

现代

中医整脊学

编著

吕选民 常钰曼 吕金豆



世界图书出版公司

现代中医整脊学

编著 吕选民 常钰曼 吕金豆



世界图书出版公司

西安 北京 上海 广州

图书在版编目(CIP)数据

现代中医整脊学/吕选民,常钰曼,吕金豆编著.—西安:世界图书出版西安有限公司,2018.6

ISBN 978-7-5192-4396-8

I. ①现… II. ①吕… ②常… ③吕… III. ①颈椎病—按摩疗法(中医)—中医学院—教材 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第122420号

-
- 书 名 现代中医整脊学
Xiandai Zhongyi Zhengjixue
- 编 著 吕选民 常钰曼 吕金豆
- 责任编辑 胡玉平
- 出版发行 世界图书出版西安有限公司
- 地 址 西安市北大街85号
- 邮 编 710003
- 电 话 029-87214941 029-87233647(市场营销部)
029-87234767(总编室)
- 网 址 <http://www.wpcxa.com>
- 邮 箱 xast@wpcxa.com
- 经 销 新华书店
- 印 刷 西安华新彩印有限责任公司
- 开 本 787mm×1092mm 1/16
- 印 张 25 彩插16页
- 字 数 400千
- 版 次 2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷
- 书 号 ISBN 978-7-5192-4396-8
- 定 价 86.00元

医学投稿 xastyx@163.com || 029-87279745 87284035

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

第一次认识吕选民教授是2006年8月在北京中医药大学针灸推拿学院召开的人事部中国人才研究会骨伤人才分会骨伤学术会议上,会间交流中吕教授详谈了他二十余年来在中医整脊学方面的实践和研究,这让我们找到了共同的话题和新的研究方向。对于长期从事中医骨伤、针灸和推拿医教研工作的我来说,当时正纠结于脊柱疾病发病率越来越高且渐趋年轻化、传统常规疗法突显难以为治的窘境。吕教授认为,中医整脊学是中医按摩推拿学科中伤科正骨推拿与推拿功法学、导引养生学中脊柱导引术的有机结合,是一门古老而又新兴的交叉学科。整脊疗法是流行世界的脊柱病自然疗法,若将其与现代解剖生理和生物力学进一步融合,将能有效解决临床上越来越多的脊柱疾病。说话间吕教授拿出了他2004年主编出版的《中国整脊学》专著递给我,非常谦虚地要我斧正。

会后我认真阅读了全书,除第一章概述介绍了整脊学学科体系外,其余十一章分别介绍了脊柱的解剖和生理、脊柱生物力学、中医对脊柱和脊柱病的认识、脊柱病的病因病理和诊断、推拿整脊、导引整脊、其他整脊法、颈段脊柱病、胸段脊柱病、腰段脊柱病、骶尾椎及其他脊柱病、脊柱及脊柱相关疾病的预防和整脊保健等整脊学的基本理论、知识和技能。全书体现六大特点:①构筑了《整脊学》的学科框架,使其成为一门系统的学科;②紧扣培养目标,着眼于培养实用型整脊技术人才;③规范了整脊、整脊学的概念;④吸收了最新的国内外研究成果和成熟的观点,反映了学科的研究新进展,对于开展整脊的医疗、教学和科研具有现实指导意义;⑤结构严谨、简明扼要、图文并茂、生动直观;⑥针对性、可操作性强,有利于学习者系统掌握整脊的基本理论、基本知识和基本技能。

会后我组织了一次学会理事会议,讨论整脊医学的研究和发展问题,各位理

事一致同意吸纳吕选民教授为学会常务理事,并推选其为学会副会长之一。会议决定由我和吕选民担任总主编编写一套新世纪全国整脊医学系列教材。经过学会专业骨干人才五年的努力,《整脊基础与脊柱病诊断》《整脊治疗学》《颈椎整脊学》《胸椎整脊学》《腰椎整脊学》《骶尾椎整脊学》《整脊保健学》《国外整脊技术》八本教材终于2011年全部与读者见面了,它不仅解决了骨伤科、针灸推拿科医生和医学院学生学习、运用整脊医学技术诊治脊柱病的临床实践问题,而且为广大脊柱病患者提供了治疗指南和预防保健知识技能。这套教材出版发行后,吕教授又完成了多项整脊科研项目,并将推拿整脊、脊柱病整脊疗法、整脊保健等整脊医学技术引入其主编的全国中医药高职高专十一五、十二五和十三五《推拿学》《推拿治疗》规划教材,力争为国家培养更多的整脊医学人才。

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”是吕教授的座右铭。可能是机缘巧合吧,去年吕教授携其新著《现代中医整脊学》书稿索我一序。感其执着不弃的治学精神,我抱病勉力分享其学。本书是在吕教授主编的国内首部整脊学专著《中国整脊学》的基础上,结合最近十年的最新研究成果和临床经验编著而成。书中系统论述了整脊学的发展历史、基础理论、基本知识、基本技能和临床应用。本书理论与实践并重,操作性强,法简效宏,为广大整脊、推拿、正骨、理疗和康复医师提供了一本专业化的书籍,特别是为广大临床工作者提供一种新的思路和治疗方法,也为医学院校特别是中医院校骨伤、推拿、针灸等专业的学生、进修生及研究生提供了一门必修学科的入门参考书。

北京中医药大学教授

中国人才研究会骨伤人才分会会长 宋一同
全国高等中医院校骨伤教育研究会会长

2018年5月

前 言

人类进化为直立位从事生产劳动后,明显地增加了脊柱及其椎间盘的压力和下部静脉血的回流阻力,因而容易导致两种疾病——脊柱病和痔疾。关于痔疾,中医最古老的方书《五十二病方》就有较详细的论述和疗法,早已引起人们的重视,在综合医院设有专科,人们也认识到其危害的普遍性,所谓“十人九痔”,众人皆知。而关于脊柱病,虽然中国古代的医学家和养生家早已认识到它的危害,但深入不够,后人也缺乏系统的研究。所以,直至现代,许多医生和患者仍然不甚了解这种像感冒发烧一样常见的疾病。随着知识经济时代的到来和人们生活、工作条件的变化,现代人的工作节奏加快,思想负担加大,伏案学习、工作、上网的时间延长,运动不足,身高增加,体重增加,体形变化,追求卧具舒心享乐而不符合脊柱生理要求的情况增多以及单一姿势体位劳作的情形增多等,均容易导致脊柱关节及脊周软组织的急慢性损伤和退行性病变、错位、畸形,从而引起脊柱及其相关疾病。有人统计,在伤科门诊中,约有1/2的患者是因脊柱病引起的颈肩臂腰腿痛;而在内、妇、儿、五官等科就诊的许多顽固难愈病症中,如顽固性头痛、偏头痛、眩晕、耳鸣耳聋、咽炎、目疾、冠心病、心律失常、血压异常、肋间神经痛、恶心呕吐、不孕不育、阳痿等,有相当一部分属于脊柱相关病症。上述这些病症的根本原因是脊柱位置结构异常,而其治疗必然要“从脊论治”。大量古今中外临床资料证明,运用推拿、导引、牵引、针灸等方法整复调理脊柱,可迅速解除上述病症,整脊疗法就这样应运而兴。由于脊柱病发病率愈来愈高,而且发病有年轻化趋势,这种疗法便被迅速普及和推广,风靡世界许多国家和地区。在美国、德国、澳大利亚、英国、加拿大、日本等国家,都有专门大学培养整脊高级人

才。仅美国就大约有 500 所按摩学院和 25 000 名整脊医生,每年治疗 750 多万人次,相当于全美人口的 3.6%。近年来,我国沿海城市和港、澳、台地区的医务工作者也越来越重视这一疗法,并广泛应用于临床实践,取得了可喜的成效。

中医整脊疗法源远流长,内容丰富,疗效独特。虽然中国古代医学文献中没有“整脊”这个词,但在大约 3000 年前的商代就有了整脊疗法“蹀躞”(用足在颈肩腰背和四肢部按摩)和整脊医生“俞跗”的记载。先秦时期的医学经典著作《黄帝内经》中多处论述了脊柱与人体生命活动过程的关系及整脊疗法:如《素问·上古天真论》论述的人随年龄增长肌肉筋骨的退变现象;《素问·骨空论》论述的督脉入脊贯肾通于脑,统率人身阳气,从而决定人体生命活动的全过程——生、老、病、死;《素问·脉要精微论》则从病理上论述了脊柱与脏腑(尤其是先天之本——肾脏)功能变化的密切关系;《素问·骨空论》提出了“从脊论治”脊柱及其相关疾病的治疗原则(“督脉生病,治在骨上”),并采用按背俞穴治疗心痛症的方法。思想家、养生家庄子在《庄子·养生篇》中则提出了“从脊保健养生”的整脊保健理论和方法:“缘督以为经,可以保身,可以全生,可以养亲,可以尽年。”由此可见,在两千多年前的先秦时期,中国的整脊学就有了相当的理论、知识和技能,为现代中医整脊学奠定了基础。此后,历代中医、推拿、导引、骨伤学家在研究和实践中做了许多工作,形成了中医正骨推拿(广泛涉及整脊)和以“缘督以为经”“鹿运尾闾”为指导思想的脊柱导引养生方法,如周天功、站桩功、龟蛇功、道家养生功、放松功、太极拳等,充实了整脊学的内容。在 20 世纪 30 年代,中医整脊学又吸收了部分西方按脊术而有所发展,到了 20 世纪 50 年代,研究工作有所深入,重新认识并确立了“脊柱病因学说”“从脊论治”原则和较为系统的整脊方法。到了 21 世纪,中国脊柱病防治技术迅速发展,研究者愈来愈多,研究工作越来越深入,形成了系统的整脊理论、知识和技能,因而也促成了本书与读者朋友们的见面。

20 世纪 90 年代,李宗翰先生出版掘著《药王孙思邈养生长寿术》时曾提议撰著《中国整脊学》,时因医、教、研工作繁忙,加之临证虽多而尚未形成完整的理论、知识和技能,未敢应允。后经十多年的钻研,作者揣摩于临床,又翻阅了大量国内外有关文献,梳理出一条脉络,未及动笔,幸闻世界卫生组织启动“骨与关节 10 年(2000—2010)”计划,引起社会对这一领域关注,使人们积极行动起来,与诸如骨关节炎、脊髓疾病,严重致残的外伤以及使中老年人严重致残的疾病做斗

争。有鉴于此,编者特邀资深专家同仁,联袂挥毫,著成《中国整脊学》(2004年),既为防治骨关节病这一世界性活动献一份薄礼,又为圆满李先生之夙愿,更为推动中国整脊医学的发展、解除脊柱病患者疾苦做出一点贡献。

时光荏苒,岁月如梭,转眼间又过了十余年,研究和治疗4万多人次的脊柱病患者,遂将十余年来的研究成果和治疗经验充实于前著,以飨同仁和脊柱病患者。

现代中医整脊学是一门古老而又新兴的边缘科学,涉及面广,病症繁多,加之编者水平有限,错漏在所难免,恳望同道斧正,以冀共同提高,不断完善,弘扬民族医学,早日完善中国整脊学的学科体系,为脊柱病患者解除痛苦,为全人类健康长寿服务。

编著者

2018年5月

督脉生疾……治在骨上。——《黄帝内经·素问》

缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。

——《庄子·养生篇》

脊柱的异常变化是百病之源。——古埃及佚名者

五脏皆系于脊(背)，骨节灵通，均获裨益。——清·汪晷《寿人经》

五脏之系咸附于背……(腹痛)毒深病急者，(括沙)非背不可也。

——清·田间来是庵《灵验良方汇编》

脊柱是人体的中轴支柱，贯通躯体上下、五脏六腑、四肢百骸。十二经脉、奇经八脉与大脑的连属，主要是通过脊旁背腧穴，经冲脉联络会于督脉，由督脉统帅，汇于髓海——大脑，在大脑的协调指挥下，有条不紊地工作，使人适四时之变，应劳作之动。

——中医理论

脊柱是人体的控制器。一旦大脑和躯干之间“精神冲动”的正常传导出现障碍，则可能导致多种疾病。用旋转脊柱的复位手法可以克这种障碍，所治疗的疾病多达几十种。

——美·佩尔默(Daniel Davia Palmer)博士

大脑是人体的智能指挥中心。脊柱既是脑体的控制调节枢纽，又是人体的中轴支柱和活动枢纽。脊柱灵动，脑体康宁；脊柱一病，身心苦痛；严重一点，妨碍行动；更有甚者，伤身殒命。

——本书编著者

脊柱是人体的大梁，是人类得以直立行走的保障，人体脏腑组织器官的功能活动与脊柱密切相关。脊柱位置结构即使发生细微的变化，也会刺激和压迫神经、血管，引起疼痛、形体异常和相关组织器官功能障碍而发生肢体和内脏器官疾病。科学、合理的整脊方法能迅速矫正畸形或错缝的脊柱，从根本上治愈脊柱及其相关疾病。

——本书编著者

脊柱是大脑与肢体内脏官窍联通的唯一器官，其解剖位置和功能的正常，是身心健康的根本保证。

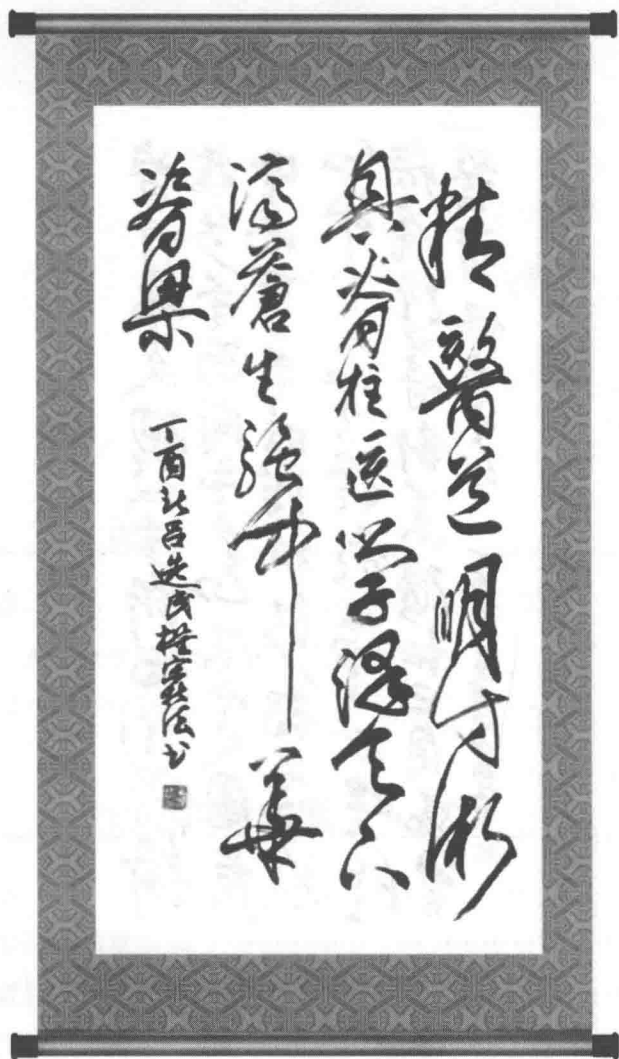
——本书编著者

脊柱是人体的中轴，神经的中枢，保健的中心。

——本书编著者

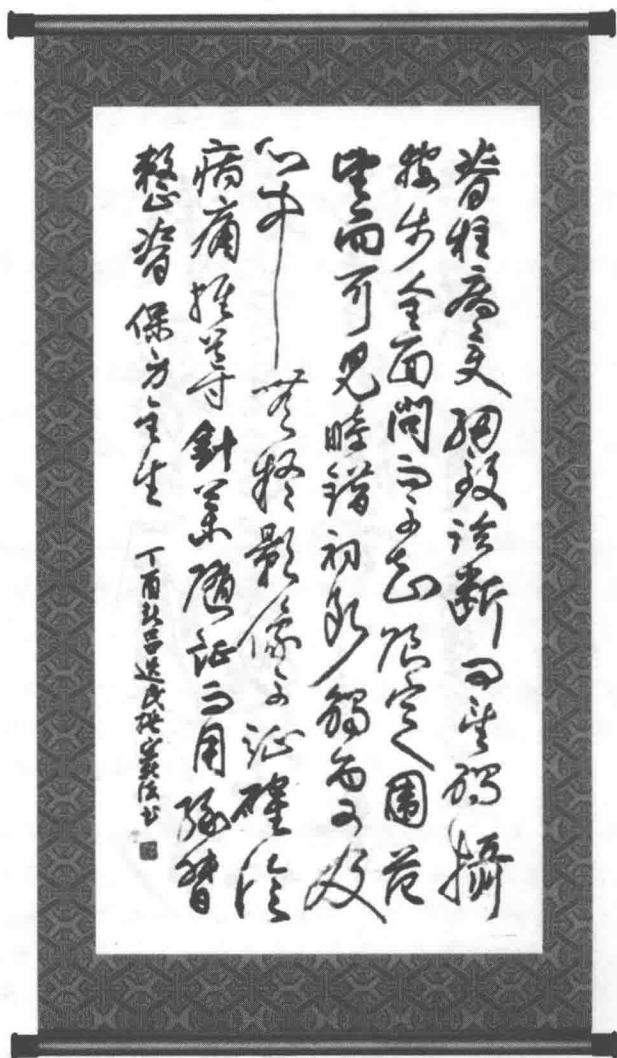
衰老不是从眼角的第一道皱纹开始，也不是从鬓间的第一根白发开始，而是从身体，特别是脊柱开始的。脊柱的柔韧性减弱是人体衰老的最早征兆，脊柱进行性变引起的许多病变，是影响中老年人工作、生活，引起衰老和病痛的主要原因。

——本书编著者



精医道，明方术，兴脊柱医学；
泽天下，济苍生，强中华脊梁。

——陕西省老年书协会员 宋新法



脊柱病变，细致诊断；问望触摄，按步全面；
 问而可知，限定围范；望而可见，畸错初断；
 触而可及，心中无疑；影像可证，确诊病痛；
 推导针药，随证而用；缘督整脊，保身全生。

——陕西省老年书协会会员 宋新法

目 录



第一章 绪 论

第一节 概 述	1
第二节 中医整脊学的起源及发展简史	7
第三节 国外整脊疗法概况	13

第二章 脊柱的解剖和生理

第一节 概 述	15
第二节 脊柱区的软组织	16
第三节 脊柱的结构和运动	23
第四节 脊髓和脊神经	29
第五节 交感神经	39

第三章 脊柱生物力学

第一节 概 述	43
第二节 脊柱的力学结构	45
第三节 脊柱生物力学	51

第四节	脊柱变形	58
第五节	脊柱生物力学改变与脊柱病理变化	62

第四章 中医对脊柱和脊柱病的认识

第一节	概 述	68
第二节	中医有关的脊柱解剖生理知识	69
第三节	脊柱与脏腑经络的关系	71
第四节	中医对脊柱病病因的认识	74
第五节	中医对脊柱病病机的认识	76

第五章 脊柱病的病因病理

第一节	脊柱病的病因	79
第二节	脊柱的病理变化	81
第三节	脊柱病理变化的常见类型	85
第四节	脊柱损伤的生物力学	94
第五节	脊柱不稳定的生物力学	98
第六节	脊柱滑脱的生物力学	103
第七节	脊柱病的临床表现	104

第六章 脊柱病诊断

第一节	辨 病	113
第二节	脊柱病诊断要点及四步定位诊断法	133
第三节	辨证方法	134

第七章 推拿整脊

第一节	推拿整脊的作用和生理机制	138
第二节	推拿整脊手法的基本技术要求	140

第三节	影响推拿整脊的因素和注意事项	143
第四节	推拿整脊的适应证和禁忌证	144
第五节	推拿整脊手法	145

第八章 导引整脊

第一节	导引整脊的作用和生理机制	159
第二节	导引整脊的原则、要领和注意事项	166
第三节	导引整脊的方法	176

第九章 其他整脊疗法

第一节	牵引疗法	198
第二节	水针疗法	201
第三节	针刺疗法	203
第四节	拔罐疗法	207
第五节	刮痧疗法	210
第六节	四极感应疗法	212
第七节	生物全息整脊法	212
第八节	小针刀疗法	216
第九节	药物疗法	226

第十章 颈段脊柱病

第一节	颈椎病	242
第二节	落 枕	245
第三节	颈 肋	247
第四节	斜 颈	248
第五节	颈椎关节脱位	251
第六节	寰枢关节紊乱	255

第七节	颈椎小关节紊乱	258
第八节	颈椎间盘突出症	261
第九节	前斜角肌综合征	264
第十节	小儿颈部软组织损伤	266
第十一节	颈部急性扭挫伤	269

第十一章 胸段脊柱病

第一节	背部软组织损伤	272
第二节	胸椎后关节紊乱症	275
第三节	胸肋进伤	277

第十二章 腰段脊柱病

第一节	急性腰肌损伤	280
第二节	慢性腰肌劳损	282
第三节	第三腰椎横突综合征	284
第四节	腰椎间关节综合征	286
第五节	腰椎间盘突出症	289
第六节	腰椎椎管狭窄症	293
第七节	腰椎滑脱症	296
第八节	腰椎骶化与骶椎腰化症	299

第十三章 骶尾椎及其他脊柱病

第一节	骨盆移位综合征	303
第二节	骶髂关节扭伤	304
第三节	尾骨挫伤	306
第四节	梨状肌综合征	309
第五节	棘上和棘间韧带损伤	311

第六节	退行性脊柱炎	313
第七节	强直性脊柱炎	316
第八节	脊椎骨骺骨软骨病	319
第九节	小儿功能性脊柱侧弯症	322
第十节	外伤性截瘫	324

第十四章 脊柱及脊柱相关疾病的预防

第一节	保持良好的姿势和体位	328
第二节	劳动保护	333
第三节	颈段脊柱病的预防	335
第四节	胸腰段脊柱病的预防	342

第十五章 整脊保健

第一节	整脊保健的概念、作用和意义	346
第二节	整脊保健的方法	348
附 录	365
参考书目	383
彩图插页		

| 第一章 |

绪 论

中医整脊是一种源远流长的医疗保健技术，在几千年的发展历史中，既为人类的健康发挥了不可磨灭的作用，又使自身发展成为一门独立的学科。尤其是在现代社会，脊柱及脊柱相关疾病发病率越来越高且渐趋年轻化，对人类的健康和劳动生产造成越来越严重的影响。因此，对中医整脊学的研究和中医整脊技术的应用逐渐引起医学界的重视。按摩、推拿和导引既是中医医疗、预防和保健的重要绿色疗法，也是中医整脊的主要技术，在中国已有五千多年的发展历史，为中国人民的卫生保健事业做出了卓越的贡献。随着科技的进步和社会的发展，人们在重新认识非药物疗法的优越性时，对按摩推拿和导引等传统不药而愈的自然疗法越来越重视，并逐渐形成了按摩推拿学和推拿功法学独特的学科体系。中医整脊学是中国按摩推拿学科中伤科正骨推拿与推拿功法学、导引养生学中脊柱导引术有机结合的一门学科，而现代中医整脊学是中西推拿按摩学、正骨学和导引养生学有机结合的一门古老而新兴的交叉学科。

第一节 概 述

一、现代中医整脊学的基本概念

整脊 (chiropractic)，又称正脊、按脊、治脊、调整脊柱、脊椎矫正，是用按摩推拿手法（包括手法的延伸，如器械牵引等）和医疗导引等方法整复调理位置结构异常的脊柱，从而达到防治脊柱及其相关疾病的医疗方法，有广义和狭义之分。狭义整脊是指运用各种手法技术移动患者的患病脊椎，使病变脊椎尽量恢复到正常的结构和功能，以减轻乃至消除患者脊柱和脊柱区病痛的医疗方法；广义整脊是指运用推拿按摩、牵引、导引、针灸、药物等方法整复调理