

一个健康的方法 一读就懂 一用就灵

脊柱健康 自我疗法

甲田光雄 著
萧志强 译

让您无病一身轻

手掌脚掌运动

金鱼摆尾运动

翻背运动

睡木板床和硬床

毛细血管运动

天津科技翻译出版公司

目 录

第一章 脊柱不正是万病之源

- 1 从“脊梁”变成“脊柱”3
- 2 不良习惯姿势导致脊柱不正7
- 3 脊柱不正与疾病的关系 13

第二章 五招脊柱健康法

- 1 金鱼摆尾运动 21
- 2 腹背运动 23
- 3 手掌脚掌运动 31
- 4 毛细血管运动 33
- 5 睡木板床和硬木枕 40

第三章 用脊柱健康法治疗八种疾病

- 1 颈腕疼痛症的疗法 47
- 2 支气管哮喘的疗法 49
- 3 胃部疾病的疗法 50

4	胆结石的疗法·····	53
5	肾脏病的疗法·····	55
6	坐骨神经痛的疗法·····	59
7	足部疾病和慢性疲劳综合征的治疗·····	64
8	扁平足的疗法·····	77

第四章 与其一吨的治疗不如一克的预防

1	钙质对骨骼的补充作用·····	85
2	腰痛体操预防腰病·····	91
3	“温冷浴”消除运动后疲劳症·····	93
4	生菜饮食疗法·····	94
5	腹背运动改善手相，增强手的握力·····	118
6	健康法矫正孩子脊柱侧弯症·····	122
7	健康法防治生理痛及其他特异性反应·····	134
8	健康法治疗肾脏疾病·····	143
9	鞋子与脊柱侧弯的关系·····	145
10	通过问卷调查关注孩童的健康·····	149

Chapter 1

脊 柱 不 正

是

万 病 之 源







Chapter 1

脊柱不正是万病之源

1 从“脊梁”变成“脊柱”

远古时,我们人类的祖先也是和小狗、猴子一样四脚着地走路,这样走了 6000 万年左右,到了近 300 万年或 400 万年前,人类才渐渐与众不同地直立行走起来,变成“两脚”动物。

人类之所以成为万物之灵,主要原因之一是直立行走之后,头部位于心脏上方,头脑因此而变得聪明了。所以,在人类进化史上,直立行走的意义非常重大。另一方面,直立行走后,脊柱承受了较多的压力和地心引力,使脊柱容易





Chapter 1

产生弯曲甚至关节移位,导致了許多疾病的发生,所以说,优点与缺点总是一件事物的两个方面,我们要以辩证的观点看待人类的直立行走,这就是所谓的“辩证法”。

在 6000 万年左右的“四脚行走”岁月中,人类已经习惯像小狗那样以脊柱吊撑着身体,也就是背脊发挥类似梁的功能。人类直立行走之后,脊柱也必须由“梁”转为“柱”,才能继续支撑人的身体。因为直立行走只有三四百万年的历史,背脊扮演身体“柱子”的角色,难免不适应。

也就是这个原因,人类至今还普遍存在背脊不正或弯曲的问题,有的脊柱骨关节接合失准,出现副脱臼(发生在关节之间,还不是完全脱臼)。这正是许多疾病的起因。

正常人体的脊柱从正面看是直立的,从侧面看却是前后弯曲,医学上将其称为“生理性弯曲”。这种生理弯曲,在颈部呈现前弯,背部呈现后弯,在腰部则又前弯。

在正常状态下,人体的 33 块脊柱骨上下紧密衔接。一旦接合不正,通过“椎间孔”的脊髓神经就会受到压迫,产生“闪腰”、“脊柱骨滑移症”(脊柱骨原本应上下对称衔接),有的横移或前后突出,就会出现各种症状。

发生问题的部位通常是腰椎骨。脊髓神经受到压迫后,大多会引起腰痛,脚和大腿疼痛、麻木,以及“神经痛”等症状。

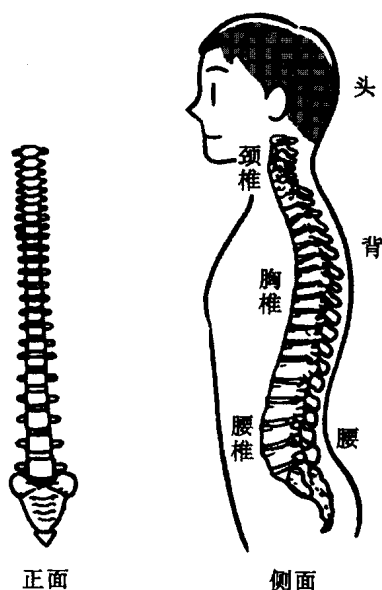


图 1-1 正常的脊柱

日本大阪府保健医师协会曾经针对儿童身体情况展开调查。他们在大阪府内中、小学校中选择了10 029个学生作为调查对象,结果发现,其中 1248 人胸廓异常,占被调查学生总数的 12.4%。



Chapter 1

1989 年,他们进一步针对 0 ~ 6 岁幼儿共 3178 人进行调查,也发现了 821 人出现胸廓异常(25.9%),比例竟高达 1/4,真令人惊讶。

通常幼儿的胸部呈圆筒状,随着年龄的增长呈椭圆形,但胸廓异常的小孩则非椭圆形,而是呈图 1-2 所示的形状,也有的肋骨拉直,失去正常的弯曲幅度,使这些孩子出现鸡胸(胸部前凸)。胸廓形状不佳不只是美观问题,这些胸廓异常的小孩在教室的坐姿通常也不正确,会出现精神不集中、反应迟钝等现象。

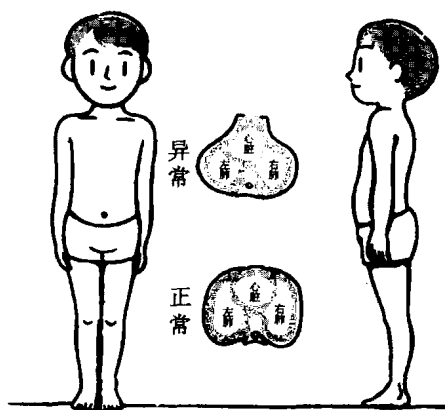


图 1-2 胸部的异常



下述的问题也令保健医师协会的人员相当惊讶,他们发现除了驼背与胸廓异常之外,最近,罹患过敏性的疾病,特别是特异性皮肤炎、支气管哮喘、花粉症的孩童越来越多。这些症状都可称为孩童“学龄期症候群”,值得各界注意。

2 不良习惯姿势导致脊柱不正

人们日常的一些不正确的坐姿、站姿或其他习惯性动作会导致脊柱弯曲,从而引发多种疾病。图 1-3 是各种体型的男性和女性的习惯性站姿,其中 A 为正确姿势,从 B 到 C 到 D 则越来越不正确。请你仔细比较一下他(她)们的脊柱弯曲度。

常常有些母亲抱着头部习惯性偏斜的幼儿来看病,我发现这些小孩不只是脖子歪,多数连骨盆也不正。毕竟“支架”有问题,被支撑的部位就不可能正常。所以治疗时不能只注意头颈部,骨盆也必须一块矫正。

治疗首先应该从恢复骨盆、股关节左右对称开始。至于左右对称与否,可以由大腿骨上端是否以正常的位置与



Chapter 1

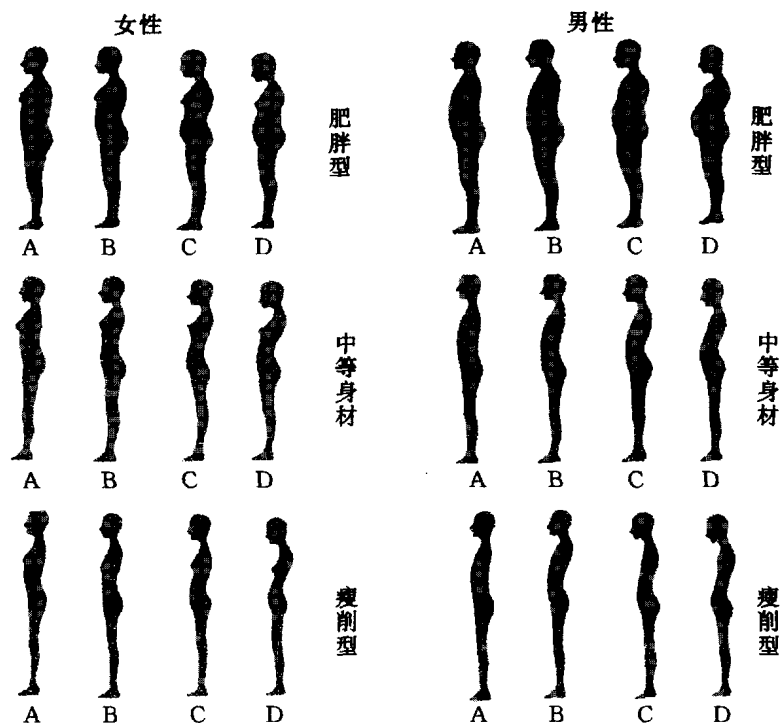


图 1-3 各种站姿

股关节相接合来判断。还可以通过 X 线摄片来确认,也可让患者仰卧,目测他的两脚掌的倾斜角度是否相同。

检查中发现,脊柱不正的患者仰卧时两脚掌都出现不正常的偏斜。有的人左脚掌倾斜,右脚掌呈现直立状,有的则相反。也有的人两脚掌同时向外平贴地面。总之,好比

人的面貌不同,每个人的“脚相”也各具特色。

上述的两脚掌不正常偏斜,是脊柱不正的表现之一。说明大腿骨上端关节没有和股关节在正常的位置上相衔接,是导致脊柱不正的主要原因。脊柱的这种偏斜经常只有一点点,有时连 X 线片都看不出来,病人就医后得到的答案是“无异常”。孰不知,脊柱的这一点点歪斜偏偏会造成当事人极大的痛苦。当你读到第 3、第 4 章时,就会明白这一点。

那么,脊柱的这种歪斜是如何造成的呢?原因是日常生活习惯。下面做几个小测试来检查一下你的脊柱是否正常。

测试 1

双膝着地跪坐在脚掌上,是否注意到在这种日本人传统的“正坐”姿势中,右脚掌都是放在左脚掌上,你的右膝盖是否比左膝盖往前突出一些?

这说明你的右腿比左腿稍长,大多数人都是右腿长、左腿短,跪坐时右脚掌才会放在左脚掌上,“正坐”时,右膝盖总是比“左膝盖”突出。多数人因为右腿长,右大腿骨上端便容易往前转位;反之,较短的左大腿骨则向后转位。无论



Chapter 1

右腿长还是左腿长,左右腿不等长导致的腿骨侧转的倾向是一致的。由上述可见,即使简单的跪坐方法,我们都可能各有怪癖。

测试 2

你把裤子脱掉再穿回去。脱裤子时你是腿短的先脱,穿裤子时却相反,是长腿先伸进去。

这就是个人不同的习惯动作,而这种习惯动作每累积一次,右腿股关节往前转位就严重一次,左腿股关节向后转位也会恶化一次,几年下来就会造成仰卧时左右脚掌的倾斜度相差甚远。

测试 3

你拿扫帚扫地时有没有注意到,你扫地的方式是从长腿的方向扫向短腿的方向,也就是从右方扫到左方。

你还可以测试自己使用鞋拔的方法。较短的左腿使用鞋拔是从脚跟外侧插入,较长的右腿则从脚跟内侧插入。

测试 4

你脱下鞋子、袜子,10 个脚趾同时用力撑开看一看。

喏,你右脚的5个脚趾打得很开,而左脚却打开得很吃力。这是因为左腿神经比较迟钝。

一般人都没办法同样打开10个脚趾,这说明两脚神经灵敏度不一样。两脚神经灵敏度不一样的人,两脚无法按条件反射做齐踩刹车的动作,容易失去平衡或刹不住车,造成意外事故。

测试5

婴儿出生后10个月被抱起来时,总是右脚在摇动,左脚几乎不动。

到了能走路时,总是以短腿为支轴绕着餐桌走。小朋友们绕着餐桌走路时,习惯用哪条腿当支轴,哪条腿就是他的短腿。这就是两腿不等长造成的动作模式差异。

因此,妈妈在哺乳时,如果没有注意让婴儿的两腿打开同样幅度,日后便会使大幅度的那条腿向前方转位。通常,向前方转位的腿比较容易动,反之,向后方转位的腿则活动状况愈来愈差。

测试6

你把后背正对我站着,我一叫你,你就应声并回头看。





Chapter 1

结果,你的头是由左边向后转,也就是从短腿的方向向后转。事实上,几乎每个人都是这样的。

测试 7

你照照落地镜,仔细看看自己姿势有没有奇怪的地方。比如腰带有没有呈现水平状? 如果腰带右边较高,就表示你的右腿比较长。

这通常也表示你的骨盆右边较高,脊柱左倾,使你无法自然地走路,或者你的脊柱上半部右倾,使右肩往下垂。这些状况都能在镜子中发现。

测试 8

你可以参照图 1-4 检查你的脊柱是否侧弯。

- ①双肩高度是否相同?
- ②双肩胛骨高度与位置是否对称?
- ③腰线是否呈水平?
- ④特别是肋骨与腰部往前弯腰时背部的左右高度是否一致?

你一旦发现自己身体不平衡和不良习惯动作后,最重要的是切实牢记,尽量“反其道而行”之。



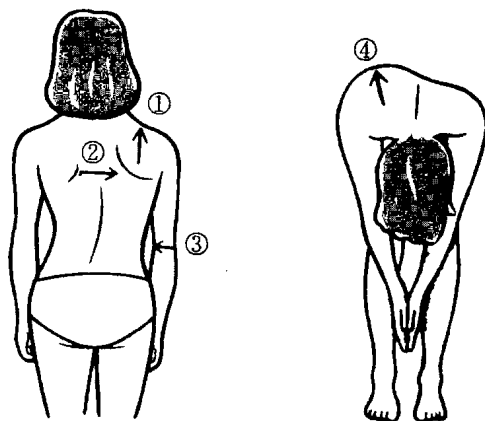


图 1-4 检查是否有脊柱侧弯症的 4 个标准

3 脊柱不正与疾病的关系

脊柱分为以下 4 部分：

- (1) 最上部分为颈椎，由 7 块椎骨构成，支撑着头部重量。
- (2) 紧接着的是胸椎，由 12 块椎骨构成，肋骨就固定于其上。
- (3) 另有 5 块椎骨构成腰椎。
- (4) 最下面是骶骨，以及人类退化了的尾骨的残余（表 1-1）。



Chapter 1

表 1-1 各部位脊椎骨的名称、代号和数量

颈椎骨(代号 C)	7 块
胸椎骨(代号 T)	12 块
腰椎骨(代号 L)	5 块
骶 骨(代号 S)	5 块(粘结成一块)
尾骨	4 块(粘结成一块)
合 计	33 块

人体共有 24 块活动的椎骨,连接这些椎体的纽带是椎间盘。椎间盘通常包括三个部分:软骨板、纤维环和髓核。在正常情况下,三者组成一个封闭的“容器”,有很好的弹性和韧性。人们就是凭借椎间盘使身体能够灵活自如地运动的,但这里往往也是腰痛、腰酸等的罪魁祸首。

如果你的习惯性姿势不正确,会使椎骨承重不均匀,从而加重了脊柱的负担。久而久之,椎间盘受到较大的挤压和磨损,导致纤维环破裂,椎间盘就不再是封闭的了,而是髓核从破裂处突出,这就是大家并不陌生的腰椎间盘突出症。由于髓核压迫脊柱旁的腰神经根或马尾神经等,患者会出现腰腿放射性疼痛、坐骨神经痛等一系列神经症状。这种不时袭来的剧痛,常常令患者痛苦万分。

除了腰痛之外,背脊不正还会引起其他疾病。以牙齿

