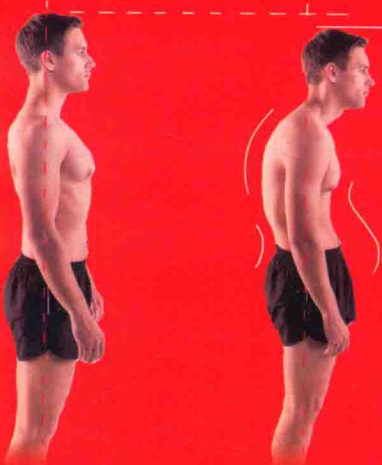


脊柱是人身体的健康之本和生命之源。

别让你的脊柱太疲劳，这是养生的第一要义！

身体80%的疾病与脊柱问题有关，
生活中很多看似很寻常的动作都会对脊柱造成损害。
只有脊柱健康了，
我们的一切活动才有可能回到正常的轨道上运行。

脊柱 好了， 你就健康了



脊柱最主要的作用是支撑身体平衡、缓解身体受到的压力并保护内脏器官。如果脊柱发生病变，或者受到长期劳损及意外伤害，就会引起以疼痛和麻木为主的各种症状，严重者还会危及生命。

张霆◎编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

脊柱 好了， 你就健康了



脊柱是人身体的健康之本和生命之源。
别让你的脊柱太疲劳，这是养生的第一要义！

张霆◎编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

脊柱好了, 你就健康了 / 张霆编著. —天津: 天

津科学技术出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5576-1270-2

I. ①脊… II. ①张… III. ①脊柱病—预防 (卫生)

IV. ① R681.501

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 137971 号

责任编辑: 王朝闻

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 16 字数 200000

2016年8月第1版第1次印刷

定价: 32.80元



别让你的脊柱太疲劳

人的脊骨分为颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎五个部分，其中颈椎骨有 7 节，胸椎骨有 12 节，腰椎骨有 5 节，骶椎、尾椎共有 10 节，人的脊骨从上到下共有 34 节。随着年龄增长，5 块骶骨逐渐融合成一块骶骨，3 到 5 块尾椎则融合成一块尾骨，故成年人有 24 块独立的椎骨。我们身体的健康，与这 24 块椎骨有着密不可分的关系。

脊柱最主要的作用是支撑身体平衡、缓解身体受到的压力并保护内脏器官。如果脊柱发生病变，或者受到长期劳损及意外伤害，就会引起以疼痛和麻木为主的各种症状，甚至还会引起心律失常、头痛眩晕、胃痛腹泻、血压增高、性功能障碍等病症，严重者还会危及生命。目前，已经发现有上百种疾病是和脊柱问题相关联的，所以说，脊柱的健康状况和人的生理命脉息息相关。

在正常情况下，每个人的脊柱都会因为工作和生活的压力而出现劳损，并表现出退行性病变。但这个过程其实是很缓慢的，通常会过了更年期后，体内激素分泌水平急剧降低而导致骨含量开始低，这是骨质疏松症



发生的前提。一旦有骨质疏松的情况，原本很多隐疾就会全面表现出来。

随着现代人生活方式的转变，更多人开始长期坐办公室或者开车，久坐对脊柱的伤害最大，同时也会加快慢性劳损的进程。除此之外，生活中我们每个人或多或少都存在有一些不良姿势，如喜欢跷二郎腿、睡过软的床垫等，脊柱病的发生正是源于生活中的这些细枝末节。

因为脊柱是人体最主要的保健特区之一，乃人体督脉必经之地，它两旁的足太阳经、膀胱经与五脏六腑联系密切。脊柱通，则有益于全身的气息调动和血脉运送。脊柱不通，各个腹腔器官都无法得到足够的营养供应，也就容易表现出病症，还会降低机体免疫力，导致一系列并发症出现。

需要注意的是，在治疗过程中，人们往往只是治疗表征，而忽视脊柱的根源问题。只有等到由脊柱病已经引发了麻疼等重度表现时才会引起患者足够的重视。然而，此时已经错过了最佳治疗阶段。因此，我们平时就应该加强对脊柱的保健锻炼，以防劳损情况过早出现。

如电脑设计师、机关干部、教师、学生、司机等职业以及长期缺乏运动的人群，均是脊柱疾病的好发群体。根据自身的职业特点和生活习惯，及时对不良的姿态做出调整，对脊柱病更加重视起来，才可以还给自己一个更健康的身体。别让你的脊柱太疲劳，这是养生的第一要义。



第一章 脊柱是健康之本，生命之源

了解下脊柱的“真面目”	2
身体80%的疾病与脊柱问题有关	5
人体不可缺少的一根“弹簧”	8
脊柱是为身体各部传递信息的“通信员”	10
经络与脊椎之间的神秘关系	13
脊椎结实，才是长寿的先决条件	16
健康的脊柱是维持直立行走必要条件	19
脊柱受损给人类带来的不便	22
造成脊柱衰老的几大原因	24
不良习惯是脊柱健康的“杀手”	28
学会保护你的脊柱	30

第二章 颈椎，背负着使命的组织

了解下体积小却负重大的颈椎	34
---------------------	----



自己给脊柱侧弯做“体检”	36
颈椎病的七大诱因	39
颈椎受损带来的巨大麻烦	42
感冒是引起颈椎病的“帮凶”	45
颈椎的“意外伤”——关节错位	48
脑震荡后遗症的真实身份	51
细数颈椎病的几大类型	53
高招治颈椎，赶走工作中的“拦路虎”	57
治疗颈椎“六法则”	60
养护颈椎有妙招	63
颈椎肌肉劳损需注意	66

第三章 胸椎，整个脊柱的中坚力量

了解一下藏在胸后的那段骨头	70
判断胸椎是否健康的方法	72
久坐沙发，是胸椎病的一大成因	75
胸椎错位自检与自保方法	78
保护胸椎就是保护脏腑	81
背、仰、举三步防治胸椎病	83

第四章 腰椎，脊柱的最大组成部分

从腰椎间盘突出说起	88
-----------------	----

了解六大毁掉腰椎的陋习	91
腰椎承受着仅次于颈椎的力量	94
一眼看出腰椎存在的问题	98
腰肌劳损要小心	101
腰部不可承受之“结核”	104
腰部疾病多半源于腰椎“出轨”	107
脊柱病以腰肌劳损和腰疼最典型	110
仰卧操，治疗腰椎病	113
患上腰椎病，运动莫大意	116

第五章 合理健康的饮食，助脊柱健康“一臂之力”

喝完酒，记得解酒毒	120
想要脊柱好，香烟早戒掉	123
选好饮食，还你一身健康骨	125
多喝汤，保骨又健康	129
每天一道养护脊柱的好菜	132
十款滋补粥，壮骨又养生	135

第六章 选好各类用品，还你一身好骨骼

软硬适中的床垫最实用	140
想要颈椎好，枕头高度有讲究	142
会睡觉，才有好颈椎	145



挑选椅子要注意这些细节·····	148
别把沙发当床睡·····	151
穿对高跟鞋，脊柱不再伤·····	153
不要小看胸罩对脊柱的杀伤力·····	156

第七章 健康的脊柱来自于细节的呵护

做家务也讲究正确的姿势·····	160
最简单的脊柱保健技巧·····	162
完美的洗漱姿势有利于脊柱健康·····	165
坐得舒服不见得坐得健康·····	168
站姿不对，脊柱受累·····	171
正确的走路姿势能给脊柱减压·····	173
正确的睡姿脊柱才能更好地休息·····	176
使用电脑的“四大纪律”·····	179
行立坐卧走中的脊柱健康·····	181
科学驾驶保颈椎·····	184
颈椎病的日常保健措施·····	187

第八章 各年龄段的脊柱保健

脊柱病是老少通吃的“魔”·····	192
青少年需要预防脊柱侧弯·····	194
中年人出现腰背疼要注意·····	197

老年人需要预防的脊柱部位病变·····	200
更年期综合征的根源在于脊柱问题·····	203
爱脊柱的女性才更美丽·····	206
防治骨质疏松，从年轻时做起·····	209
从初生时就要预防脊柱病·····	211

第九章 从脊柱入手，治疗各种疾病

横推大椎穴，赶跑小感冒·····	216
一分钟治疗头痛症·····	219
经常落枕也是颈椎病·····	222
找到治疗脊柱病的关键因素·····	225
从脊柱病调理气血运行·····	227
颈椎病需要多按摩·····	230
脊柱和内脏有密不可分的关系·····	233
脊柱病的五怕和五宜·····	236
九种方法教你判断脊柱是否健康·····	239
附录1：脊柱穴位及反射区·····	242
附录2：脊柱各部位对应内脏口诀·····	244



第一章

脊柱是健康之本，生命之源

随着经济的发展，人们的生活水平越来越高，但健康状况却越来越差。通常认为的许多老年病已经开始往年轻群体身上转移了，脊柱病便是一典型案例。中医认为，人体的脊柱是一切疾病的上下通道。脊柱上承头颅，下衔躯干，是人身体中活动最多的部位，也是神经中枢所在，更是心脑血管的必经之路。哪怕发生一丁点儿的问题，也有可能会引起非常严重的后果。因此，我们说，脊柱就是人体的健康之本和生命之源。



了解下脊柱的“真面目”

在人体背部的中央有一根从上到下的骨群，这便是脊柱，也就是我们经常提到的脊梁骨，学名也叫脊椎。但脊柱并不仅是指后背的那根骨头，这一概念还包括围绕在这根骨头周围的肌肉、韧带、椎间盘以及椎管内的骨髓。

如果我们把人体看作是一座完整的大厦，那么脊柱就是这座大厦的钢骨结构，是连接起所有砖瓦的钢筋，而脊椎骨旁边的肌肉、韧带、神经以及筋膜就是浇筑的混凝土。如果想要让“大厦”稳固，最关键的一点便是打好脊柱这个基础。如果想要让“大厦”安全且漂亮，就必须要有健康且强壮的脊柱。因为只有脊柱健康了，人才能有正常的呼吸和心跳，才会有稳健的消化能力，才能有规律的新陈代谢，才可以向外展现出完美的身体状态。

因此，要想保持身体健康，就要先了解自己的脊柱以及脊柱在我们日常生活中所能起到的重要作用。

成年人体的脊柱一共由 24 块骨头组成，其中包括颈椎 7 块、胸椎 12 块和腰椎 5 块，此外还有 1 块骶骨和 1 块尾骨，他们分别借助于韧带、关节和椎间盘同脊柱的主体部分连接在一起。人类能够直立自由行走，基本上便是靠这 24 块连接在一起的骨头起作用。

从脊柱所处的位置看，自然也可以明白其重要性。脊柱处于身体的正中间位置，上端接有颅骨，下端可抵达尾尖部分，其上部较长而且活动的幅度也比较大，这也正好适合人类多是用上半身来操作事物的特性。如果

仔细观察人体解剖图，你会发现上半截的脊柱就好像是一个支架，我们胸腔和腹腔的五脏六腑都是靠这个支架才能固定住的。相对来说，脊柱的下半截比较短，而且也比较固定，这样一来人身体的大部分重量就会由这里来承担，并且在运动过程中所受到的震荡也会通过此处传递到下肢，并起到减震的作用，以保护人体的生命安全。

脊柱的重要性不言而喻，也正是因为其重要性。但脊柱并没有像身体上的其他骨骼一样质地坚硬，它是一段相当柔软且可以保持着相当大活动幅度的结构。随着身体的运动以及承载重量的不同，脊柱的形状会发生相当大的改变。整个脊柱的 $\frac{3}{4}$ 是由椎体构成， $\frac{1}{4}$ 由椎间盘构成。

脊柱的活动程度，取决于椎间盘的完整性。相邻的脊椎骨关节之间是否能够保持和谐的运动状态，决定着身体是否可以正常活动。当出现长期久站、久坐或者姿势不正确、过于负重的情况，便更容易出现脊柱错位。

在脊椎骨之间，有许多坚强的韧带把这些独立的骨头连接在一起。因为韧带的特殊存在，不同的骨节相互之间才能够形成一个相对稳定且具有关联性的脊柱形状。虽然每个脊椎骨的各自活动范围很小，但通过串联反应后，脊柱的活动范围就会增加许多，人体才能够完成起立、下蹲、扭身、弯腰以及后下腰等动作。对这一系列的串联作用起到极大帮助和决定性作用的组织，是椎节之间的韧带。

韧带是一种结缔组织，一般呈黄色，所以也有人把其叫作黄韧带。黄韧带的弹性非常大，其一方面会尽最大的限度来让身体保持自由活动；另一方面，其自身所具有的紧缩性还能防止因过度牵引而对身体造成损伤。这就像是安装在门后面的弹簧一样，既可以让人自由开门，又能够随意关闭。

脊柱的后侧由各椎骨的椎弓、椎板、横突及棘突组成。彼此借韧带互相联系，其浅面仅覆盖有肌肉，比较接近体表，易于碰触。如果脊柱的后



部发生病变，其表现也易穿破皮肤而明显表现出来。

常被人提起的脊髓就藏在脊柱前后两面的椎管里面。如果脊柱的椎体破碎而对脊髓造成挤压，哪怕是有微量出血，甚至只长出一个肉芽组织，都有可能引起身体瘫痪的严重后果。

脊柱的存在，还对脏器具有非常好的保护作用。胸椎的前侧和胸腹内的内脏器官紧密相邻，在保护脏器的同时，还担负着保护通往脏器的神经、血管等微组织的重任。但由于在胸椎和内脏之间仅有一层非常稀薄的疏松组织起着隔离作用，所以一旦胸椎椎体遭到了破坏，就极有可能造成身体内出血。平时注意对脊柱的多加保护，无疑等同于在保护自己的生命。

现代人生活方式的改变、不良的生活习惯以及快节奏生活和压力增大等因素，都会对颈椎造成不同程度的伤害。有很多疾病和身体不适都是由颈椎病引起的！研究证明，即便是现代人类，也还没有完全进化到可以长时间保持直立式生存的状态。而每天的活动又纷繁复杂，所以很少有人能尽量保持正确的身体状态，这对脊柱造成的损伤是极大的。这也是现代人总是病痛不断却又找不出病因的最主要原因。

要想清楚地了解自身的健康状况，就必须先了解自己身体里的那根支架。只有脊柱健康了，我们的一切活动才有可能回到正常的轨道上运行。

身体80%的疾病与脊柱问题有关

一提到脊柱，没有人不知道它的位置，更没有人不知道它的重要性，但却少有人知道在日常生活中很多看似很寻常的动作都会对脊柱造成损害。

我们可以先做一个简单的小实验。

将你的头轻轻地向后仰，然后尽最大可能向左转，之后再向右转，再向左转，此时你是否听到在颈椎处有咔咔的声音发出？或者在转动的时候是否能明显感觉到酸疼和僵硬的情况？

如果你出现了上述症状，这就说明你的脊柱已经对身体发出警告了。不要以为脊柱的问题是随着年龄的增长而出现的。一项最新的调查显示，脊椎病的发病年龄已经提到 30 岁之前了。因为长期久坐、使用电脑和办公时的姿势不正确，脊柱很容易出现慢性劳损。这也是和脊柱有关的疾病已经堂而皇之地从老年人以及体力劳动者的专有疾病跃升为白领职业病种的原因所在。

这并不是危言耸听。因为脊柱上承头颅下接躯干，又把全身最重要的中枢神经藏在里面，再加上其 S 的造型很像是一条龙，因此脊柱又被称为“龙骨”，是支撑全身架构的最重要也是最基本的部分。如果脊柱出现了问题，就很有可能会造成全身性的疾病。

在平时的生活中你根本就感觉不到脊柱的任何问题，因为脊椎疾病并不只是会简单地以发疼等明显症状来提醒患者。

即便是出现初期的脊柱不正，也会引发人们在站立坐卧走的过程中出



现姿势不良的情况。当脊柱的骨骼出现错位或者歪斜不正的情况时，就有可能对内脏形成挤压，轻则会出现内脏功能失调，重则有可能造成内脏破损。如果长其任期发展下去，就会加速内脏衰退的速度，脊柱也会加速自身的变形和退化状态。即便只是过度肥胖，也会对脊柱的软组织造成损坏，且有些损坏是永远无法修复的。

这也是你感觉不到脊柱上的疼痛却依旧被诊断为患了脊椎病的原因。它可以引起的并发症多种多样，表现形式也有很多种，甚至还会波及生命安全。

在中医学中认为，脊柱如果出现了不正现象，就会阻塞人身体上的经络和穴道，最直接的表现便是气血失调，使内脏的自我修复功能大大下降。当脊柱两侧的膀胱经受挤压时，就会导致膀胱经出现堵塞。这条经络是人体上非常重要的排毒系统，因此就会导致大量的毒素淤积在体内无法及时排出，致使内脏功能紊乱，表现出身体乏力和免疫力低下的状况，并可以进一步引发胃溃疡、高血压以及心律不齐等疾病。

以西医解剖学的观点来看，当脊柱出现问题，就会降低人体潜能的发挥程度。轻则出现脊椎骨的滑脱、磨损、关节长骨刺、骨质疏松、脊椎僵直变形，腰膝酸软、行步无力等情况，重则会压迫到神经系统，进一步影响到脏器的正常功能。患上椎间盘突出、骨刺等常见的问题，都是因为脊柱出现毛病。如果你感觉到肌肉长时间处于紧张的状态中，或者身体的软组织会出现酸痛但却没有明显的病因，这时候就要考虑是脊柱病在作祟了。脊柱问题在降低人体潜能发挥的同时，还会造成智力迟滞、语言表达障碍、声音沙哑低沉、小脑和脑干失去运动平衡等外在表现。

人的脊柱可以大致分为三部分——颈椎、胸椎和腰椎。不同位置的病变会有不一样的表现方式。由脊椎问题而引发的疾病不可计数。在人体上，除了某几个特定的器官外，其他全都要受到脊髓神经的支配。一旦脊柱出现问题，首先受损的就是脊髓神经，进而导致我们身体的各个方面均

出现不良反馈。

颈椎不好的时候，就会出现中风、头疼、头晕、失眠、记忆力衰退、肩颈酸痛、上肢酸麻无力、冰凉等症状。这是因为颈椎错位后首先会对椎动脉造成压迫，导致脑供血不足，使大脑呈现缺氧的状态。轻则出现头晕、头疼和失眠的情况，重则有可能危及生命。肩周炎等手臂和肩部上的问题，也多和颈椎的毛病有关。

如果是胸椎出现问题，就会影响到心、肝、肺、胃、胆囊和胰脏等腹腔功能，女性的乳房问题也多源于此，患者多会表现为胸闷气短、易受风寒、疲倦乏力、消化不良、血糖控制不良等最常见却也最容易被忽略的症状。更为常见的支气管炎、感冒等情况，都可能和胸椎的问题密不可分。

如果是腰椎不太好，最容易出现的问题是腰酸背痛、腰肌劳损、痛经、子宫肌瘤、卵巢囊肿、不孕不育、腰椎间盘突出、更年期综合征、内分泌失调等。女性尤其要注意腰椎的问题。夫妻二人更要关注子宫、卵巢以及男性的精子活力等方面，这些都和腰椎健康密切相关。如果腰椎错位情况特别严重，就有可能出现瘫痪的状况。

如果脊柱出现问题，受到影响的将不仅仅只是脏器方面，患者还会表现出情绪方面的困扰。而这将是比身体上的病灶更让人无处着手的问题。

因此可以说，人身体上 80% 的疾病，追根溯源都有可能和脊柱的问题有关系。想要健康，首要便是保护好人体内的这根“大支柱”。