

伸展迷思 痛症篇



圖文並茂，介紹伸展運動的概念，
從恢復、痛症、老化以及病理去了解
伸展運動的重要性。
親身示範，作者教大家各種伸展運動，
包括足部、小腿部、腰腿部、肩部、臂部、
頸部，舒緩各種痛症。

前香港三項鐵人運動員



香港伸展運動學會會長

林庭光 著

青森
文化



序言

從 2005 年開始伸展運動作為我的事業，轉眼之間已經有十四年了，我一直都很希望出版我的第一本的伸展運動著作，但遲遲覺得自己做得還未夠好，所以未能完成心願。直至兩年前，大家開始認同伸展運動的好處，而我近年也累積了大量個案，除了教大家如何做伸展動作之外，我更想與大家分享一下我的看法及經驗，讓大家做動作的背後，有一個穩固的基礎概念作為做伸展運動的動機及價值。本書第一部分是伸展運動的概念，從恢復、痛症、老化以及病理來了解伸展運動的重要性。之後會用一些個案分析來了解身體每一個部分。

運動對我來說已經遠超過於競賽、休閒以及社交，因為我藉着推廣運動，讓身邊的人得到健康快樂，也改變了他們對運動的看法。伸展運動事業也成為我生命中最重要的一部分，今天我所得到的、所遇見的一切，都是因為伸展運動。

我要多謝我的太太，因為她在我生命中最灰暗的時候默默地支持我，成就了的家庭與事業。也多謝香港伸展運動學會的每一位導師，能夠在同一個理念下與他們一起共事是我一生最美好的時光，要多謝一直支持我這個寂寂無名的小伙子，相信我、參與我的伸展運動課。

我願大家身體健康，快樂運動！

目錄

伸展概論

1. 伸展是活人發掘工作 8
2. 伸展可以輕也可以重，但絕不可快 11
3. 人體運作是一個循環貸款 14
4. 伸展對於我來說是測試交感反應 17
5. 我關注的不是肌肉柔軟度，而是關節活動度 20
6. 找出紅肌的潛力 23
7. 筋膜是肌肉的得力助手，也是障礙源頭 26
8. 筋膜抗拉不抗壓 28
9. 紅肌影響體溫 30
10. 體溫影響筋膜 32
11. 運動員從腰看起，痛症人從足看起 36
12. 最柔軟的人，也是最棘手的人 40
13. 糖尿病人的柔軟度 43
14. 先天心血管毛病的柔軟度 47

足部

15. 足部的根本問題，四大關節 50
16. 彈簧韌帶鬆了 54

小腿部

17. 行得急，易膝痛 58
18. 下蹲沒有臀，易膝痛 62
19. 腳窩腫，易膝痛 67
20. 小腿靜脈曲張問題的運動處方 70

腰腿部

21. 重中之重，髂腰肌伸展 74
22. 腰旋伸展及腰側伸展 78
23. 髖關節不平衡的關聯 82
24. 男人四十腰痛，胸腰筋膜 85
25. 腰與膝的聯繫——股直肌 90
26. 內收肌群的拿手法 94
27. 髂脛束的旋轉手法 100

肩部

28. 肩膀的四大肌肉分類 105
29. 肩膊入血運動 111
30. 肩關節兩大活動測試 114
31. 胸椎與頸痛關係 118
32. 肋廓的影響 122
33. 胸部伸展 126
34. 肩膊的十字路口——喙突 129

臂部

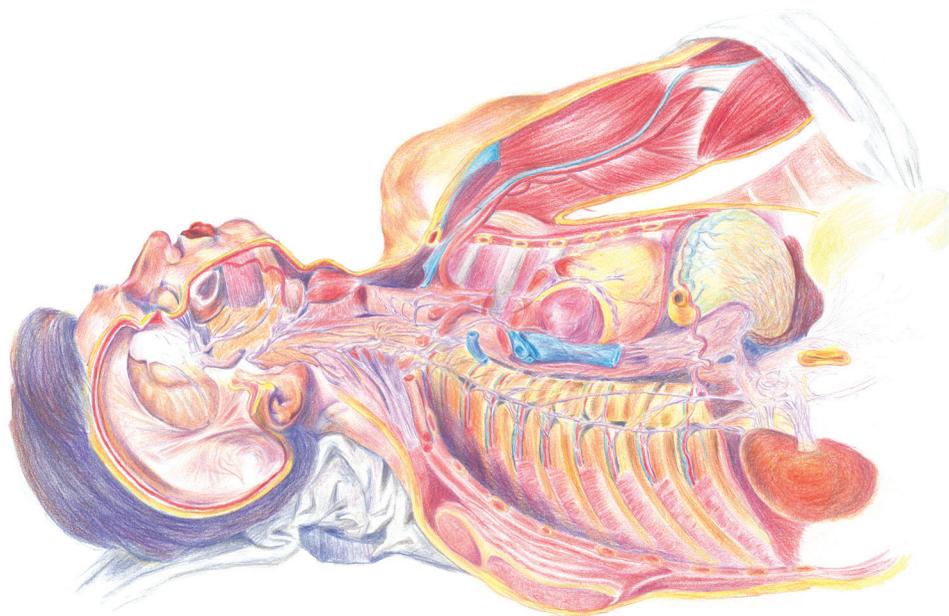
35. 腕屈腕伸肌伸展要帶些旋轉 132
36. 腕指伸展 136
37. 肱二三頭肌的張力平衡 141

頸部

38. 頸旋伸展及頸側伸展 144
39. 枕後四對小肌肉——調節失眠與壓力 147
40. 抗衰老伸展大法 152

1.

伸展是活人發掘工作



- 人體本是一個複雜的個體，現代解剖學多以單一系統繪畫，雖然可以更專注理解，但要去理解整體性的解剖學，我比較喜歡中世紀後的解剖插圖，更體現到人體發掘的真實性

年紀越大，經歷越多，過程中少不免遇上高高低低，無論身體上抑或心靈上也經歷了不少傷痛。「事必有因，痛必有根」，遇上痛楚，久治不果，好多時候不是治療技術問題，可能是還

未找到痛症的根本。痛楚只是身體對我們腦部發出的一些感覺訊號，而造成痛覺訊號的原因好多時候我們也弄不清，可以是急性創傷，可以是疲勞，可以是體姿，可以是壓力引致，也可以是來自內臟健康等。

小時候，我們身體非常直接，感到痛楚會直接表達出來，跌倒很容易會叫，疲倦很容易會睡，開心會笑，傷心會哭。父母希望我們日後有能力適應及面對極富激烈競爭的世界，所以我們從小學習要堅強、有意志力、食苦不抱怨、咬緊牙關。建立了所謂的「積極」態度，但往往是靠「頂硬上」的意志力堅持下去。其實在人生旅途中，身體已經長期接收了大大小小的痛覺訊號，但我們身體很有義氣，當你發奮圖強時，身體會把痛覺訊號暫時儲存起來，待你完成任務後，藉着休息再釋放痛覺出來。但我們的任務既大量又緊急，我們沒有時間讓其訊號釋放，痛覺訊號就累積起來。直至累積至一個臨界點，痛覺再無法儲存，四處蔓延，抑制活動。釋放痛覺的長短，要視乎身體儲存了多年痛覺而未釋放，我見過有些痛感可儲存超過二十年而未曾釋放，腳踝扭傷就是常見的例子。所以，痛楚可以累積，可以釋放，但不會消失！

剛剛入行，遇到有些客人的痛症問題，有時候就連醫生也搞不好，藉着伸展運動得到解決，感覺就好像救世主一樣！但幾年後，有更加多問題，不是每一個客人藉着伸展可以處理，才反思過往我出了什麼問題。人體本身有很強的自愈能力，可以藉由休息、放鬆或深呼吸喚醒其自愈力。他們痛楚得不到紓



2.

伸展可以輕也可以重，但絕不可快

解可能自愈能力受到干擾，發揮不了功能。當初，我以為紓解痛楚是由於我的伸展技術，但最後發現，原來是客人本身自己的自愈能力。我本以為有解決痛症問題的能力，但原來我只是我的客人的同行者，陪伴他們去了解自己的身體。伸展不是解決問題，而是發現問題，我們只是建立渠道為痛楚提供出口而已。

坊間理解痛症成因離不開不良身體姿勢，肌肉量不足，運動技術不良，柔軟度不足等身體上的因素，但用心去體會，將客人以往的痛症問題連繫一起，就好像看了一部人生故事電影，痛楚不只在於身體上，更多發現在心靈上，教練就像發掘人員，伸展就是發掘工具，我們的工作好像進行活人歷史發掘，幸好，故事結局還未寫好，有待發掘者的出現，締造改變。

在我培訓伸展手法導師的時候，經常有學生問我，幫客人伸展會否拉傷？伸展的時候應否大力呢？這個問題對很多人來說相當矛盾，有些說施力不足就沒有效果，有些則說太用力會造成受傷。其實，用力輕與重之間，並沒有矛盾，重點是伸展過程中的速度。

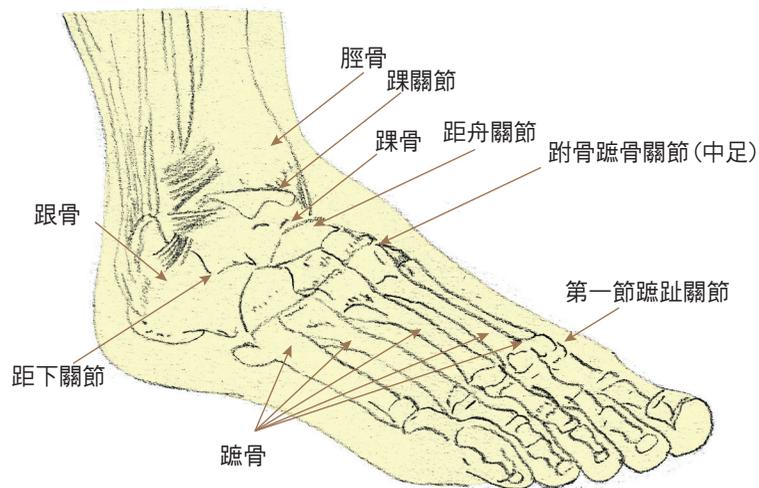
在伸展運動中，肌肉組織中有一種叫做「本體感覺神經」的接收器，來感受肌肉活動過程中的各式刺激。第一種叫做「肌梭」，其接收器位於肌肉組織內，功能主要偵測肌肉伸展過程中的速度與長度，如果肌肉延展速度又快且角度亦大，肌梭會即時受到刺激，經由反射弧，讓肌肉作出即時反應，收縮其肌肉保護組織免被拉傷。過程就好像當手指接近火種時，手指感到熱，我們無意識下縮回手指，訊號並沒有傳送大腦，只傳送至中樞神經的脊髓，再回送手部肌肉收縮，防止受傷。另一個接收器叫做「高爾基肌腱器」，位於肌肉與肌腱的交界，其功能主要是偵測肌肉內的張力，當肌張力持續牽拉時，會刺激高爾基肌腱器，它會釋放訊號讓肌肉放鬆，這樣避免因過大的肌張力拉傷肌肉。這兩個接收器在肌肉收縮過程中扮演着一個交互系統，一收一放的角色，達致保護及平衡狀態。

15.

足部的根本問題，四大關節

古語有云：「千里之行，始於足下。」要保持身體健康，任何活動都要靠雙腿走動，而足部就是身體上接觸地面最多時間的地方，無論我們有任何工作或任務，它們的健康直接影響我們的行動力。

足部結構非常複雜，因為部件很多，足部一共有二十八塊骨頭、三十個關節及超過一百條小肌肉，它們通常一起運作以支撐、平衡及避震之用。雖然我們很困難分辨每個關節的獨特功能，但仍然可以以其避震力學功能的原理來理解其運作。



● 足部骨骼及關節結構

能承載高負荷的主避震——脛距關節

脛距關節主要功能是足背屈及蹠屈活動，也就是我們最明顯活動的足部關節，它主要受到小腿後的腓腸肌及比目魚肌所控制，由於小腿肌肉需要經過阿斯里斯腱連接着足部骨頭，阿斯里斯腱是非常高密度的膠原纖維，能夠承受因跳高着地的高撞擊性運動。一般來說，脛距關節很少發現關節活動不良，但因高撞擊性運動導致的肌肉疲勞就經常發生，我們可以利用小腿伸展來舒緩其疲勞，也確保脛距關節正常運作。

有效急停的前避震——蹠趾關節

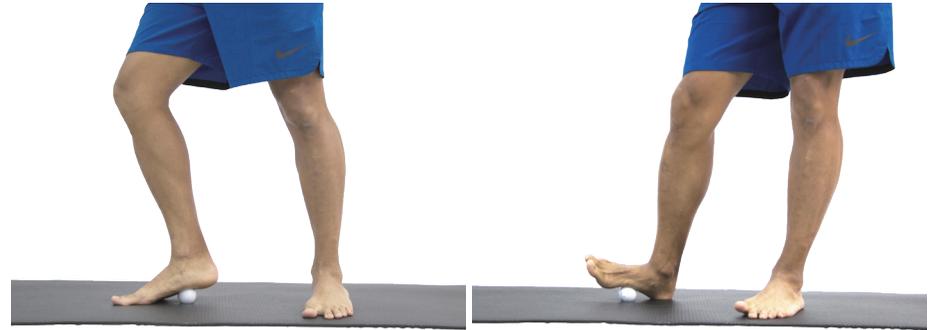
在足底中間位置之上有一個構成足弓結構的關節，我們稱之為「蹠趾關節」或「內縱足弓」。當我們急停時，撞擊力會衝向前掌，內縱足弓會吸收因快速制停產生來自地面的反作用力。最奇妙的是，關節的上部是連接着脛骨前肌，臨床也發現，內縱足弓活動不良，脛骨前肌會補償內縱足弓吸收震盪的功能，久而久之，其肌肉也會勞損。要即時舒緩，利用筋膜放鬆，舒緩內縱足弓的拇展肌，減少蹠趾關節活動不良；其後筋膜放鬆及伸展脛骨前肌，這是一個中長遠方法。

應付不同地形的平衡避震——距下關節

我們身體的敏捷度其實是需要一些小關節來做協調及平衡，足部能夠應付凹凸不平的地形也給我們穩定前進，「距下關節」就功不可沒，它的活動包括外翻及內翻，活動角度只有5-10度，但足以提供了一個良好的左右緩衝平衡器。很可惜，長期外八字腳、足踝扭傷等，都會弱化這個平衡器的功能，活動就會變得遲鈍起來。影響其關節活動的肌肉有分成內側及外側，內側有脛骨後肌、拇屈長肌及趾屈長肌；外側有腓骨長肌及腓骨短肌。伸展以上肌肉有助釋放「距下關節」的平衡功能。

管理方向、連接各避震的核心避震——距舟關節

除了以上三個關節，有一個舉足輕重的關節，它是掌管活動方向、與其他足部關節連接，也發揮了足部的重心穩定。根據結構來看，它非常接近一個球窩關節，可以發生三軸活動，水平、上下及旋轉活動將連繫着前掌的蹠趾關節及後方的脛距關節，由於前後兩個避震器主要功能是吸收地面的震盪力，而距舟關節，主要管理其前後活動方向，但結構不利於吸收震盪力。若果震盪力太大，或者前後避震器活功能失常，距舟關節也會作出代償，幫手吸收地面的震盪力，但同時削弱了其管理方向的功能，也會干擾足部的重心控制，減低了單腿平衡能力、中心轉移能力，也會容易造成膝痛。筋膜放鬆可按摩足底方肌，另外趾伸伸展也有助提升距舟關節活動空間。但緊記，這個關節的問題成因很多時候是受着外圍其他的關節功能失常所導致，所以我們都會先處理之前三個關節的問題，若果還未得到有效舒緩，才着手了解這個距舟關節的活動。



● 足底方肌筋膜放鬆，利用高爾夫球按壓搓揉一分鐘，可改善距舟關節活動性。

● 拇展肌筋膜放鬆，按壓搓揉一分鐘，可改善蹠趾關節活動性



● 趾屈蹲坐伸展，針對因足底筋膜過緊影響扁平足的伸展方式

● 足背腱伸展，針對脛距關節的活動度



● 脛骨前肌伸展，有助改善脛骨前肌及腓骨長肌的柔軟度

痛症篇

伸展迷思

作者：林庭光
攝影師：馮禮明
插畫家/Illustrator：Ernest Ho
封面設計：Ernest Ho



設計：4res
編輯：青森文化編輯組
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道133號卓凌中心11樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>

香港總經銷：香港聯合書刊物流有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區中正路880號14樓
電話：(886) 2-8227-5988
網址：<http://www.namode.com>

出版日期：2020年4月
圖書分類：伸展運動
ISBN：978-988-8664-15-3
定價：港幣120元正／新台幣480圓正

香港伸展運動學會會長、香港舒痛運動中心創辦人林庭光，為你解答伸展運動的各種疑問，介紹不同的伸展運動方法。

· 輕的伸展手法幫助大肌肉放鬆，深而重的手法改善深層肌肉，手法無論輕與重也有其作用，但決不可以快，一字記之曰：「慢」？

· 從運動科學的角度，有方法可以有效避免小腿靜脈曲張的來臨嗎？

· 「走得急」原來與膝痛有關係？

· 長期處於坐着的姿勢，對我們身體有什麼影響呢？

· 肩部涉及二十條肌肉，要逐一處理，相當費時，究竟有沒有幫助緩解肩周炎的簡單方法？

· 「筋長一寸，壽延十年」，真的嗎？



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.md-publish.com

Mod E

上架建議：伸展運動

定價：港幣 120 元正 / 新台幣 480 圓正