

健康大掃除

掃除痠痛迎接一身輕盈

獲得王貞治肯定的制痛調理專家謝安，以己身掃除病痛的經驗，教導大家透過一些簡單的動作調養身體，解除身體各種累積傷，協助大家找回健康，無痛一身輕。文／洪詩茵 攝影／楊樹山



工時長、壓力大、長時間低頭使用手機等等，不正常的的生活習慣，悄悄在我們身體各部位累積傷痛，別因為傷痛症狀輕微或不常出現就忽略它，等到傷痛變得難以忍受，通常已非常嚴重，需要求助醫師。但問題是，即便求醫就診，長期累積的痠痛與僵硬問題，也無法根本解決，唯有養成正確的運動與姿勢，才能贏回健康，徹底與痠痛、僵硬說掰掰。

痛出一身調養絕活

制痛調理專家謝安，在四十八歲以前，是個長期與病痛為伍的「老」人家，即便年紀還不到「老」的程度，身

體卻已呈現垂垂老矣的虛弱狀態。但現在的謝安，年紀雖已六十，卻反而返老還童，是個可劈腿、可雙手托地騰空撐住身體，健康活躍的姿態就像個「少年仔」。謝安說，四十八歲是他人生的轉捩點，那一年，他罹患了所謂的「冰凍肩」，曾經痛到差點想不開，歷經了四次手術，卻仍舊無法完全痊癒，手臂只可抬高到大約七十度的角度，後來是靠著自己買解剖書研究，搞清楚人體肌肉、骨架、肌腱、神經等組織構成後，自己在家中裝設支架進行復健，短短兩週時間，就讓他的手臂可正常舉高，與常人無異。

問他為何對全身頸、肩、腰、髖、膝、

肘、腕各關節的問題皆如此精通？謝安坦言，四十八歲那年只是個轉捩點，其實早從二十四歲的一場車禍，就註定了他日後的全身痠痛史，那時他手臂被撞斷，凹轉到胸前正中央，左鎖骨完全斷掉，事後的處置不當，導致脊椎側彎；後又因工作所需，常揹著十幾公斤的攝影器材，腰酸背痛已成陳年宿疾；接下來，因為搬家，搬重物搬到腰椎神經壓迫，導致雙腿持續發酸發麻；騎自行車發生車禍，導致髖關節偏離位置。從肩、腰、膝蓋、髖……一路走來，謝安透過發生在自己身上，一次又一次的病痛，慢慢摸索出關節（或骨頭）的問題根源，從而找出解決的方法。他領悟

動一動！掃除「累積傷」

一般上班族常見的「累積傷」，多位於頸、肩、腕、腰這四個關節，可透過以下四組修復強化操進行調養，掃除身體痠痛。

頸關節

1. 雙手五指交握置於頸後，以腹部吸氣。
2. 腹部吐氣，同時將交握的雙手往胸前甩。
3. 重複五到十次。

腕關節

1. 以右手握住左手，從正反不同方向盡量擴展手腕的角度。
2. 左右交換各做五到十次。



肩關節



動作一：

1. 雙手往後抬起。
2. 做畫圈動作十次。

動作二：

1. 雙手往上交握舉直。
2. 以雙肘用力夾住頭，夾到無力再放鬆。
3. 重複五到十次。

腰關節

1. 雙腿併攏蹲下，並以雙手輕撐前方地面。
2. 以腰部為中心，腳尖為支點，將雙腿分別向左右兩側搖晃。
3. 重複十次。

到：「一般大家以為的關節（或骨頭）問題，其實問題根源都不在關節（或骨頭），而與肌肉群的僵硬緊繃相關，少用或不用的肌肉群，突然間的使力不當，會造成肌肉不均衡（正常）拉扯，累積到一定程度就會產生關節痠痛問題。」

抗病 掃除身體累積傷

謝安提醒，大家要有抗病的概念，許多人都是在痠痛感出現時，才會發現自己已經受傷了！其實，除去因瞬間外力

造成的傷害，肌肉不論使用頻率多或寡都會有傷，而多數關節痠痛問題都是「累積下來的傷」，他將之稱為「累積傷」，想要擁有健康，想要提高運動效率，就必須先解除隱藏在身體裡的「累積傷」。

上班族元氣操

除了掃除「累積傷」之外，久坐的上班族也應該常常站起來動一動，舒緩一下大腿及臀部的肌肉群，以下示範適合上班族在辦公室中進行的元氣操。

弓箭步

1. 找一面牆或是穩固的桌子，以雙手撐住牆或桌子，身體傾斜四十五度。
2. 拉扯右後小腿的肌肉到微痛的程度，左右腿交換動作。
3. 重複動作三到五分鐘。



彈力腿

1. 將腳提起用力向前踢出。
2. 左右交互踢腿，重複動作至少三到五分鐘。



養氣根本

* 腹活能吐納

掃除身體「累積傷」只是養生的根本，真正的強化轉變要從「腹活能」開始！謝安強調，年紀大了之後，看醫生的時候，不時會聽見「退化」這種說法，但他不服醫生口中的「退化」，因為這就像在告訴他「認命」，但他卻不肯屈服，他認為：「沒有退化，只有關節表現成績下降，而這成績是可以透過努力往上提升的。」

在無心插柳的堅持下，為了持續運動，他調整呼吸方式，從氣喘吁吁變成閉嘴以鼻吸鼻吐的方式呼吸，卻因此出現驚人逆轉，詢問過中醫師才得知，原來「氣」是關鍵。動能不足，氣血循環力就會下降，而解決氣血循環的根本，一是解除「累積傷」；二是配合「腹活能吐納法」。

常聽人提到，運動可以增加肺活量，謝安卻表示：「肺活量是不存在的，我們到醫院測量肺活量，是叫我們吹氣，而吹氣的時

候，動作的也不是肺，而是腹部。所以，我認為肺活量根本不成立，反而是腹部的活能，應該稱作『腹活能』。」謝安的「腹活能」，簡而言之，就是以丹田為主的腹腔吐納，吸氣的時候，腹部要脹起；吐氣的時候，腹部要凹下，藉由腹腔吐納再配合動作，就是謝安自創的「腹活能吐納法（腹腔整體吐納功法）」，能強化氣血循環力。

現在有許多人提倡「靜坐」養生，而「靜坐」就是透過鼻吸鼻吐的吐納方式呼吸，但謝安卻以為，單純「靜坐」是不夠的，必須搭配運動才能驅動氣血循環力。以養生功法「太極」做比喻，「靜坐」就像是弱式的太極，而他的「腹活能吐納法」就是強式的太極。

謝安指出，腹腔吐納等於是在幫身體充電，補充氧氣，因為胸式呼吸的帶氧量比較不足。有研究團隊指出，人體在缺氧的狀態下，癌細胞會更活躍。謝安曾經協助癌後病人調氣，發現他們極

無骨式健走操



1. 全身盡可能放鬆，就像以沒有骨頭的狀態站立著。
2. 身體下降約五到十公分，以肚臍為中心，上半身微微向前傾斜，自然跨出步伐。
3. 身體一直維持低姿勢，每一次跨步都要盡可能跨出最大的幅度。
4. 採鼻吸鼻吐的腹腔吐納方式，配合前進的步伐。
5. 將注意力集中在腹腔，頸、肩、雙手、腰、背等部位，要處於幾乎完全放鬆的狀態。
6. 以慢吸慢吐為原則，最初可從吐氣時走四步，吸氣時走兩步開始；等到逐漸適應後，再提升到吐氣時走八步，吸氣時走兩步（最好不要低於兩步）。

制痛調理專家 謝安



早年從廣告業退職後，改從事藝術創作，48歲時身體嚴重崩壞，尋求醫療無效，在不服氣、不放棄下自學解剖學與各種健康書籍，親身嘗試後發現「累積傷」理論，並自創腹活能吐納、無骨式健走、修復強化操等不增加身體負擔的鍛鍊法，提出根除現代人常見痠痛和不明疼痛

的「肌氣改造」概念，不但成功自救，也無私地協助有緣人調氣、調傷。

● 著作：

《超神奇！延展身體黃金期的無骨式健走操》



綜合前面的論述，真正完美的保養功法，該是「腹活能+運動」，為了讓調

回春功法

*無骨式健走操

度缺氧，但透過「腹活能吐納法」調整過後，血氧量立刻爆衝。他更補充，腹活能吐納強烈的腹腔吐納動作，等於是在為體內臟器進行按摩，而且還有助叫醒人體的副交感神經（消炎），壓制興奮的交感神經（發炎），對整日忙碌或憂鬱的人來說，非常有助益。

養身體變得更容易執行，謝安以「腹活能」結合「健走」，發明了一套「無骨式健走操」養身功法。其與一般健走法最大的不同在呼吸的方式與跨步的幅度。一般健走法跨步走時身體挺直，雙腿也要挺直，手肘抬起夾在腋窩附近，配合步伐前後甩動，並不強調呼吸；而無骨式健走，身體卻必須完全放鬆，雙腿跨步的幅度要盡量大，手部也要鬆軟地隨著身體的前進自然擺動，最重要的是必須配合腹腔吐納。

謝安表示，無骨式健走可降低心肺壓

力，讓全身處於鬆肌的狀態，有助氣血循環，也能強化雙腿的肌耐力。配合腹腔吐納走路，不僅較不易疲累，更能燃燒腹部脂肪，還可藉由雙腿的運動，疏通位於腿上的肝、膽、脾、胃、腎、膀胱等六個部位的經絡，對身體的助益極大。

回想一路走來的過程，謝安認為，自己已成功抗退化並回春，主要是他用對方法掃除身體上的累積傷，後又搭配他自創的無骨式健走操，才能將身體狀況提升到如今的狀態，透過分享，他希望能讓大家都跟他一樣健康回春。