



韦以宗

论脊柱亚健康 与疾病防治

韦春德 等 主 编

 北京科学技术出版社

韦以宗论脊柱亚健康 与疾病防治

主 编 韦春德等

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

韦以宗论脊柱亚健康与疾病防治 / 韦春德等主编. —北京:
北京科学技术出版社, 2007.8

ISBN 978-7-5304-3486-4

I. 韦… II. 韦… III. 脊椎病—防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 008435 号

韦以宗论脊柱亚健康与疾病防治

主 编: 韦春德等

策 划: 邬扬清

责任编辑: 邬扬清 宋玉涛

责任校对: 黄立辉

责任印制: 韩美子

封面设计: 黄金支点

版式设计: 樊润琴

图文制作: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部) 0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/32

字 数: 151 千

印 张: 5

版 次: 2007 年 8 月第 1 版

印 次: 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-3486-4/R·955

定 价: 20.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委名单

审 定：韦以宗

主 编：韦春德 叶慧阳 谭树生
孙寿起 谭长庚

编委名单：（以姓氏笔画为序）

马艳丽	韦春德	韦扬德	戈金刚
叶慧阳	孙寿起	刘利娟	李广民
李 堃	何世超	吴建丰	赵 亮
郑统跃	梁树勇	崔武占	龚建庚
葛中南	谭长庚	谭树生	

序

脊柱是人体运动中枢，涉及全身功能。因此，人体的亚健康状态相当部分源自脊柱的亚健康。通过保健和自主练功方法，使脊柱亚健康状态得以康复，是研究亚健康保健的重大课题。

韦春德医师是中华中医药学会整脊分会、亚健康分会常务委员及副秘书长，兼任天津医科大学继续教育学院北京教学区主任、国际整脊医学院副院长，北京光明骨伤医院骨科主任、副主任医师。

韦春德医师在长期从事教学和医疗保健中，对运用他父亲、我国著名整脊专家韦以宗教授的整脊学理论和经验深有体会。现融合其父对脊柱保健练功的科学方法及自己的经验体会，参考传统道家养身练功法，整理编成《韦以宗论脊柱亚健康与疾病防治》一书，全书通俗易懂，图文并茂。必将为脊柱亚健康的保健事业作出贡献，乐以为序。

中华中医药学会亚健康分会会长
孙 涛

前言

中华民族对脊柱病的防治历史，可谓源远流长，其独特的理论体系、丰富的治疗经验和方法散见于从古至今浩如烟海的医籍中。由于各种原因，中医学对这一类症候并无系统论述和明确分科。近年来，韦以宗教授在继承前人丰富经验的基础上，结合现代医学、临床医学及现代科学技术，从运动力学和生物力学对脊柱进行研究，以其“一圆一说两论”阐述了脊柱病的防治，因极富科学性、系统性，而且临床疗效显著，已为世人所共识。2006年，人民卫生出版社出版了韦以宗教授编著的《中国整脊学》，并于中华中医药学会整脊分会在人民大会堂成立之际举行首发式。《中国整脊学》是迄今为止中国医学出版界唯一一部整脊领域系统的、权威性的科学著作。它全面反映了中医脊柱病学科的研究成果，拓宽了学科领域，培植了学科发展，提高了对脊柱疾患的学术研究水平和疗效，促进了中医整脊学与现代科学接轨，推动中医整脊临床工作向规范化、标准化、科学化方向发展。

亚健康状况已越来越被广大群众关注，医学界针对脊柱亚健康及相关疾病的研究也不断有新的进展，新的且疗效显著的防治途径已被世人所共识。

鉴于以上原因，在拥有一个规范的脊柱疾病防治的基础上，我们根据目前社会上脊柱病呈现高上升的趋势，征得韦以宗教授的同意，并经全国近百位整脊医师共同商议，决定编写《韦以宗论脊柱亚健康与疾病防治》一书。

本书从脊柱生长过程以及生物力学基础研究的角度进行科普性介绍，并围绕脊柱亚健康的状况、疾病、康复及自我康复进行阐述，书中引用当前最新的脊柱研究理论，配以大量图片，详细介绍著名骨科整脊专

家对脊柱亚健康及相关疾病的康复与防治方法。全面反映出当代脊柱亚健康防治与康复的学术水平。本书以图谱为主,运用通俗易懂的文字形式,介绍人体脊柱的构造、生理功能和运动力学平衡的科学知识以及脊柱亚健康的状况与相关疾病的鉴别诊断,还介绍脊柱亚健康常用的康复方法及自我功能锻炼的保健体操,旨在为当前在城市中高达70%出现脊柱亚健康状况的人群进行科普性保健服务,为从事脊柱亚健康的医疗保健工作者提供科学的、先进的、适用的脊柱相关知识与脊柱亚健康的按摩推拿保健方法。

本书是在韦以宗教授的多位得意门生的倡导和提议下编写的,在此还要特别感谢北京科学技术出版社的支持。由于学识浅陋,时间仓促,韦以宗教授的学术思想未能一一完全收录,谬误难免,祈望读者批评指正。

编者

作者介绍

ZUOZHEJIESHAO



韦春德

1971年出生于广西，中华中医药整脊分会、亚健康分会委员，副秘书长，天津医科大学继续教育学院北京教学区主任、国际整脊医学院副院长，北京光明骨伤医院骨科主任、副主任医师、中国整脊师。

叶慧阳

出生于中国台湾，世界中医骨科联合会常务理事，台湾省循经通络电疗手法学会会长，天津医科大学继续教育学院北京教学区“国际整脊医学院”客座教授、中国整脊师。



谭树生

1969年出生于广西，世界手法医学联合会常务理事，中华中医药整脊学会会员，广西中医药学会推拿学会委员，广西民族医院康复医学科、针灸推拿理疗正骨科主任、主治医师、中国整脊师。



孙寿起

世界中医骨科联合会常务理事，中华中医药整脊学会委员，天津孙寿起整脊推拿诊疗中心主任、主治医师，中国整脊师。

谭长庚

1968年出生于河南省中医骨伤世家，世界中医骨科联合会常务理事，中华中医药学会整脊分会委员，河南省淅川县第二人民医院骨伤科主任、主治医师、中国整脊师。



韦扬德

1972年出生于广西，世界中医骨科联合会理事，中华中医药整脊学会会员，天津医科大学继续教育学院北京教学区“国际整脊医学院”主任，主治医师，中国整脊师。

李 堃

1968年出生于湖北，中华中医药学会整脊分会委员，湖北省荆门市妇幼保健院副院长，骨伤科副主任医师、中国整脊师。



梁树勇

1968 年出生于广西，中华中医药学会整脊分会会员，广西中医药学会推拿学会委员，广西民族医药研究所主治医师、中国整脊师。



龚健康

世界中医骨科联合会理事，中华中医药整脊学会会员，江西省南昌市桃花区卫生服务站站长，主治中医师，中国整脊师。

何世超

1972 年出生于广东省陆丰，世界中医骨科联合会理事，中华中医药整脊学会委员，陆丰市南塘何世超中医正骨科门诊主任，主治中医师，中国整脊师。



吴建丰

1970 年出生于广东省四会市中医药世家，世界中医骨科联合会理事，中华中医药整脊学会会员，广东省四会市会城医疗站中医师，中国整脊师。



李广民

1956年出生，北京市人，世界中医骨科联合会理事，中华中医药整脊学会会员，中医师，中国整脊师。

戈金刚

1943年生于江苏无锡，杨氏太极拳第五代传人，世界中医骨科联合会理事，中国整脊师。



葛中南

浙江东阳人，世界中医骨科联合会会员，中华中医药整脊学会会员，浙江省横店颈肩腰腿病专科门诊主任，执业医师，中国整脊师。

赵亮

1974年出生于吉林省延吉市，世界中医骨科联合会理事，中华中医药整脊学会会员，延吉市骨科医院副院长，主治医师，中国整脊师。



刘利娟

世界中医骨科联合会会员，中医师，中国整脊师。



马艳丽

1979年出生于山东，中华中医药整脊学会会员，山东省菏泽市第二人民医院疼痛科医师，中国整脊师。

崔武占

1970年出生于河南，世界中医骨科联合会会员，中华中医药推拿按摩学会会员，中国整脊师。



郑统跃

1981年出生于广东，世界中医骨科联合会会员，广东省揭东县人民医院医师，中国整脊师。

目 录

第一章 韦以宗论释脊柱功能解剖和运动力学

- 一、脊柱的形态解剖简介 2
- 二、脊柱的功能解剖和运动 23
- 三、脊柱运动力学和生物力学
——韦以宗 “一圆一说两论” 32

第二章 什么是亚健康 and 脊柱亚健康

- 一、什么是亚健康 44
- 二、什么是脊柱亚健康 46
- 三、脊柱亚健康保健手法及保健体操 54
- 四、脊柱亚健康的保健康复法 67

第三章 韦以宗论脊柱伤病的预防

- 一、“点头哈腰”防治腰腿痛 126
- 二、扩胸运动防治颈椎病 127
- 三、颈椎病别忙牵引 129
- 四、久坐易患腰椎间盘突出 130
- 五、腰椎管狭窄症是可以预防的 131
- 六、久坐可导致颈椎病 135

第一章

韦以宗论释脊柱功能解剖和运动力学

(第1章) 运动系统解剖 1-1 图

图例：1. 颈椎 2. 腰椎 3. 骶骨

一、脊柱的形态解剖简介

(一) 脊柱骨的组成和连接

1. 脊柱的组成 脊柱由 24 块椎骨、一块骶骨、一块尾骨及起连接作用的椎间盘、关节和韧带构成。其中颈椎骨（图 1-1）7 块，胸椎（图 1-2）12 块，腰椎骨（图 1-3）5 块。

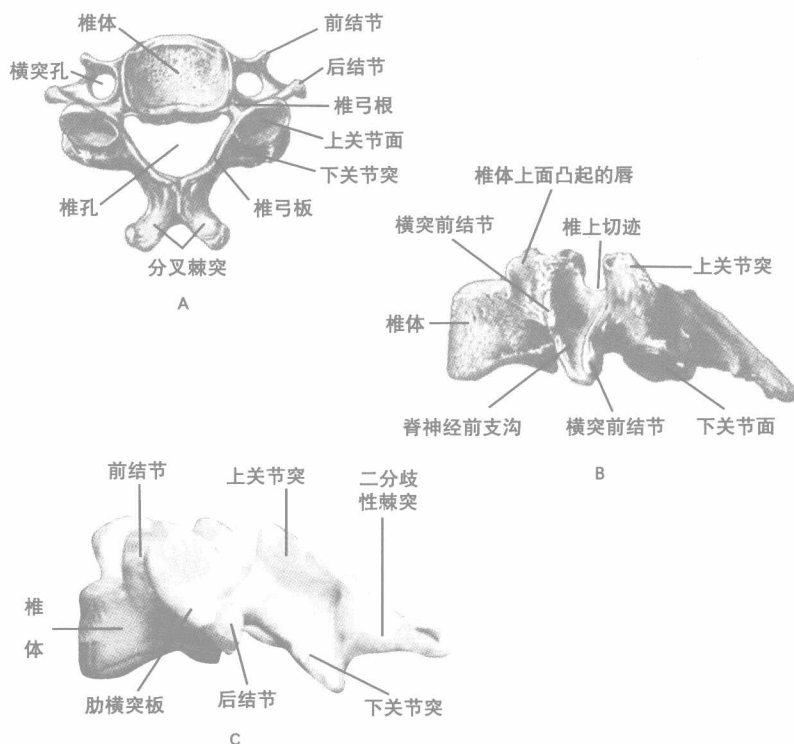


图 1-1 颈椎典型形态（第 5 颈椎）

A 上面；B 前面；C 左侧面

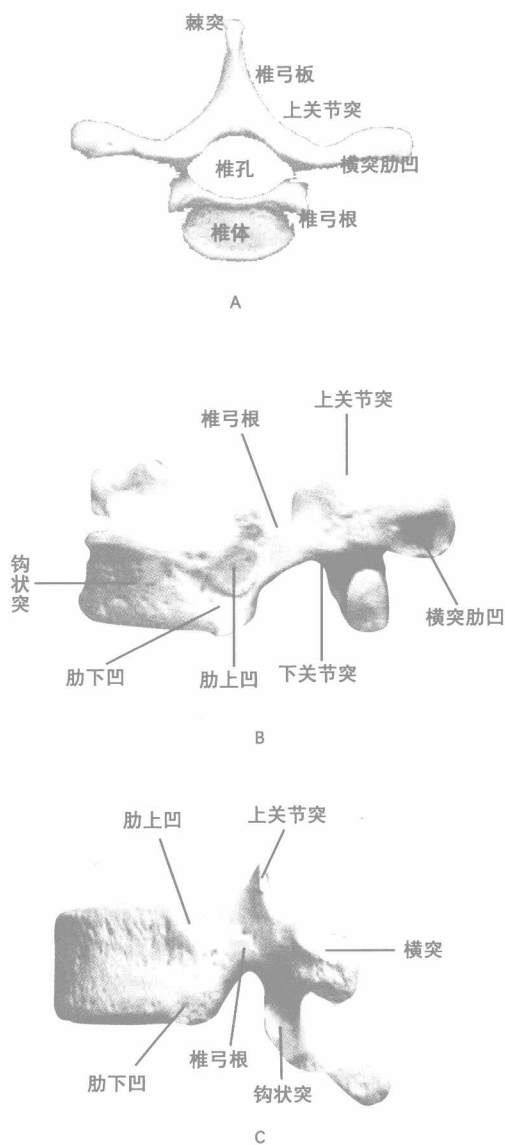


图 1-2 胸椎典型形态 (第 1 胸椎)

A 上面; B 前左侧面; C 左侧面

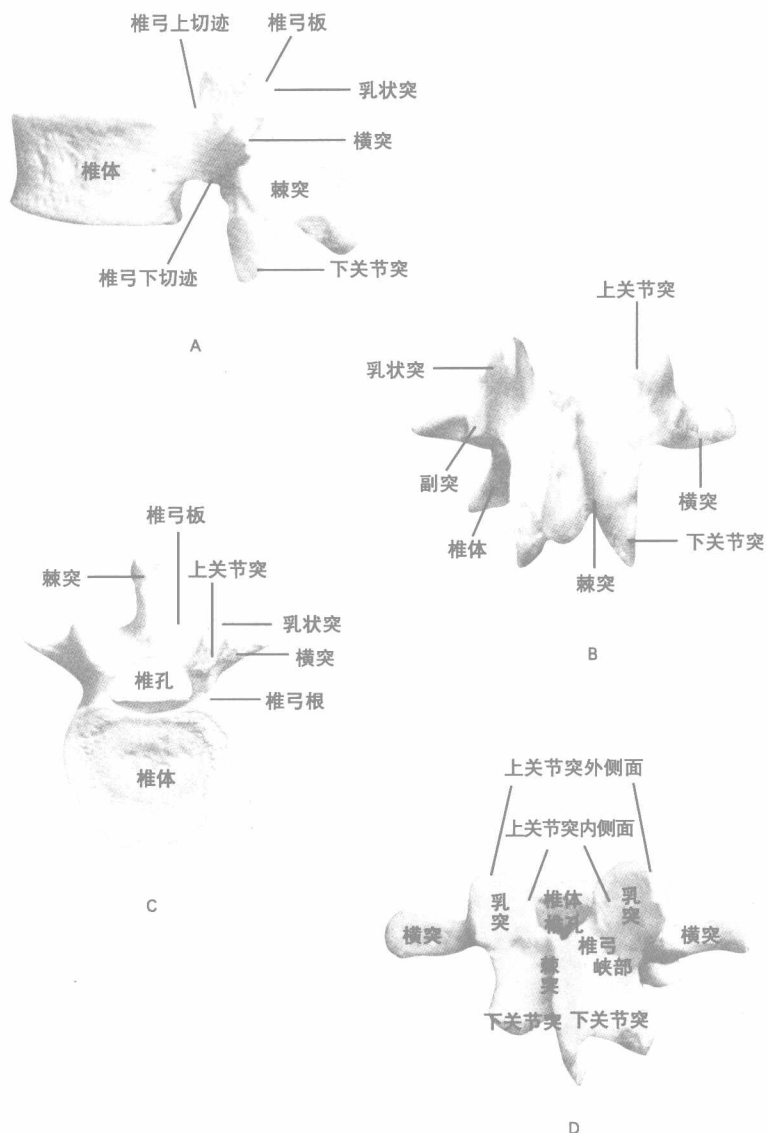


图 1-3 腰椎典型形态 (第 1 腰椎)

A 左侧面; B 后面; C 上面; D 第 4 腰椎背面