

图解
中医养生
书系 / TUJIE
ZHONGYI
YANGSHENG SHUKI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

**图
解**

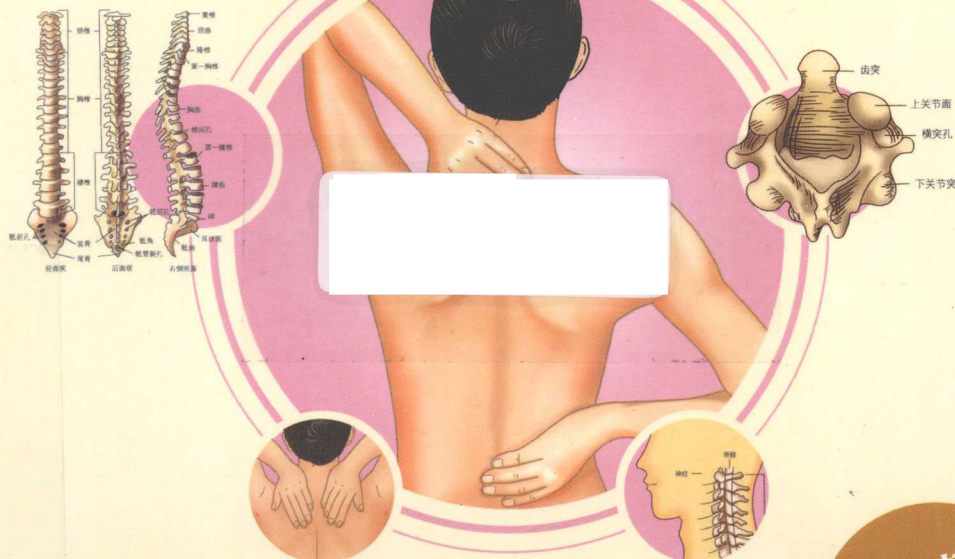
脊椎病自疗法

(做自己脊椎的健康专家)

脊椎专家细致解读，保健、治疗一本通

李杰
王信惠◎编著

- 随时随地，手脚动动，全天候保护您的脊椎！
- 深度挖掘病症病理，全方位解析脊椎病因。
- 中医传统疗法与现代运动疗法相结合，
多种途径任您选择，祛除病痛。



白话精解
活学活用
健康大讲堂，身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图解 脊椎病自疗法

(做自己脊椎的健康专家)

脊椎专家细致解读，保健、治疗一本通

- 随时随地，手脚动动，全天候保护您的脊椎！
- 深度挖掘病症病理，全方位解析脊椎病因。
- 中医传统疗法与现代运动疗法相结合，
多种途径任您选择，祛除病痛。

李 杰 编著
王信惠 编著



白话精解
活学活用
健康大讲堂，身体巧管家

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解脊椎病自疗法 / 李杰编著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7433-5

I. ①图… II. ①李… III. ①脊柱病—中医疗法—图解 IV. ①R274.915-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311464 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

电话: 027-87679468
邮编: 430070

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

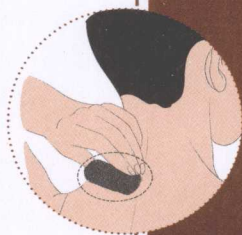


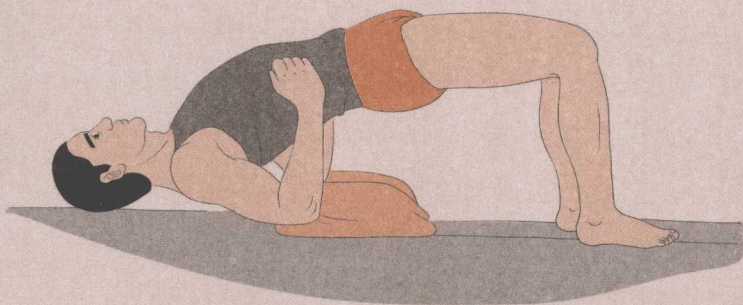
脊椎性疾病是老年人才会有疾病吗？当然不是！根据相关数据发现，脊椎疾病的发病年龄越来越年轻化，而那些整天坐在办公室里的白领，经常搬、扛重物的体力劳动者以及出租车司机，教师等，由于长期处于同一姿势或负重工作都更易发生脊椎疾病。现在，脊椎疾病甚至已经成为一种职业病，让人们备受困扰。

那些由脊椎病变发生的疾病称为脊椎相关疾病，甚至被认为是对人类健康影响最大的病因之一。不同部位的脊椎发生病变将导致相应的病症，如颈椎主管重要的神经系统如植物神经、中枢神经、脑神经、末梢神经等，当颈椎受到压迫时，往往会导致神经衰弱、失眠、头晕、头痛、记忆力下降、抑郁症、植物神经失调、注意力不集中等众多病症。胸椎主管一些胸腔器官，由胸椎问题引起的病症大多表现为内脏功能的紊乱，如消化不良、腹痛、腹泻、心律失常、慢性胆囊炎、糖尿病等，也因此常常被误认为内脏疾病而得不到有效的治疗。此外，腰椎与骶椎的主要功能是对大肠、小肠、肾脏、子宫、泌尿系统、肛门、生殖器等器官的运作负责，它们一旦出现问题，就有可能引起月经不调、痛经、不孕症、阳痿、尿频、坐骨神经痛等病症。

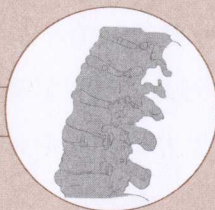
由于脊椎在人体中的重要地位以及与健康密切关系，因此，在日常生活中对脊椎进行保护以及对由脊椎引起的常见病症进行脊椎治疗就显得尤为重要。在内容上，本书在对脊椎和脊疗整体认识的基础上，分别针对颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎引起的病症进行详细介绍，另外，在最后一章还介绍了一些简单易学、效果显著的日常脊椎保健操等。在形式上，本书以图解的形式介绍疾病治疗方法、保健操的步骤等，让读者一看就懂、一学即会，方便读者使用。

在此，也希望本书可以帮助您更好地保护和治疗自己的脊椎，让您拥有一个健康的脊椎！





▶ 第一章 了解我们的生命支柱



- 一、了解脊椎 / 2
- 二、脊椎与疾病 / 10
- 三、脊椎诊断 / 18

▶ 第二章 认识脊疗



- 一、什么是脊疗 / 30
- 二、脊疗的常用指法 / 33

▶ 第三章 你的颈椎还好吗



- 一、“左顾右盼”的颈椎 / 42
- 二、颈椎常见病的脊疗 / 46
 - 网球肘 / 46
 - 颈椎病 / 48
 - 落枕 / 50
 - 寰枢椎关节紊乱症 / 52
 - 颈椎间盘突出症 / 54
 - 颈部软组织损伤 / 56

咽部异物感 / 58

颈源性头痛 / 60

颈源性眩晕 / 62

斜视 / 64

耳鸣耳聋 / 66

慢性鼻炎 / 68

呃逆 / 70

原发性高血压 / 72

类冠心病 / 74

三叉神经痛 / 76

神经衰弱 / 78

第四章 胸椎疾病知多少



一、承上启下的胸椎 / 82

二、胸椎常见病的脊疗 / 86

 胸椎后关节紊乱症 / 86

 胸闷胸痛 / 88

 岔气（胸胁进伤） / 90

 功能性消化不良 / 92

 慢性胃炎 / 94

 慢性胆囊炎 / 96

 胆结石 / 98

 糖尿病 / 100

 荨麻疹 / 102

 小儿腹胀 / 104

 小儿惊厥 / 106

 背部软组织损伤 / 108

第五章 挺直你的腰杆



- 一、不可忽视的腰椎 / 112
- 二、腰椎常见病的脊疗 / 116
 - 急性腰扭伤 / 116
 - 腰椎骨关节症 / 118
 - 腰椎骨质增生症 / 120
 - 坐骨神经痛 / 122
 - 腰部沉重无力 / 124
 - 痛经 / 126
 - 月经失调 / 128
 - 子宫肌瘤 / 130
 - 不孕症 / 132
 - 子宫脱垂 / 134
 - 男性性功能障碍 / 136
 - 前列腺增生 / 138
 - 尿频 / 140
 - 便秘 / 142
 - 痔疮 / 144
 - 足跟痛 / 146
 - 慢性阑尾炎 / 148
 - 腰椎间盘突出症 / 150
 - 慢性腰肌劳损 / 152

▶ 第六章 关注你的骶尾椎



- 一、至关重要的骶尾椎 / 156
- 二、骶尾椎常见病的脊疗 / 158
 - 骨盆移位 / 158
 - 尾骨挫伤 / 160
 - 膝关节痛 / 162
 - 阳痿 / 164
 - 骶髂关节扭伤 / 166

▶ 第七章 其他脊椎相关病症的脊疗



- 失眠 / 170
- 多汗 / 172
- 慢性腹泻 / 174
- 慢性结肠炎 / 176
- 脊椎侧弯 / 178
- 肩周炎 / 180
- 心律失常 / 182
- 肥胖症 / 184
- 电脑综合征 / 186
- 哮喘 / 188

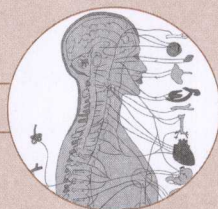
▶ 第八章 脊椎日常养护

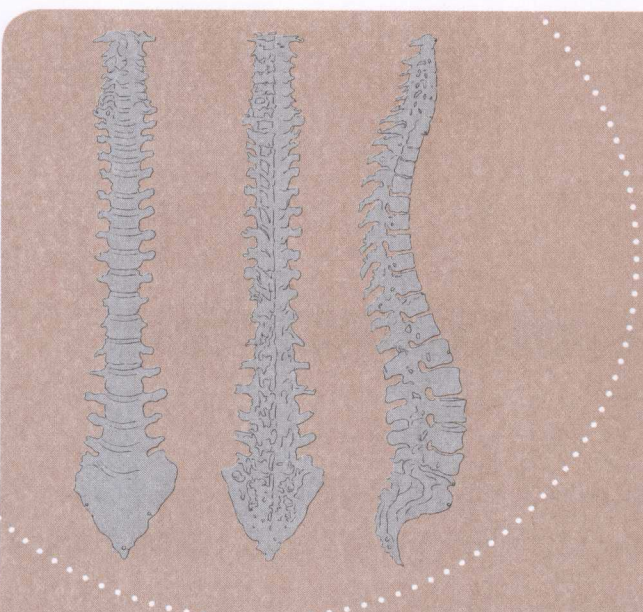


一、细节决定健康 / 192

二、生命在于运动 / 201

▶ 附录





第一章

了解我们的生命支柱

您是否了解自己的脊椎？您又是否知道我们身体有哪些“部件”能够帮助我们完成站立、行走和跑步等诸多动作？在人体当中，脊椎就像是一座楼房的钢骨结构。当整栋大楼被钢骨结构稳固支撑时，它内部的一切设备才能健全。因此，在脊椎健康的情况下，我们才能更好地进行呼吸、心跳、消化和新陈代谢，并拥有苗条的身材。





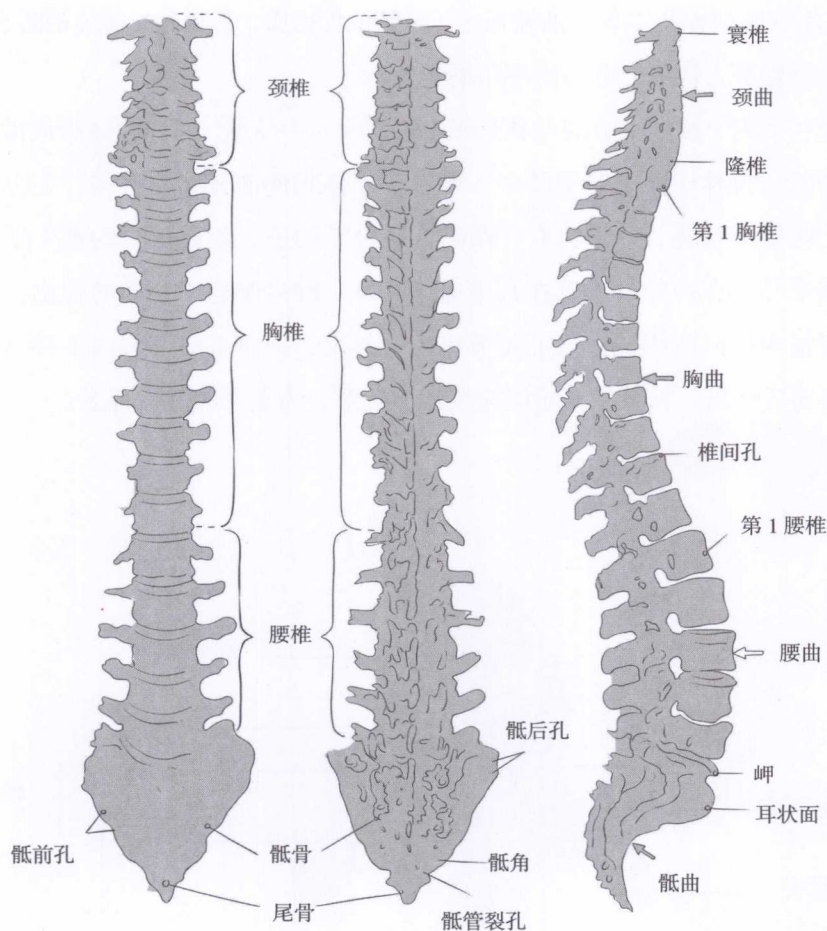
一、了解脊椎

脊椎又叫脊梁骨，即人们经常说的“龙骨”。脊椎为人体骨骼结构当中非常关键的部分，它上与大脑相接，下同五脏六腑与四肢相连，在正面看为笔直的直线，在侧面看有四个弯曲，这使行走与跳跃时所产生的冲击和震荡得以减轻。

1 脊椎的构造

我们的脊椎从上往下分有五部分，依次是颈椎、胸椎、腰椎、骶骨和尾骨。其中颈椎为 7 块，胸椎为 12 块，腰椎为 5 块，骶骨为 1 块，尾骨为 1 块，总共 26 块，而骶骨又可分成 5 块，尾骨分为 4 块，因此正常脊椎包括 33 块。

在脊椎的颈、胸、腰、骶与尾五部分当中，其上部较长，能够活动，其下部虽然较短，却比较固定。这样，我们自身重量与受到的震荡便能从这里传达至下肢部位。脊椎骨与椎间盘组成了脊椎连接，不仅柔软，而且也能活动，脊椎骨的周围存在韧带，这使它的形状能够跟随身体的运动发生变化。



◎ 脊椎正面、背面、侧面示意图

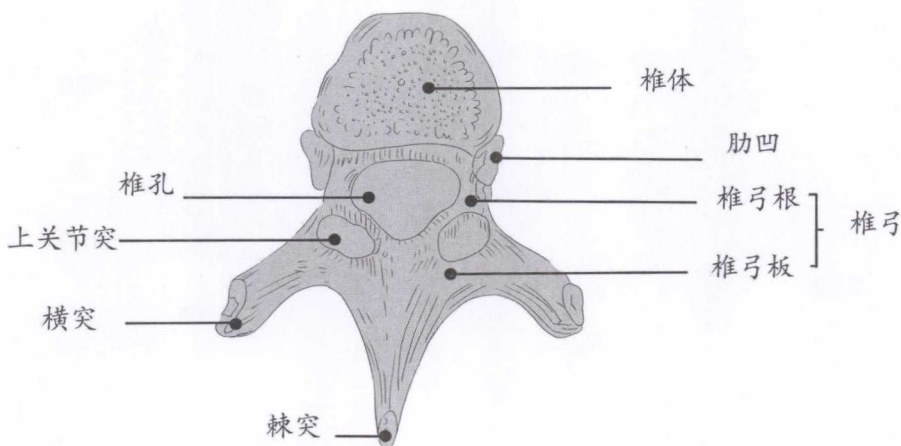


● 椎骨

椎体与椎弓是椎骨的主要组成部分。

椎体处于椎骨的前方中部，形状为短圆柱状，在椎骨中起负重作用，它的面积及体积从颈椎处开始渐渐增大，而由骶椎开始，因为重量转移给了下肢，因此它的面积及体积又渐渐减小。内部是骨松质，表面存在薄层的骨密质。椎体受垂直暴力作用，容易出现压缩性骨折。

椎弓为附于椎体后方的弓状骨板，短而细，为弓形。它和椎体围成椎孔，能将脊髓与脊神经根等容纳其中。椎弓和椎体相连部分叫椎弓根，上方有一凹陷，叫椎上切迹，下方也有一凹陷，叫椎下切迹，相邻椎骨的椎上下切迹会组成椎孔，脊神经及血管在其中通过。每一椎弓都有7个突起伸出，分别是一对横突伸向两侧，一对上关节突向上伸出，一对下关节突向下伸出，一个棘突向后伸出。棘突的末端能够在体表触及，为重要的骨性标志。

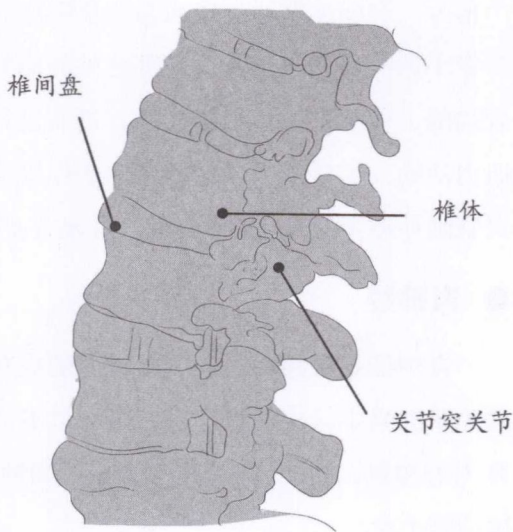


◎ 椎体与椎弓示意图



● 椎间盘

椎间盘处在相邻两椎体之间，为椎体间的重要连接结构，也是脊椎缓冲压力必不可少的“海绵垫”。成年人的第1颈椎与第2颈椎间并无椎间盘，其余椎体间均存在椎间盘，一共有23块椎间盘。椎间盘的厚度因为每个部位脊椎的生理要求的不同而不相同，其中最薄的部位是脊椎胸段中部，从这里向上、向下渐渐增厚，最厚的部位为腰部的椎间盘，厚度约是9毫米。椎间盘厚度的总和为脊椎全长的1/4左右。



◎ 椎间盘示意图

椎间盘分为内、外两大部分。内部是髓核，为一种非常富弹性的胶状物质，就像一个“水囊”，它的形状与位置能够随着外界压力的大小而发生变化，缓冲并吸收外部冲击给脊椎和大脑带来的震荡；髓核外部包围着一层坚韧而富弹性的纤维环，它将髓核紧紧锁住，避免了髓核向外突出。脊椎如果长时间遭到压力与磨损，就会令纤维环因老化而丧失弹性。稍有体位突变、用力过猛或暴力撞击，就会造成脆弱的纤维环发生破裂，髓核突出，对脊神经根构成压迫，引发最让人痛苦的椎间盘突出症。因为腰部活动频繁，所以此病多在腰部出现。

● 脊髓

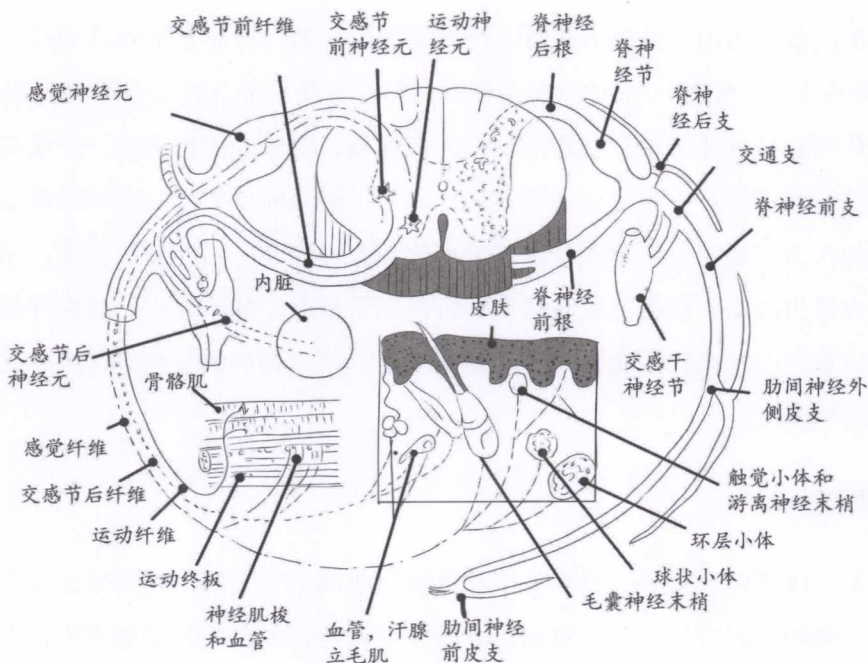
第二级神经中枢——脊髓位于由椎骨组成的椎管之间，它的地位仅次于大脑。脊髓呈圆柱形，前后略扁，上端在平齐枕骨大孔处和延髓相连，下端与第1腰椎下缘相齐，长40~45厘米。就横切面来看，是灰质与白质组成了



脊髓。灰质的形状为蝴蝶形，中心存在中央管，把前后的横条灰质连在一起。白质是由上行、下行纤维束与短的纤维束构成，包括前索、侧索以及后索三个部分。脊髓能够通过白质与灰质完成所有复杂的反射性活动。如来自四肢与躯干的一切感觉冲动，面部之外的痛觉、温度觉以及触觉等，都能够通过脊髓的上行纤维束传达给大脑，进而进行高级综合分析；调整肌张力、协调肌肉活动、维持姿势以及习惯性动作等脑的活动，可通过脊髓的下行纤维束对脊髓神经元的活动进行调整，让动作更为协调、准确。

● 脊神经

脊神经是脊髓两旁发出的诸多的成对的神经，存在于躯干、腹侧面及四肢的肌肉当中，主要作用是对颈部以下的感觉与运动进行负责。成人一共有31对脊神经，其中包括颈神经8对、胸神经12对、腰神经5对、骶神经5对、尾神经1对。



◎ 脊神经



因为脊髓短而椎管长，因此每个节段的脊神经根在椎管内走行的方向与长短不尽相同。颈神经根较短，行程接近水平，第1颈神经干是从寰椎和枕骨间穿出椎管的，第2~7颈神经干经由同序数颈椎上方的椎间孔从椎管穿出，而第8颈神经则是从第7颈椎下方的椎间孔穿出的。

胸神经根斜行向下，12对胸神经干与5对腰神经干均是从同序数椎骨下方的椎间孔穿出的。骶神经根较长，在椎管内几乎是垂直下行，并形成马尾，第1~4骶神经由同序数的骶前、后孔穿出，而第5骶神经与尾神经是通过骶管裂孔穿出的。

在椎间孔内，椎间盘与椎体位于脊神经的前方，椎间关节和黄韧带在脊神经的后方，脊椎一有病变发生，就会对脊神经造成影响，引起感觉及运动障碍。

脊椎的四个生理弯曲是否是天生的？



脊椎的生理弯曲并非天生，新生儿和很多爬行脊椎动物的整个脊椎都是呈大大的“C”形。正是为了与人类直立行走相适应，才逐渐形成了四个生理弯曲。

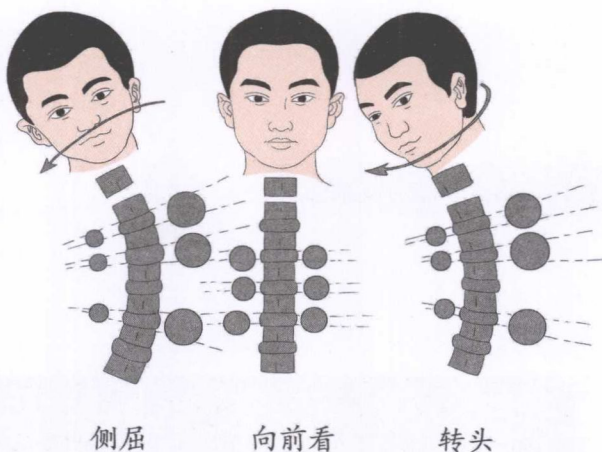


2 脊椎的功能

人为直立行走的生物，脊椎对于人的重要性显而易见，如果缺少脊椎的支撑，人类就不能直立行走，然而脊椎既是身体的支柱，它的重要性远不止这一点，它还有着以下这些生理功能。

● 支撑头部、保持身体平衡

脊椎能够让我们对头部进行灵活转动，方便获取每个方面视觉及听觉的信息。此外，人体肢体的每项活动，都离不开脊椎对躯体平衡的调节和维持。



◎ 头部侧屈和椎间孔变化

● 减震保护

通过前文，我们知道脊椎之所以能够缓冲震荡是因为其具有生理弯曲，而椎骨间的椎间盘也能对震荡进行吸收。当我们做剧烈运动或者跳跃的时候，这两个“守护侍卫”就会对自身形状进行改变，以保护我们的身体不会受到