



科龙健康新选择系列

健康， 从脊椎开始！



STAY HEALTHY,
STARTING FROM
YOUR BACKBONE!

脊骨神经医学 从根本上解决你的疼痛

美国脊骨神经医学博士 李启铨 著

你是否每天都生活在生不如死的头痛欲裂中，忍受着让人坐立难安的疼痛，被失眠状态困扰着……

其实，很多的病因都是脊椎错位引起的，只要矫正脊椎关节、使神经传导正常，人体与生俱来的自愈力就能展现它的神奇力量！



科学出版社
www.sciencep.com



科龙健康新选择系列

健康， 从脊椎开始！

美国脊骨神经医学博士 李启铨 著

科学出版社
北 京

图字：01-2009-0624号

内 容 简 介

本书作为医学科普图书，向人们讲述了健康从脊骨神经开始的道理以及一种防病治病的新疗法。许多疾病都是由脊椎神经及肌腱系统的运作不平衡所致，因此，穿越症状表面，脊椎才是健康的关键。

脊骨神经医学综合了传统的医疗技术和当今的科学成果，是一种应用营养、人体工学、生活作息调节、运动以及关节矫正技术进行的保守的治疗方式。

本书的作者李启铨教授具有丰富的基础医学知识与临床医学经验，在本书中作者将自己多年行医所遇到的各种疑难病症及其诊治过程汇编成册，希望读者们在阅读的同时，能对自己多年疾病的成因有正确的认识，从而找到新的治疗方向。

图书在版编目（CIP）数据

健康，从脊椎开始！/李启铨著. —北京：科学出版社，2009
（科龙健康新选择系列）

ISBN 978-7-03-024408-6

I. 健… II. 李… III. 脊椎病-防治 IV.R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第057062号

责任编辑：唐 璐 赵丽艳 / 责任制作：董立颖 魏 谨
责任印制：赵德静 / 封面设计：柏拉图

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

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>

天时彩色印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009年5月第 一 版 开本：B5（720×1000）

2009年5月第一次印刷 印张：13 1/2 插页：4

印数：1—7 000 字数：137 000

定价：28.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

自序

——从脊椎，找回生命的春天

作为一个行医十多年的美国脊骨神经医学医生，我看待人类健康的角度，是从脊椎开始的。因为世界上最神奇的力量之一，是人体的自愈力，而其关键就在脊椎。

既然身体有自愈力，为何有人会长病不愈呢？脊骨神经医学将影响健康的因素，归纳为结构、化学、情绪三种。而结构（人身上摸得到的实体）即以脊椎为首要。当脊椎关节错位，包覆其中的中枢神经系统随之运作失调，信息传递的功能就被干扰了。中枢神经系统无法正确接收从生病部位回传的信息，也无法传递支配身体各器官的指令，于是造成自愈力无法准确地复原我们的身体。

如果将错位的关节予以归位，复原其活动性，减少对肌肉、韧带及神经的刺激，并改善内脏的能量和新陈代谢，同时清除心理累积的情绪包袱之后，自愈力就能发挥它“万能医生”的最高效率，治愈疾病。

运用这个原理，笔者帮助了不少患有所谓不明原因的疑难杂症的人们重拾健康，并使生命更加灿烂。从脊椎着手，我们的确可以寻回生命的春天。

美国发明家托马斯·爱迪生在200年前就已预言：“未来的医生不再给予药物，而会将重点放在照顾患者的骨架结构、饮食以及疾病成因与预防上。”已有百年历史的脊骨神经医学，正是体现了这样的观点。

当今世界上较先进的国家，均明显朝向自然治愈的医疗理念发展，这不仅是大众的诉求，在这种理念的指引下医学界也探索出了治愈多种病症的疗法。以美国为例，已有超过一半的医学院都设有这方面的替代医学。

中国人对中西医学均有基础的认知，然而，当面临中西医学帮助有限的疾病时，脊骨神经医学独特的理论与治疗方式，时常能提供新的医疗契机。甚至，在某些健康问题的治疗上，脊骨神经医学更是首选或扮演与中西医学互补的角色。

过去数年来，笔者曾于台湾地区 and 美国的报纸杂志开辟专栏，撰写有关脊骨神经医学的文章，让这一个自然健康的疗法，能广为大众所知。不少读者回应，透过阅读，觉得从文章中仿佛看到自己的健康问题，更能对多年疾病的成因及疑虑有了比较具体的了解，找到治疗方向。

作为医生，提升大众健康是天赋职责，于我而言，诊疗是尽此天职的本分，写作也是。无论用以提供读者医疗专业信息，或作为DIY生活保健，都是笔者为文时内心的期待。健康的极致境界，是让人的生命更臻高度。此书出版之际，我对所有读者都带着这样深切的祝福。

美国脊骨神经医学博士

李啓銓

目 录

概述篇

脊骨神经医学	一门又老又新的医学	3
结构、化学与情绪	架构健康的三大连环	6
行动力、思维与生活	从一根神经，画生命蓝图	11
应时变化，瞬间协调	神奇自愈力	14
身体知道答案，患者就敢健康	身体的智慧	17
一场车祸，造就儿子的意外人生	妈妈带来的大转弯	20
多个希望，多个选择	在学习之路上	24
医生有责任，患者也有责任	对身体的责任	30
倾听心声，身心治疗	启示爱的医疗	33

个案篇

◆排除结构障碍

头 痛	疼痛险些让她放弃事业	40
-----	------------	----

眩 晕	抓不住重心	43
颞颥关节综合征	有口难言	47
颈部疼痛	新郎的眼泪	50
鞭打症	常见的车祸伤害	53
脊椎侧弯	角度问题	56
腰 痛	绝非老毛病	60
腰脊椎或软组织损害	腹痛的元凶	63
胸闷痛	我得用力呼吸	65
肌腱炎	轻松一下吧!	69
腕关节综合征	常见的职业病伤害	72
运动伤害	灌篮高手	74
退化性关节炎	世界骨骼年的提醒	77

◆ 排除化学障碍

照顾胎儿与准妈妈	迎接新生命	81
儿童过敏	过度反应的身体记忆	87
儿童气喘	向老天争一口气	94
幼儿腹绞痛	无法解释的号啕大哭	98
小儿中耳炎	为人父母的梦魇	101
多动症	停不下来的精灵	105
中 风	牵手与推手	111
更早期	健康跨越人生门槛	115
骨质疏松症	终身保钙要趁早	118

经期综合征	几乎忘了它的存在	122
疲倦综合征	瞌睡的眼神	125
淋巴系统阻塞	人体的下水道	130
肠易激综合征	关心你的便便	134
低血糖症	细胞的能量失调	137
◆ 排除情绪障碍		
过敏反应	心情不好	141
功能性肾上腺机能衰退	当压力战胜体力	144
睡眠障碍	还在数羊	148
心理疾病	彩色人生，来自健康身体	151
忧郁症	完美主义者	155
精神压力	力量的转化	160
精神官能症	人类病史新问题	164

观念篇

正视现代人的营养不良	171
抗生素不是万灵丹	174
健康正确的减肥观	177
良好的健康，有赖正确的姿势	180
疾病的克星——运动	183
多喝水，解健康的渴	185
健康的真谛	189



学理篇

潜意识清理疗法	195
能量疗法	200
肌肉动力学	203

治标与治本一并掌握，
百年风华的脊骨神经医学，
超越了

“不舒服的症状消失了，
就是病好了”
的惯性思维，
展开了对健康的崭新追求。



概述篇

脊骨神经医学

一门又老又新的医学

从19世纪绵延到21世纪，百年风华的脊骨神经医学，铺陈的是一个更深层看待人体的视线，穿越症状的表面，去探讨疾病发生的原因。健康，真正要解决的是病因，不只是病症。

病了，几乎每个人都曾经历，轻重不同而已；好了，也是大部分患者感受过的，缓急有别罢了。

病了，似乎没得商量；但好了，却可以有所选择。我们要的是怎样的“好了”？什么是“好了”？是症状消失，还是病因解除？

长久以来，人们对身体的观点，经常设定在一个表面标准：原本会痛的、酸的、麻刺的、肿胀的、不舒服的，当这些症状消失了，就是病好了。

这样的惯性思维，限制了我们健康的追求。

谁在主掌健康的大局？

也许有人会觉得，“健康”是一种抽象状态，什么才是

更高的理想？其实，若能转换一个全新的观点，将眼光回溯到人体运作最根本的架构上，便可以清晰地看见，坐镇其中主掌健康大局者，正与“脊骨神经系统”息息相关。

这个结论，19世纪就已出现。它之所以能从医疗方法的众多派系中脱颖而出，是因为脊骨神经医学认为，人体一切器官及肌肉组织，皆由脊椎神经所控制，很多功能性疾病的发生，是由于身体脊椎、骨节、神经及肌腱系统的运作不平衡所致。这样的理念，在1895年，由Palmer医生创始于美国，历经百余年来丰富的探讨与研究，形成了当今的“脊骨神经医学”，发展蓬勃并风行世界各国。

美国是最早立法承认脊骨神经科的国家。1980年，美国医师学会在芝加哥举行年会，公开承认脊骨神经科的医疗价值和合法地位，其科学性及系统的诊断，已被医学界所认可与普遍接受。如今美国医学界的七大医师体系中，脊骨神经科已跃居第二大科，医师人数仅次于西医。

随着世界医学的发展趋势，继美国之后立法承认其为合法医疗行为的，有加拿大、澳大利亚、英国、新西兰、南非、瑞典等六十个国家。

而在韩国、菲律宾、希腊、埃及等二十多个国家，也均有此科医生自欧美留学后又归国服务患者。脊骨神经科的医疗遍布全球八十多个国家，可见此科的普及性和被需求性。

百年风华新医学

从19世纪绵延到21世纪，百年风华的脊骨神经医学，铺陈的是一个更深层看待人体的视线，穿越症状的表面，去探讨疾病发生的原因。健康，真正要解决的是病因，不

只是病症。

举例而言，比如膝盖酸痛，发生的原因可能是关节错位，于是造成软组织刺激，周围的肌肉、韧带、软骨、椎间盘连带受到影响，血液循环和淋巴系统随之而阻滞不通，甚至压迫或干扰神经的运作，酸痛的症状就出现了。

发生症状，是身体一种求救的信号灯，如果，用止痛药或肌肉松弛剂等类化学成分让症状消失，等于是把信号灯罩住。表面上的感觉是舒服了，但内在的原因并没有解决，还在里面继续发作。日后还是会复发，可能会形成关节的逐渐磨损、破坏，以至于关节退化了，时间拖久，反而问题更大。

脊骨神经医学的方法是，把错位的关节矫正，病因消除了，身体自然不会再发出不舒服的信号，症状当然也就消失了。“治标”与“治本”一并掌握，在这门又老又新的医学里，渗透着对人类健康的百年思索。

结构、化学与情绪

架构健康的三大连环

结构、化学、情绪，连环构建了人体的健康，也唯有在这三者平衡的身心情况下，内在潜藏的美好力量，才得以淋漓尽致地发挥，一切自我的成就、生命的价值，才能真正地享受。

健康是所有人的向往，但究竟是什么缘由，使得人体的健康有了缺漏而趋向疾病呢？是身体组织结构的变化吗？显然不只如此。那么，再加上人体化学作用的影响？也还不足以概括。除此二者之外，另一个重要的环节，就是心理情绪的互动。总而言之，人体只有在结构、化学（生化）、情绪这三项机能上达到平衡的状态，健康的磐石才能真正稳固。

结构、化学、情绪，这健康的三大连环，环环相扣，层层互动，完整地架构出健康的全面，从这个观点来看待人体，我们将会对健康有一个更具体的认识。

（一）结构

结构指的是人身上摸得到的实体，例如脊椎、关节、

韧带、肌肉、骨骼等，其中尤以脊椎为首要。脊椎除了支撑人体的重量，其中的中枢神经系统更是控制着全身的功能，如果脊骨发生偏移，神经系统也就随之运作失调，影响所及，内脏功能、腺体分泌都会受到干扰。人体中原本合作无间的精密体系出现了漏洞，环环互动之下，负面作用叠加，于是，活动力降低了，血液循环也变差了，体质虚化，抵抗力减弱，疾病就开始产生了。

骨刺的形成即是一例。当脊椎有所偏移或错位，不仅会造成力矩变化，加重关节的负担而引起疼痛或容易受伤，而且在结构失衡之下，关节承受压力不均，受力大之处会吸收多量的钙质，连带影响到附近的软组织纤维也被钙化，骨刺于是形成。

因此，骨刺是结果，而不是源头，它的源头是脊椎错位，追本溯源的疗愈之方，是将关节矫正归位，平衡失调的结构，并非单单开刀把骨刺取出就算解决，若不去探讨成因，问题依然存在并未彻底根除。这也说明了为何多数患者在接受骨刺移除手术后五年，发现骨刺又长回来了，原因就在于忽略了将错位的骨关节矫正所致。

有些人容易产生结构错位的现象，其实，凡是会动的物体在使用一段时间后，都有可能偏离原位，例如，洗衣机经常震动移位，车子需要定期作前轮定位，都是同一个道理。人体因为姿势不正、运动伤害、车祸、摔跤、扭伤，都会造成结构偏错，甚至连情绪的起伏、内脏的状况，也都会牵动肌肉的松紧度，进而影响到关节的位置。如果这些问题由来已久，病史很长，那就需要较多的矫正治疗；而如果是近期才发生，也许只需一次的治疗，很快就可获得解决。

（二）化学

水分、养分、激素、酶，这些身体的化学物质，不眠不休地二十四小时运作，而其中统摄整个化学工程的，就是内脏。而内脏之所以能够合作无间，来自于神经系统的号令指挥。

除了营养、运动、生活作息的调整，脊骨神经医学用以改善内脏机能的重要方法是“能量疗法”。凡是物体，就有能量，人体的每一个脏器，都有一个联结的反应点存在于人体表面，它可以被视为是一个穴道、一个反射区或是一种综合性的系统。脊骨神经科医师在经过专业的训练养成后，可以借由患者这些反射区的能量反应，而准确地分析判断其身体状态。（详述请参考本书第197页。）

虽然能量是肉眼所看不到的，但看不到并不代表它不存在。犹如肉眼看不到空气中的浮尘，但是当一道阳光投射进来时，空气中的种种悬浮物，便昭然可见了。空中也明明有电波在流动，我们却感觉不出来，可是只要拿一根天线，就可以接收到，打开收音机调准频率，收听节目轻而易举。

从一束光线的角度去看，人眼就可以看见空气中的微粒；由一根天线的角度去接收，人们就可以具体地掌握电波。而一位医师经过专业训练之后，自然也就具备了科学的素养，能从不一样的角度去发现病因，帮助人们解决健康的问题。

“肌肉动力学”是脊骨神经科医师在检测患者症状时，最具特色的生理测试方法之一。它的基本原理，在于运用肌肉和神经系统的关系，来查验身体的运作状况。内脏、肌肉、血液循环、感觉、思想……都经由神经系统在