

生命保养系列丛书

傅滨 傅洪林 著 鞠英 整理

脊柱质量关系生命质量，
关爱脊柱，就是关爱生命

脊柱 养护手册

中国第一部脊柱养护手册

广东出版集团
广东人民出版社

生命保养系列丛书

傅滨 傅洪林 著 鞠英 整理

脊柱 养护手册

中国第一部脊柱养护手册

广东省出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

脊柱养护手册/傅滨, 傅洪林著. 鞠英整理. —广州: 广东人民出版社, 2008. 4

(生命保养系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 218 - 05791 - 0

I. 脊… II. ①傅…②傅…③鞠… III. 脊椎病—防治—手册 IV. R681.5 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035816 号

出版监制	金炳亮 郑毅
责任编辑	林秀钰 段太彬
装帧设计	张力平 陈小丹
责任技编	周杰 黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
印刷	肇庆市科建印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	9
插页	4
字数	150 千
版次	2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
印数	10000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 218 - 05791 - 0
定价	25.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpqh.com> 电子邮箱: sales@gdpqh.com

图书营销中心: 020 - 37579604 37579695】

代 序

如何探索认识生命？如何关爱尊重生命？如何保健养护生命？在物质文明和精神文明不断发展进步的今天，争取健康长寿，越来越成为人们生活中的主题。生命在于运动，运动讲究科学，科学地运动是一门学问。老一辈骨科学专家傅滨教授，通过毕生的积累，有许多珍贵的心得体会。父传女继，其长女傅洪林亲聆教诲，在传承的基础上有所发展、有所前进，并将这些经验归纳整理，著书立说，服务大众，精神可嘉，成果可喜。

随着我国经济水平的提高，老年人的比例增大，养生保健越发受到关注。《脊柱养护手册》所介绍的方法具体、简易可行，可以照章选用，可在医生指导下试用。“滞者导之使达，蒙者开之使明”，书中介绍的原则和方法，对年轻人也有积极的指引作用。因为运动，特别是科学的运动，要注意“过犹不及”，适度才能有效。“仁者见仁，智者见智”，“物情无巨细，自适固其常”。祝愿《脊柱养护手册》出版，为读者增进身体健康、提高身体素质、养护生命起到应有作用。

傅世洪

2008年4月12日

代
序



自序：打造健康新思维、新理念

通过系统整理凝聚父亲一生心血的科研成果，使我对人体生命科学有了更深刻的理解。人体生命科学是所有学科、科学发展的起因和源头，生命健康的科学是多种学科、多个科学领域的融合，也是一门跨学科、跨专业、跨行业的新科学。它把医学范畴的治疗医学、人体保健学，与社会学范畴的品格、品德、品行，与自然科学范畴的环境、环保等加以大一统化，将“健康”这一主题放大、放远、放宽、放深、放高，置放于一个无限大的背景之下，使全人类认识到，单独的、个体的健康很难成为真正的健康。为此，我们必须弄清楚健康的真谛是“人与自然和谐发展”，掌握正确的健康方法，让生命的脊柱体系统得到动态调理，动态修复，为生命高质量、生活高品质、人生高品位、精神高追求突显其重要功效。

父亲本来接受的是西方医学的一整套的理论，但他又在 20 世纪 50 年代初期在北京协和医学院系统学习了中医，并实际应用在西医外科临床中。在大量的临床诊断上，他发现骨骼系统肢端或局部的创伤，与脊柱体生理性受力点的移动密切相关。比如一个脚腕扭伤的患者，绝不能脚痛就医脚，而应该从扭伤的局部考虑到脊柱体系统，对整个脊柱体系统实施全面性调整与平衡性治疗。容易发生扭伤的问题实际上反映了脊柱体生理平衡力和协调力的整合性差。比如最近媒体关注的焦点——姚明的受伤，他现在需要做第六次手术，而六次手术都是在小腿下部，可以说是重复性损伤，说明容易发生扭伤的症结没有得到改善。只有从源头上即



对脊柱体实施全面性调整和平衡性治疗，才能真正得到修复，以减少再次损伤的机会。

父亲与我经过近百年的探索研究，创立了科学运动系统即人体脊柱康健平衡学系统。这个系统强调从调整脊柱、帮助脊柱体整体性复位入手，即康健平衡的被动运动与康健平衡针对性的辅助运动及康健平衡的主动运动相结合，来修复人们往往动作方法不当而造成的脊柱损伤。

康健平衡的被动运动即是对脊柱实施手法推拿（父亲与我原创），基本做法简单来说分为七部分：

一是触诊，受诊者以俯卧位于硬板床上配合，进行确定不对称点。

二是诱导疏理脊柱体，在此体位继续进行操作。

三是腰背脊配合运动，基本是床上卧姿进行；可配合氦氖激光对点照射，仍在以上体位进行操作。

四是手法治疗脊柱体不对称点，配合中心体与四肢及末梢指尖的疏导。

五是脊柱平衡综合护理，仍在俯卧位进行，恢复基本正常内平衡力和正常软组织位置。

六是复查第一步骤触诊的脊柱体不对称点，以确定脊柱平衡护理后的效果。

七是结合健身平衡操以强健脊柱肌肉的力量对称性、平衡力而减少复诊率。根据受诊者具体情况，教授一至三节康健平衡操（有条件者或一般人群循序渐进地增加康健平衡运动量和动作）。

康健平衡针对性的辅助运动即是利用康健平衡健身器材进行运动，目前我们已自主开发“康健平衡健身器材”共18件。

康健平衡的主动运动即是做康健平衡操，这是我在父亲的理论指导下，于2000年自创的，一套共10节（2007年修订为12节）。当年由广州电视台科教部拍摄，在2000年全国科教电视片评展中获三等奖（一等奖空缺）；2002年又获“中国广播电视学会科教节目奖三等奖（教育类）”。本书中将对这套操作详细介绍并配上做整套操的示范光碟。

综上所述，人体脊柱康健平衡学的核心是：以脊柱体为中心、

四肢整体划一地协调运动，通过主动运动——林达康健平衡操、辅助运动——康健平衡健身器材、被动运动——对脊柱实施手法推拿，对脊柱进行康健平衡的治疗和保健，这是一种健康新思维、新理念。

构建绿色健康工程，促进绿色经济发展，这是人类走向明天的必经之路。我相信，未来的人类将生活在一个“绿色、健康、自然、环保”的美妙世界里，尽管它离我们还很遥远，但可惜的是，我们正一步步向它走近。

傅洪林

2008年3月



导 读

新中国第一代骨科专家、中国人民解放军野战外科研究所第一任主任傅滨教授，20世纪30年代就以“手术第一刀”著称于哈尔滨，并因此引起日本人的注意，邀请他去日本。为了避免日本人的纠缠，傅教授毅然决定抛弃所有的财产，并将原名傅培文改为傅滨，于40年代初只身到了天津，在天津创建中国第一所外科医院。在天津期间，为了医学救国的理想，为了中华民族的抗日战争，他不惜冒着生命危险为中共地下党组织提供麻醉药、手术器械等，并与当时中共天津地委成员以及周恩来的胞弟周同宇成为挚友。1948年他参加了中国人民解放军，并于1950年加入中国共产党，任中国人民解放军第六军医大学党委委员，同时兼任解放军第一任野战外科研究所主任，成为我党我军历史上不多的党员高级知识分子，被周恩来总理誉为“我军第一代红色专家”。“文化大革命”中傅教授虽然受到冲击和迫害，但他一直都承担着第一军医大学教学、科研的重任，同时兼任第一军医大学附属医院大外科和骨外科主任。傅滨教授在长期的科研、临床实践中，在近70年的医学生涯中意识到运动生命和生命运动之区别对脊柱体系统有较大的影响，首次提出了“科学运动生命”的观点，提倡人类健康锻炼应从逆向损伤调整为正向损伤运动即康复型运动，脊柱体的康健平衡是人体健康的源头，并总结出一套完整的符合人体生命规律的运动方法。

傅洪林女士是傅滨教授的长女，在父亲的影响下也走上了从医的道路，自20世纪80年代就在第一军医大学参加五年制本科



教学和细胞电镜的细胞学课题科研工作，同时还协助整理父亲的“傅滨脊柱生命研究”的课题。90年代，当父亲重病卧床时，她一方面用父亲传授给她的脊柱手法治疗一次次将父亲从死神的手里抢救回来，使父亲在93岁高龄去世时仍然腰不弯背不驼，以至创造了插5年尿管都未引起感染的护理史上的奇迹；同时，她还用这套脊柱平衡治疗手法多次抢救了脑梗病人或者昏迷病人；另一方面还在病床边聆听父亲的教诲，抓紧整理父亲的科研成果。经过傅氏父女两代人的艰辛努力，也是历经近百年沧桑，终于在千禧年推出“傅氏科学运动体系”，创立了一门全新的健康生命学科——“人体脊柱康健平衡学”。又经过傅洪林女士7年多的实操性实验和总结积累，傅滨教授生前提出的科学运动生命的观点如今已形成较完整的人体生命科学运动的系统工程。核心是：以脊柱体为中心、四肢整体划一地协调弹动运动，通过主动运动——脊柱康健平衡操、辅助运动——脊柱康健平衡健身器材、被动运动——对脊柱实施手法治疗，对脊柱进行康健平衡的调整和保健。在此基础上，创新性地提出在生命积累运动中日常生命、生活动作的脊柱生理化标准，让人们在点滴动作中维系、改善、调理生命轨道，平衡、和谐的协调生命质量，提升和促进生命的新陈代谢，主导生命在更科学的运动中获取更健康的方式，让人类生命品质实现新的跨越。

傅氏父女认为脊柱体积累性的损伤，成为导致人体生病的首要因素。积极提倡现代医学的治疗重点，应着眼于人体生命的主干也即源头：脊柱体系统，同时给予患者主动性和辅助性运动处方，让整个生命体不断动态平衡，不断向着正向性即符合生理性的趋势运动，从而减少扭伤或损伤的几率，达到提升生命质量的目的。同时还不断提倡人们在生命运动过程中建立“脊柱体维护工程”。即人们首先要认识脊柱及其在人们生命中的重要性——脊柱体是生命的中心，是生命的源头，也可以说是生命的全部；脊柱体若没有生命，生命也就停止，从而在日常生活中坚持自我检测和锻炼脊柱，以保持脊柱健康。

怎么样才是真正认识脊柱及其在生命中的作用？怎么样才能检测和锻炼脊柱呢？本书即是针对这些问题，详细介绍傅氏父女

的人体脊柱康健平衡学，并分成八个部分来讲述，具体内容为：

- 一、养护脊柱就是养护生命。
- 二、脊柱体系协助清除人体垃圾。
- 三、日常动作与脊柱养护。
- 四、体育锻炼与脊柱体养护。
- 五、脊柱健康状况的自我监测。
- 六、改变损伤脊柱的习惯性动作。
- 七、脊柱体损伤的调整和修复。
- 八、可自行组合的脊柱养护套餐。

其中的“脊柱康健平衡操”在2000年完成伊始，即由广州电视台科教部拍摄，并在2000年全国科教电视片评展中获三等奖（一等奖空缺）；2002年又获“中国广播电视学会科教节目奖三等奖（教育类）”。

也许您在阅读本书后慢慢就改变了以前一些对脊柱造成损伤的动作习惯，能自觉地经常检测自己的脊柱健康状况，并坚持创新的科学运动锻炼身体，来不断维护脊柱的康健，而使更多追求健康的人们达到傅氏父女极力弘扬的提高生命质量的目的——也是本书的目的。

编 者

2008年4月

导

读



目录 contents

代 序 / 钟世镇 / 1

自 序 / 傅洪林 / 1

导 读 / 编者 / 1

第一讲 养护脊柱就是养护生命 / 1

- 一、脊柱、脊柱体和脊柱体系统 / 3
- 二、动作不当是脊柱体健康的杀手 / 5
- 三、发挥左侧肢体的活动潜能改善脊柱体平衡 / 7
- 四、挺直腰背保证脊柱体正常运转 / 8
- 五、锻炼腹部肌肉和腰背肌保持脊柱挺拔直立 / 10
- 六、“啤酒肚”对人体的六种损伤 / 11
- 七、向参天古树学习脊柱养护 / 12
- 八、大腿和腰部形成人体“支架” / 13
- 九、腰好可延缓衰老 / 14
- 十、五例脊柱治疗临床抢救案例 / 15

第二讲 脊柱体系统协助清除人体垃圾 / 19

- 一、脊柱体系统为肝脏排毒提供动力 / 21
- 二、脊柱体系统确保肝脏功能的正确运转 / 21
- 三、脊柱体细胞与动力系统的协调可有效清除人体垃圾 / 23
- 四、脊柱体系统不畅通之时，就是心脑血管疾病来犯之时 / 25
- 五、人体垃圾超负荷积累的表现 / 26
- 六、高磁化水可促进人体垃圾分解 / 26



第三讲 日常动作与脊柱养护 / 29

一、生理性动作与脊柱养护 / 31

1. 吃饭的动作与脊柱养护 / 31
2. 喝水的动作与脊柱养护 / 33
3. 睡眠的动作与脊柱养护 / 35
4. 大脑的运动与脊柱养护 / 40
5. 说话的动作与脊柱养护 / 43
6. 笑的动作与脊柱养护 / 45
7. 坐的动作与脊柱养护 / 47
8. 站立的动作与脊柱养护 / 49
9. 行走的动作与脊柱养护 / 50
10. 排便的动作与脊柱养护 / 53
11. 洗浴的动作与脊柱养护 / 55

二、家务劳动与脊柱养护 / 58

1. 提菜、切菜、刷锅洗碗等动作中的脊柱养护 / 58
2. 清洁家居动作中的脊柱养护 / 60
3. 洗衣、熨衣等动作中的脊柱养护 / 61
4. 针线活动动作中的脊柱养护 / 61

三、娱乐动作与脊柱养护 / 62

1. 唱歌可调整体内平衡 / 62
2. 跳舞是高层次的养生术 / 63
3. 弹奏乐器可提高脊柱体的整体协调性 / 63
4. 书画创作是一种全身运动 / 64
5. 看体育比赛也是一种运动：兴趣运动 / 65

四、学习运动与脊柱养护 / 66

1. 学习是脊柱体系统全方位协调的运动 / 66
2. 考试与体育比赛同样是人体综合运动 / 67

3. 紧张学习和适当放松相结合有利人体平衡 / 67

4. 学习运动是广义的 / 68

第四讲 体育锻炼与脊柱体养护 / 69

一、体育锻炼既增强脊柱平衡也损害脊柱平衡 / 71

二、体育锻炼造成的脊柱损伤会伴随人的一生 / 72

三、长期使用单侧肢损害脊柱健康 / 73

第五讲 脊柱健康状况的自我监测 / 75

一、人体生病前的调控 / 77

二、现代医学的症结：一边治病、一边致病 / 78

三、医生不是健康的代言人，更不是健康的标准 / 80

四、病人也是医生的“参谋” / 81

五、健康在生命动态变化过程中不断变化 / 82

1. 学会照镜子 / 82

2. 仔细品味和体会自己的身体感受 / 83

3. 观察自己双手及双脚的变化 / 84

六、自我健康监测法 / 84

1. 双脚晃动法 / 84

2. 脚趾外展法 / 85

3. 立掌下压法 / 85

4. 双臂反勾法 / 85

5. 抬腿弹立法 / 85

6. 五官平衡观测法 / 86

7. 脸部色泽观察法 / 86

8. 两耳捏搓法 / 86

9. 脚底观察法 / 86

10. 旁人提示法 / 86



第六讲 改变损伤脊柱的习惯性动作 / 89

- 一、将弯腰动作改变成屈腿动作 / 92
- 二、尽量多使用左手 / 94
- 三、用小动作带动大肢体进行全身整合运动 / 95
- 四、保持正确的站立动作 / 95
- 五、常做头部向后仰的动作 / 96
- 六、多做手指与脚趾的被动运动 / 96
- 七、心脏跳动与人体动作要保持一致 / 97
- 八、经常做深呼吸、大吸气的动作 / 97
- 九、多做脑细胞的动态运动 / 98
- 十、常做转动眼球的动作 / 98
- 十一、常做主动咳嗽的动作 / 99
- 十二、常做踮脚尖、上下弹动的动作 / 100
- 十三、科学运动16字令及口诀 / 101
 1. 科学运动16字令 / 101
 2. 科学运动口诀 / 101

第七讲 脊柱体损伤的调整和修复 ——林达康健平衡操 / 103

- 第一节：交替振臂运动（4×8拍） / 105
- 第二节：立掌扩胸运动（4×8拍） / 106
- 第三节：前后踢腿运动（4×8拍） / 106
- 第四节：侧屈伸拉运动（4×8拍） / 107
- 第五节：平行弹转运动（4×8拍） / 108
- 第六节：弓步伸展运动（4×8拍） / 108
- 第七节：深蹲起立运动（4×8拍） / 109
- 第八节：足展外弹运动（4×8拍） / 110

第九节：仰首提拉运动（4×8拍） / 110

第十节：马步跃立运动（2×8拍） / 111

第十一节：推脊展臂运动（4×8拍） / 111

第十二节：弹甩指尖运动（2×8拍） / 112

第八讲 可自行组合的脊柱养护套餐 / 113

一、椅子上的脊柱养护运动 / 115

1. 后仰推颈 / 115
2. 直体向上拉伸 / 115
3. 座钟荡摆 / 116
4. 仰头展臂 / 116
5. 拉伸腹肌 / 117
6. 大吸气的腹部肌运动 / 117

二、站立时的脊柱养护运动 / 118

1. 弹荡后展 / 118
2. 顶天立地 / 118
3. 飞燕展翅 / 119
4. 旱地蛙泳 / 119
5. 直臂仰首 / 119
6. 呼拉推气 / 120
7. 后踢展臂 / 120
8. 双臂交叉上扬 / 121
9. 弹动扩胸运动 / 121
10. 臀腰连动旋转 / 121
11. 推墙运动 / 122
12. 依托物体伸拉运动 / 122
13. 双臂向上伸拉运动 / 123
14. 脚尖弹动运动 / 123



三、床上的脊柱养护运动 / 123

1. 跪膝扬腿 / 123
2. 俯卧式蛙泳 / 124
3. 仰卧式蛙泳 / 124
4. 船式运动 / 125
5. 船式滚动运动 / 125
6. 平躺伸展脊柱 / 125
7. 腹肌强化运动 / 126
8. 仰卧侧荡腿 / 126

舞动的心——林达康健平衡操主题曲 / 127



第一讲 养护脊柱就是养护生命

脊柱系统可以说和身体的每一个细胞都息息相关，和生命的一呼一吸都有关。

日常生活中习惯性的动作造成脊柱系统整体偏差，直接影响体内平衡代谢和生命质量。

