

最实用的

颈椎腰椎

保健书



◎ 李光 唐纯志 吴润秋 编著

不手术、不吃药，治好颈椎、腰椎病

10分钟，自我检测，发现自我脊椎问题

7天，疼痛、麻木、酸痛、僵硬感明显改善

30天，颈椎、腰椎病症状逐渐消失

3个月，摆脱35种颈椎、腰椎烦恼，不反复



广州中医药大学
针灸推拿学院特技培训
中心负责人

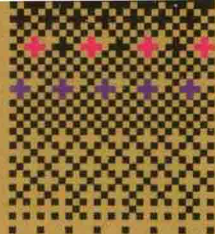
弘扬湖湘中医文化
探索《黄帝内经》

- 国家中医药管理局
- 中国中医药科技开发交流中心
- 湖南中医药大学
- 广州中医药大学针灸推拿学院
- 深圳市抗衰老研究会

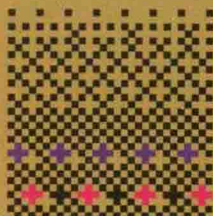
鼎力支持 权威推荐！

「上班族」、「鼠标族」、「伏案族」、「开车族」的必备保健手册！





灵智大医堂
Great-Wisdom Dayitang
《黄帝外经》探索书系



第一章 调养脊椎难生病，健康生活从脊椎开始**PART 01** First to understand the antisternum then you will get a healthy life

一、了解我们的生命支柱·····	012
1. 脊椎的构造 人体躯干的中轴 ·····	012
2. 脊椎的曲度 像一只柔软的爬虫 ·····	016
3. 脊椎的功能 让我们灵活地运动 ·····	018
4. 脊椎与脏器 通过神经紧密相连 ·····	019
二、脊椎病离你有多远·····	024
1. 不良的坐立行卧姿势诱发脊椎病 ·····	024
2. 不良习惯是引发脊椎病的罪魁祸首 ·····	028
三、关爱脊椎，你的脊椎还好吗？·····	035
1. 自我检测不麻烦 ·····	035
2. 平衡望诊法 ·····	036
3. 活动范围诊断法 ·····	040
4. 腧穴诊病法 ·····	046
5. 压痛点触诊法 ·····	048



第二章 自我疗养，调好脊椎远离病症

PART 02 The way of self therapy is to relieve diseases by making good use of the autisternum principles

一、什么是脊疗..... 052

1. 脊疗的概述 古为今用的绿色疗法 052

2. 脊疗的原理 疏筋通络助脊椎复位 053

二、脊疗的常用手法..... 055

1. 基本松解手法 055

2. 捏脊疗法 058

3. 指拨背脊疗法 061

4. 整脊疗法 062

第三章 每天动一动，完美护脊椎

PART 03 It is a good way to protect your antisternum that you do some sports every day

一、脊椎简易运动..... 070

1. 抱膝运动 070

2. 合并运动 071

3. “棘三线”运动 072

4. 平摆运动 073

5. 伸展运动 074

6. 腰部运动 075



二、针对上班族的保健操	076
1. 暖身操	076
2. 颈肌强化操	081
3. 腹肌强化操	084
4. 腰肌强化操	086
5. 背肌强化操	087
6. 全身伸展操	089

第四章 脊椎疾病，对症脊疗

PART 04 The antisernum diseases and the ways to relieve the diseases

一、颈椎常见病对症脊疗	094
1. 清楚认识你的颈椎	094
2. 颈椎病的类型与典型表现	095
3. 颈椎病	096
4. 落枕	098
5. 颈源性头痛	100
6. 颈源性眩晕	102
7. 斜视	103
8. 耳鸣耳聋	105
9. 三叉神经痛	107
10. 神经衰弱	109
11. 心律失常	111
12. 原发性高血压病	113
13. 失眠	114
14. 慢性鼻炎	116
15. 咽部异物感	118
16. 呃逆	120
17. 肩周炎	122
18. 网球肘	124
二、胸椎常见病对症脊疗	126
1. 清楚认识你的胸椎	126
2. 胸椎病的类型与典型表现	127

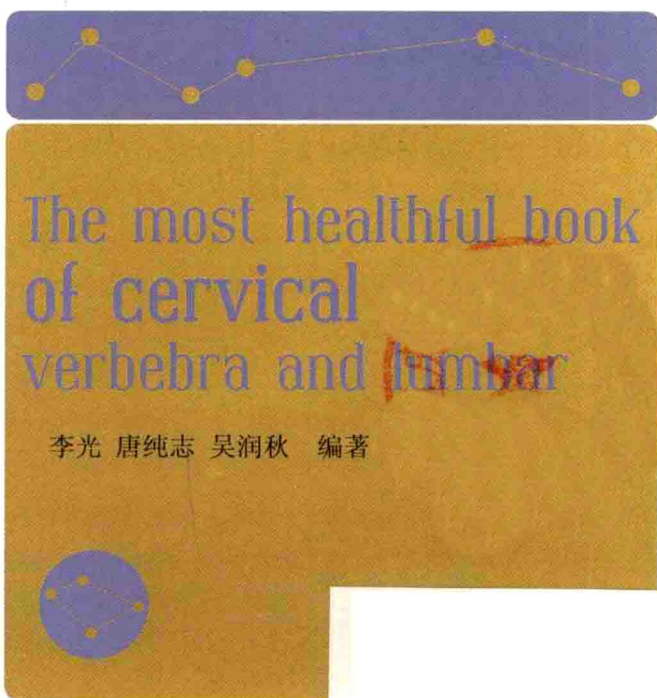
3. 消化不良	128
4. 胆囊炎	130
5. 慢性胃炎	132
6. 糖尿病	134
7. 胆结石	136
8. 结肠炎	138
9. 哮喘	140
10. 多汗	142
11. 肥胖症	144
12. 荨麻疹	146
13. 胸闷胸痛	148
14. 背痛	150
三、腰椎常见病对症脊疗	152
1. 清楚认识你的腰椎	152
2. 腰椎病的类型与典型表现	153
3. 急性腰扭伤	154
4. 腰椎间盘突出症	156
5. 坐骨神经痛	158
6. 慢性腰肌劳损	160





7. 慢性阑尾炎	162
8. 便秘	164
9. 痔疮	166
10. 足跟痛	168
11. 前列腺肥大	170
12. 男性功能障碍	172
13. 痛经	174
14. 月经不调	176
15. 女性不孕症	178
16. 子宫肌瘤	180
17. 子宫脱垂	182
四、骶尾椎常见病对症脊疗	184
1. 清楚认识你的骶尾椎	184
2. 骶尾椎病的类型与典型表现	185
3. 阳痿	186
4. 膝关节痛	188
5. 骨盆移位	190

的 最实用 颈椎·腰椎 保健书



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

最实用的颈椎·腰椎保健书 / 李光, 唐纯志, 吴润秋编著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5381-8088-6

I. ①最… II. ①李…②唐…③吴 III. ①颈椎-脊椎病-防治②腰椎-脊椎病-防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第122700号

策划制作: 深圳灵智伟业 (<http://www.szgreat-wisdom.com>)

总策划: 朱凌琳

设计制作: 闵智玺

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: 深圳市希望印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 12

字 数: 205千字

出版时间: 2013年8月第1版

印刷时间: 2013年8月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 邓文军 灵智

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-8088-6

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

版权所有·翻印必究

保护脊椎不生病，用好脊椎治疗病

在我们生病的时候，我们首先想到的是内脏器官出现了问题，需要打针吃药才能治愈。事实上，很多时候疾病的出现不仅仅是因为内脏不同程度器质性病变而引起，更多时候出现的临床症状与脊椎也有着密不可分的关系。

脊椎是人体的第二条生命线，上连大脑，下连四肢全身，通过神经控制人体的一切。人的脊椎一共有 26 节。其中，第 1-7 节为颈椎，第 8-19 节为胸椎，第 20-24 节为腰椎，另外两节分别是骶骨和尾骨，在脊椎的周围布满了神经与血管。

不同的椎体在人体所处的位置不同，它们所对应的神经和内脏也不同。当脊椎组织出现损伤或者错位时，就会刺激和压迫脊神经、内脏神经，从而出现一系列症状。比如，当颈椎出现问题之后，就可能出现头疼、头晕等现象；当胸椎出现错位时，就有可能出现心慌、胸闷、肠胃不适等现象；当腰椎出现问题的时候，就容易产生腰痛、坐骨神经痛等一系列病症；当我们的骶骨和尾骨出现问题则容易产生阳痿、早泄、月经不调等病症。

很多人认为，脊椎病症一般是人到老年之后才会发病。其实不然，由于生活习惯不好，工作强度的加大，脊椎病患者群体越来越大，脊椎病发病年龄趋势越来越年轻化。细心观察，我们周围的亲人或朋友或多或少地被一些脊椎问题所困扰着，或颈椎不好，或腰椎不好，或骨盆歪斜等。

这些年，我们接诊过很多脊椎方面的病人。他们中的很多人对脊椎的认识来源于脊椎给他们带来的病痛。有一些人因为脊椎不好，却没有重视，最后导致不能正常生活。

脊椎出现问题，或者自身已经出现一些因为脊椎问题而引起的疾病也不要发愁。用传统的方法进行调理即可。本书从介绍脊椎的基础知识以及脊椎与内脏、经络等的关系入手，帮助读者全面、系统地了解脊椎；提供了多种测试脊椎病变与否的方式与方法，方便读者进行自我测试。

本书针对不同的人群，提供了不同的运动护理脊椎的方法，方便读者随时护理自己的脊椎。编者们还针对临床中出现频率较高的脊椎相关病症给出了简易自我灸疗和专业医师的脊疗方法。

为了方便读者学习，本书在每一部分内容中，都配有相关图片或真人示范照片，使读者一看就懂，一学就会，自己在家就可以照着书上介绍的方法去操作，既方便又快捷地达到保健和治疗的目的。

希望读完本书的人能够切实体验到运动护脊，脊疗祛病、防病的妙处。由于编者水平所限，在编写过程中难免会出现一些纰漏和不足，望广大读者朋友不吝赐教，提出宝贵意见，以便再版时修正。

编者
2013年夏



第一章 调养脊椎难生病，健康生活从脊椎开始**PART 01** First to understand the antisternum then you will get a healthy life

一、了解我们的生命支柱·····	012
1. 脊椎的构造 人体躯干的中轴 ·····	012
2. 脊椎的曲度 像一只柔软的爬虫 ·····	016
3. 脊椎的功能 让我们灵活地运动 ·····	018
4. 脊椎与脏器 通过神经紧密相连 ·····	019
二、脊椎病离你有多远·····	024
1. 不良的坐立行卧姿势诱发脊椎病 ·····	024
2. 不良习惯是引发脊椎病的罪魁祸首 ·····	028
三、关爱脊椎，你的脊椎还好吗？·····	035
1. 自我检测不麻烦 ·····	035
2. 平衡望诊法 ·····	036
3. 活动范围诊断法 ·····	040
4. 腧穴诊病法 ·····	046
5. 压痛点触诊法 ·····	048



第二章 自我疗养，调好脊椎远离病症

PART 02 The way of self therapy is to relieve diseases by making good use of the autisternum principles

一、什么是脊疗..... 052

1. 脊疗的概述 古为今用的绿色疗法 052

2. 脊疗的原理 疏筋通络助脊椎复位 053

二、脊疗的常用手法..... 055

1. 基本松解手法 055

2. 捏脊疗法 058

3. 指拨背脊疗法 061

4. 整脊疗法 062

第三章 每天动一动，完美护脊椎

PART 03 It is a good way to protect your antisternum that you do some sports every day

一、脊椎简易运动..... 070

1. 抱膝运动 070

2. 合并运动 071

3. “棘三线”运动 072

4. 平摆运动 073

5. 伸展运动 074

6. 腰部运动 075



二、针对上班族的保健操	076
1. 暖身操	076
2. 颈肌强化操	081
3. 腹肌强化操	084
4. 腰肌强化操	086
5. 背肌强化操	087
6. 全身伸展操	089

第四章 脊椎疾病，对症脊疗

PART 04 The antisernum diseases and the ways to relieve the diseases

一、颈椎常见病对症脊疗	094
1. 清楚认识你的颈椎	094
2. 颈椎病的类型与典型表现	095
3. 颈椎病	096
4. 落枕	098
5. 颈源性头痛	100
6. 颈源性眩晕	102
7. 斜视	103
8. 耳鸣耳聋	105
9. 三叉神经痛	107
10. 神经衰弱	109
11. 心律失常	111
12. 原发性高血压病	113
13. 失眠	114
14. 慢性鼻炎	116
15. 咽部异物感	118
16. 呃逆	120
17. 肩周炎	122
18. 网球肘	124
二、胸椎常见病对症脊疗	126
1. 清楚认识你的胸椎	126
2. 胸椎病的类型与典型表现	127

3. 消化不良	128
4. 胆囊炎	130
5. 慢性胃炎	132
6. 糖尿病	134
7. 胆结石	136
8. 结肠炎	138
9. 哮喘	140
10. 多汗	142
11. 肥胖症	144
12. 荨麻疹	146
13. 胸闷胸痛	148
14. 背痛	150
三、腰椎常见病对症脊疗	152
1. 清楚认识你的腰椎	152
2. 腰椎病的类型与典型表现	153
3. 急性腰扭伤	154
4. 腰椎间盘突出症	156
5. 坐骨神经痛	158
6. 慢性腰肌劳损	160





7. 慢性阑尾炎	162
8. 便秘	164
9. 痔疮	166
10. 足跟痛	168
11. 前列腺肥大	170
12. 男性功能障碍	172
13. 痛经	174
14. 月经不调	176
15. 女性不孕症	178
16. 子宫肌瘤	180
17. 子宫脱垂	182
四、骶尾椎常见病对症脊疗	184
1. 清楚认识你的骶尾椎	184
2. 骶尾椎病的类型与典型表现	185
3. 阳痿	186
4. 膝关节痛	188
5. 骨盆移位	190

