



SHENMING: XIANGFEN JIZHILIAOFa

生命：香氛

生命 香氛脊椎疗法

脊椎疗法

蔡秋琴 著

成都时代出版社

R681

15



“脊椎矫形”经由自主神经系统，可以影响体内不同器官。自主神经系统是一连串位于脊髓上的神经，由血管到肾脏延至生殖器官，几乎所有人体器官和组织的运作都由自主神经系统所控制。脊椎疗法不但可以解决脊椎骨问题，亦对于头痛、经痛等多种慢性疾病均有帮助。目前，美国已有14所获得承认的脊椎按摩疗法学院。可以治疗多种疾病，包括高血压、偏头痛、肥胖等。

生命：香氛 脊椎疗法

ISBN 7-80705-218-X



9 787807 052180 >

ISBN 7-80705-218-X/R • 1 定价：60.00元

12
蔡秋琴 著



生命 香芬脊椎疗法

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据
生命: 香氛脊椎疗法 / 蔡秋琴编.
—成都: 成都时代出版社, 2006
(健康自助手册)
ISBN 7-80705-218-X

I. 生... II. 蔡... III. 脊椎病—治疗
IV. R681.505
中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第003924号

责任编辑: 雷 林
封面设计: 邹小工
版式设计: 莫晓涛
责任校对: 杨晓丽

生命: 香氛脊椎疗法

蔡秋琴 编著

成都时代出版社出版发行

(成都市庆云南街19号 邮政编码: 610017)

新华书店经销 江阴市机关印刷公司印刷

787mm × 1092mm 16开 13印张 10千字

2006年3月1版 2006年3月第1次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 7-80705-218-X/R · 1 定价: 60.00元

电话: (028) 86619530 86613762 (编辑部) 86615250 (发行部)

PDG

生命的芳香（代序言）

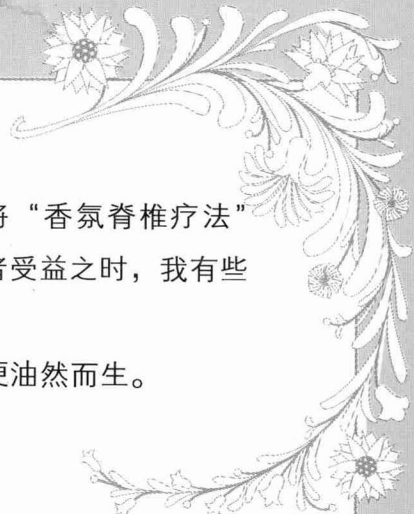
策划人：明君



春花秋月何时了，往事知多少？

生命，一个实在是太沉重的话题！

人的一生，无论生活得是自以为怎样的高贵或卑微，但在其生命遭受着各种灾难：比如病痛的践踏时，那无奈的绝望和悲伤却是何其的相似。忘不了正当我青春年少之时，一个可怕的病魔——“肾病综合症”是怎样肆意践踏过我的生命！所以，当我偶



然的机会结识了蔡秋琴老师、并得知她有意将“香氛脊椎疗法”这本手稿正式出版以使更多倍受病魔折磨的患者受益之时，我有些欣喜若狂……

尊重！一种源自内心对蔡秋琴老师的尊重便油然而生。

我们也就有了对生命价值的共同认识。

我知道，对于一个图书策划人，除了能策划出经济效益较好的畅销书外，其另一种使命是不能忘记的：那便是如何将有益于人类的好书推广普及。在这里，我诚挚感谢成都时代出版社对此书的出版予以的大力支持。

我希望：有缘阅读此书的人，能从此走上一段真我的健康之旅，让其生命少一些被践踏，多一些芳香。

我期待，更相信！

2006年元月于上海了无斋

目 录

一、有关脊椎的常识

理想的“整脊治本医学” / 3

脊椎 / 5

颈椎、胸椎、腰椎、骶骨和尾骨的认识 / 6

脊椎正面、侧面、背面图 / 8

亚健康与“东亚病夫”和脊椎的关系 / 9

矫正脊椎提高免疫力及内脏疾病 / 10

脊椎的认识 / 11

脊髓和脑是连接在一起的 / 12

神经 / 13

神经元的分布 / 14

运动与肌肉的活动方向 / 15

引起紧张的原因 / 16

人体对紧张的反应 / 17

脊椎歪斜产生肌肉紧张与美容 / 18

什么是神经病？什么是精神病？ / 20

人体皮肤与肌肉 / 21

皮肤的认识 / 22

黄褐斑治疗别贪快 / 24

腮与乳房的认识 / 25



脊椎疗法和美容的关系 / 26

芳香精油按摩的特性 / 27

为什么调整脊椎要使用精油 / 28

有关骨头的常识 / 30

- 骨质疏松的人容易骨折
- 预防骨质疏松症要摄取钙质
- 容易折断和不容易折断的骨头
- 腰骨的力量有多大?

引发脊椎歪斜的原因 / 32

为什么脊椎歪斜会让人生病 / 33

早晨的身高会增加 1-2 厘米, 你相信吗? / 34

脊椎也会呼吸 / 35

间椎盘突出的原因 / 36

脊椎歪斜的相关疾病 / 37

调整脊椎应注意的常识 / 38

二、自我调整脊椎体操

颈椎体操的 6 个原则 / 41

颈椎 1 号~7 号的认识与调整 / 42

- 颈椎 1 号和颈椎 2 号
- 颈椎 3 号和颈椎 4 号
- 颈椎 5 号和颈椎 6 号
- 颈椎 7 号

胸椎 1 号~12 号的认识与调整 / 49

- 胸椎 1 号和胸椎 2 号
- 胸椎 3 号和胸椎 4 号
- 胸椎 5 号和胸椎 6 号
- 胸椎 7 号和胸椎 8 号
- 胸椎 9 号和胸椎 10 号

- 胸椎 11 号和胸椎 12 号
- 腰椎 1 号~5 号的认识与调整 / 61
- 腰椎 1 号和腰椎 2 号
- 腰椎 3 号和腰椎 4 号
- 腰椎 5 号
- 骶骨 1 号~5 号的认识与调整 / 66
- 骶骨 1 号和骶骨 2 号
- 骶骨 3、4、5

三、脊椎有关的疾病治疗

- 头痛 / 71
- 颈椎病不能放任 / 72
- 治疗血压高和脑中风 / 73
- 颈椎病患者手指为何麻木? / 76
- 重听 / 77
- 小小少年为何也患颈椎病? / 79
- 颈椎病患者出现眩晕、恶心、呕吐如何作应急处理? / 81
- 高枕低枕皆有忧吗? / 82
- 如何选择理想的颈枕? / 84
- 耳朵里蜜蜂嗡嗡叫, 神经性耳鸣 / 85
- 颈性冠心病 / 87
- 颈性视力障碍 / 89
- 自律神经失调 / 91
- 失眠 / 93
- 为什么预防颈椎病要从青少年开始? / 95
- 多动儿 / 96
- 狭心症 / 98
- 气喘及过敏体质 / 100



十二指肠溃疡、胃下垂 / 102
胃闷 / 104
吃太多不舒服怎么办? / 105
肥胖 / 106
糖尿病 / 108
前列腺炎、肾炎、尿道炎、膀胱炎 / 111
手脚冰冷 / 114
水肿 / 116
有经期长及痛经、月经不调 / 118
闪腰 / 119
腰痛 / 121
紧绷的衣服或内衣, 也造成身体扭曲 / 124
一直采用同样姿势, 会使身体扭曲 / 125
坐骨神经痛 / 126
扭伤 / 128
慢性肠炎及腹泻 / 130
痛风 / 132
预防骨质疏松症要摄取钙质 / 133
中暑 / 134
青春痘、肌肤干裂 / 136
妇女子宫发炎、卵巢发炎 / 138
下腹部疼痛 / 141
便秘和食欲不振 / 142
风湿痛 / 145
关节炎 / 147
五十肩痛 / 149
膝盖酸痛 / 151

阳痿与性机能有关的疾病 / 152

甲状腺疾病 / 157

嘴歪眼斜 / 159

调整脊椎可以改变命运，你相信吗？ / 161

检验脊椎歪斜十六法 / 162

四、踏步来了解体型、个性、易患疾病

F1 前后型（头脑型） / 165

F2 前后型（头脑型） / 167

F3 左右型（消化器官型） / 169

F4 左右型（消化器官型） / 171

F5 回旋型向右转（泌尿器官型） / 173

F6 回旋型向左转（泌尿器官型） / 175

F7 肋骨型（呼吸器官型） / 177

F8 肋骨型（呼吸器官型） / 179

F9 骨盆型（生殖器官型） / 181

F10 骨盆型（生殖器官型） / 183

F11 肌肉型（循环器官型） / 185

F12 肌肉型（循环器官型） / 187

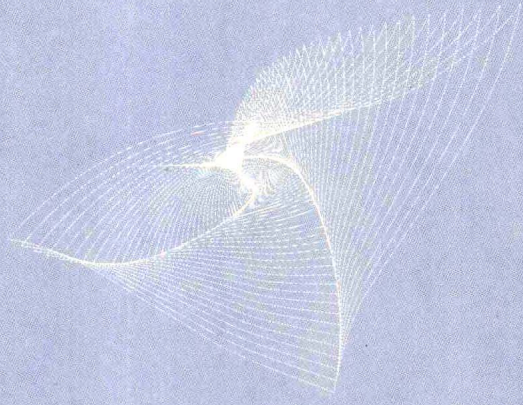
五、七日改善健康

七日改善健康：趁着长假调理脊椎 / 191

耶稣基督治病的故事 / 194

东方三博士的膜拜 / 196

春神的降生 / 197

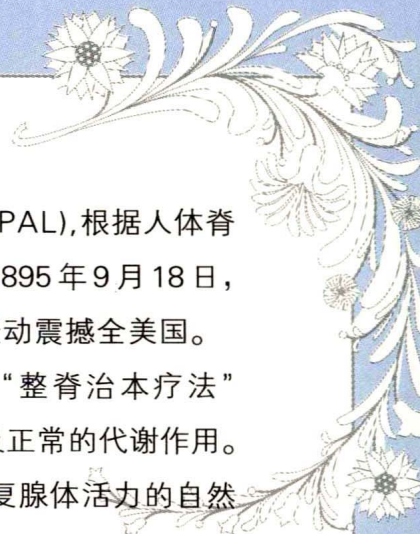


有 关 脊 椎 的 常 识

理想的“整脊治本医学”

今日的医学由于受巴斯德疾病理论“所有的疾病均是由细菌所造成”的误导，因此均致力于运用药物和手术来消灭病菌，进入了“药物——消灭病菌——病菌复活具抗药性——更强更新药物——消灭细菌——病菌复活”周而复始的恶性循环，使人体完全丧失了自然的抵抗能力及自疗能力，所以造成了即使我们拥有更多精良医疗设备，更多医师，并将更多金钱花费在保健上，但是我们却较以前却更不健康。所有慢性、退化性疾病以惊人快速的比例成长，死亡率也不断地上升。其实，病菌并不是疾病的主要原因，只是生理因脏腑平衡失常所产生的因素，只要能改善生理失衡现象，就能在完全无副作用的状况下使病菌自然消失。

人体神经的通道都是交织在脊椎骨之间，而神经是支配人体的生理功能的重要组织。脑神经为最高的指挥部门，由脊髓神经去完成任务。脊髓神经就是脑神经的延续，有12对脑神经处理较高层次的生理功能，另19对脊髓神经则处理区域性的生理功能。故颈胸椎上部的脊髓自律神经有障碍，便会使头及面部的各器官发生疾病。胸椎第1、2号腰椎的脊髓自律神经两旁的分支神经于五脏六腑，自动调节着内脏各器官的生理功能。若上胸椎骨异位，常会压迫神经，导致心脏病变，第5、6胸椎异常则肠胃等消化器官也会发生疾病。腰3骨有问题就会发生坐骨神经痛和腰腿疼痛等及内分泌系统的功能障碍病变。而一般人由于对脊椎方面的认识不多，一有病痛就会找一般内科医师，服药打针既伤身体又碍健康，宛如“二度伤害”，且常感无济于病。



1895 年，美国整脊之父巴摩博士 (Dr.D.D.PAL),根据人体脊椎和神经系统的原理悟出“脊椎矫正疗法”。于是 1895 年 9 月 18 日，因治愈了一位耳聋达 17 年之久的黑人清洁工而轰动震撼全美国。

外科手术是将功能不好的组织器官去掉，“整脊治本疗法”则是增加身体正常的运作，增加本身的抗病能力及正常的代谢作用。而身体机能的恢复及增强各器官之正常功能，恢复腺体活力的自然力量，依赖“整脊治本疗法”的效能既安全无痛，又见效快速，确是最科学最理想的一流医术。它深受国际肯定，举世尊崇，救人无数，实乃全人类最大福祉。

脊椎

呈短圆柱形的椎体，由后侧突起，呈弓状。有如砖块叠起的椎骨与椎骨之间有椎间盘。颈椎有7块，胸椎有12块（各连接肋骨），腰椎5块，骶骨5块，尾骨3-5块。



颈椎、胸椎、
腰椎、骶骨和
尾骨的认识

