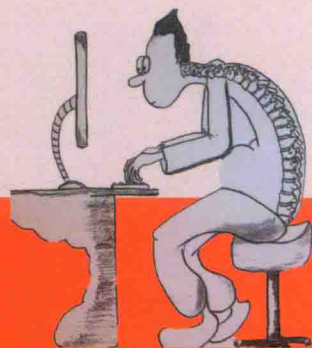


解救低头族 脊柱健康术

王诗忠 主编



科学出版社

解救低头族脊柱健康术

主 编 王诗忠

副主编 陈水金 陈少清

编 委 (按姓氏笔画排序)

仲卫红 李 明 宋红梅 张光营
陈艺敏 林建平 郑其开 潘泳鸿

责任秘书 方忆生

科 学 出 版 社

内 容 简 介

针对困扰低头族们的脊柱健康问题，本书以通俗、简练的语言，讲述了脊柱的结构功能、危害脊柱健康的不良习惯、常见脊柱疾病的表现。主编王诗忠教授在“通督强脊，调理脏腑，扶正固本”的指导思想下，创制了一套简便实用、轻松易学的通督强脊脊柱导引术以解救低头族。

本书以纸质书为基本载体，图文并茂，结合二维码视频等形式，立体化呈现相关内容，适合低头族、办公族以及关注脊柱健康的人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

解救低头族：脊柱健康术/王诗忠主编. — 北京：科学出版社，2017.3

ISBN 978-7-03-052277-1

I. 解… II. 王… III. 脊柱病—防治 IV. R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第053119号

责任编辑：鲍 燕 曹丽英 / 责任校对：郑金红

责任印制：赵 博 / 封面设计：北京图阅盛世文化传媒有限公司

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年3月第 一 版 开本：720×1000 1/16

2017年7月第二次印刷 印张：4 1/2

字数：100 000

定价：38.00元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

目 录

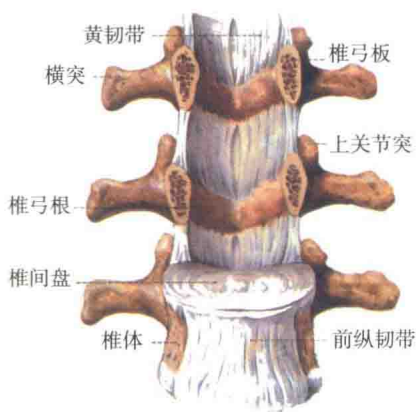
第一章 脊柱健康，完美人生	001
1. 脊柱是什么	001
2. 看图说脊柱	002
3. 行为问题行为病——低头族	004
4. 镜子中的自我——站直了没	009
第二章 上医治未病——通督强脊	013
1. 通督强脊的起源	013
2. 何谓通督强脊	014
3. 导引起源	015
4. 脊柱导引术——调身、调息、调心	017
5. 脊柱导引术的适应证	019
6. 脊柱导引术的禁忌证	019
第三章 通督强脊脊柱导引术	020
第一节 通督强脊、引阳归元	021
1. 起势	021
2. 第一势	022
3. 第二势	023

4. 第三势	025
第二节 颈椎导引术	026
1. 白鹅引颈	026
2. 苍龟缩颈	031
3. 大鹏展翅	034
第三节 胸椎导引术	040
猛虎卧撑	040
第四节 腰椎导引术	044
1. 懒驴打滚	044
2. 金鱼摆尾	054
3. 海狮探头	056
4. 鲤鱼打挺	058
第四章 应用篇——固本培元.....	062
1. 大学生后颈部疼痛	062
2. 伏案人群 (IT) 的颈项部活动障碍	063
3. 伏案人群低头含胸位, 肩部前倾含胸, 胸 10—腰 2 段 疼痛	064
4. 出租车司机慢性腰痛	064
5. 穿高跟鞋的女性腰部疼痛	065
6. 跷二郎腿的女性腰骶部疼痛	066

第一章 脊柱健康，完美人生

1. 脊柱是什么

脊柱是人的主干，是人的支柱、生命的脊梁，支撑着人的头颅、躯干及上肢等。全身其他部位的骨直接、间接地附着在脊柱上。同时脊柱也是全身的主要平衡机构，身体任何部分的动作，都需通过它的适当调整才能稳定地进行。其正常生理活动是在肌肉舒缩的推动和椎间盘、小关节、韧带的稳定作用下完成的，与此同时，脊柱在各得力帮手的共同作用下保持着微妙的平衡，使人拥有健康。



脊柱分为前、中、后三柱即：前纵韧带、前 2/3 椎体、前 2/3 椎间盘为前柱；后 1/3 椎体、后 1/3 椎间盘、后纵韧带、椎弓为中柱；椎板、上、下关节突，棘突、棘间韧带、棘上韧带为后柱。由于它平衡的微妙性，同时也说明它的脆弱性，对身体造成伤害的很多外力都能直接或间接的传达到脊柱的各个部位，并且对其造成损害，形成脊柱性疾病，影响人的生活、学习、工作的各个方面，因此在生活中我们必须更加努力地呵护它。然而生活中的种种因素，却让我们一直忽视了它，导致脊柱在经历了长年累月不当姿势的摧残下，使得以上任何一种组织



脊柱（外侧面观）

成分发生异常或损伤，导致其平衡功能失常，最终致使脊柱病的形成。

脊柱跟房子骨架类似，当与脊柱相关的韧带、椎骨、肌肉因各种原因出现损伤或者发生病变时，正如支撑房子的顶梁柱出现问题不但使房子成为危房，随时都有可能坍塌，甚者会威胁到“内部居民——心肝脾肺肾”的安危。俗话说“牵一发而动全身”，脊柱病的形成并不是尽头，而是会伴随着更严重的一系列相关疾病的发生，最终让人远离健康，走上苦不堪言的道路。

“上医治未病，上工治未乱”，随着医疗体系的发展，让这一切有了曙光，对于疾病的治疗已经不再是“头痛医头，脚痛医脚，更不是有病才治，而是治病于先，以预防为主。”当然这是需要建立在一定的基础上，

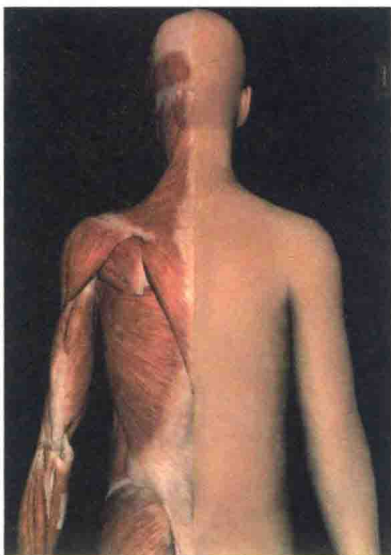
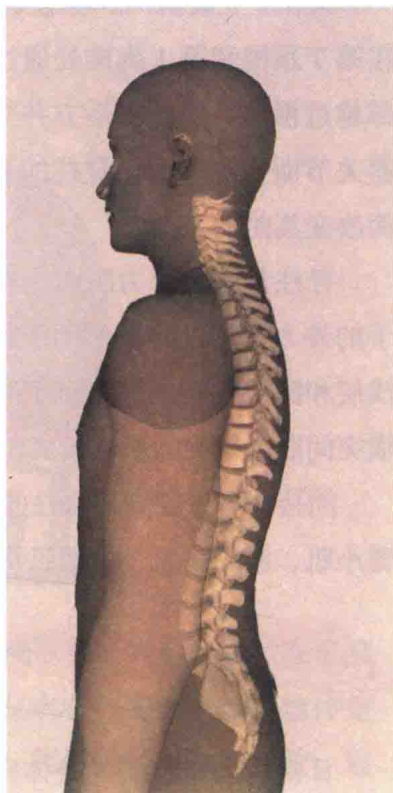
即对脊柱的了解。犹如在购房时，不仅需要了解地段，更要了解房子内部的情况，包括顶梁柱、横梁、门窗等，甚至房内的各种布局。对于脊柱，我们需要了解的应该更多。

2. 看图说脊柱

人类脊柱由 33 块椎骨借韧带、关节及椎间盘连接而成。脊柱上端承接颅骨，下端连接骶骨，中部附着肋骨。脊柱参与胸腔、腹腔以及盆腔后壁的构成。脊柱具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。脊柱内部自上而下形成一条纵行的椎管，内有脊髓。

支持和保护功能

人体直立时，重心在上部通过齿突，至骨盆则位于第2骶椎前左方约7cm处，相当于髋关节额状轴平面的后方，膝、踝关节的前方。脊柱上端承托头颅，胸部与肋骨结成胸廓。上肢借助肱骨、锁骨和胸骨以及肌肉与脊柱相连，下肢借骨盆与脊柱相连。上、下肢的各种活动，均通过脊柱调节，保持身体平衡。脊柱的四个生理弯曲，使脊柱如同一个弹簧，能增加缓冲震荡的能力，加强姿势的稳定性，椎间盘也可吸收震荡，在剧烈运动或跳跃时，可防止颅骨、大脑受损伤，脊柱与肋、胸骨和髋骨分别组成胸廓和骨盆，对保护胸腔和盆腔脏器起到重要作用。



运动功能

脊柱除支持和保护功能外，有灵活的运动功能。然在相邻两椎骨间运动范围很小，但多数椎骨间的运动累计在一起，就可进行较大幅度的运动，其运动方式包括屈伸、侧屈、旋转和环转等项。脊柱各段的运动度不同，这与椎间盘的厚度、椎间关节的方向等制约因素有关。骶部完全不动，胸部运动很少，

颈部和腰部则比较灵活。

人在立正姿势时，通过身体所引的垂直重力线经过颈椎体的后方，在第7颈椎和第1胸椎处通过椎体，经胸椎之前下降，再于胸腰结合部越过椎体，经腰椎后方并穿过第4腰椎至骶骨岬再经骶骨前方、骶髂关节而传至下肢。脊柱的弯曲，特别是颈曲与腰曲，随重力的变化而改变其曲度。

脊柱背侧主要为肌肉，脊柱周围的肌肉可以发动和承受作用于躯干的外力作用。直接作用于腰背部脊柱的肌肉有背肌、腰肌。背肌分浅层和深层：浅层包括背阔肌、下后锯肌，深层包括骶棘肌、横突棘肌、横突间肌、棘突间肌；腰肌包括腰方肌和腰大肌。

间接作用于腰脊部脊柱的肌肉有腰前外侧壁肌、臀大肌、臀中肌、臀小肌、股二头肌、半腱肌及半膜肌等。

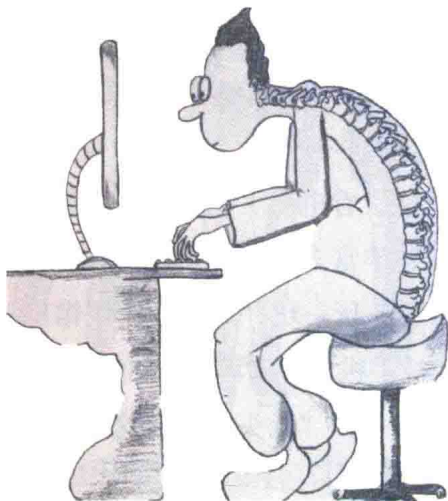
3. 行为问题行为病——低头族

日常行为与我们的身体密切相关，我们的一举一动都间接或者直接影响着我们的机体。特别是现在社会的特殊性，导致脊柱疾病患者日益增多。日常生活中的一些不良地习惯正悄悄地摧残我们看似健康的脊柱。你很难想到看似一个不起眼的动作竟隐藏着如此巨大的隐患。当不良习惯开始形成的时候，它正日积月累的积蓄自己的能量，慢慢蚕食着脊柱的健康。让我们来细数生活中那些常见的坏习惯，以及它引起我们身体的那些问题。

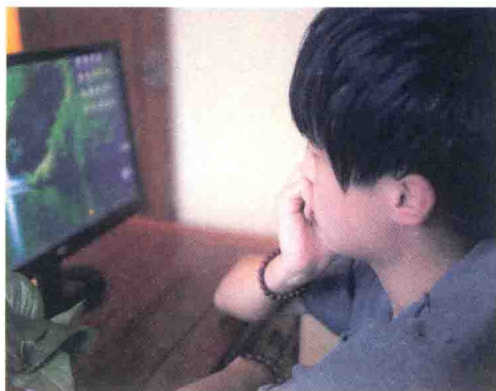
长期电脑伏案

(1) 由于工作需要，长时间接触电脑的人，使自身颈椎长期处于上曲下伸状态，由于人的颈部幅度本已前曲，如此幅度更甚（人颈椎分七节，大小各异，由于颈椎前曲，每个椎体所受负荷不一，大部分

负荷由椎间盘和椎体承受，小部分负荷由椎体小关节承受），每个椎体间受力更不平均，中段颈椎负荷增加，并且附近肌肉由于长期拉伸以及固定一个姿势变得僵硬强直疼痛。



(2) 因为便捷的原因，电视渐渐被电脑取代。人们很喜欢在电脑上看电视、电影。同时喜欢一手托腮，或左或右。由于人体的椎体是不怎么稳定的，生理幅度很大，能伸能屈，能侧能转，在矢状位、冠状位及额状面皆可较大活动范围，以托右腮来说，则颈椎易旋转，特别是颈腰椎接触的地方，胸椎容易成向左侧弯“（”，这样容易造成颈椎胸椎间小关节错位，颈胸椎椎体间旋转性移位，左、右两侧肌



肉肌力不平均，如果在空调环境下，更甚者寒邪入体，颈背部肌肉拘急疼痛，严重者更是卡压血管神经，导致头晕、失眠等疾病。

“低头族”——手机的普及化

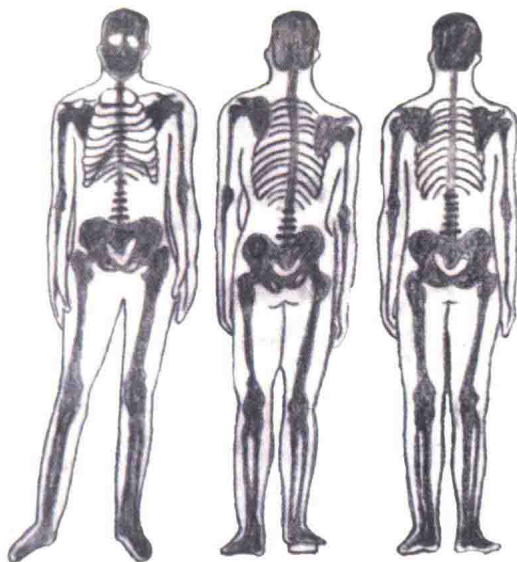
“世界上最遥远的距离是我们坐在一起，你却在玩手机！”是我们描述现代手机普及化的一种表达方式。如今，智能手机的功能越来越多。刷微博、聊微信、看电影、玩QQ等功能一应俱全。这使得手机用户们的生活越来越丰富多彩。也使得他们走到哪儿都不肯放下手机，一闲下来就看一看，玩一玩，地铁上、饭馆里，乘电梯、过马路，生活的每一个缝隙都被手机填得满满的。人们给这些对手机如此“专情”的人送了一个共同的雅号：“低头族”，这一个词也在同时成为社会的特定形象的人群代表。

“低头族”的主力军

随着社会的发展，特别是“二胎”政策的普及，80后、90后逐渐成为现代年轻爸妈的生力军，同时也是“低头族”的主力军。80后、90后多数带小孩方式采用“安抚式”的带养模式，手机等电子产品成为转移注意力的最佳安抚工具。

不良行为姿势

(1) 不良站姿歪斜站立：歪斜站立可引起骨盆旋移综合征，梨状肌综合征，腰椎间盘突出症，以及脊柱歪曲等疾病。对于歪斜站立的预防及纠正不可忽视。如右腿为支撑腿，则右腿肌肉群，特别是臀部肌肉及小腿肌肉容易受累，而且骨盆腰椎易出现旋移。

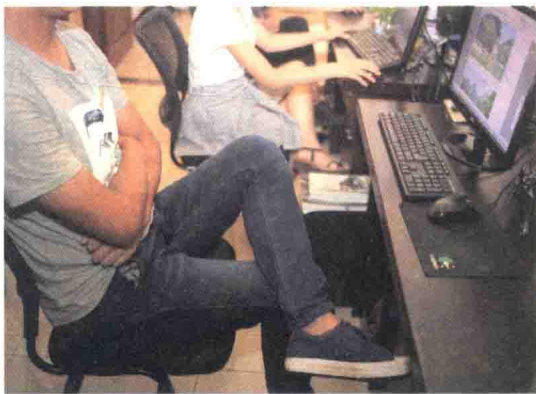


(2) 长期背单肩包引起的高低肩：目前最常见的就是高低肩（斜肩），主要是因为随潮流，很多学生习惯用一侧肩部挎着书包，导致书包的重量全都压在肩上，为防止书包滑落，不自主的肩部上耸，使肌肉长期处于痉挛状态，久而久之影响脊柱，可能造成蛇弓形。



由于长期一侧肌肉受力，所以其肌肉为了抵抗外力而处于发力紧张状态，日积月累，慢慢劳损，积劳成病，波及脊柱，导致肌肉牵拉脊柱，使得对应椎体发生移位，进而影响身体健康。

(3) 跷二郎腿对脊柱的影响：跷二郎腿，在日常生活和工作中是比较常见的一种坐姿。特别是需要长时间坐在办公室或电脑前的白领们，经常喜欢跷二郎腿。他们认为这样会感觉比较舒服和优雅些。原本我们可以由两条腿来把持重心的，而跷二郎腿时我们只能单靠一条腿来把持重心，这样自然就加大了脊椎需要配合单脚来保持身体平衡的压力。这样时间一长容易造成脊椎侧变、椎间盘破损突出，骨盆、腰椎和脊椎偏位等症状，这类症状不仅治疗显效慢而且还会引发腰痛、下背痛，甚至导致长、短脚。



合理的姿势

俗话说“行如风、坐如钟、站如松、卧如弓”，坐姿也是一大讲究，正确的坐姿是身正肩平，目正视，腰靠椅背、双腿平地，但是对于学习或者工作的时候，很多人会出现歪头侧身、提肩扭腰、跷二郎腿、或者趴着等众多不良姿势，都可能造成脊柱畸形。

站有站相，坐有坐相，站立时应该要挺胸收腹、腰直肩正，面对繁重的工作、生活的压力，许多人不自主的出现“驼背”姿势，失去

了本应有的“精”“气”“神”从而出现“沧桑”之势。

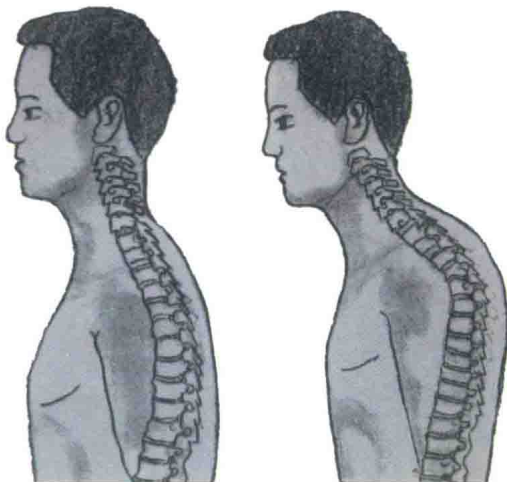
随着生活质量的提高，大部分人家中置备了沙发，因此在疲劳或者看电视的时候会不知不觉的在沙发上睡着，导致腰部得不到支撑，实际上整夜腰椎都是悬空的，最后导致腰痛。

4. 镜子中的自我——站直了没

现代人们普遍注重身材的“肥与瘦”，而忽略了形体的平衡和对称。目前各大健身房流行的课程，以肌肉训练、健身操、瑜伽、肚皮舞的居多，大家在空闲时候往往会选择以肌肉、韧带拉伸的形式去自我锻炼。但是，大家很少抽空在镜子里看看自我，于是以下形态就出现了：

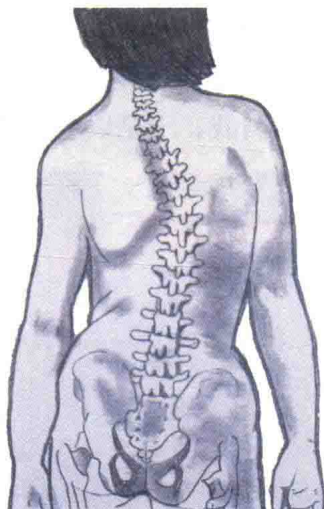
驼背的反型

驼背是一种较为常见的脊柱变形，是胸椎后突所引起的形态改变。主要是由于长期“低头、含胸、拱背”姿势，导致背部肌肉薄弱、松弛无力所致。



侧弯的 C 形

脊柱侧弯，它是一种脊柱的三维畸形，正常人的脊柱从后面看应该是一条直线，并且躯干两侧对称。如果从正面看有双肩不等高或后面看到有后背左右不平，就应怀疑“脊柱侧凸”。脊柱侧凸是危害青少年和儿童的常见疾病，关键是要早发现、早治疗。日常生活中，脊柱侧弯的发病虽然隐蔽，但在青少年身上还是有“蛛丝马迹”可寻的。如何看脊柱是否有侧弯，甚至已成为 S 形。



- (1) 穿衣照镜时，自然站立，看领口平不平，肩膀是否等高。
- (2) 别人帮忙看后背一侧是否存在隆起或异常凹凸不平。
- (3) 坐立时，腰部一侧存在皱褶，而另一侧没有。
- (4) 髋部一侧比另一侧高。
- (5) 两侧下肢不等长。

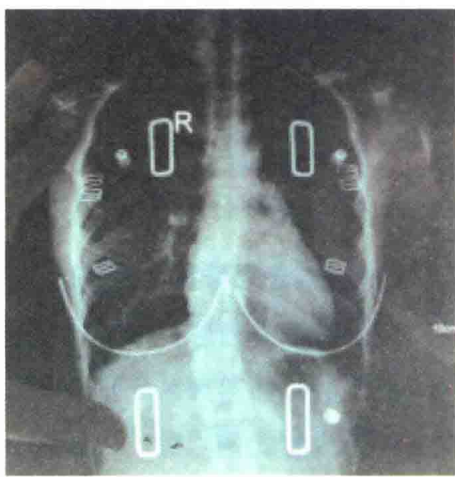
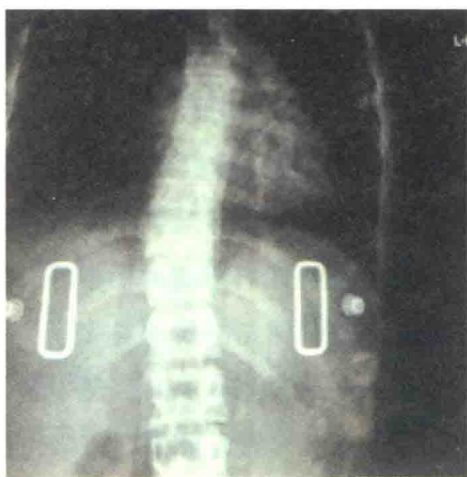
可怕的 S 形

脊柱的 S 形是由脊柱侧弯逐渐加重发展而成。



夸张的J形

人体脊柱从矢状面、侧面观察，有四个生理性弯曲，分别是颈曲、胸曲、腰曲和骶曲，生理弯曲度是适应人直立功能的需要。其中，颈曲和腰曲凸向前，胸曲和骶曲凸向后。随着人们的生活、学习与工作的习惯或行为发展明显的变化。我们运动越来越少，尤其是长期低头伏案工作、经常使用电脑、习惯高枕头睡觉等原因，可以造成颈椎过



度前屈，从而造成颈椎、腰椎生理曲度变直，从侧面看脊柱呈现出J形，生理曲度变直是颈椎和腰椎退行性病变的结果。

