

一部调理脊椎失衡的权威著作



中医

脊柱养生术

—— 吴氏正椎法

吴茂文◎编著

脊椎病是临床上的常见病、多发病，具有在健康人群中的普遍存在性，它与人工作生活方式密切相关。不同的职业，不同的工作姿势，不同的用力部位，会产生不同的椎体损伤。由于脊椎失衡引起的疾病涉及神经、循环、消化、呼吸、泌尿、生殖及内分泌系统，所以说，脊椎失衡为万病之源。



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

吴茂文 编著

中医脊柱养生术

——吴氏正椎法

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

本书编委会 吴茂文 于丽华 李 静 吴炳樊
郭 智 刘立克 林 玉 刘美思

图书在版编目 (CIP) 数据

中医脊柱养生术: 吴氏正椎法/ 吴茂文编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5381-6518-0

I. ①中… II. ①吴… III. ①脊柱—疾病—中医治疗法 IV. ①R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 123544 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8

字 数: 80 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2010 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 寿亚荷

封面设计: 翰鼎文化/达达

版式设计: 于 浪

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-6518-0

定 价: 35.00 元

联系电话: 024-23284370

邮购热线: 024-23284502

E-mail: dlgs@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6518

老贈吳茂文大醫師



吳氏正椎

辛巳年初夏八八歲呂炳奎





作者介绍

吴茂文 中医主任医师

天津市第一医院中医风湿病科，中医脊椎病科主任

中国中西医结合学会脊柱医学专业委员会委员

长期从事中医脊椎病及脊源性疾病的临床与科研工作，发表《关于正椎疗法治疗内脏性疾病》等学术论文40余篇，论著2部，多次荣获科技成果奖。被美国世界传统医学科学院授予传统医学博士学位，其业绩被收入《世界名人录》。

前言

余从医 30 余年，常见病人深受疾痛之苦，方感觉“医病不若防疾”，本人学习中医初始就诵记《黄帝内经》中的养生名篇，从中了解了我国古人精辟的养生之道，其以中国传统哲学、中医理论等为基础形成一系列简单、实用、有效的养生保健方法，在悠久的中华历史上成为一朵奇葩。

随着时代的变迁，传统中医养生术中的许多东西都已被人们渐渐淡忘。在上世纪 80 年代随着生活质量的提高，中华大地又开始掀起一场气功热，气功其实就是传统中医养生术中的导引术，是古人历经长期总结而编创的一系列养生方法，是极具科学性的保健法。遗憾的是，此法却被心术不正之辈利用，形成一些伪科学，祸及百姓的邪法、邪教，在其影响下，传统导引术并没有得到良好的继承和传播，但“气功热”的出现则反映出人们自我养生保健意识的增强。当时中年数学家张广厚、陈景润的英年早逝给科技界带来巨大的损失，国人均有“出师未捷身先死”之慨叹。我曾应邀前往天津市地质矿产研究所与中青年知识分子交流传统中医养生保健之法，以提高人们“防病、养生”的意识。我坚持传播传统中医养生术已 20 余年，经常走入社区、机关、学校等把中医“不治已病治未病”的思想传播给更多的人，从而提高了广大民众的心理素质及身体素质。上世纪 90 年代初我编创了“大众心体操”与“脊柱健康操”。

今日，我又受辽宁科学技术出版社寿亚荷编审之约编纂《中医脊柱养生术——吴氏正椎法》一书，潜心将中医传统脊柱养生的方法进行总结和创新，与大家共同交流脊柱养生保健方法，感到十分的欣慰。随着社会的发展，脊椎病及脊源性疾病已成为各年龄段人群高发、常见的疾病。我总结多年临床经验，以传统中医理论为基础，总结提出“正椎保曲，从皮驱邪，温经（针）通络，理筋正椎，奇砭拨骨，正椎复位，温肾通督，内病脊治，脊柱训练”正椎三十六字方针，作为脊椎病及脊源性疾病预防体系的理论指导，希望“正椎”疗法能为更多脊椎病患者造福，更期望《中医脊柱养生术——吴氏正椎法》一书能为广大民众的脊椎病防治作出贡献。

吴茂文

2010 年 3 月

目 录

导言 21 世纪脊椎病危机 … 1

- 一、脊椎失衡是万病之源 …… 3
- 二、脊椎不正影响人体寿命
而早衰 …………… 5

第一章 正椎保曲 …… 7

- 一、正椎保曲平卧调整法 …… 9
- 二、正椎健姿保曲法 …… 9
- 三、站桩正椎保曲法 …… 10

第二章 从皮驱邪 …… 12

- 一、拔罐疗法是从皮驱邪的
首选方法 …………… 12
 - (一) 拔罐能调整机体的
阴阳平衡 …… 13
 - (二) 背腰部拔罐区域的
划分 …………… 13
 - (三) 拔罐方法 …… 24
- 二、脊椎拔罐防病法 …… 25
 - (一) 颈痛、上肢麻木 … 25
 - (二) 腰腿痛 …… 26
 - (三) 坐骨神经痛 …… 26
 - (四) 咽喉炎 …… 26
 - (五) 哮喘 …… 27
 - (六) 糖尿病 …… 27

- (七) 高血压 …… 28
- (八) 胃肠疾病 …… 28
- (九) 胆囊炎 …… 28
- (十) 男性阳痿、早泄、
不育 …… 29
- (十一) 痛经 …… 29
- 三、正椎验方 …… 30
 - (一) 膏药贴敷方 …… 30
 - (二) 温粥发散方 …… 30

第三章 温经 (针) 通络 … 32

- 一、以灸代针是温经通络的
最好方法 …………… 32
- 二、温灸防病法 …… 33
 - (一) 颈椎病 …… 33
 - (二) 腰椎病 …… 33
 - (三) 青少年颈源性近视… 34
- 三、温灸器灸法很简单 …… 34
- 四、药熨法疗效显著 …… 35
 - (一) 腰椎间盘突出症 … 35
 - (二) 颈、肩、腰、腿痛… 36

第四章 理筋正椎 …… 37

- 一、理筋正椎的基本手法 … 38
 - (一) 揉法 …… 38
 - (二) 搓法 …… 38

(三) 捏法	39
(四) 摩擦法	39
(五) 推压法	39
(六) 提弹法	39
(七) 叩砸法	40
(八) 抖动法	40
(九) 掌侧击法	40
(十) 拍击法	40
(十一) 动脊法	40
(十二) 拉脊法	41
二、正椎叩脊养生术	41
(一) 松背理筋叩脊法	41
(二) 五分热腰法	42
(三) 醒脑叩井法	42
(四) 干梳头推颈法	42
(五) 击腹振腰法	42
三、颈椎保护操作程序	43
四、腰椎保护操作程序	45
五、正椎防病法	47
(一) 腰椎间盘突出症	47
(二) 坐骨神经痛	48
(三) 急性腰痛	48

第五章 奇砭拔骨

一、神奇的奇砭术	50
(一) 奇砭手法简单易学	50
(二) 奇砭操作有绝招	51
二、奇砭防病法	52
(一) 颈椎病	52
(二) 脊背痛	53
(三) 腰椎病 (腰椎间盘突出	

突出)

三、奇砭刮痧疗法

(一) 奇砭刮痧方法	55
(二) 奇砭刮痧规则	55
(三) 奇砭刮痧注意事项	
和禁忌证	56

四、各部位奇砭刮痧法

(一) 颈部奇砭刮痧法	56
(二) 腰背部奇砭刮痧法	57

第六章 正椎复位

一、二十四节气正椎导引法	59
(一) 基本功	59
(二) 各节气导引法	61
(三) 训练说明	68
二、从早到晚的脊椎循序	
正椎法	68
三、叩脊拉背治呃逆	70

第七章 温肾通督

一、八卦揉腹法能调督脉	71
二、常用中成药验方	73
三、常用经验食疗方	73

第八章 内病脊治

一、脊源性疾病检测方法	80
二、脊源性疾病防治方法	83
(一) 失眠	83
(二) 更年期综合征	83
(三) 乳腺增生	84

(四) 月经不调	85
(五) 面瘫	86
(六) 便秘	86
(七) 糖尿病	87
(八) 胆囊炎	88
(九) 气管炎、哮喘	88
(十) 高血压	89
(十一) 心脏病(冠心病、 心律失常)	89

第九章 脊柱训练 91

一、中立位训练	91
二、调髋训练	92
三、调肩训练	93
四、调头训练	94
五、颈枢运动	95
六、腰枢运动	96
七、一点经	97
(一) 拍打颈部	98

(二) 拍打胸上段	99
(三) 拍打胸下段	100
(四) 拍打腰段	101
(五) 拍打环跳	101
(六) 拍打肩井	102
(七) 点风池, 推颈部...	103

附录 104

一、与脊柱健康相关的经络

..... 104

(一) 手太阳小肠经.....	104
(二) 足太阳膀胱经.....	106
(三) 足少阴肾经	112
(四) 督脉	115

二、与脊柱健康相关的经筋

..... 118

(一) 手太阳经筋	118
(二) 足太阳经筋	118

参考文献 119

导言 21 世纪脊椎病危机

脊椎病是 21 世纪人类面临的一个新的常见病、多发病，具有在我们“健康”人群中的普遍存在性，它与人的工作和生活方式密切相关。有人说，在街上问行路者：“您是否患有颈椎病、腰椎病？”回答患有颈椎病、腰椎病的也就十有一二。但是如果换一种问法：“您有过‘落枕’吗？您‘闪过腰’吗？您是否因为腰背疼痛影响过生活、工作和学习？”可能答有过的会达到十之七八甚至十之八九。或许有的人会说您是搞脊椎病的医生，看谁都可能会有颈椎病、腰椎病。诸位，我绝不是危言耸听，我是要讲它的普遍存在性。美国医学家 1984 年就曾统计过，在美国，4 个人之中就有 1 个人曾患过颈椎病或腰椎病。那么，在我们身边会是怎样的呢？现在有一个自我检查的方法，您不妨试一试，看看您的颈椎如何。

左手食指、中指尽量张开，放在白纸上，将两指之间的角度描下来，然后用同样的方法画右手。将两手角度重叠对比，角度不等则提示有颈椎病倾向，角度小的那侧为患侧。

测量了角度之后，您还可以照照镜子看看您的五官是否对称，还可以再用双手按着您脑后的风池穴，感觉一下厚不厚、痛不痛，之后缓慢向下边大椎穴方向推，您会发现提示的易患侧会比对侧肌肉紧张或有结节疼痛，或许您会告诉我双侧都不痛，感觉一样，甚至还会对我说对侧疼痛。无论您感觉如何，我依然要告诉您这是一组健康人的自我评估小技巧，它是一种早期预测的方法。下面我还要向您介绍我创编的脊柱健康操，每一个动作都是一节锻炼脊柱的方法，也是一个评价脊柱的方法。中医讲“上工不治已病治未病”，就是说好的医生要治疗还没发生却潜伏于机体内部的疾病，很多脊椎病患者在脊椎发生了微小的变化还没有症状的时候并不介意，我们介意了并称之为“隐匿期”。

2001 年我主持成立了脊柱保护研究室，做的课题是“职业性脊椎损害及相关性疾病的发生”。不同的职业，不同的工作姿势，不同的用力部位，产生不同的椎体损伤，这与我们的“正椎防治体系”是吻合的。在课题研究过程中，我特别强调要“消灭隐匿期”，脊椎的评估是最佳方法，也是我对“小技巧”的评价。

我们很多同志在颈椎、腰椎发生微小变化还没有出现颈项不适、后背痛、头晕、耳鸣、手麻、腰痛、坐骨神经痛、活动不利等症状时，会说“我脊椎没病”，因为它处于人体的自我代偿隐匿期，可能5~10年都不发病。由于慢性劳损的日积月累，碰上某个诱因，如枕头高低不合适、急刹车、从高处取物、连续低头时间过长，哪怕是猛弯腰拿个东西等，都可能导致发病。

在门诊我和患者或同事聊天追溯颈椎病病因时会追到出生前后的毛病，似乎是插曲，比如：婴儿在出生时，尤其是难产婴儿，由于产科医生不可避免地拽住新生儿的头部旋转40°~90°，缓慢持续地向外拉，拉力可达50千克，这就造成婴儿颈部的受损，特别是最上端的寰椎受损，为孩子成人后出现颈椎病留下隐患，也会出现我们常见的斜颈。到了幼儿期，许多家长缺乏脊柱保护常识，当小孩坐在地上撒娇、淘气时，父母会拽着孩子的胳膊就走，这一拽，拉力通过肩部肌肉传至脊椎上，无形地致使幼儿脊椎发生错位。孩子从床上摔到地上，挫了脖子，会出现颈椎关节的微小变化，也是祸根。家长想把孩子的后脑勺睡平会给婴儿固定一种睡姿，这并不利于幼儿颈椎正常曲度的保护。脊椎病是一种可以从出生开始到老年伴随我们一生的疾病。

从脊椎病发病年龄组上看：

9~15岁表现：学生时代学习压力大、往往背包歪、坐姿不正确、躺着看书等会出现持续性颈肩背部酸痛，很多学生会出现颈性视力下降、近视伴有头晕头痛，甚至眩晕、恶心、呕吐、咽部异物感；我还见到有的学生因为心悸、胸闷，被诊断为心脏病而休学。另外，记忆力下降、健忘、失眠耳鸣、全身乏力、反复“落枕”等都会影响孩子的学习。部分患者可出现有类似小儿多动症现象，找到医生会发现：大多数患者颈部触摸棘突偏歪、椎间小关节错位、颈部周围软组织有压痛。颈椎X线片表现，如颈曲变直，棘突偏歪，张口位齿突偏向一侧、序列排序不好等。

16~35岁表现：此期趋于成年，成年人性格稳定了，工作、学习也稳定了，会在一个固定状态下工作学习很久，内应力的集中会出现颈背部，顶枕部僵硬、酸困、麻木以及头痛、头晕，伏案工作久了会加重，休息后减轻。脑供血不足发病率很高，查体会发现患者颈后两侧肌群痉挛，压痛广泛，尤以第4颈椎至第5颈椎棘上或一侧棘突旁明显，压颈试验、臂丛神经牵拉试验阳性。X线检查可见颈椎生理曲度变直或反弓。

35岁以上表现：由于年龄的增大，椎体骨关节的退行性病变的发生，椎间盘的改变，颈部酸痛、发胀，常在晨起、过劳、寒冷刺激或姿势不当时加重；

此外，还经常自觉手指发麻、后枕部疼痛、下肢发软、肩背部沉重，甚至全身出现“电击式反应”；少数患者轻轻转动颈部后眩晕，有的出现不明原因的吞咽困难。颈椎 X 线片有典型颈椎病改变，如颈椎曲度变直或反弓、椎体骨质增生、椎间隙变小、椎体滑脱、骨质疏松等，CT 表现椎间盘突出或膨出、脊髓受压等。腰酸腿疼也时有发生，重者会出现下肢疼痛麻木、坐骨神经痛、腰椎间盘突出症。

随着年龄的增长，从脊椎周围软组织病变开始到脊椎椎体错位变形，人体脊椎生物力学平衡的失调由表及里，皮部、经筋、经络、椎骨层层深入，其关键就是人体稳态被破坏。正椎防治体系以椎体为定位的基础单位，定椎诊断，辨椎论治。

脊椎失衡的关键是不平衡、不正、错位，如何矫正、预防很重要。人类文明史的发展，猿一直立行走—计算机操作，呈现一个低—高一低的脊柱变化曲线，也是脊椎生物力学平衡变化的关键。我们创编的“脊柱健康操”从“三正训练”开始，保持人体中立位，身体左右对称，鼻准对肚脐，百会对会阴，两肩等高，两肩与髂前上嵴平行，再与地面平行，两手握拳抵腰眼。训练者要按要领去训练，这是一种体疗，一种脊柱干预性训练。在生活的其他方面也要干预，也就是要达到预防脊椎病的发生。

一个熟悉而陌生的颈椎病、腰椎病困扰着人们，影响着人们的生活和工作。希望大家先了解两个问题，一是颈病、腰病不是单纯的筋骨病，而是可发生近百种疾病与症状的“万病之源”。二是颈椎、腰椎是影响人寿命与早衰的基础。

一、脊椎失衡是万病之源

颈椎病、腰椎病给中老年人以及白领年轻人，诸多网民、学生带来了过多的折磨，但因为大多数人没有永久地丧失生活和劳动能力，所以人们往往由于时间、经济、工作等原因忽略了对颈椎病、腰椎病的治疗及保健，给疼痛的造访留下“窝点”，给人们的喜怒哀乐又增添了一个“痛”的内容。“痛”可能尚可忍受，病情的加剧却不可大意。

脊椎病大概分为 5 类：

1. 脊柱骨关节的创伤和疾病。如骨折、脱位、结核、骨髓炎、肿瘤、风湿、类风湿等。
2. 外源性脊椎病。包括内脏疾病（胸膜炎、肺炎、胆道疾病、泌尿系疾病、

胰腺疾病、妇科病等引起的牵扯痛或感应痛)、感染性疾病(上呼吸道感染引起的头颈痛、周身痛及椎管内外组织本身的感染等)及精神因素所致的颈椎痛、腰椎痛。

3. 椎管内疾病。如椎管狭窄、椎间盘突出、椎管内肿瘤等。
4. 颈肩背腰肢等部位的软组织病变。
5. 脊源性的内脏病。由于脊椎错位、不正引起的内脏疾病。

一个熟悉的脊椎病分支出了五大类,您一定又感到几分陌生、几分恐惧。脊椎病是一个非常需要重视的疾病,脊椎与内脏、内脏与脊椎体现出一定的“互根互用”的规律,也是一个未病先防、已病防变的提示。

1. 胃溃疡病后壁穿孔及胃窦部肿瘤,可刺激腹后壁产生两肩胛的疼痛。
2. 肝胆疾病可引起右侧肩痛。
3. 心绞痛,痛在左胸壁心前区,且疼痛沿左臂的内侧放射。
4. 胸膜炎、肺结核可致背痛、侧胸壁及同侧肩部疼痛。
5. 肿瘤也可波及后背痛。

这种“内脏—体表”感应性疼痛往往会被长年受到颈、腰椎病疼痛困扰者所误导。因此,脊椎病的鉴别诊断无论是对于脊椎病科医生还是内科医生都是非常重要的,我们的患者或脊椎病的携带者更不能妄下结论。

2004年夏天,我曾接诊了一位重点中学的女生,因心悸、胸闷、憋气而休学,在多家医院服药无改善,经人介绍来我科就诊,经检查颈椎生理曲度变直,第3、第4颈椎小关节错位,心电图未见异常。诊断为颈源性心脏病,后经过理筋正椎治疗5次,症状消失。从此病例分析,除外器质性心脏病和其他症状,需要结合CR、体征、临床症状、心电图、心脏多普勒彩超等检查,再根据颈椎病史,确诊为颈源性心脏病。颈源性疾病是由于颈椎错位而引发的一类内脏性疾病。外伤或劳损等原因可导致颈椎骨关节或肌肉、韧带的损伤,引起颈椎的内外平衡失调,颈椎偏移,特别是第2至第4颈椎横突压迫或牵拉颈上交感神经节,使从节内发出的节后神经纤维兴奋异常。

在这里仍要强调,颈椎病不是单纯的骨质增生,脊柱小关节错位,椎间盘突出,韧带钙化,椎旁软组织肿胀、痉挛或粘连等,还要结合椎体周围血管、神经的病理变化情况以及长期临床实践经验去认识脊源性疾病。19世纪末,巴尔默在无意中用按脊手法治愈了一名听力障碍患者后,他认真学习了脊神经解剖、生理知识,提出了用按脊方法治疗脊椎骨关节错位引起的脊神经功能紊乱并发的疾病。至今,美国已经成立了20余家整脊学院,整脊已成为美国一个特

色的医疗群体。20 世纪 70 年代的中国兴起了脊柱相关疾病的边缘学科研究，提出了脊柱的生物力学平衡失衡引起的疾病涉及神经、循环、消化、呼吸、泌尿、生殖及内分泌系统。90 年代初我就开始重视脊椎及相关性疾病在职业性特定人群的发生规律，后来发现学生发病率也逐渐增多。于是，我提出了“正椎”理念，并提示内科医生，脊椎错位是内脏病症状发生的重要病因。脊椎与脊源性疾病的发生要特别引起重视。

与颈椎关节失衡相关的病症有：头痛、失眠、嗜睡、高血压、偏头痛、健忘、慢性疲劳、眩晕、舞蹈病、过敏症、视力减退、耳聋、神经痛、神经炎、痤疮、湿疹、过敏性鼻炎、喉炎、音哑、咽喉不适、化脓性扁桃体炎、颈部僵硬、上臂痛、指尖屈指不能、咳嗽、甲状腺病症、冻疮等。

与胸椎失衡相关的病症有：喘息、咳嗽、呼吸困难、前臂及手腕麻木疼痛、胸痛、胸闷、支气管炎、感冒、肺炎、胸膜炎、低血压、贫血、末梢血管循环障碍、关节炎、神经性胃炎、消化障碍、胃痛等免疫力低下、呃逆、肾功能障碍、动脉硬化、慢性疲劳、肾盂肾炎、痤疮、疔、疖、疮、湿疹等。

与腰椎失衡相关的病症有：便秘、结肠炎、阑尾炎、下肢痉挛、小便异常、痛经、流产、阳痿、膝关节痛、坐骨神经痛、腰痛、排尿困难、尿频、背痛、原因不明的踝肿胀、足逆冷、足部血流障碍、足肌力低下、足肌肉痉挛等。

二、脊椎不正影响人体寿命而早衰

张海迪大家都很熟悉，她身患重症截瘫，至今依然健康，为什么？有人说：张海迪战胜病魔的重要原因就是她的一坐，腰板总是挺直挺直的。今天年轻人之所以头涨、头晕、视物不清，其关键就在于坐得不直，颈椎失稳。我突然想到中国的造字文化，“夭折”就是指人未成年就去世了，为什么呢？因为“夭”折就是人的头部歪斜而死，正常人站立时两臂平直，头顶天，天、地、人平行。仰卧时身体应呈“大”字形，换句话说，古人早就知道头部异常弯曲的人容易早亡。一位外国医学家说，一个人多一道皱纹、多一根白发都不是衰老的开始，而脊柱周围肌肉柔韧性的改变才是衰老的第一征兆。人们从出生之时脊柱就随着体态而动，而出现曲度，脊柱就可能受到损伤。随着年龄的增长，生活学习方式的变化，尤其是不正确的姿势影响着脊柱的发育，从而产生不同程度的脊椎病，脊椎及相关性疾病直接影响着人体的健康。我在临床密切观察颈椎

病发展过程，如颈椎小关节错位可使穿行于横突孔的椎动脉受到挤压或扭曲，椎动脉受压后可导致血液供应障碍，产生眩晕或晕厥、健忘，甚至脑萎缩。有很多患者就是因为颈椎引起的脑供血不足进而产生更严重的脑病而影响了寿命，这就是我常说的“知脊长寿”。

脊椎与健康有着密切的关系。生育是女性的天职，女性在怀孕期间，由于孕妇体重的增加，腹部体积的增大，腰椎负担极大地增加，从而导致孕妇脊柱受累，出现腰痛，虽然产后症状消失，可脊椎依然不平衡，导致女性的脊柱侧弯。社会活动多是男性的特色，大腹便便是今天许多男性的特点，脊椎长期负荷过重，可发生增生性骨关节炎，表现为腰痛及腿痛。

防止脊椎损伤是伴随着社会进步和高科技发展而形成的一个防病主流，同时也是家庭一族的保健主流。临床实践证明：脊椎生物力学的平衡失调是脊椎病的病理基础，“稳态”被破坏是发病的基础，外因条件、机体内部的变化日积月累的慢性损伤是脊椎病的重要病因。笔者因此提出正椎九条三十六字方针，以建立起一个完整的脊椎病防治体系。

本书将以正椎九条为段落分章介绍脊椎养生方法，只要我们坚持不懈，脊椎一定健康。

第一章 正椎保曲

正椎保曲是脊椎保健的第一环节，直立行走是人类进化的标志之一，脊椎关节的紧密连结，构成了人体多维动态的平衡力学中心轴。脊柱的稳定是依靠周围的肌腱韧带构成的无数外力点、线、面来维系其多元化的稳定整体。构成脊柱的各个组成部分之间和脊柱与内脏功能之间机构上是互相联系的，在功能上是互相协调的，在病理上是互相影响的。脊柱及其联系的各个组织器官之间，都有各自不同的功能，而这些不同的功能，又都是整体活动的一个组成部分，从而决定了脊柱和各组织器官之间在生理上互相联系，在病理上互相影响。

人体脊柱从侧面看上下自然构成4个弯曲，即颈腰弯曲向前弓，胸骶弯曲向后挺，4个不同的弯曲构成了人体躯干部整体的挺直。自然的曲度分解了人体的重量，保护了内脏，缓解了大脑的震荡。而人体之所以能直立行走，从生物力学方面讲，是由于脊柱的4个自然的“S”形曲度构成了躯干与下肢的杠杆力作用。而人类从类人猿进化而来，猿类之所以不能直立行走，是因为猿类的脊柱是笔直的，因此猿类不能抬头，不能昂首挺胸。当婴儿降生后，处于一种平躺状态，脊柱是出生前的“C”字形；3个月后，新生儿头慢慢抬起，脊柱出现第一个弯曲即颈曲曲度；6个月的幼儿能够坐起来了，形成了脊柱的第二个弯曲即胸曲曲度；1岁时幼儿的脊柱形成了第三个脊柱弯曲即腰曲曲度，这是能够行走的成果；1岁以后，小儿骶曲曲度发育得更加完美，可以奔跑、跳跃自如（图1-1-1）。

随着人类的进步、科学的发展、电脑时代的进入，操作者坐姿的不良又破坏性地导致人体曲度改变，形成了脊椎病的隐患。我们对200名年龄在35岁以下的电子行业操作工作者进行专业脊柱数字检查发现，有160余人出现曲度变直，其中有将近90人已经患有不同程度的脊椎病，另外一部分人根本没有脊椎病症状。脊柱作为一个复杂的整体，共同承担人体的负重，协调肢体运动，是各种重要血管、神经的通道，决定了它们相互间生理和病理的内在联系。临床上越来越多的观察发现，同一曲度内或不同曲度间多个椎体同时存在病变，而且部分病人产生脊源性内脏功能紊乱、脑神经刺激症状，在脊柱平衡状态下，

颈腰曲明显大于胸骶曲，说明颈腰曲承载的功能较大，即颈腰曲改变比胸骶曲频繁。脊柱的前突值大于后突值，原因可能是为了适应脊柱的功能，维持脊柱整体稳定。

在人体正常解剖生理范围内，开展脊椎曲度再造训练，能够有效地缓解由于脊椎曲度变化引起的脑神经、内脏症状。正椎保曲是脊椎养生的首要环节，可从平卧、坐、立几方面进行。



图 1-1-1