

從運動按摩探討日常健康管理

一、閱讀動機

前幾年邊打工邊讀書幾乎沒什麼時間運動，因為讀書壓力大也讓自己的身材大走樣，所以為了讓自己能更健康及養成運動的習慣，這學期的通識課選了健康體能實務與運動按摩概論，而我在實際運動的過程中，常常會出現肌肉緊繃或身體疲勞無力的情況，以往運動完也沒有收操，過去我對於這些不適大多選擇忽略，並沒有特別去了解正確處理的方式。

在這樣的狀況下，第一堂課運動完的隔天全身痠痛，我試著緩解身體的疼痛，但其實只是讓身體自然恢復而已，並沒有真正舒緩，所以查了一些文章直到我找到《運動按摩圖解全書：運動防護員教你用3大手技放鬆25部位x舒緩13種運動痠痛》這本書。這本書以真人示範搭配圖解方式呈現各種按摩手法，內容淺顯易懂，能清楚理解施力位置和手法流程，非常適合我這種運動新手。

因此我希望透過閱讀這本書，了解運動後身體痠痛的原因以及如何透過簡單的按摩技巧來幫助身體恢復。進而培養對自己身體狀態的觀察能力，讓運動不只是單純的活動，而是能夠更全面地提升身體機能，讓身體更健康。

二、獲得書籍啟發的章節內容

在書中，我們可以一步一步學習各種基本按摩手法，其中最重要的三大手法包括按壓、揉捏與推撫，這些手法透過不同的力道與節奏，可以達到不同的效果，像是放鬆肌肉、促進血液循環或減輕痠痛等。其中讓我印象最深刻的是針對不同身體部位的說明，例如肩頸、背部、腿部等，分別提供了相對應的按摩方式，我才知道原來身體各個部位的肌肉狀態不同，需要使用不同的技巧來處理，而不是用同一種方式套用在所有地方。

另外，書中也提到許多運動後痠痛的情況，例如跑步後小腿緊繃、長時間久坐造成的肩頸僵硬等，這些內容與近期的我非常貼近，讓我透過教學針對這些問題進行簡單自我按摩，減少許多不適感。

作者本身是運動防護員也是針灸推拿師，他強調運動按摩不只是事後的放鬆，更是一種預防的方式。如果能夠在平時就養成適當放鬆肌肉的習慣，就能降低運動傷害的風險，這個觀念讓我對運動有了更完整的認識，也意識到恢復與預防的重要性。

三、反思自己的論述與觀點

閱讀完這本書後，我開始反思自己過去的運動方式，以前在運動時，通常只注重動作完成的數量或時長是否足夠，卻很少關心身體的恢復狀況。當出現痠痛時，也常常選擇忽略，甚至認為這是正常現象。

但透過這本書，我了解到適當的放鬆與恢復其實是運動中不可或缺的一部分，如果長期忽略身體的疲勞累積，反而可能造成更嚴重的傷害。所以我開始

嘗試在運動後進行簡單的按摩，例如針對腿部肌肉進行按壓或是放鬆肩頸部位，雖然一開始不太熟悉，但可以明顯感受到身體變得比較輕鬆。

我也開始注意日常生活中的姿勢與習慣，在長時間使用手機或久坐時，容易造成肩頸僵硬，運動按摩不是只有運動員需要，對於一般人來說也同樣重要，只要願意花一些時間練習就能慢慢掌握，健康管理其實可以從生活中的小習慣開始，而不是一定要依賴專業的醫療或設備。

四、結論

這本書以淺顯易懂的方式，介紹了運動按摩的基本概念與實際應用，讓我能夠輕鬆理解在日常生活中實踐健康管理。透過這次閱讀，我不僅學到了許多實用的按摩技巧，也改變了對運動與身體恢復的看法。希望未來我能持續將這些觀念應用在生活中，讓運動與恢復達到平衡，不斷的練習與觀察，相信可以讓自己在運動與生活中都維持更好的狀態。

參考文獻

並木磨去光（監修）（2025）。

《運動按摩圖解全書：運動防護員教你用3大手技放鬆25部位×舒緩13種運動痠痛》（曹茹蘋譯）。台灣東販。