

中医养生精华读本

养好脊背不生病

脊疗保健

全解
完图

李显波◎编著

通过背部不适预测疾病

背部，人体健康的保护屏障

大量简单实用的背部保养措施让你远离疾病

饱受背痛、腰肩颈问题困扰者必读

背部健康与全身健康紧密联系
背部健康意味着全身健康

人民军医出版社

中医养生精华读本

养好脊背不生病

脊疗保健

全解
完图

李显波◎编著



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

养好脊背不生病：脊疗保健完全图解 / 李显波编著. —北京：人民军医出版社，
2014.8

ISBN 978-7-5091-6954-4

I . ①养… II . ①李… III . ①脊柱病—中医治疗法 IV . ①R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 088131 号

策划编辑：焦健姿 文字编辑：崔玲君 王玉梅 责任审读：吴 然

出版发行：人民军医出版社 经销：新华书店

通讯地址：北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编：100036

质量反馈电话：(010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话：(010) 51927252

策划编辑电话：(010) 51927271

网址：www.pmmp.com.cn

印、装：京南印刷厂

开本：710mm×1010mm 1/16

印张：11.5 字数：152千字

版、印次：2014年8月第1版第1次印刷

印数：0001—4000

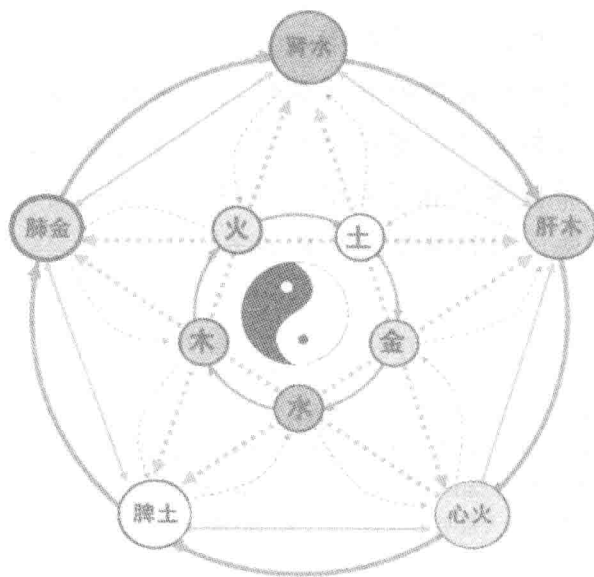
定价：28.00元

版权所有 侵权必究

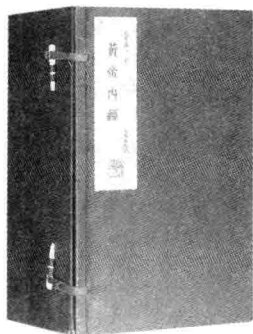
购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

内容提要

本书遵循中医学养生法则，分八讲系统地介绍了背部养生的重要性以及如何如何进行背部养生，首先从日常生活入手，通过饮食起居改善背部不适，再结合推拿、刮痧、拔罐等治疗、调理背部相关疾病，还精心调理了适合背部养生的多种运动方法。本书通俗易懂，内容实用，可供保健医生、理疗师及背部疼痛病人参考阅读。



编者的话



古典医学名著《黄帝内经》曾经指出“上古之人”遵循养生法则，能“度百岁乃去”，而“今时之人”不循法道，则“半百而衰也”。

人体同样有阴阳之别。古代人遵循的养生法则，首先是“法于阴阳”。自然界存在阴阳变化，“腹为阴，背为阳”，谈背部养生就是在谈人体的养生，这就是本书的立意所在。

中华传统医学为现代人提供了极其宝贵的养生常识，但由于历史传承更迭、文词难懂，如何解读古典医学著作、如何古为今用成为汲取古代养生方法的关键。本书遵循的是传统中医学的养生“法道”，以《黄帝内经》为理论依据，通过中医学分型辨证的原则对背部的生理功能、病理变化进行了系统分析。目的在于让人们充分认识背部对于养生的重要性，让现代人更多地了解古代典籍中的养生常识，让人们的养生理念有据可依、有法可循。

为了便于读者进行有效的背部调理，本书还借鉴了运动健身、传统中医疗法等方面的知识，精心整理了一整套适合背部养生的运动方法和理疗方法。希望读者在了解背部生理功能的同时，还可以掌握基本的背部保健方法，保持健康，延年益寿。

李显波

壬辰年初春

【声明】 特别感谢孙鲁、于帆、鹿萌、刘莹、韩珊、陶峥、姚望、万海杰、秦涛、张景鑫、李文琪、孟丹、刘康、于凤莲、曹烈英、于国锋、周婷、刘正林、刘晶等先生或女士，他们为本书的文字写作、插画创作付出了辛劳或提供了大量有益的意见。由于水平所限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者提出批评意见。

目 录

第一讲 背部决定人体健康

传统中医学将人体分为阴阳两部分，“背为阳，腹为阴”，因此背部被称为“半个生命”。历代养生家都非常强调背部的养生，明代著名的养生论著《万氏家传养生四要》中特别提出：“背者，五脏之腑也，背欲常暖，暖则肺脏不伤。”背部保养得当，可促进气血运行，协调和增强全身各部分的联系，提高新陈代谢的能力，达到健身防病的目的。

- ◇ 背部是脏腑的对应区 2
- ◇ 背部经络——全身健康要枢 3
- ◇ 背部骨骼是人体生命之柱 4

第二讲 背部不适预测疾病

《黄帝内经》讲：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是，高明的医术不在于治疗已经患上的疾病，而是治疗还没有发作的疾病；如果已经患了病需要吃药或者不得不治疗的时候，就像渴了才想到去挖井，已经太晚了。这段话从正反两方面强调治“未病”的重要性，包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，使人们掌握疾病的主动权。

前面讲过，背部分布着人体的要枢——督脉，内含生命支柱的脊柱，还有诸多的脏腑对应区。那么脏腑功能的失常以及体内的机体病变，就会通过背部的不适或异常反映出来。正确审视背部的不适或异常对预防疾病，及早治疗疾病有着非常重要的意义。

- ◇ 背部水肿 8
- ◇ 背部发麻 9



◇ 背部畏寒	12
◇ 背部僵直	14
◇ 背部疼痛	19
◇ 背部出汗	21

第三讲 背部保养，从日常生活入手

人体的端坐、站立、行走、四肢活动以及身体的弯曲、转体等无不与背部的骨骼、肌肉和韧带有着密切的关系，可以说背部在人体的运动中起着非常关键的作用。但是，由于生活和工作的要求，常常迫使人们做出与人体生理结构不相适应的运动，影响或者损害背部的健康。例如，长期伏案工作、不正确的坐姿、不合理地使用工具等。

对大多数人来说，改变生活方式或工作状态是件很难的事情，但是这并不应该成为忽视背部健康的理由。其实背部的保养可以从日常生活入手，从生活和工作中的点点滴滴做起。

◇ 正确布置办公桌	26
◇ 准备一把适合自己的办公椅	27
◇ 简便的脊背保健方法	28
◇ 选择合适的寝具	30
◇ 选择健康睡姿	31
◇ 起床后先伸个懒腰	32
◇ 侧卧和滚木式的起床与卧床	34
◇ 热水袋敷背暖全身	35
◇ 背部防风寒	39
◇ 端正你的坐姿	41
◇ 纠正不正确的行走姿势	42
◇ 提取重物要下蹲	44



第四讲 吃好吃对，背部健康要靠食物养

《黄帝内经》说，“谷肉果菜，食养尽之”，“空腹食之为食物，患者食之为药物”，这是古代医典中对于“药食同源”的经典论述。食物既能保证人体每天所需营养物质的补充，又能起到养生、保健和祛病的功效。

由于食物的种类繁多，又具有不同的营养和药用特性，因此对于背部保养来讲，对食物要有一定的选择。传统概念中的“大鱼大肉”未必就是背部保养的最好食物，而“粗茶淡饭”也未必对背部保养毫无价值，因此要根据个人特质要求以及背部的特殊结构，合理选择膳食，以达到营养、保健和防止背部病变的作用。

- ◇ 高能食物强壮背部 48
- ◇ 少食多餐维持肌肉能量需要 50
- ◇ 咖啡和浓茶刺激神经失控 50
- ◇ 早餐冷食诱发背部痉挛 52
- ◇ 药食同源，四季养背 53

第五讲 坚持锻炼，背部养生在于运动

采取运动的方式来保养背部十分必要。由于长期工作或习惯动作造成的背部劳损，很难通过静态调节进行缓解，积劳成疾就会导致背部的病变。经常参加运动可以改善背部的气血循环，增强背部肌肉、韧带以及骨骼的生理功能。

运动有益于身体健康，同时运动也是一种可能带有潜在损伤性的活动，因此在运动中应当注意体位、姿势、动作的准确性以及合理性，避免不必要的伤害。

- ◇ 旱地划船操缓解背部酸痛 58
- ◇ 毛巾操提升肌活力 61
- ◇ 哑铃操增强上背力量 65
- ◇ 伸展运动梳理背部神经 69
- ◇ 拧身直立提高背部耐力 74



◇ 俯卧挺身增强上背力量	76
◇ 俯卧撑改善背部疼痛	77
◇ 松弛锻炼法放松背部	79
◇ 步行增强背部活力	85
◇ 爬楼梯提升背部健美	88
◇ 壁虎爬行全面放松脊椎	89
◇ 游泳帮助全背运动	92
◇ 矫正驼背挺拔背部	96
◇ 瑜伽提高脊椎、肌肉柔韧性	106
◇ 太极拳、五禽戏贯通背部气血运行	112

第六讲 背部推拿，为健康加分

推拿，又称“按摩”，是传统中医经常采用的养生、保健和调理疾患的方法。《黄帝内经》说，“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”，意思是说经络不通，气血不畅，人体的脏腑组织就会出现病机，治疗上可以采用推拿的方法来疏通经络和气血，达到消除疾患的作用。

◇ 按摩手法的注意事项	116
◇ 开背推拿，提高精神状态	116
◇ 按揉膀胱经，让排毒通道畅通无阻	122
◇ 组合手法，解除腰肌疲劳	128
◇ 纵向擦、拿腰骶，为健康嘘寒问暖	132
◇ 拿捏天宗穴，调达背部气血	135
◇ 按压夹脊穴，神经健康按摩有方	137
◇ 按揉背部，顺畅营养通道	142

第七讲 背部刮痧，排毒保健两不误

刮痧，是中国传统中医疗法之一，它是以中医学理论为基础，利用刮痧器具，刮拭经络穴位，以增强人体自身潜在的抗病能力和免疫功能，从



而达到扶正祛邪，防病治病的目的。刮痧可以起到活血化瘀、调节阴阳、舒筋通络、平衡功能、排除毒素、行气活血的功效，因此对背部保健以及通过背部调节脏腑组织功能十分有益。

◇ 刮痧的注意事项	146
◇ 刮拭背部对应区测脏腑健康	147
◇ 刮拭背部穴位，免疫力好了感冒不光临	148
◇ 刮拭背部穴位，补肾强肾很简单	150
◇ 刮拭背部穴位，呼吸畅通背部气血才能旺	152
◇ 调理肾虚腰痛刮拭命门、肾俞、志室穴	154
◇ 刮拭膀胱经，将废物从背部请出去	156
◇ 刮拭督脉，气血随行健康到	159
◇ 全背刮痧，保持健美身材	160

第八讲 背部拔罐，精气神力更充足

拔罐疗法是中医学的一个重要组成部分，是我国最古老的一种治病、防病、养生的方法。拔罐疗法在传统中医理论，尤其是经络理论的指导下，通过负压吸引、牵拉挤压浅层肌肉、刺激经络和腧穴等方式，起到调整气血平衡、疏通经络的作用，从而达到祛病健身的目的。

人体的背部分布着强大的肌肉群、发达的神经系统、重要的骨骼以及关系脏腑功能正常运行的对应区，通过拔罐疗法可以有效地维护背部健康，从而保证肌肉、骨骼、神经以及脏腑系统的正常功能。

◇ 单穴拔罐	166
◇ 背部走罐	170
◇ 背部闪罐	173

第 ① 讲

背部决定人体健康

传统中医学将人体分为阴阳两部分，“背为阳，腹为阴”，因此背部被称为“半个生命”。历代养生家都非常强调背部的养生，明代著名的养生论著《万氏家传养生四要》中特别提出：“背者，五脏之腑也，背欲常暖，暖则肺脏不伤。”背部保养得当，可促进气血运行，协调和增强全身各部分的联系，提高新陈代谢的能力，达到健身防病的目的。



养好脊背不生病



背部是脏腑的对应区

背部决定人体健康

脏腑是传统中医学中五脏、六腑的简称，五脏是指心、肺、肾、肝、脾，六腑是指胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦。中医学认为，脏腑之间通过经络的联系和气血的贯注，互为表里的关系，构成了有机的整体，维持人体的正常生命活动。

脏腑之间除具有相互关联之外，还通过官窍、穴位与体外、体内的经络相连通。例如，《黄帝内经》说：“肝开窍于目、心开窍于耳、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肾开窍于二阴。”中医学正是利用这些关系对脏腑的病变进行诊治，例如，肝阳上亢、肝火上炎，就会出现面红目赤的表征；风热犯肺则会表现为鼻塞咽痛等。再如，《黄帝内经》讲：“五脏之腧，出于背者。”腧，就是古代中医学对人体穴位的名称，也就是说五脏在背部都有相应的穴位，而这些穴位所在的部位就形成了脏腑的对应区。关于脏腑在背部的对应区，《黄帝内经》中也有详细的描述：“肺腧在三焦之间，心腧在五焦之间，膈腧在七焦之间，肝腧在九焦之间，脾腧在十一焦之间，肾腧在十四焦之间。”这里的“焦”是以脊柱的椎节为参照的，对照人体穴位图很容易识别，自上而下分别排列着肺俞穴、心俞穴、肝俞穴、脾俞穴和肾俞穴，这五个穴位的位置就是人体五脏分布在背部的对应区和反射点。

“五脏之腧出于背”，那么“六腑之腧”也应“出于背”，我们同样可以在脊柱两侧找到相应的对应区，自上而下排列着胆俞穴、胃俞穴、三焦俞穴、大肠俞穴、膀胱俞穴。

《黄帝内经》说：“视其外应，以知其内藏，则知所病矣。”脏腑功能的失常不仅可以通过不同的症状反映出来，在背部的对应区也会有相应的反应。例如：按压背部的肝俞穴位置产生了痛感，说明肝脏功能发生了异常。我们常说“痛则不通，通则不痛”，正是某种病理反应的描述，这对及早预防脏腑病变和脏腑调理是非常有意义的。而这一病理反应是可逆的，也就是说，脏腑的病变可以通过背部的反应区反映出来，而背部产生病机也可以直接影响到相应的脏腑组织。例如，背部受凉，风邪通过肺俞穴侵入体内伤及肺脏，人体就会产生咳嗽、



咳痰等病理反应。同样的道理，外邪通过不同的反应区侵入体内，都会对相应的脏腑产生不同的病机。

因此，背部保健不仅关系到背部肌肉、骨骼以及神经系统的健康，也关系到人体脏腑组织的健康。

养好脊背不生病

背部经络——全身健康要枢



背部决定人体健康

阴阳五行学说是我国古代朴素的辩证唯物的哲学思想，古代医学家借用阴阳五行学说解释人体生理、病理的各种现象，并用以指导总结医学知识和临床经验，就逐渐形成了以阴阳五行学说为基础的中医理论体系。

就人体而言，《黄帝内经》讲：“人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。”按照这种规律，体表为阳，内脏为阴；就内脏而言，六腑属阳，五脏为阴；就五脏而言，心肺在上属阳、肝肾在下属阴；就肾而言，肾所藏之“精”为阴，肾的“命门之火”属阳。就人体的生命活动而言有两大基础，即物质和功能，物质属阴，功能属阳。物质是人体生理活动的基础，比如气、血、水谷精微等；功能是人体功能运行的动力，比如呼吸、消化、血液运行等。

若保持人体的健康，就必须维持人体的阴阳平衡。在背部正中循行一条维护全身健康的要枢——督脉。这条经脉总督人体全部属阳的经脉，手足三阳经及奇经八脉的阳气都通于督脉，所以督脉又被称为“阳脉之海”。督脉还主司人体的生殖。





督脉阳气虚衰，推动温煦固摄作用减弱，男子则背脊畏寒、阳事不举、精冷薄清、遗精；女子小腹坠胀冷痛、宫寒不孕、腰膝酸软、舌淡、脉虚。

如在日常生活中保养不当，外邪伤及督脉，那么人体的阴阳就失去平衡，造成阴阳偏衰。阴阳偏衰是指阴或阳低于正常水平的失调，其一方低于正常水平，而另一方保持正常水平，或双方都不同程度地低于正常水平，人体就会出现虚证。阴不足、阳正常则阴虚生内热；阳不足、阴正常则阳虚生外寒；阴阳双方都不同程度的不足，则虚寒、虚热并见或阴阳两虚。这就是《黄帝内经》中所说的“阴虚生内热，阳虚生外寒”“阴阳两虚”。可见，背部养生主要还在于保证督脉的正常运行。

养好脊背不生病

背部骨骼是人体生命之柱

背部决定人体健康



脊柱位于背部正中，上端接颅骨，下端达尾骨，是人体的中轴骨骼，身体的支柱。脊柱对我们人体是非常重要的，它担负着承重的作用，还参与人体的运动和平衡，对于心、肺、肝、脾这些内脏器官起到保护的作用，更重要的是对于脊髓有保护作用。躯体所有的外周神经都是从脊髓发出来的，所以脊柱的健康关乎全身的健康。

脊柱分颈、胸、腰、骶及尾五段，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、胸骨和髌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。





脊柱内的椎管，上通颅腔，下达骶管裂孔，周围除椎间孔外均为韧带所封闭。椎管内容纳脊髓，上连脑，两侧发出脊神经根，形成 31 对脊神经。脊神经分布在躯干、腹侧面和四肢的肌肉中，主管颈部以下的感觉和运动。

人类脊柱由 24 块椎骨（颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块）、1 块骶骨和 1 块尾骨借韧带、关节及椎间盘连接而成。任何部位受损或功能异常都会导致不同程度的病变。直接表现为脊背疼痛、脊柱活动障碍、疼痛酸胀、沉痛麻木、相对应器官功能障碍等。

脊柱功能异常部位与相关病症对应表

节 段	相 关 病 症
枕 骨	头痛，头晕，视力、语言障碍
颈椎 1	眩晕，后头痛，视力下降，失眠，面瘫
颈椎 2	眩晕，偏头痛，耳鸣，失眠，视力下降
颈椎 3	咽喉部异物感，颈痛，牙痛，甲状腺功能亢进，低热
颈椎 4	咽喉部异物感，胸闷，肩痛，牙痛，甲亢，耳聋
颈椎 5	眩晕，视力下降，心律异常，上臂痛，或下肢瘫软，神经衰弱
颈椎 6	心律失常（过速或过缓）、血糖不稳、血压不稳、上肢外侧痛
颈椎 7	心律失常（过缓或过速），血压不稳，血糖不稳，上肢后侧、尺侧麻痛
胸椎 1	上臂后侧痛，肩胛部疼痛，气喘，咳嗽
胸椎 2	上臂后侧痛，气喘，咳嗽，左上胸痛
胸椎 3	上臂后侧痛，肩胛部疼痛，气喘，咳嗽，胸闷，胸痛
胸椎 4	心慌，心悸，胸闷，左上胸痛
胸椎 5	左上胸痛，气喘，心慌，心悸，乳房痛
胸椎 6	左上胸痛，胃痛，肝区痛，上腹胀，肋间痛，心慌，心悸
胸椎 7	肝区痛，胆囊炎，胆石症，肋间痛
胸椎 8	肝区痛，胆囊炎，胆石症，肋间痛
胸椎 9	慢性胃炎，胃溃疡，肝区痛，上腹胀痛
胸椎 10	慢性胃炎，胃溃疡，腹胀，糖尿病
胸椎 11	胃脘痛，胰腺炎，糖尿病，肾区痛，排尿异常，尿路结石
胸椎 12	胃脘痛，胰腺炎，糖尿病，肾炎，肾结石，排尿异常



(续 表)

节 段	相 关 病 症
腰椎 1	胃脘痛，胰腺炎，糖尿病，排尿异常，大腿前侧痛
腰椎 2	胃脘痛，胰腺炎，糖尿病，腹胀，便秘，下肢前侧麻痛
腰椎 3	两侧腰痛，腹痛
腰椎 4	排便异常，腹部胀痛
腰椎 5	下肢后侧麻痛，下腹痛，遗精，月经不调，性功能障碍
骶 骨	盆腔炎、痛经、闭经、月经不调、不孕、遗精、早泄、阳痿等
尾 骨	男性阳痿，性欲低下，女性不孕症、月经不调、肛肠病

第 二 讲

背部不适预测疾病

《黄帝内经》讲：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”意思是，高明的医术不在于治疗已经患上的疾病，而是治疗还没有发作的疾病；如果已经患了病需要吃药或者不得不治疗的时候，就像渴了才想到去挖井，已经太晚了。这段话从正反两方面强调治“未病”的重要性，包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，使人们掌握疾病的主动权。

前面讲过，背部分布着人体的要枢——督脉，内含生命支柱的脊柱，还有诸多的脏腑对应区。那么脏腑功能的失常以及体内的机体病变，就会通过背部的不适或异常反映出来。正确审视背部的不适或异常对预防疾病，及早治疗疾病有着非常重要的意义。

