

温建民 / 编著

著名骨科专家

中国中医科学院 博士后导师

My Spine
Recovery

我的脊椎 修护攻略

颈胸腰核心运动



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

我的脊椎

颈胸腰核心运动

修护 攻略

My Spine
Recovery

温建民 / 编著

著名骨科专家

中国中医科学院 博士后导师



图书在版编目(CIP)数据

我的脊椎修护攻略：颈胸腰核心运动 / 温建民编
著. —北京：中国轻工业出版社，2016.1
ISBN 978-7-5184-0749-1

I. ①我… II. ①温… III. ①脊柱病-防治-运动
保健 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第301528号

策划编辑：孙 昕 柳 青 卢 晶
责任编辑：孙 昕 责任终审：张乃柬 封面设计：奇文云海
版式设计：锋尚制版 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年1月第1版第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印张：11

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0749-1 定价：39.8元

邮购电话：010-51017015 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151112S2X101ZBW

不知道从什么时候开始，我常常感觉身体活动得不自如，仰头也好，回眸也罢，脖颈总是发出“咔咔”的声响，听着惊心，仿佛冬日里的枯树枝被大雪压得抬不起头。每当伏案久了，腰便觉得酸软，而年少时只需伸个懒腰便可灵活起来的身体，如今却如同冻僵的蛇，怎么休息也缓不过劲儿来。从小我便习惯单肩背包、背琴，走长长的路去学校；喜欢仕女图里美人歪头托腮的姿态。身随意动，自己也养成了歪头托腮的习惯，无论是看书，还是想事情，都要歪个头托个腮才觉得舒服。这样做的后果便是现在站立时歪头扭身，肩膀一边高一边低，想直也直不起来了。

我渐渐成了医院按摩科和我家周边按摩院的常客，按摩师一边手上用力按得我“嗷嗷”叫，一边嘴里不停地念叨着“颈椎不太好啊……胸椎也不太好啊……哎呀，腰椎也不好啊……年纪轻轻的姑娘怎么脊椎这么糟啊……”。这情景让忍受身体疼痛的我更加无地自容。

然而按摩也不是长久之计。刚按完时的确能舒服，但过不多久，就又难受了。就像小河塘的死水，每每治理后清澈流动个几日，转眼又淤滞不前。再后来，在某天揽镜臭美之时，我发现我的鼻梁也不正了——原来，脊椎正则鼻正，脊椎歪则鼻歪。老天！关乎门面的事，岂可掉以轻心？

一个偶然的機會，经朋友介绍，我结识了中国中医科学院望京医院的温建民教授。常年研究脊柱病的温教授编写了一本专门针对脊椎病患者的《我的脊椎修护攻略——颈胸腰核心运动》，这对我来说，可真是“久旱逢甘霖”！我试着做了书里介绍的锻炼方法，发现动作很简单，有点类似瑜伽，安静易行，不需要太大的运动量，效果却着实不错，几次下来，脊柱的不适舒缓了不少，真是神奇！

也难怪，人体本是运转复杂的神奇机器，与其通过外力修复，不如启动自身的力量。温教授有渊博的专业学识和丰富的临床经验，书中所讲都是他总结出的适合大多数人的有效方法，让它们引领我们开启自身的“洪荒之力”，修护我们的脊椎吧！

正所谓：授人以鱼不如授人以渔。与其来回奔波于医院排队看病，倒不如好好学学这套颈胸腰核心运动，在工作劳累之时做一做，既安全便捷又经济实惠，岂不快哉！

我们这代人，不是在书桌前成长，就是在办公桌前成熟，就连休息也是在电脑桌前度过，常年埋头躬腰，没有脊椎病，难啊！听说，现在像我这样有脊椎病的年轻人已不在少数！

独乐乐不如众乐乐，我很高兴在本书里演示温教授的“颈胸腰核心运动”，和大家共同学习，共同锻炼。愿健康美丽，常伴诸君左右！

闵春晓

2016年1月 于北京

（演员 中国电影表演艺术学会会员

第14届电影表演艺术学会金凤凰“新人奖”得主）



一分钟搞明白你脊椎的状况 // 1

1.出现这些不适，说明你的脊椎出事了 // 2

经常落枕 // 2

转脖子时发出“咔咔”声 // 2

总觉得脖子、后背发凉 // 3

保持一个姿势不动，很快感到僵硬、疼痛、酸胀 // 3

脖子总是歪向一侧 // 4

经常闪到腰 // 5

反反复复地腰痛 // 6

大腿外侧皮肤有针刺样疼痛，碰不得 // 6

臀部、腿部针刺样地痛 // 6

2.脊椎主要由颈椎、胸椎、腰椎等部分组成 // 8

健康的脊椎长这样 // 9

3.这些都是脊椎病变造成的 // 10



CHAPTER

生活里的一滴一滴，正在伤害脊椎 // 13

1.肥胖不只影响美观，它还是伤害脊椎的“幕后黑手” // 14

2.坐、卧、立、行，姿势错了，脊椎就毁了 // 16

平卧的姿势 // 16

起床的姿势 // 20

工作、学习的姿势 // 23

坐着休息的姿势 // 26

站起来的姿势 // 28

站立的姿势 // 31

走路的姿势 // 33

开车的姿势 // 35

洗脸的姿势 // 37

在厨房做饭的姿势 // 39

擦地的姿势 // 41

背包的姿势 // 44

弯腰搬重物的姿势 // 48

从高处拿东西的姿势 // 50

3.被你忽视的小细节，在无形中伤害脊椎 // 52

坐车睡觉，伤害脊椎 // 52

高跟鞋，美丽的祸水 // 52

选对鞋子，腰才更健康 // 53

天冷时，要格外注意腰部的保暖 // 54

剧烈咳嗽、打喷嚏和便秘，也会引起腰椎间盘突出 // 54

焦虑情绪也会导致腰背酸痛 // 55



CHAPTER

颈胸腰核心运动

——让脆弱的脊椎强健起来 // 57

1.颈部核心运动 // 58

画立圆——久坐间歇画一画，缓解颈部酸痛 // 59

东张西望——小动作，大健康 // 62

左右仰头——强壮颈部肌肉群 // 70

开窗望远——舒缓肩背僵硬 // 73

仰头拉手——手臂、脊椎一起运动 // 76

2.胸部核心运动 // 80

交臂旋身——按摩背部肌肉 // 81

屈肘转身——整个脊柱动起来 // 84

顶天立地——伸展胸腔，呼吸天地之气 // 87

小熊转身——多角度旋转，充分活动胸椎 // 90

飞鸟展翅——手脚并用，为胸部注入更多能量 // 94

仙鹤高飞——扩展胸腔，痛快呼吸 // 98

3.腰部核心运动 // 104

俯仰天地——赶走腰肌劳损 // 105

抱球旋转——腰腹在尽情拉伸 // 112

弯腰触足——腰部的集中强化训练 // 116

揽月看星——锻炼肩颈，强壮腰部 // 120

弯腰行礼——大幅度动作，腰背不再僵硬 // 125

小猫扑蝶——活跃全身气血，扶正脊椎 // 129

摩运扶足——按摩让身体更加放松 // 132

运动前后，别忘了拉伸 // 135



CHAPTER

1.平躺拉伸动作 // 136

“一字形”全身伸展运动——伸个痛快的懒腰 // 137

“朝圣式”肩关节拉伸运动——促进周身血液循环 // 139

“蛇姿势”腰腹伸展运动——打败酸痛 // 141

“猫姿势”背部拉伸运动——舒缓脊椎的每个关节 // 143

背部蜷缩运动——让颈部、腰部肌肉更强健 // 145

2. 站立拉伸动作 // 148

单手托天——强健肩颈，排出胃内浊气 // 149

体侧拉伸——跟扭曲的脊椎说再见 // 152

压腿——拉伸髋关节，腰腹也受力 // 155



CHAPTER

修护脊椎的小帮手 // 159

颈枕 // 160

颈托 // 161

腰围 // 162

背背佳 // 163

颈胸腰核心运动索引 // 164

CHAPTER

1

一分钟搞明白 你脊椎的状况

脊椎正不正，从体形上就能看出来。脊椎健康的人往往身材挺拔，肩膀端正，姿态优美。脊椎出问题的人则多有驼背、肩膀高低不平、身体僵硬的烦恼。除此之外，脊椎方面的疾病还会牵累到内脏器官，造成内脏的疾病。

1 出现这些不适，说明你的脊椎出事了

经常落枕

落枕通常表现为睡前没有任何不适，睡醒后却感到颈部、背部酸痛，颈部活动不便。一般来说，落枕是因为睡觉姿势不正确或枕头高低不合适而导致的肌肉酸痛，不需要治疗，一两天就可以康复，但如果落枕频繁，就可能是脊椎出事了。

脊椎有一定的生理曲度，但由于我们没有正确地使用它，比如在电脑前一坐就是几个小时、低头玩手机、仰头看电视、趴着看书等，它的生理曲度会慢慢发生变化，变得僵直，过度前屈，颈椎的灵活性会因此下降，变得极易受伤。颈椎脆弱了，落枕的概率自然就变大了。

转脖子时发出“咔咔”声

久坐之后活动身体、转动脖子发出“咔咔”声，临床上称为颈椎“弹响”。“弹响”可以分为两种：一种是生理性弹响，另一种是病理性弹响。

生理性弹响：

在颈椎关节之间有一种负责润滑关节的液体，它含有氧气、氮气、二氧化碳等气体，这些气体极易形成气泡。我们活动颈部时，气泡破裂，发出声响，就是生理性颈椎弹响，是正常的。

病理性弹响：

长期保持一个姿势，可能让关节发生移位，转动颈部时它们要回到原来的位置，就会发出



声响。这种弹响是病理性弹响。

除此之外，颈部肌肉过多运动或长时间保持静止状态导致损伤，局部出现无菌性炎症，都使得颈椎关节之间的接触面变得不再光滑，从而发出弹响，也属于病理性弹响。

生理性弹响和病理性弹响该如何区分呢？

一般来说，我们转动脖子发出的弹响结束后，颈部的僵硬、酸痛得到有效缓解，属于生理性弹响；得不到缓解，并伴有头晕、四肢麻木等症状则属于病理性弹响。

听到生理性颈椎弹响不需要紧张，然而任其发展，就有可能转化成病理性颈椎弹响，变成颈椎病。

总觉得脖子、后背发凉

很多人总是感到脖子、后背发凉，即便是骄阳似火的夏季也是一样。造成这种情况的原因有很多，如感冒发热、缺铁、低血压、肩周炎，以及颈椎病。

颈椎病变可能会使颈椎的椎管容积缩小，也就是颈椎管狭窄，致使脊髓神经的空间和供血减少，造成脖子、后背发凉。还有部分人四肢也会发凉，这是因为负责调节血管舒张的交感神经被病变的脊椎关节压迫，造成皮肤血管收缩，从而皮肤发凉。

那么，该怎样判断是不是由颈椎病引发的脖子、后背发凉呢？这要看是否还伴随有四肢发冷发麻、眩晕、耳鸣、颈背部肌肉酸痛、僵硬等症状。如果在脖子、后背发凉的同时还出现其中一两种情况，就要提高警惕，多多关注我们的脊椎了。

保持一个姿势不动，很快感到僵硬、疼痛、酸胀

如果你出现了这些情况：

不管是站着，坐着，还是低头，仰头，甚至是目视前方，只要保持这个姿势十几分钟，脖子、后背就变得僵硬，有时伴有酸胀或疼痛。

这些不适可能会通过几分钟的锻炼得到缓解，却很难彻底祛除。

如果你发现颈、背部僵硬、疼痛、酸胀的感觉逐渐加重，身体始终处于疲劳状态。

要注意，这可能是颈椎病的先兆。

长期姿势不良会对颈椎间盘、颈椎附近的肌肉、韧带等造成损伤，一开始只是颈部、后背肌肉过度紧张和劳损，慢慢则会发展成颈椎生理曲线改变，韧带松

弛，颈椎小关节紊乱，使神经根受到压迫，从而造成僵硬、酸胀，甚至是疼痛。

当这些情况频繁出现时，就有必要强迫自己进行锻炼。要知道，这个时期属于颈椎病初期，通过改变不良姿势，并辅以一定的脊椎运动，是可以有效缓解并消除这些症状的。

脖子总是歪向一侧

你是否留意到，在看电视或对着电脑工作时，你的脖子会不自觉歪向一边，或者一定要手托腮才觉得舒服。如果有，就要多关注一下脊椎的健康了。

理论上讲，脖子歪向一侧有两种可能，一种是先天性斜颈，另一种是痉挛性斜颈。我们要关注的是痉挛性斜颈。

痉挛性斜颈，也被称为神经性斜颈，主要表现为颈部肌肉一侧受累，受累肌肉强制性收缩，头向该侧歪斜。



导致痉挛性斜颈的原因有很多，遗传因素、精神因素、药物因素、外伤、神经递质紊乱等，以及颈椎病。

颈椎的退行性病变，可能让颈椎和周围组织的平衡失调，造成肌肉一侧受累，头部不自觉歪向患病的一方的状况。而一旦习惯了将脖子歪向一侧，另一侧的肌肉就只能被动拉伸，颈椎小关节也只能在过大或过小的范围内活动，让已经失衡的软组织更加疲劳，从而加重颈椎病。

在发现脖子习惯性歪向一侧的时候就提高警惕，及早进行颈椎的功能锻炼，是有希望让颈椎恢复正常的。

经常闪到腰

可能你觉得闪腰这种“意外”不是病，通常卧床休息一段时间就会康复。的确，从医学角度来讲，闪腰也称急性腰扭伤，如果偶尔发生，是可以通过休息或康复治疗等手段恢复的。但如果经常闪到腰，而且只是做了一些小幅度的动作，比如打喷嚏，都会闪腰，就需要提高警惕了。

频繁闪腰，证明腰椎部位的软组织已经受到损伤，而造成这种损伤的重要原因之一就是久坐、久站。

长期保持一种姿势，腰椎要承受身体的大部分重量，如果姿势不正确，腰部过于弯曲，久而久之就会破坏腰椎间盘的稳定结构，同时也使腰椎部位的软组织受到损害。

在这个时候，单纯地躺着休息只能暂时缓解不适。所以，除了积极地进行物理治疗外，我们还应该通过针对腰部的运动让腰椎、腰肌变得强大。



反反复复地腰痛

腰痛久治不愈，或反复发作，可能是出现了腰肌劳损。造成腰肌劳损的原因主要有：急性腰肌扭伤没有得到及时、有效的治疗；长期反复过度运动和使用腰部，比如久坐、久站、反复弯腰搬抬重物，这样会让腰肌持续紧张，致使腰部肌肉及其附着点旁的韧带、骨膜、筋膜产生炎症。

怎样判断是否为腰肌劳损？

腰肌劳损的疼痛主要集中在腰背部，在久坐、负重时，患者会感到明显的疼痛，休息一晚后疼痛减轻。严重时卧床休息不仅无法缓解疼痛，还会让疼痛加剧。

所以要经常变换姿势，采用正确的坐、卧、立、行姿势。

大腿外侧皮肤有针刺样疼痛，碰不得

我们知道，脊椎有了问题，最先出现症状的是颈部和腰背部。我们不知道，还有些症状也代表脊椎有问题，比如，大腿外侧皮肤有针刺样疼痛。

这种疼痛的学名是股外侧皮神经炎，又称为感觉异常性股痛，最大的特点就是大腿外侧皮肤像被针刺一般疼痛，严重时连碰一下都是锥心之痛。

在临床实践中，脊椎增生性骨关节病、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出病等都可以刺激股外侧皮神经，导致炎症的发生，使其出现疼痛。

当然，还有一些原因会引起股外侧皮神经炎，比如糖尿病、肥胖、痛风、风湿热、流感。

总之，要判断疼痛是否由脊椎病变引发，就要看颈部、腰背部、臀部是否还有僵硬、疼痛。

臀部、腿部针刺样地痛

如果坐久了会感到臀部和腿部针刺样疼痛，有时伴有灼烧感，到了夜晚加剧，你可能被坐骨神经痛缠上了。

如何判断是否是坐骨神经痛？

坐骨神经痛带来的疼痛集中在臀部和腿部后侧，或是从腰背部开始疼痛，一直向下放射到腘窝、小腿外侧和足背。

坐骨神经痛是由于坐骨神经局部及周围的结构产生病变，从而压迫或损害到了坐骨神经。它一般属于继发性疾病，病因明显，常由久坐、弯腰负重和劳累过度造成的。

在医学上，坐骨神经痛可以分成两类，一是根性坐骨神经痛，多数由腰椎间盘突出症引起；二是干性坐骨神经痛，主要由髋髂关节炎、梨状肌综合征引起。