

你的脊椎 还好吗

NI DE JIZHUI HAI HAO MA

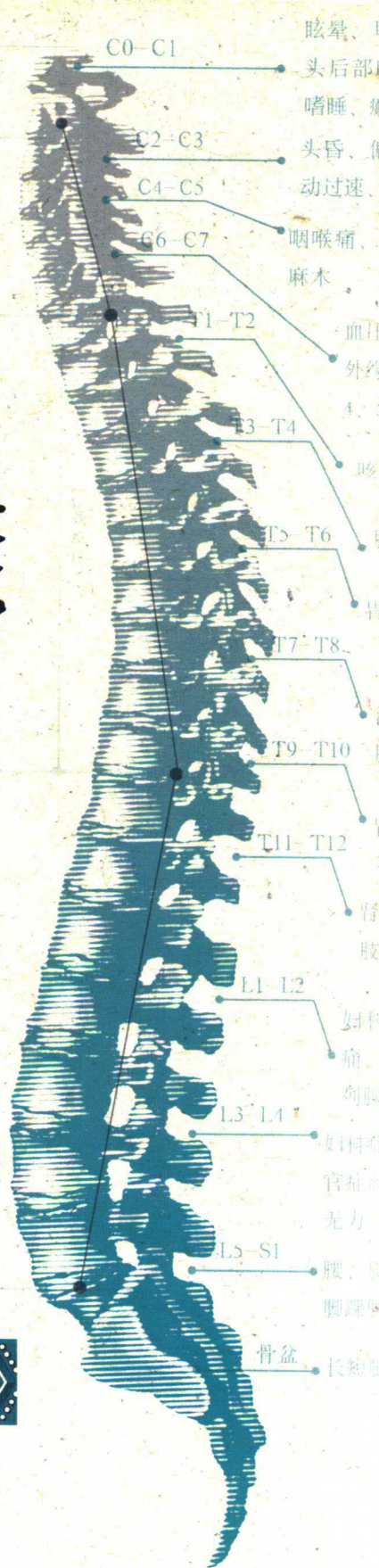
刁文鲛 著

认识脊椎，从上到下看“家底”
养护脊椎，远离病痛有“高招”

很多常见病症源于脊椎
脊椎退化影响人的寿命

配送 中医刁氏 脊椎保健操
症状归推图

中国轻工业出版社

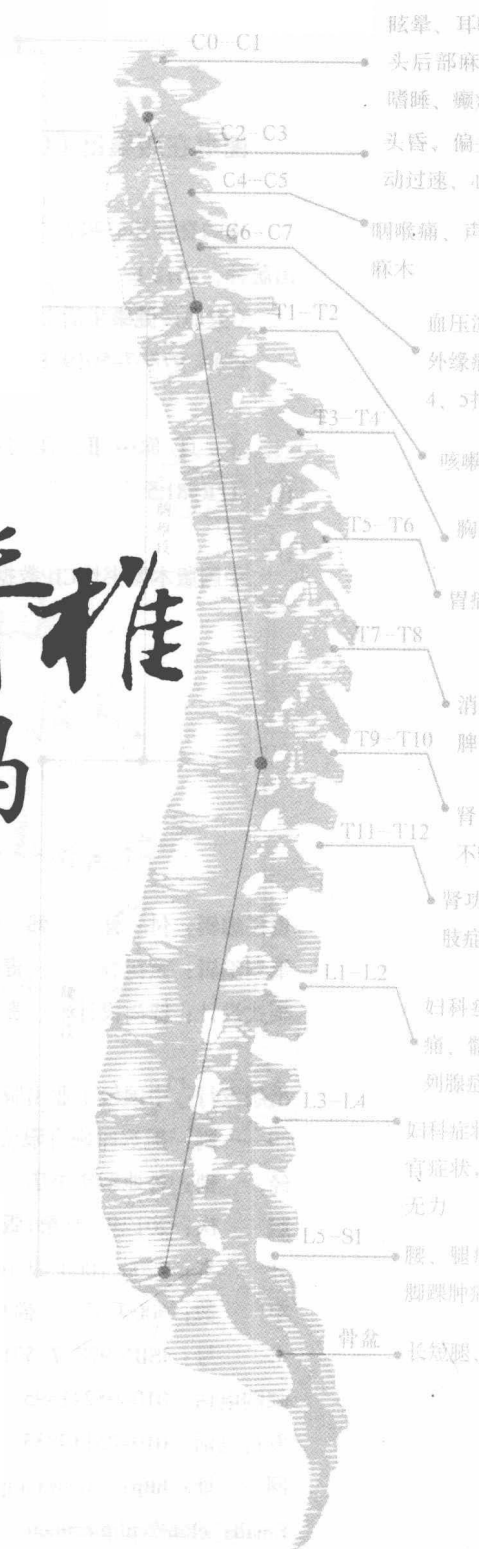




你的脊椎 还好吗

NI DE JIZHUI HAI HAO MA

刁文鰲 著



图书在版编目 (CIP) 数据

你的脊椎还好吗 / 刁文鲋著. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

(宝葫芦健康生活书系)

ISBN 978-7-5019-8663-7

I. ①你… II. ①刁… III. ①脊柱病-防治

IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第281573号

责任编辑: 付佳 韩墨

策划编辑: 童树春 责任终审: 张乃束 封面设计: 奇文云海

版式设计: 锋尚设计 责任校对: 吴大鹏 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: 航远印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年1月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 13.5

字数: 300千字 插页: 1

书号: ISBN 978-7-5019-8663-7 定价: 31.00元

邮购电话: 010-65241695 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

101066S2X101ZBW

继承祖国医学脊椎保健宝贵遗产，
传播习氏脊椎养抑诊疗知识技术。

中国民间中医医药研究开发协会

沈志祥

2011年11月16日

（中国民间中医医药研究开发协会会长、世界针灸学会联合会秘书长
沈志祥为本书题词）





进入21世纪的人们在享受着无比舒适的物质和精神生活的同时，也面临着越来越多的困惑。远离了繁重的体力劳动却经常感觉腰酸背痛，方便的电子文档取代了图书卡片却更加使人头昏脑涨。现代文明带给人们先进的生产和生活方式的同时也给人们带来新的健康问题。在这些问题中最常见、最突出、最让人烦恼的莫过于脊椎及其相关疾病。

对脊椎相关疾病，中医历代文献有很多论述，2000年前《黄帝内经》对脊椎、脊髓形态已有认识，书中“经脉”这个名词论述的内容与现代脊神经及走行于脊椎旁的交感神经极其相似，而督脉则与脊髓和脊神经更加接近。《素问·气府论》在论述“脊椎法”时，明确指出脊椎旁开的十五穴是“督脉气所发”，因此，《黄帝内经》以后，历代文献论述督脉穴位及足太阳膀胱经在脊椎旁的穴位主病，为督脉所发的疾病。同时，《黄帝内经》还指出督脉与脑、头面、五官、咽喉、胸、肺、心、肝、脾、肾、胃、肠及生殖器官的联系，这些部位病变都与督脉、脊椎有关。

对于脊椎相关疾病的治疗近年仍取得了一些令人鼓舞的进展和成果，但总的来说，目前还没有引起足够的重视，经常被误诊。临床上大量患者平常有不同程度的头晕、头痛、胸闷、心慌、耳鸣、耳聋、视物不清、恶心、呕吐等脊椎相关疾病的表现，但忽视了与脊椎的关系。每当某一症状表现突出时，就经常到神经科、心血管科、五官科、消化科等求治，经长期使用药物治疗后，临床症状仍

然存在。

现有的脊椎相关疾病的治疗和研究，多注重于症状的缓解和损伤部位的修复，由于没有针对人体脊椎状态的全面调整，疗效难尽人意。临床上经常会遇到经过手法或牵引治疗的患者的症状立刻减轻，但是经过几天后症状又会出现的现象。因此加大脊椎相关疾病知识的普及，加强脊椎相关疾病的研究，实属当务之急。

刁文鲛先生的著作《你的脊椎还好吗》针对目前临床提出的上述问题，从多方面、多层次、多角度进行解析，用深入浅出的科学普及语言阐述了非常专业的中医道理，为我们在这方面的学术研究开辟了一个崭新的园地。我有幸提前看到了他的书稿，立即被他精辟的见解、渊博的知识和风趣的语言所吸引，自然而然地联想起他几十年来在这一领域不断进取的足迹。从崂山道观走出的少年到为人解除病痛的正脊大师，在中华文化的沃土中扎根，又不断利用现代科技耕耘，要求人的甚少，给予人的甚多。他给我们的不但是维护脊椎的知识和方法，更加有意义的是倡导我们在脊椎医学领域要挺起中华民族的脊梁。

祝贺刁文鲛先生在这一领域又有新的作品问世。

董福慧
辛卯冬月

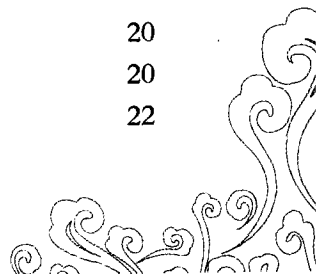
（本序作者为中国中医科学院骨伤科研究所教授、博士生导师）





第1章 扶正祛邪，脊椎先行

身体若是房，脊椎就是给力的顶梁柱	1
从上到下看看脊椎的“家底”	2
椎间盘是连接脊椎骨的减震器	3
脊髓是为身体各部传递信息的通讯员	4
每个人的身体里都有根“弹簧”	6
“3个100%”让人类在劫难逃	8
椎间盘退化变质（变矮）为100%	8
椎间关节错位为100%	9
人类脊椎病患病率为100%	10
人类80%以上的疾病与脊椎有关	11
80%以上的疾病与椎间关节错位有关	11
为什么脊椎病会带来这些问题	12
经络与脊椎存在着某种神秘关系	14
统帅着全身阳气的督脉	14
中医经络与神经的关系	16
非常重要的华佗夹脊穴	17
想要长寿命，脊椎先要硬	19
脊椎是身体的经济基础	20
脊椎未老先衰是哪些原因造成的	20
脊椎问题的解决应该从日常做起	22



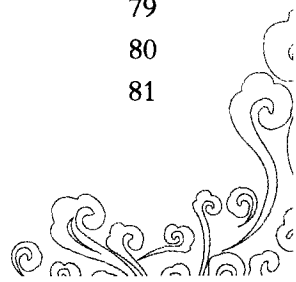


第2章 做颈椎的专业护理师

查一查颈椎的“户口”	25
颈椎的结构是什么样的	25
大脑传递信息的关卡——寰椎和枢椎	26
辨认椎骨序数的标志——第7颈椎	27
颈椎受损给我们带来哪些麻烦	28
颈椎问题的不速之客——枕寰枢椎椎间关节错位	28
非常实用！自己就能给颈椎做个体检	30
知己知彼！说说颈椎病有哪几种类型	31
脊神经根型颈椎病	32
交感、副交感神经型颈椎病	33
椎动脉型颈椎病	34
脊髓型颈椎病	34
最容易导致颈椎病的姿势	34
头颈固定于某一姿势是导致颈椎病的首因	35
不良生活习惯是诱发颈椎病的主因	36
哪个颈椎是人类的危险区	37
床上看书，舒服了一会儿，疼痛了一生	39
让颈部生活在温暖的“春天里”	41
冬天围个围巾是对颈椎的贴心照顾	41
细节决定健康——夏天关爱颈椎从细节入手	42
防治颈椎病，办公室里有高招	44
高招一：不可不学的脊椎保健操第一、二、三、四节	44
高招二：让颈椎变得更轻松的腹式呼吸	44
电脑一族如何自我救赎	45
长期坐在电脑前是固定姿势的外伤	46
尽量少用笔记本电脑	47
使用电脑时的好姿势——“四大纪律”要谨记	47
电脑一族平时多做“保健运动”	48



开车一族保护颈椎不“添堵”	49
开车时如何保护颈椎	50
坐车时如何保护颈椎	51
选择一张好床其实是健康储蓄	52
一罐子药，不如一个好睡枕	54
科学的枕法——枕头不如枕颈	54
当心！高枕和低枕都存杀机	55
多高的睡枕最合适	56
睡枕的透气性和弹性也很重要	57
小感冒也会株连颈椎	58
感冒诱发颈椎病，孔最、曲池来救急	58
横推大椎穴——让感冒尽快好的小秘方	59
一分钟头清目爽——快速治愈头痛和偏头痛的妙方	60
跳痛、灼痛的缓解妙方	61
单侧、双侧头痛及枕部麻痛的缓解妙方	63
前头痛的缓解妙方	64
后头痛的缓解妙方	65
找到了病因，眩晕便可不药而愈	66
80%的眩晕与颈椎椎间关节错位有关	66
中医刁氏技法巧治眩晕	66
哪些方法预防眩晕最有效	68
脑震荡后遗症其实是颈椎震荡后遗症	68
病在眼睛，根儿却在颈椎	70
很多眼病的根源在于颈椎	70
保健操配穴位，还君一双明珠	72
颈椎不适引起呃逆可以这样治	73
手到病自除——动动手血压就降低了	75
五十肩、网球肘、腕腱鞘囊肿及手指麻木的通治方	77
腕腱鞘囊肿以及拇指、食指痛麻	79
网球肘导致的肘尖痛	80
中指、无名指、小指麻痛	81





肩周疼痛	82
让手指不发冷——手指厥冷症的调养法	82
颈椎椎间关节自我保健一览表	84

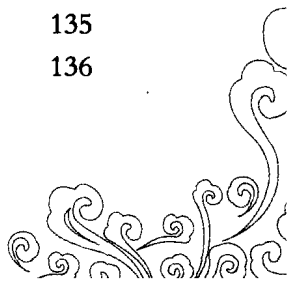
第3章 养好胸椎，重塑自我

奇妙无比！走进身体的“胸椎博物馆”	85
胸椎的结构是什么样的	85
向后的胸椎曲度	86
胸神经和脊椎的胸段	87
胸椎是脏腑的依靠，保护胸椎就是保护脏腑	87
最好的医生是自己——自己来判断胸椎是否健康	88
寻根找源！人为什么会得胸椎疾病	90
胸椎错位的两大主因	90
从哪些方面来预防胸椎病的发生	91
床太软，让胸椎悄悄流眼泪	91
少坐沙发！胸腰椎变形者应牢记	93
久坐沙发会导致胸椎椎间关节错位	93
久坐沙发也会加剧腰痛	94
养成好习惯和选择好沙发都是必要的	94
胃及十二指肠溃疡完全可以轻松治好	95
功能性消化不良的胸椎解决方案	98
有些乳腺增生的病根在胸椎上	100
糖尿病康复新视角——胸椎保健	102
三阴交穴、中都穴、夹脊穴是最好的降糖丹	103
多从生活入手控制血糖	104
胸椎挺拔，呼吸才能畅通无阻	105
支气管病的保健方	105
支气管哮喘的保健方	107
胸椎椎间关节自我保健一览表	109



第4章 腰椎不“出轨”，健康常相陪

豁然开朗！从上到下说腰椎	110
地位特殊的第11胸椎和第12胸椎	110
仅次于颈椎、承受压力最大的腰椎	111
腰椎好不好，一看就知道	112
不可不知的几个损害腰椎的习惯	113
固定一个姿势不动	114
不正确的工作和学习姿势	114
腰部经常受凉	115
突然负重让腰“措手不及”	115
吸烟太多让腰椎受累	115
便秘与腹泻是肠功能失衡造成的	116
膀胱功能障碍与腰椎错位有关	119
腰腿痛这样调养最好	120
90%的腰腿痛患者都存在腰椎椎间关节错位	121
腰腿痛是源于腰椎间盘突出吗	123
养成良好的姿势是预防腰痛的最好办法	124
女人的美丽和健康与腰椎密不可分	125
拥有健康的子宫和卵巢是女人的美丽之本	125
经常月经不调的人可从腰椎上找解决办法	125
月经不调的生活调养方	126
解决女性腰痛的有效方	128
前列腺问题也应查查腰椎	129
拯救前列腺的三阴交穴、太溪穴、夹脊穴	130
如何预防前列腺疾病	130
性功能障碍病因在胸椎	132
治愈下肢怕冷的小秘方	134
骶五尾四各合一	134
点揉昆仑穴和太溪穴治下肢及脚怕冷	135
横推骶椎让下肢瞬间发热	136





第5章 从上到下，养护脊椎一线牵

不同年龄段的脊椎保健方	138
青少年阶段主要防止脊椎畸形和枕寰枢椎椎间关节错位	138
中年阶段主要是预防枕寰枢椎椎间关节错位和胸椎、腰椎病变	139
老年阶段要预防颈椎、胸椎、腰椎病变	140
95%的亚健康症状是椎间关节错位惹的祸	141
椎间关节错位可导致亚健康	141
亚健康是量变到质变的过渡	142
亚健康了怎么办	143
上医治未病，预防是关键	144
再也不用发愁更年期了	144
更年期综合征源于脊椎椎间关节错位	145
更年期综合征怎么治疗效果好	146
修复脊椎就是吃了最好的救心丹	147
很多冠心病其实是假冒的	147
从脊椎入手缓解心绞痛	149
颈椎和胸椎错位可致心律失常	151
预防心源性猝死最好的办法就是早检查	153
96%的骨质增生都是有益的	154
肾主骨，肾好了脊椎自然就好	155
肾主骨——肾好骨才好	155
肾精不足对人有什么影响	156
养好脊椎从肾开始	156
藏在骨盆里的秘密	158
骨盆的结构是怎样的	158
骨盆行扭——骨盆最常见的问题	159
从年轻时就要开始预防骨质疏松	160
对自己好一些！做一道养护脊椎的好菜	163
健骨菜让脊椎更有力	163



健骨汤养骨保健康	164
健骨粥补肾壮骨美容颜	165

第6章 大道至简，保养脊椎尽在细节中

坐着的姿势——这样坐着更舒服	167
久坐带来脊椎问题	167
更适合工作和学习的坐姿	168
更适合在床上的坐姿	169
站立的姿势——这样站立更省劲	170
站立给人类带来的伤害	170
什么样的站姿更省力	171
走跑的姿势——这样走跑更健康	172
走得不对，身体受累	173
正确的走姿使你的脊椎受益一生	173
正确的跑姿可以让你跑得更轻松	174
一双好鞋为脊椎健康加分	174
睡觉的姿势——这样睡觉更合理	175
睡姿不当影响脊椎健康	175
正确的睡姿应该是什么样的	176
起床时如何避免腰痛	176
吃喝的姿势——这样吃喝更科学	177
吃喝姿势不对，伤胃伤脊椎	177
什么样的吃饭姿势更科学	178
什么样的喝水姿势更科学	178
排便的姿势——这样排便更有益	179
洗漱的姿势——这样洗漱更有利	180
正确洗漱保健康	180
完美洗浴利脊椎	180
弯腰的姿势——这样弯腰更安全	181
弯腰不当，引发腰痛	181
正确的弯腰姿势	182
劳动的姿势——这样劳动更健身	183





藏在厨房里的健康常识	183
藏在家政中的健康常识	183
打扮的姿势——这样打扮更讲究	184
穿高跟鞋只宜“逢场作戏”	184
胸罩使用不当会成“脊椎杀手”	185
领带系得太紧有碍健康	186

第7章 中医刁氏脊椎保健操

刁氏脊椎保健操说明	188
刁氏脊椎保健操动作要领	189
第一节 按揉颈椎棘突	189
第二节 按揉颈椎夹脊	190
第三节 枕寰枢正脊操	192
第四节 颈椎正脊操	193
第五节 胸椎甩动正脊操	194
第六节 胸椎敲打正脊操	195
第七节 腰椎站姿正脊操	196
第八节 腰椎卧姿正脊操	197
刁氏脊椎保健操禁忌证	198

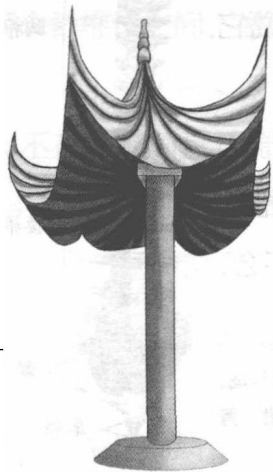


脊椎好比是支撑我们身体的顶梁柱，一旦顶梁柱变得脆弱不堪，房屋也就很容易坍塌了。同样，如果我们的脊椎不够结实，我们的身体和心灵也容易失衡，各种疾病会随之找上门来。因此，想要拥有一个强壮的身体，先要养好我们的脊椎。

身体若是房，脊椎就是给力的顶梁柱

脊椎位于背部的中央，也叫脊柱，就是我们老百姓常说的脊梁骨。很多人可能认为，脊椎不就是后背的那根骨头吗？这只是表象。脊椎不仅仅是根骨头，它还包括周围的肌肉、韧带、椎间盘以及椎管内的脊髓等。打个比方：我们的脊椎骨好比是钢筋，脊椎骨周围的肌肉、韧带、神经、筋膜等就是混凝土，它们共同浇筑成了我们身体这座大厦的顶梁柱。

有人把脊椎称作是“脊梁”，我认为这个称呼不是很准确。大家想一想，房梁是不是横着的？应该说爬行动物的脊椎叫脊梁更为合适，而我们人类是直立行走的，更应该称为“柱”，所以叫脊柱更为贴切一些。不管是“梁”也好，“柱”



要使身体这座大厦变得结实，必须想尽一切办法，保护好脊椎这个顶梁柱。

也罢，总之它是支撑我们身体、缓冲身体压力和震荡的，而且还保护我们的脊髓、神经以及内脏器官。

我们人类是直立行走的，我们的脊椎跟爬行动物的脊椎是不一样的，是有个性特征的。可以说，人类没有脊椎的支撑，根本无法直立行走。

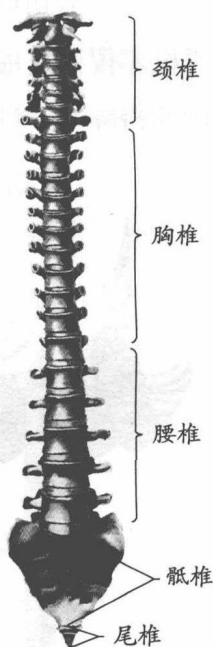
然而，我们身体这座大厦的“梁柱”，并不是永远坚硬无比、屹立不倒的，它有时也是脆弱的。为什么会这样呢？因为人的直立行走让脊椎负重很大，它承受着来自身体的多种“压迫”。此外，疲劳工作、歪扭坐姿、营养不均衡等，都在缩短脊椎的寿命。这些破坏甚至是不可逆的。

因此，要使身体这座大厦变得结实，必须想尽一切办法，保护好脊椎这个顶梁柱。

从上到下看看脊椎的“家底”

很多人问我：“刁老师，您老说脊椎、脊椎的，日常生活中除了大家都熟知的颈椎病、腰椎病外，其他好像没什么联系吧？也没有您说的那么重要吧？”显然这是一些外行的提问。我的回答就是：“脊椎就像你家房子的顶梁柱，你说它重不重要？”

这些人之所以有这样的疑问，一个关键的原因就是这些人平时很少关注脊椎，他们甚至连脊椎的结构都不清楚，即使有人知道也是一知半解。那么，现在我就给大家好好讲一讲脊椎的结构，以便我们能更清楚地了解脊椎、关



④ 脊椎由若干个脊椎骨构成，成年人有26块，分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎。