大肌和髂肌，這個肌群是由T12~L5至股骨後上內側股骨頸內下方的骨

性隆起，我們稱為小轉子，當退化性椎間盤脫水造成狹窄，上述肌群會很緊並且沒力，抬大腿就知道了。

敲一敲活絡一下，繼續敲到大腿內側的足太陰脾經血海穴附近，刺激一下。再由小腿內側往下至三陰交穴，一樣是脾經穴位，接著往陽經走，由小腿往上敲至足陽明胃經足三里穴位，多敲有益。往上延著寬韌帶、髂脛束敲敲放鬆一下，這邊通常會很緊。最後往上延著大腿前側、後側、膀胱經方向回位。

接著，強化股四頭肌、腰大肌、髂肌及穩定作用的多裂肌。對於大腿前側肌群，我是採用與泰拳膝擊類似方法練習。我想膝擊的動作大家都知道，但動作之前先拉筋，將大腿內收肌群牽拉一下，兩腳兩開，腳尖向兩邊放，此時身體像螃蟹般，用這個姿勢徹底將內收肌群處理一下。要拉到什麼程度呢？針灸下針後，遇到筋結處會鬆開，手感會不一樣。最大收縮才會有最大放鬆，當做到肛門括約肌有收縮再放鬆時，大腿內側肌群的壓力就會頓減。

大腿與腰力需要強化

為何要強調這個部分呢？我在游蛙式時很需要大腿內側夾水的力道，雖然蛙式主要是蹬水為主，不過大腿內側不靈活是不行的，腰部的靈活與否，也有很重要的關係。筋結的壓力總是累積在這些地方，一定要強化。練習膝擊時有個重點，「cross the midline」，越過中線才算是有功能性的動



作，這是在訓練中風患者時常常提醒的一句話，利用身體的力量帶過中線，才能以小博大，產生超越單個關節的力量。

鐵拳小子漫畫中，主角有一招「通背拳」，當他側身手掌對著對手時，發勁可將對手打飛出去，雖說有點誇大，我還是拿自己做了實驗。我想著，力量要如何由腳傳到手呢？踝、膝、腰、肩、手的力量又是如何聚集的呢？要怎麼訓練呢？這時維持身體穩定的小肌肉就派上用場了。例如馬步，對於股四頭肌靠近止端是負荷很大的，在此同時，腰部的多裂肌也會用力。藉由小肌群的幫忙，將各關節的力氣聚集起來，成效驚人。

知道朱元璋的軍隊裡有個正骨的「鳳陽門」嗎？它可是朱元璋親自命名的喔！在對抗元軍時，他的正骨復位效果良好，讓將士

們復元快速，也是抗元成功的因素之一。我在台北合記書局看到他的整骨知識也覺得不錯，原理簡單，細節不馬虎，有興趣的朋友可以看看。在此我想說的是透過知識，可以有漂亮的理論，而經由實作，可以讓理論化繁為減，才有意思。

我學習的整脊（cyriax）與鳳陽門的正骨，各有不同的時代背景，所強調的雖有不同，但是沒關係，理論越簡單越好，把患者的反應做適當的調整才是重點。考完期中考，趁著空閒時將自己的想法與大家分享。我也想認識瑜伽、少林、彼拉提斯（Pilates），各行朋友們，不妨交換一下心得，藉由不同領域的磨合，一定可以編出一套防止下背痛最有效率的體操。也許現在就有了，那就再超越它吧！🌐