

保护脊柱，从日常做起，教你科学有效的护脊方法。



治腰治颈 不如靠自己

省名中医 教授

详述**29**例与脊柱有关的疾病

图文并茂，详解颈椎病、胸椎病、腰椎病、
骨盆问题的防治妙招。

 羊城晚报 出版社





治腰治颈 不如靠自己

范德辉 编著

 羊城晚报 出版社

· 广州 ·

图书在版编目（CIP）数据

治腰治颈不如靠自己 / 范德辉编著. — 广州: 羊城晚报出版社,
2018.8
ISBN 978-7-5543-0599-7

I. ①脊… II. ①范… III. ①脊柱病-防治-基本知识
IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 139568 号

治腰治颈不如靠自己

Zhiyao Zhijing Buru Kao Ziji

-
- | | |
|-------|--|
| 策划编辑 | 高 玲 |
| 责任编辑 | 高 玲 廖文静 |
| 装帧设计 | 谭 江 |
| 责任技编 | 张广生 |
| 责任校对 | 潘子扬 |
| 出版发行 | 羊城晚报出版社（广州市天河区黄埔大道中 309 号羊城创意产业
园 3~13B 邮编：510665）
发行部电话：（020）87133824 |
| 出 版 人 | 吴 江 |
| 经 销 | 广东新华发行集团股份有限公司 |
| 印 刷 | 广州市岭美彩印有限公司 |
| 规 格 | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 13 字数 200 千 |
| 版 次 | 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5543-0599-7 |
| 定 价 | 49.80 元 |
-

版权所有 违者必究（如发现因印装质量问题而影响阅读，请与印刷厂联系调换）

作者序

当腰酸背痛时，我们扭扭腰就会有所缓解；当胸闷、感觉呼吸不畅时，我们扩扩胸、后伸一下，心胸会感觉开阔不少；当颈部僵硬时，我们前、后、左、右适当拉伸颈部，颈部就会舒服许多……生活中凡此种种事例，无一不在告诉我们：活动脊柱、调整脊柱，能改善你的诸多不适。

我进入医学行业始于20世纪80年代，一直坚信：脊柱是人体健康的桥梁，脊柱安才能身体康。正因为这样的信念，我一直致力于脊椎关节病与脊椎相关疾病的针灸、手法正骨、中医汤方及现代理疗的综合运用研究，并且小有所得。

在我的从医之路上，我得到过很多先辈、专家的指点。非常荣幸的是，20世纪90年代我开始接触龙氏手法时，有幸跟随龙老师系统学习治脊疗法，有赖于龙老师的谆谆教诲及其他老师、学长的悉心指导，我的知识结构、诊断思维和施治技能都有很大的提高，我常有如沐春风、柳暗花明的感觉。

常言道：实践是检验真理的唯一标准。随着诊治患者数量的与日俱增，我对治脊疗法的领会和掌握更加深入。在对研究生和进修生的临床带教和科研实践中，在对基层医疗机构和从医人员的培训中，关于如何推广龙老师的治脊疗法，

我也有一些经验积累和困惑。每次拜望龙老师，我都能在一些疑难病症方面得到宝贵指点；在与国内、国际龙氏弟子和治脊同道的交流中，也有很多思想碰撞和交流。以上这些，都强烈地促使我掌灯提笔，希望用文字的形式将临床案例、脊椎治疗的所思所得加以记录和整理。其一，可以向龙老师交一份作业，作为汇报材料，让老师了解我的实践结果和成功案例；其二，也想以此作为一份辅导材料，在带教及承担培训任务时有所依据，于后学有所得益，当然也希望对推广龙老师的治脊疗法有所帮助。

现《治腰治颈不如靠自己》一书已成，共分七章。首先第一章从脊柱的概念出发，为大家介绍脊柱的相关知识，包括日常生活中伤害脊柱的坏习惯、与脊柱有关的小病痛、如何养护脊柱以及得了脊柱相关疾病该怎么办等；然后从第二章到第五章分别介绍与颈椎、胸椎、腰椎、骨盆相关的疾病，包括典型案例、疾病分析、调治妙招以及物理疗法等；俗话说“治病不如防病”，接着在第六章介绍脊柱的日常养护，希望大家从平时的点滴做起，防止疾病的发生；由于四季轮回，气候、环境变化较大，稍不注意，人体就容易受外界邪气的滋扰而患上疾病，所以在最后一章向大家介绍如何在各个时节进行脊柱保养。

最后，我由衷感谢恩师龙层花教授对治脊疗法所作的杰出贡献，她的坦荡无私、倾囊相授和钻研进取影响了众多的龙氏弟子，也给无数的患者带来福祉。

龙明辉

推荐序

看着如今龙氏治脊疗法的日益壮大，我由衷地感到欣慰，虽然这一路走来充满艰辛，但觉得这一切都是值得的。回首过去，以往对脊柱废寝忘食钻研的画面历历在目。得益于当时中央号召全国西学中的英明决策，我们研究团队齐心协力，克坚攻关，共同取得了这一课题的研究成果。不经意间，距离我和魏征教授开始研究脊椎病因学和治脊疗法已过去了半个世纪，现在想想，那些披星戴月、品尝酸甜苦辣的日子还是别有意境的！

弟子德辉，江西井冈山人，受祖辈悬壶行医、济世山民、为人敬重的事迹激励，素爱中医针灸及正骨，在医学道路上潜心钻研、锐意进取，如今可谓是成果斐然：担任广州中医药大学的教授和硕士生导师，教学和科研任务繁重、业绩突出；热爱临床工作，在广东省第二中医院针灸康复科带领治脊团队满负荷地进行科室管理和诊疗工作，得到来自患者及各界“德艺双馨”的评价，获得“广东省名中医”的殊荣；致力于治脊疗法的推广，连续多年通过国家级、省级继续教育平台举办龙氏治脊疗法学习班，为全国各地培养了治脊人才，一

定程度上提高了当地的治脊水平，造福百姓。

德辉于20世纪90年代开始与我共同钻研治脊疗法，他注重学习、创新进取、包容交流、济民惠民的精神令我非常赞赏。今天让我更高兴的是，德辉带领他的团队，将其在治脊疗法道路上的所学、所思、所行及所得加以总结整理，并用通俗易懂的文字出版了《治腰治颈不如靠自己》科普读本一书。“世上无难事，只怕有心人”，德辉和他的团队在推广治脊疗法方面孜孜不倦。在此，我希望他们继续不断努力，始终秉承“悬壶济世”的精神。本书语言生活化，具科普性及趣味性，能够帮助更多的患者解除病痛，是我们行医之人最大的愿望。德辉的心愿是通过这本书传递“脊柱养生观”，这也是我的心愿。我如今九十有三，仍每天坚持睡前醒后做脊椎保健功，所以现在腰不弯，背不驼，身高比年轻时只矮了一厘米。脊椎不正，百病丛生！本书的出版，无疑是百姓的一大福音，相信本书能让更多人了解治脊疗法，同时点燃了被脊椎相关疾病折磨的广大患者重获治愈的希望。

时光荏苒，犹如白驹过隙，治脊疗法发展到今天离不开每个钻研者的努力。我相信，在以德辉为代表的龙氏弟子钻研努力下，龙氏治脊疗法的明天将会越来越好。由此，我乐为之作序。



2018年7月5日于流花桥

（龙层花 龙氏治脊疗法创始人）

目录

CONTENTS

好身体要靠好脊柱

PART 1

- 002 脊柱是好身体的“健康之柱”
 - 002 认识我们的中轴——脊柱
 - 003 脊柱的重要功能
 - 003 脊柱之于人体的重要性
 - 005 治病无效？是否考虑了脊柱相关疾病？
- 006 坏习惯伤害脊柱一辈子
 - 006 颈椎病——低头族的困扰
 - 007 坐姿不当，病痛找上门
 - 008 忽略了这些，你的脊柱很受伤
 - 009 脊柱的几个“最怕”
- 011 这些小病痛都与脊柱有关
- 015 养护脊柱，越早越好
 - 015 养身先养骨，养骨养脊柱
 - 016 各阶段脊椎如何养护
- 019 得了脊柱相关疾病怎么办
- 020 龙氏正骨，守护您的脊柱
 - 020 龙氏正骨
 - 021 举个例子





颈椎生出百样病， 居家防治有办法

024	解开头痛十年之谜
024	十年头痛不能愈，颈椎复位显奇效
025	头痛不宜止痛，得把病因寻
025	专家助你巧鉴别
026	手臂麻木，病根在颈部
026	手臂麻木，颈椎出错
027	手臂麻木的背后机理
027	专家助你巧鉴别
028	苦不堪言的颈源性肩周炎
028	慢性肩痛烦恼多，颈椎复位把痛消
029	颈源性肩痛的机理
029	专家助你巧鉴别
030	头晕的祸根在颈椎
030	头晕须考虑颈椎问题
031	颈椎病是头晕的常见原因
031	专家助你巧鉴别
032	好脊柱让你远离高血压
032	奇怪的血压变化
033	颈椎错位，血压“被迫”升高
033	专家助你巧鉴别
034	抑郁原来是颈椎出问题
034	突然抑郁，可能是颈椎问题
035	为何患颈椎病却出现精神疾病的症状？
035	专家助你巧鉴别
036	乳房疼痛，不妨摸摸你的颈椎
036	乳房疼痛，竟与颈椎有关
037	病人如何自查
037	专家助你巧鉴别

038 登山踏青，且行且珍“膝”

038 下病上治，膝盖疼竟然是颈椎惹的祸

039 专家助你巧鉴别

040 耳朵嗡嗡响，是你颈椎不好

040 颈椎与耳鸣的关系

041 颈源性耳鸣，为什么诊断不对？

042 视物模糊，也许是颈椎问题

042 视物模糊，乃颈椎惹的祸

043 背后的机理：眼脊相连

043 专家有话说

044 颈椎是失眠常被忽略的原因

044 多年失眠病难医，竟皆因颈椎错位起

045 颈椎病——可能是被忽视的失眠主因

045 失眠患者自我检测

046 拔牙“拔出”颈椎病

046 拔牙来解痛，不料却惹祸

047 真牙疼不可怕，“伪牙疼”才要命

047 专家支招

048 范教授防治颈椎病有妙招

048 颈椎舒缓按摩法

053 颈椎强化拉伸操

055 颈椎病防治药膳

060 生活养护知多点



你意想不到的内脏疾病，竟与胸椎有关

064	颈胸椎错位是会呼吸的痛
064	呼吸道疾病也要考虑颈胸椎问题
065	颈胸椎错位也会引起呼吸系统疾病
065	专家助你巧鉴别
066	有种心脏病和胸椎错位有关
066	胸前闷痛不适，竟是胸椎作怪
067	背后的机理——有时候，心脏其实很冤枉
067	专家助你巧鉴别
068	肩痛手麻，不治颈椎却按背
068	按压上背部巧治颈椎病
069	房屋不稳，乃因地基不牢
069	怎样预防胸椎曲度过大
070	胃痛不一定是胃的问题
070	胃痛反复，真凶在背
071	胸椎有病，五脏六腑休想跑
071	不良姿势是导致胸椎错位的“头号敌人”
072	脊柱侧弯，上梁不正下梁歪
072	姿势不当，脊柱侧弯
073	脊柱侧弯是什么？
073	专家助你巧鉴别
074	范教授防治胸椎病新主张
074	胸椎舒缓按摩法
076	胸椎强化拉伸操
078	胸椎病防治药膳
083	生活养护知多点



护好腰椎， 杜绝慢性腰痛

- 086 腹痛求医，竟然是腰出了问题**
- 086 拨开云雾见明月——腹痛真相大白
- 087 脊源性腹痛的机理
- 087 专家助你巧鉴别
- 088 轻轻一咳嗽，腰痛走不动**
- 088 咳嗽与腰椎间盘突出，分分合合的孽缘
- 089 专家助你预防“咳”出来的腰痛病
- 090 曾经的伤痕，或是今天的痛苦**
- 090 突发腰痛：20年前的恩怨情仇？
- 091 旧病复发：“君子报仇十年不晚”
- 091 上工治未病，莫给身体埋下祸害的种子
- 092 二胎尚未生，腰痛已难忍**
- 092 孕期腰痛难愈，当心腰椎错位
- 093 孕期遇上腰痛——幸福并痛苦着
- 093 孕妇出现腰痛的原因
- 094 腰椎间盘突出症不一定要手术**
- 094 不动手术，保守治疗显奇迹
- 095 腰椎间盘突出症保守治疗的优势
- 095 诊断精准，是治愈疾病的关键
- 096 反复便秘，检查一下脊柱**
- 096 多年便秘，一招见效
- 097 专家助你巧鉴别
- 097 腰椎错位性便秘的自我调节
- 098 膝痛的病根竟然在腰上**
- 098 长久膝痛，实则腰痛
- 099 膝痛背后的机理
- 099 专家助你巧鉴别



骨盆问题， 难言之隐、 难言之痛

- 100 范教授防治腰椎病小妙招**
 - 100 腰椎舒缓按摩法
 - 102 腰椎强化拉伸操
 - 104 腰椎病防治药膳
 - 110 生活养护知多点

- 114 女人痛经竟是骨盆不正所致**
 - 114 治腰痛，止痛经
 - 115 骨盆歪，问题来
 - 115 专家助你巧鉴别
- 116 揭露产后腰痛的真面目**
 - 116 产后腰痛，谁动了我的“小蛮腰”
 - 117 骨盆错了位，产后腰痛来
- 118 腰痛难治，根在骨盆**
 - 118 骨盆“捣蛋”，腰部成了“替罪羊”
 - 119 自我判断骨盆是否旋移的方法
- 120 性功能障碍**
 - 120 不能说的秘密
 - 121 背后的机理
 - 121 专家教你远离难言之隐
- 122 不孕症**
 - 122 本治腰痛，巧通孕路
 - 123 总是怀孕失败，恐与脊柱有关
- 124 范教授防治骨盆问题新主张**
 - 124 骨盆舒缓按摩法
 - 126 骨盆矫正和拉伸操
 - 130 骨盆病防治药膳
 - 136 生活养护知多点



保护脊柱， 要从日常做起

- 140 正确的坐、站、卧、行姿势**
 - 140 坐姿
 - 141 站姿
 - 141 卧姿
 - 142 行姿
 - 142 想长寿，要坐直、站直
- 143 要想脊柱好，运动少不了**
 - 143 打羽毛球
 - 143 游泳
 - 145 放风筝
- 146 脖子上的瑜伽功，说爱你不容易**
 - 146 预备式
 - 146 前屈式
 - 146 后伸式
 - 147 左侧式
 - 147 右侧式
 - 147 左转式
 - 147 右转式
 - 148 不要盲目去做“米”字操
- 149 电脑桌、椅，你选对了么？**
 - 149 电脑桌的选择
 - 150 电脑椅的选择
- 151 跑步运动，如何预防膝痛**
 - 151 跑步前
 - 152 跑步时
 - 152 跑步后
- 153 学会这几招，健康长寿少不了**
 - 153 第一式 拍三焦经
 - 153 第二式 拍打胆经
 - 154 第三式 卧位摆手

- 154 第四式 卧位转脚
- 154 第五式 拱桥式
- 155 第六式 飞燕式
- 155 第七式 凌空踩单车
- 156 心爽过夏天，护阳最当季**
- 156 动起来，释放我们的精彩
- 157 护脾阳，莫贪凉
- 157 枸杞一夏，够“气”一夏
- 159 腰腿痛遇到回南天怎么办**
- 159 降低居住或工作环境的空气湿度
- 160 患者自身可以采取的措施
- 161 夏日炎炎贪凉爽，空调惹祸别忽视**
- 162 温度不宜过低
- 162 使用时间不要过长
- 162 不要正对着空调吹风
- 162 适当增添衣物
- 163 九九重阳，珍“膝”健康**
- 164 正确的爬山方法
- 165 膝关节保健方法



时令调补， 护脊保健

- 168 雨水：莫让“雨水”淋湿了你的身体**
- 168 早晚温差大，勿忘添衣裳
- 169 勤通风关窗，感冒莫打扰
- 169 起居有规律，生活乐逍遥
- 169 防地面湿滑，逐体内湿邪
- 171 惊蛰：万物梦醒，春催惊蛰**
- 171 惊蛰保健要以保暖为原则
- 172 舒展身体，预防过敏

173	惊蛰话食疗
174	清明：清明雨中念先恩，艾草香中保后人
174	艾草全身是宝，用法多种多样
175	清明节气适合艾灸
177	脊椎病常用督脉灸
178	谷雨：谷雨扰人颈自愁
179	谷雨节气小心脊柱受寒
179	颈椎病患者的饮食
179	艾灸保健
180	立夏：夏天，从“心”出发
180	清降心火，怡养心神
181	慎起居，节饮食
182	几种养心护心的食物
183	大暑：防暑防病祛寒邪
183	大暑节气要警惕中暑
184	冬病夏治正当时
184	饮食原则
186	霜降：一年补透透，不如补霜降
186	霜降保健要点：防秋燥、防秋郁、防贼风
187	霜降饮食要点
188	按摩穴位缓解胃肠疾病
189	冬至：冬至日暖身，附子汤暖心
191	大寒：大寒过后春暖花开
191	大寒时节一定要保暖
192	饮食原则



好身体要靠好脊柱



脊柱疾病是影响人们正常生活与工作的常见原因之一，生活中，往往我们没有意识到的一些小习惯，就会伤害到我们的脊柱。想要有好的身体，当然离不开好脊柱的加持，脊柱好了，身体才会更健康。当然，如果患上脊柱相关疾病也别焦虑害怕，密切关注，好好养护，及时治疗，都能守护住我们的健康。