

照顾好你的 脊椎

陈俊成◎著



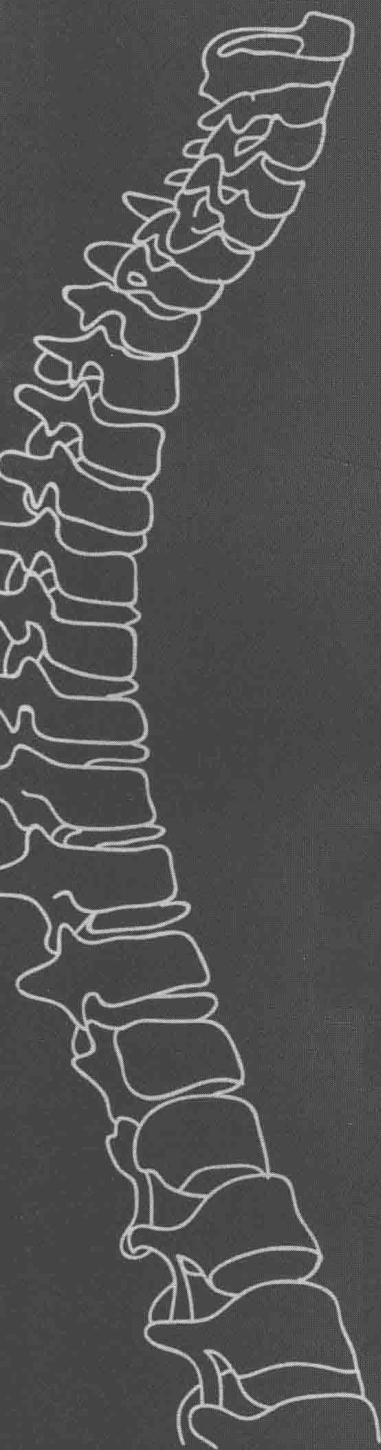
抬起头，挺起胸，不做**低头族**

脊椎的日常保养与整脊疗法

五十肩、高血压、不孕、哮喘……这些病都能用整脊的方法改善，

中、痛经、腰痛、便秘……这些症状都能用日常脊椎保养方法缓解！

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社



Take care of
Your
vertebral

照顾好你的 脊椎

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

照顾好你的脊椎 / 陈俊成著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-5341-7614-2

I. ①照… II. ①陈 III. ①脊椎病 - 防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 112580 号

中文简体字版©2013年由浙江科学技术出版社发行。本书经由台湾元气斋出版社授权出版,非经书面同意,不得以任何形式再利用。

著作权合同登记号:图字11-2015-175号

书 名 照顾好你的脊椎
著 者 陈俊成

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码:310006

办公室电话:0571-85176593

销售部电话:0571-85062597 0571-85058048

网 址:www.zkpress.com

E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州广育多莉印刷有限公司

开 本 880×1230 1/32 印 张 6.25

字 数 130 000

版 次 2017年7月第1版 印 次 2017年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-7614-2 定 价 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲 全 林 责任美编 金 晖
责任校对 马 融 责任印务 田 文

前言：脊椎与健康息息相关

大家都生过病，如果只是一般轻微的感冒或头痛，可能只需要多休息、多喝水就能不药而愈，但是如果一再出现重复的病症就要注意了，因为这可能是身体发出的警告，由身体功能不正常所致。

身体一般是通过脊椎与各器官的联系来发挥功能的，其中脊椎包括三大部分。

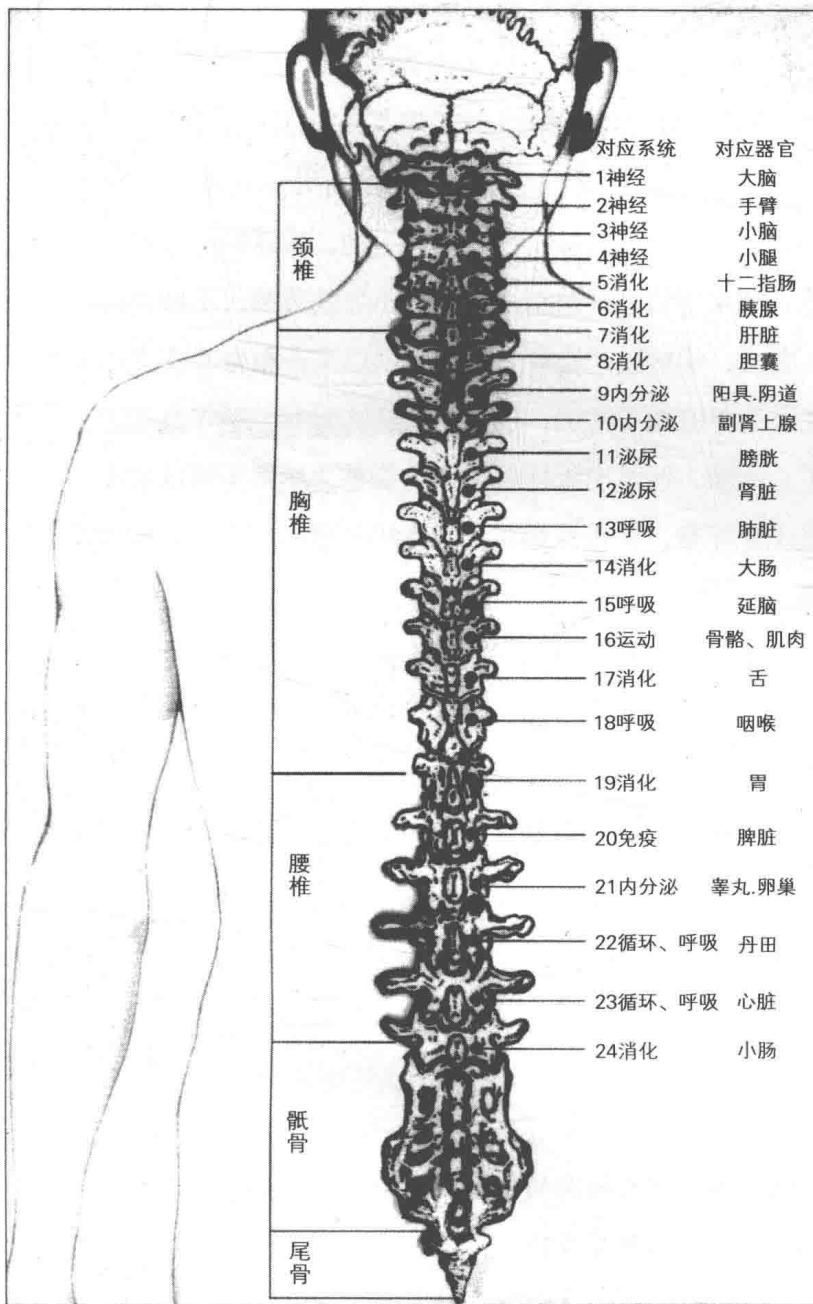
第一部分是颈椎。颈椎总共有7节，其周围的神经和器官病变有着密不可分的相关性。有的人出现头痛、失眠、高血压、颈项及两肩酸痛僵硬，都跟颈椎的神经有直接的关联，其中最重要的是位于颈椎两侧的脊髓神经。因为脊柱为支撑全身的主要干道，而颈椎最接近脑部，如果颈椎出现异常，就会直接影响脑部的血液循环，轻者造成头部凝重感或偏头痛，重者可导致脑内血管的阻塞性病变，这些病症都跟第1及第2脊神经阻滞有关。此种输送血液不顺畅的情形，就如同污泥杂草阻塞了渠道，其下游的农田就没有充分的水源可以灌溉了。治疗的方法很简单，只要把所有阻塞的原因一一排除，很多问题就可以迎刃而解了。

有时候我们胸口会有发闷般的疼痛，或者觉得恶心、反胃、胸部压迫感等说不出的症状，到大医院检查又查不出毛病，血液、尿液检验也没问题，可是这种感觉又一直困扰人，这可能就和脊椎的第二部分——胸椎有关。胸椎也有血管、神经和心脏相通，如果胸

椎歪斜或不正常，首先受到影响的就是心脏。心脏的大小如同人的拳头，它负责将血液压送到全身，再把含有二氧化碳的污浊的血液输送到肺部进行气体交换，反复运作，一天要进行10万次以上。而心脏是依赖血管内的养分维持运作的，一旦血管发生硬化，其内部的空间就会变小，加上天气变化引起的热胀冷缩，血液的流动便会受到阻碍，此时心肌就会缺血缺氧、收缩无力，从而引起全身血液循环障碍。一旦心肌的氧气补充不足，便会感觉胸部疼痛，这就是所谓的“心绞痛”；如果心肌缺氧持续3分钟以上，就会出现冒冷汗、脸色苍白等症状，甚至危及生命。而这些现象可以预先从胸椎的异常判断出来，治疗的方法就是进行第1~5胸椎的矫正，从而保持血液循环的顺畅。

脊椎的第三部分是腰椎，腰椎异常可以引起腰痛。腰部疼痛主要与现代社会的工作性质、职业病有直接的关联。除了工作场所的环境不佳外，白领人士长期伏案工作，日积月累造成姿势不良也是诱因。尤其是一边接电话一边写字，以脖子夹住话筒，或者久坐超过1小时以上不起来活动，长时间下来，不但使得颈椎歪斜、错位，也会影响腰椎的健康状态。最简单的矫治方法就是抽点时间起来活动一下，如走动、倒茶或者做做工间操，这样对腰部的健康会有一定的帮助。如果还是不行，或者病症已经发生，那就只好施行腰椎整脊疗法了。

保持脊椎健康的方法很多，只要在日常生活中多加注意，从保持正确姿势和改善不良习惯做起，就可减少脊椎疾病的发生。



本书原本是应报刊之约，每星期写一篇《顾好你的脊椎——谈整脊疗法》整合而成的，后来因为部分读者反映光谈整脊太严肃，而且脊椎矫正须由受过训练的专业人员施行比较安全，读者所能做的就相当有限，总觉得有些美中不足。另一方面，再好的医疗手法，也需要患者配合做饮食控制与运动，后者与疗效有不可分割的关系：如果病情已经控制，但饮食不加以节制，不做运动再加上吸烟、喝酒，疾病还是会复发的。所以后来在整脊专文之外又补充自疗法及简单的相关常识，引起了不错的反响。两年过去了，稿件也积了一大堆，经过出版社编辑大力编整之后终于可以面市，虽然还不是十分完整，但也算是对自己多年从事的整脊工作的一点心得与交代。

本书共分脊椎本身的问题，头面、五官科疾病，内脏器官与慢性疾病，下半身相关疾病，现代时髦病五大篇，除了脊椎矫正的专业内容之外，还介绍了许多小病小痛的自疗方法。希望本书能成为一般人的保健入门，需要时翻阅一下即可解决小病小痛，让健康更有保障。

由于匆促写成，可能还有很多不完整之处，希望同道多多指教，以便再版时能改进，并使内容更丰富。

陈俊成

注：本书中所提及的脊椎整复手法应由经过专业训练的医师操作，普通读者切勿盲目进行尝试。

目 录

第一篇 脊椎本身的问题 001

- 脊柱侧弯：主干的歪斜要趁早矫正 002
- 五十肩：肩关节的老化不一定发生在 50 岁 010
- 腰痛：病因多样，痛点不一 015
- 强直性脊柱炎：应把握治疗的黄金期 020
- 风湿性关节炎：难以治愈的疾病 027
- 足跟痛：80%与足底筋膜炎有关 031

第二篇 头面、五官科疾病 035

- 头痛：现代人的宿疾 036
- 神经衰弱与失眠：两者互为因果，可致颈椎移位 040
- 眩晕症：主要由气血两虚所致 044
- 眼疾：以假性近视和老花最多见 048
- 哮喘：治疗分为积极与消极两种 053
- 过敏性鼻炎：可能由第2颈椎移位所致 058

耳鸣：可能由脑鸣引起 061

甲状腺肿大：自疗不能只补碘 064

第三篇 内脏器官与慢性疾病 069

高血压：整脊可以避免恶化 070

心脏病：可能有胸椎压迫或移位 074

胃病：饮食与压力为主因 078

肝功能不佳：肝气充盈，情绪才能稳定 082

糖尿病：饮食控制与保肾应双管齐下 085

脂肪瘤：可以通过整脊改善 089

秃头：从避免气血亏损做起 093

多汗症：出汗太多，尴尬不断 098

荨麻疹：奇痒难耐的过敏反应 103

记忆力减退：可能与第1颈椎有关 105

第四篇 下半身相关疾病 109

痛经：难以言说的女性苦痛 110

盆腔炎：与欲求不满无关 113

频尿、漏尿：以气虚为主因 116

不孕症：家庭纠纷导火线，原因五花八门	120
习惯性流产：由肾气不足、固摄无力所致	123
子宫脱垂：中医称为阴挺	127
子宫肌瘤：妇科常见病，不用太担心	131
前列腺肥大：中老年男性的困扰	134
性功能障碍：千万不能随便吃药	139
性病：可通过整脊增强身体抵抗力	143
便秘：长期便秘须重视	144
痔疮：现代人的多发病	148
静脉曲张：常发生于久站、久坐人群及孕妇	151

第五篇 现代时髦病 155

从脊椎看肥胖问题	156
脸部肥胖或歪斜：整脊改善肉肉脸	159
手部肥胖：“蝴蝶袖”让你与美丽无缘	163
下半身肥胖：腿健人就勇	167
X形腿和O形腿：两者的矫正法不同	170
胸部问题：整脊有助于调整胸部	173
水肿：以整脊促进新陈代谢	177
电脑并发症：以整脊缓解各种酸痛	181
青少年发育欠佳：千万不要错过发育关键期	185

脊椎本身 的问题

第
一
篇

脊柱侧弯：主干的歪斜要趁早矫正

顾名思义，脊柱侧弯是指人体的主干——脊柱出现了不正常的歪斜。我们知道，人体的脊柱并不是呈直线形，而是呈漂亮的S形（从侧面看），一旦脊柱的形态与正常的S形不符，或向左右两侧歪斜，就会出现很多生理问题，甚至影响人际关系与人格发展。

虽然目前很多中小学已经将脊柱侧弯列为健康检查的重点项目，但由于学生人数众多，很难仔细检查，加上幼年时期的症状并不十分明显（发病年龄为5~6岁），也不会觉得有太多的不适；再加上因为衣物的遮盖，往往不易被家长察觉，经常就被忽略了。少数家长也许还可以在帮幼儿洗澡时发现其背部、两肩的不对称，等孩子开始自行洗澡以后，如果有轻微异常就无法早期发现了。因此大多数家长只能等到孩子15~17岁发育期间才从生长速度和走路姿势方面发觉异常，于是紧张地到处找人治疗、想办法解决，但此时脊柱侧弯的情况通常已经相当严重，身体大多已明显扭曲变形，甚至出现后背部突出、胸骨隆起等症状，不施行矫正已经无法解决问题。

分为非结构性侧弯和结构性侧弯两种

一般来说，脊柱侧弯最主要的病理变化是结构异常，即主骨架

改变，一般可分为非结构性侧弯和结构性侧弯两种。

非结构性侧弯

脊柱侧弯较轻微，身体仍可自由转动，只有站立时的外观症状比较明显，俯卧时则看不太出来。由于此时脊椎本身及神经、肌肉还没有发生结构上的变化，所以脊柱通常向单一方向歪斜。这种侧弯主要和习惯性姿势不良有直接关系，其他如坐骨神经痛、脊椎病变（如炎症、肿瘤等）时，患者为了减轻疼痛（减少神经根的压迫和刺激），脊柱自然地向某一侧倾斜，时间久了便会出现弯曲症状。此外，长短脚、骨盆倾斜也会影响脊柱的结构平衡而产生倾斜。

结构性侧弯

结构性侧弯由脊椎本身或神经、肌肉的病变引起，也可由非结构性侧弯发展而来，表现为脊柱左右两侧歪斜、不对称。由于其弯曲度比较固定，患者若要改变姿势，只能随着弯曲度挪移，将弯曲度稍作修正，但是侧弯的情况不会自行消失。

病因不同，治疗方式亦有差异

就病因而言，临床上可分为遗传性和非遗传性两大类，其治疗方式亦有差异。

以先天遗传为主

相比较而言，脊柱侧弯以先天性为主，约占七成，其中又多见于双胞胎，可能与家族遗传密切相关。此种原发性脊柱侧弯可分为

幼儿型、儿童型、青少年型三种，通常以左右胸椎倾斜为主。随着年龄的增长，脊柱的弯曲幅度也会加大，如不及早诊治，一旦发生脊柱前突或后突压迫到神经系统，可能会出现脏器病变。

伴有骨质疏松或者骨质软化

此类脊柱侧弯患者多伴有内脏压迫症状，最主要的是心脏移位或发育不完全。由于心跳加速，肺活量减少，可造成全身长期缺氧，严重者会有呼吸加快、发育不良、躯体瘦弱、体力不济等症状。

对于成长中的青少年，家长们应该多关心他们的生活起居，及早发现问题、及早治疗，毕竟健康要从日常生活做起。

矫治脊柱侧弯时要区分遗传性和非遗传性，若属于遗传性，通常治疗效果不会太好，因为先天的骨架排列结构早已成形，即使整脊，也只能起到改善变形脊椎、避免症状恶化的效果。例如对于小儿麻痹症及半身瘫痪所造成的脊柱变形、侧弯，整脊只能起到一定的舒缓效果，但无法改变侧弯状态，所以每隔一段时间，侧弯所造成的不适症状还是会出现。至于因姿势不良等后天因素引起的侧弯，通过整脊不仅可以消除症状，而且能矫正侧弯曲度。

整复手法：部位不同，整复手法亦不同

在脊椎整复手法方面，通常分为颈椎、胸椎、腰椎三大部分，矫治时除了注意脊柱本身的安全外，还要连附近的肌肉和软组织一并调理才易见功效。

颈椎侧弯

如系颈椎侧弯，患者通常会出现头晕、头痛、失眠、重听、眼部不适、两手酸麻、咽喉部不适等症状，整复的重点在于调整第6颈椎。

整脊时，先令患者平躺在床上，两眼轻闭，心情保持轻松，再检查颈椎、棘突的排列有无异常。一般而言，若常感到颈项拘谨，右手举起困难，往往是第6颈椎向右方倾斜移位。整脊师以右手虎口抵住突出的颈椎，令患者面向左侧，在突出的第6颈椎上进行推挤整复（图①、图②）。但在矫正之前，务必要彻底做好放松肌肉的工作，以免造成二次伤害。



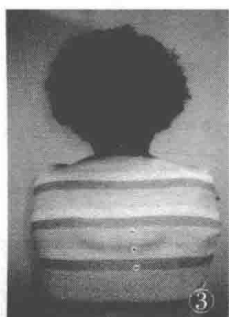
胸椎侧弯

如果时常觉得胸闷、心悸、胃部不适、气喘，可能由胸椎侧弯所致。在脊椎矫正手法中，对胸椎的研究尤其深入，也易见效果，因为背部的胸椎向后拱起，矫正并不困难，但与腰椎交接的第9～12胸椎因为正好位于腰部的下陷弧度，矫正上有死角，最好由技术熟练的整脊师施行整复，或借助专用的矫正床。具体整复手法如下：

1. 令患者直身坐于床边，两手交叉紧抱自己的双臂（图③）。
2. 整脊师先找出正确的基准线，以左手自前方紧握患者交叉的手臂，右手抵住其背后的胸椎变形处，并往标准的基础线上推（图④）。

3. 令患者向前弯腰，整脊师自后面推压其棘突，或以掌心底部推压弯曲的胸椎。

4. 令患者侧卧，整脊师以左手抓住患者手臂的交叉处，稍微用力向自己的方向拉，同时以右手掌根推压其背后的突出处（图⑤、图⑥）。一般而言，以掌根推压多用在侧弯面积较大时。



腰椎侧弯

腰椎侧弯是最常见的脊椎病症。自从人类开始直立行走以后，腰椎既要承受上半身的重量，又要作为脊柱的缓冲区，加上忙碌的现代人运动普遍不足，如久坐办公室、长时间看电脑，或学生上课时间太长，对腰椎都造成了很大的负担，久而久之，腰酸背痛就无法避免了。所以有人说，人类的脊椎病变是从直立行走开始的。

脊椎侧弯患者常感腰部无力、性欲减退，偶有前列腺增生、排尿疼痛等情形，妇女则可能出现不孕、卵巢发炎、月经失调、频

尿、膀胱炎等，其中以腰部酸痛最为明显，其次是骨刺、全身神经痛，有时会导致大腿及小腿疼痛，严重者会出现腿部肌肉萎缩，故对腰椎侧弯不可大意。

腰椎侧弯的整复重点在于调整第3、4腰椎，具体整复手法如下：

1. 令患者俯卧于床，先以热水袋热敷腰部15分钟，待肌肉放松之后再检查腰椎和骨盆的位置是否正常。在第1~5腰椎中仔细检查有无椎体移位，棘突的排列是否呈直线形，这些都是最基本的。重点检查第3、第4腰椎的位置有无异常，若有倾斜、下陷或者椎体旋转，则先确认椎体所在。

2. 令患者向左侧躺，同时使其头枕的位置勿太高或太低，最好使脊柱保持直线。整脊师以左手掌骨（豆状骨）对其腰椎进行施压，再以右手推抵其右肩，使其呈左转侧状（图⑦）。

3. 整脊师将左手移至患者的髌骨（骨盆突起点，即髂骨处）处稍往下压，也可两手交叠使力（图⑧）。

4. 令患者平躺，右脚放于床缘。整脊师将患者的右脚夹于自己的两腿之间保持稳定，然后施以顿力，即可矫正复原。

5. 令患者转向另一侧，即右侧躺。整脊师以右手抵住其左肩，左手往上推压其臀部；或双手交叠施力推压腰椎，达到复位治疗的目的。