



⑦ **26** 节脊椎掌控着人体的全身健康 ⑦ 颈、肩、腰、背痛正困扰 **80%~90%** 的人
⑦ 脊柱与 **100** 种以上的疾病密切相关 ⑦ 自我保健能解决 **70%~80%** 的脊柱问题

—北京同仁医院传统医学科鼎力打造—

好脊柱 好身体

杨威 刘冬全 / 编著

H A O J I Z H U H A O S H E N T I

中国人口出版社

HAOJIZHU HAOSHENTI

好脊柱 好身体

杨威 刘冬全 / 编著



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

好脊柱 好身体/杨威, 刘冬全编著. —北京: 中国人口出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80202-600-1

I. 好… II. ①杨… ②刘… III. 脊椎病—防治
IV. R685.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第147609号

好脊柱 好身体

杨威 刘冬全 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京地大彩印厂
开 本 889×1194 1/24
印 张 8.5
字 数 85千字
版 次 2007年1月第1版
印 次 2007年1月第1次
书 号 ISBN 978-7-80202-600-1/R·573
定 价 58.00元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

HAOJIZHU HAOSHENTI

好脊柱
好身体



前言

过去，人们认为脊柱只是起着支撑身体、缓冲压力和震动等简单的运动功能，但现代医学发现，脊柱的作用绝不这么简单。脊柱一旦异常，人体就会出现各种看上去与脊柱毫不相干的内脏疾病，这些疾病涉及人体神经、呼吸、消化、泌尿、内分泌等各个系统。内科、外科、神经科、内分泌科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科甚至皮肤科中的百余种疾病的产生都与脊柱有关系。可以毫不夸张地说，脊柱是人体生命与健康的支柱。有了好的脊柱，才能有好的身体。强健脊柱的知识，是人人都应该知道的健康知识。

HAOJIZHU HAOSHENTI

好脊柱
好身体



全脊柱相关疾病

保护颈椎，预防 26 种常见病 (p26)

如何自我发现颈椎病 (p31)

该怎样寻求医生的帮助 (p33)

和颈椎相关的 26 种常见病 (p35)

预防和调理 (p87)

保护胸椎，预防 12 种常见病 (p92)

如何自我发现胸椎病 (p97)

该怎样寻求医生的帮助 (p99)

和胸椎相关的 12 种常见病 (p101)

预防和调理 (p119)

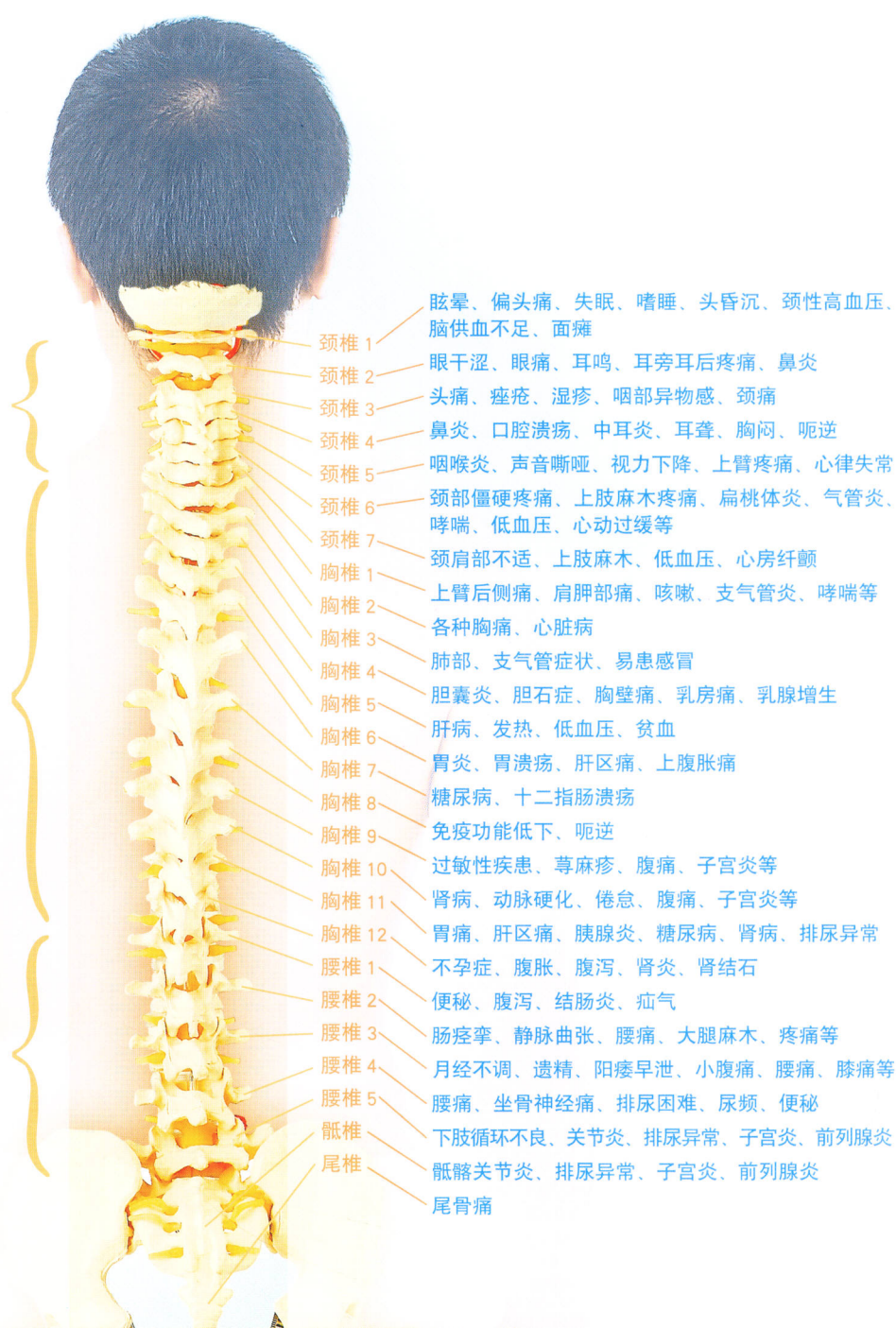
保护腰骶椎，预防 15 种常见病 (p124)

如何自我发现腰骶椎病 (p129)

该怎样寻求医生的帮助 (p131)

和腰骶椎相关的 15 种常见病 (p133)

预防和调理 (p159)

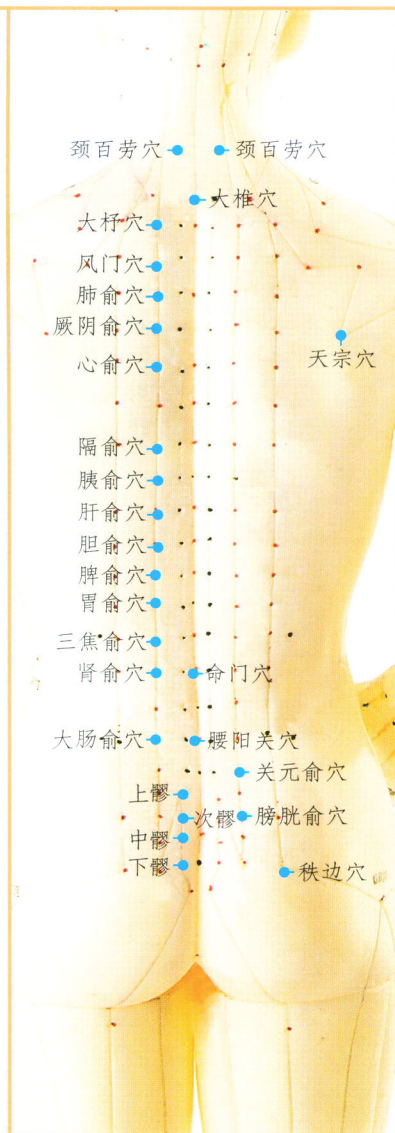


穴位图解

腰背穴位

穴位	位置
颈百劳穴	在项部，当大椎直上2寸，后正中线旁开1寸处。正坐，头稍前倾，距离正中线1个拇指宽的地方。
大杼穴	在背上部，当第一胸椎棘突下，旁开1.5寸。
风门穴	俯伏位，平第二胸椎棘突下缘，两旁相去各1.5寸。
肺俞穴	在背上部，当第三胸椎棘突下，旁开1.5寸处。
厥阴俞穴	俯伏位，平第四胸椎棘突下缘，两旁相去各1.5寸。
天宗穴	在肩胛部，当冈下窝中央凹陷处，与第四胸椎相平。
心俞穴	俯伏位，平第五胸椎棘突下缘，两旁相去各1.5寸。
隔俞穴	俯伏位，平第七胸椎棘突下缘，两旁相去各1.5寸。
胰俞穴	在背部，第八胸椎下旁开1.5寸处。
肝俞穴	俯伏位，平第九胸椎棘突下缘，两旁相去各1.5寸。
胆俞穴	俯伏位，平第十胸椎棘突下缘，两旁相去各1.5寸。
脾俞穴	在背下部，当脊中穴（第十一与第十二胸椎棘突之间凹陷处）外侧1.5寸处。
胃俞穴	在背下部，当第十二胸椎棘突与第一腰椎棘突之间凹陷部的外侧1.5寸处。
三焦俞穴	俯卧位，在第一腰椎棘突下，悬枢（督脉）旁开1.5寸处取穴。
肾俞穴	在腰部，当命门穴（第二与第三腰椎棘突之间凹陷处）的外侧1.5寸处。
命门穴	在腰部，后正中线上，当第二腰椎棘突与第三腰椎棘突之间的凹陷处。坐位或俯卧位取穴（约平脐高度）。
大肠俞穴	在腰部，当腰阳关穴（第四与第五腰椎棘突之间凹陷处）外侧1.5寸处。
腰阳关穴	在腰部，后正中线上，当第四与第五腰椎棘突之间的凹陷处。
关元俞穴	俯伏位，平第五腰椎棘突下缘，两旁相去各1.5寸。
八髎	包含上髎、次髎、中髎、下髎。
上髎	上骶部，当骶中嵴的外侧，适对第一骶后孔处。
次髎	在骶部，当骶中嵴的外侧，适对第二骶后孔处。
中髎	在骶部，当骶中嵴的外侧，适对第三骶后孔处。
下髎	在骶部，当骶中嵴的外侧，适对第四骶后孔处。
膀胱俞穴	俯卧位，平第二骶后孔，当髂后上嵴内缘下与骶骨间的凹陷处取穴。
秩边穴	在臀部，平第4骶后孔，骶正中嵴旁开3寸，即腰俞穴的外侧3寸处。

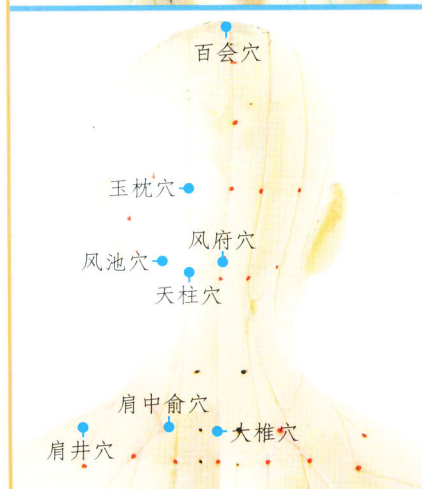
注：本书中的寸指同身寸，即以自己拇指第一关节的宽度为1寸。





胸腹穴位

穴位	位置
缺盆穴	乳中线直上，当锁骨上窝中点处。
天突穴	在胸骨上窝正中，平齐锁骨上缘。
中府穴	在胸壁之外上部，平第一肋间隙，距胸骨正中线6寸处。
膻中穴	在前正中线上，平第四肋间，两乳头连线的中点。仰卧位取穴。
巨阙穴	在上腹部，前正中线上，当脐中上6寸。仰卧位取穴。
中脘穴	在上腹部，前正中线上，当脐中上4寸。仰卧位取穴。
神阙穴	在腹中部，脐中央。仰卧位取穴。
天枢穴	在中腹部，距脐中2寸，即神阙穴外2寸处。
阴交穴	在腹下部，前正中线上，当脐中下1寸。仰卧位取穴。
气海穴	在腹下部，前正中线上当脐中下1.5寸，即脐与曲骨穴连线的上3/5段的中点处。
关元穴	在腹下部，前正中线上，当脐中下3寸，曲骨穴上2寸处。
中极穴	在腹下部，前正中线上，当脐中下4寸，曲骨上1寸。仰卧位取穴。
子宫穴	位于下腹部，脐中下4寸（中极穴），水平旁开3寸。
居髎穴	在髋部，当髂前上棘与股骨大转子最凸点连线的中点处。



头颈部穴位

穴位	位置
百会穴	在头顶部正中线上，当前发际正中直上5寸。
玉枕穴	在后头部，当后发际正中之上2.5寸，旁开1.3寸，平枕外隆凸上缘的凹陷处。
风池穴	在项部，枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处，风府穴的外侧。
风府穴	在项部，后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷中。
天柱穴	在项部，斜方肌外缘之后发际凹陷中，约当后发际正中旁开1.3寸处。
肩中俞穴	在背部，当第七颈椎棘突下旁开2寸。
肩井穴	在肩上，前直乳中，当大椎与肩峰端连线的中点。
大椎穴	在背上部，在后正中线上，当第一胸椎棘突与第七颈椎棘突之间的凹陷处。

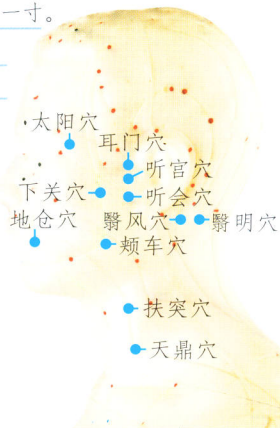
肩臂手穴位

穴位	位置
合谷穴	在手背，当第一掌骨间隙之中点处，或第二掌指关节与阳溪穴之间的中点处，稍靠近食指侧。
神门穴	在腕掌侧横纹尺侧1/3段的中点处。
内关穴	在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。
手三里穴	在前臂背面桡侧，当曲池和阳溪的连线上，肘横纹下2寸。
阳溪穴	在拇指后方的凹陷中即为阳溪穴。
曲池穴	在肘横纹外侧端，当尺泽与肱骨外上髁连线中点处。把肘屈成直角，在肘弯横纹尽头就是这个穴位。
少海穴	屈肘举臂，在肘横纹内侧端与肱骨内上髁连线的中点处。
后溪穴	微握拳，在小指侧后方，手心手背交界的地方。



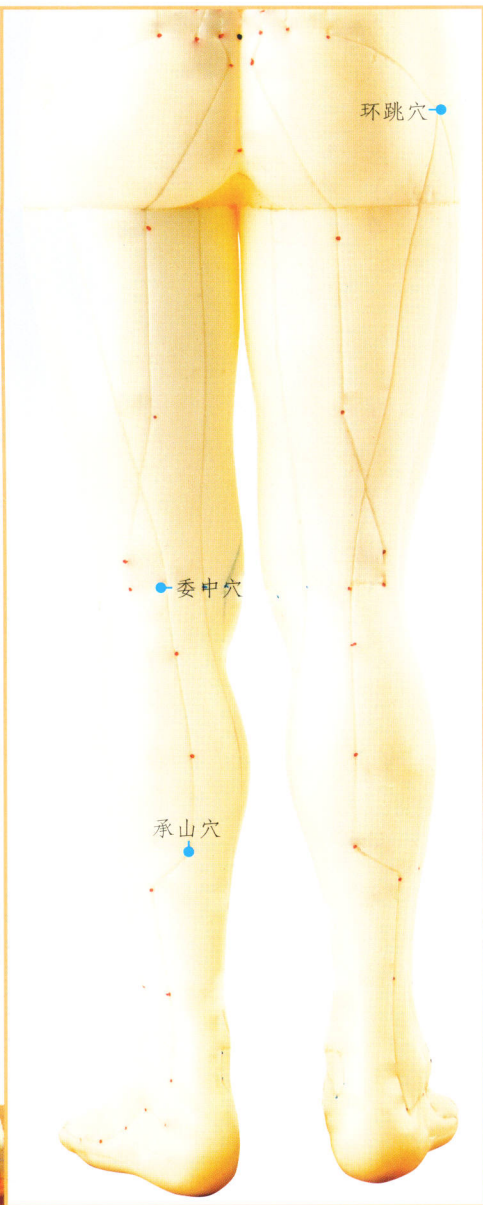
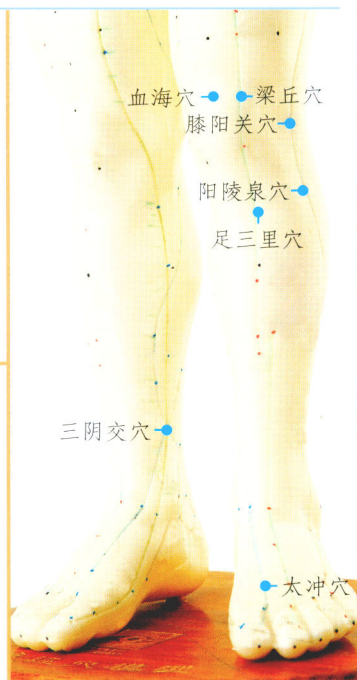
面部穴位

穴位	位置
鱼腰穴	在额部，瞳孔直上，眉毛的中点处。
太阳穴	在眉梢与目外眦之间，向后约1横指的凹陷处。
攒竹穴	在面部，眉毛内侧端，眶上切迹处取穴。
颊车穴	在面部，下颌角之前上方1横指，当咀嚼时咬肌隆起，按之凹陷处。
地仓穴	正坐或仰卧，眼向前平视，于瞳孔垂线与口角水平线之交点处取穴。
翳明穴	在耳垂后方乳突与下颌角之间的凹陷处（翳风）向后一寸。
四白穴	直视，在瞳孔的直下方，上颌骨的眶下孔凹陷处。
睛明穴	在面部，目内眦角稍上方的凹陷处。
翳风穴	耳垂贴于头侧部，耳垂下方，乳突前方凹陷处取穴。
印堂穴	在面部，当两眉之间中点处，正对鼻尖。
迎香穴	在面部，在鼻翼外缘中点旁开，当鼻唇沟中取穴。
下关穴	在颧弓下缘凹陷处，下颌骨髁状突稍的前方，闭口取穴。
扶突穴	在颈外侧部，当下颌角直下，结喉旁，当胸锁乳突肌的前、后缘之间。
天鼎穴	在颈外侧部，胸锁乳突肌后缘，当结喉旁，扶突穴与缺盆连线中点。



腿足穴位

穴位	位置
足三里穴	在小腿前外侧面的上部，髌骨下缘下3寸，距胫骨前缘1横指（中指）处。
三阴交穴	内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方凹陷处。
血海穴	屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处。
悬钟穴	在小腿外侧的下部，当外踝尖上3寸，近腓骨前缘处，亦即阳辅下1寸。
昆仑穴	在足部外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处。
太冲穴	在足背第一、第二跖骨间隙后方凹陷中。
涌泉穴	在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底2、3趾趾缝纹头与足跟连线的中1/3与后2/3交点上。
阳陵泉穴	在小腿前外面的上部，当腓骨下头前下方的凹陷处。
委中穴	在腘横纹中央，股二头肌腱与半腱肌腱的中间处取穴。
承山穴	直立，两手上举撑着墙壁，足尖着地，在腓肠下部出现人字陷纹，当人字尖下取穴。
环跳穴	在股骨大转子最高点与骶管裂孔的连线上，外1/3与中1/3的交点处取穴。
悬钟穴 (绝骨穴)	外踝高点上3寸，腓骨前缘处。当腓骨过前缘与腓骨长、短肌腱之间凹陷处。
梁丘穴	在大腿前面，当髌前上嵴与髌底外侧端的连线上，髌底外侧端上2寸处。
膝阳关穴	在膝外侧，当阳陵泉上3寸，股骨外上髁上方的凹陷处。



contents

目录

1 引言 脊柱问题的困扰

4 第一章 脊柱——人体的中轴

5 脊柱对人体的贡献

5 什么是脊柱

5 脊柱的功能

7 脊柱的小秘密

7 人的脊柱是最适合直立行走的杰作

9 脊椎骨是什么样子

10 椎骨之间通过什么连接

11 脊柱中央有一个长长的管腔，可容纳脊髓

12 从脊髓分出的脊神经分布到身体各处

13 脊柱让我们灵活地运动

13 全脊柱功能（旋转、伸展、屈曲）

14 分部位运动功能

15 脊柱为何会生病

15 三大原因伤害脊柱

17 脊柱是怎样生病的

19 脊柱生病会影响神经

21 脊柱生病会影响血液供应

23 怎样检查脊柱病

23 检查前的准备

23 身体检查

24 需要使用仪器的检查

24 还有哪些特殊检查



26 第二章 保护颈椎, 预防 26 种常见病

27 颈椎的功能及引起的症状

27 灵活精巧的颈椎

28 常见的颈椎病

29 颈椎病了会怎样

29 寻找病因

31 如何自我发现颈椎病

33 该怎样寻求医生的帮助

33 什么时候需要医生的帮助

33 去医院看哪一个专科适合你

35 和颈椎相关的 26 种常见病

35 颈肩部

37 肩臂疼痛综合征

39 手指麻木

41 眩晕

43 头痛

45 失眠

47 神经衰弱

49 面神经麻痹

53 视力障碍及眼部症状

55 落枕

57 嗜睡

59 脑供血不足

61 颈段脊髓受压综合征

63 脑震荡

65 三叉神经痛

67 耳鸣耳聋

69 咽部异物感和吞咽障碍

71 过敏性鼻炎

73 颞下颌关节紊乱

75 震颤

77 抽动秽语综合征

78 老年性痴呆

79 排汗异常

81 呃逆

83 颈性血压异常

85 甲状腺功能亢进

87 预防和调理

87 纠正不良习惯

87 纠正不良姿势

88 合理运动

88 掌握自我康复的手段



92 第三章 保护胸椎，预防 12 种常见病

93 胸椎的功能及引起的症状

- 93 稳定的胸椎
- 94 常见的胸椎病
- 95 胸椎病了会怎样
- 96 寻找病因

97 如何自我发现胸椎病

99 该怎样寻求医生的帮助

- 99 什么时候需要医生的帮助
- 99 去医院看哪一个专科适合你

101 和胸椎相关的 12 种常见病

- 101 背痛、背部感觉异常
- 103 类冠心病、心律失常
- 107 胸闷胸痛
- 109 支气管炎、支气管哮喘、易感冒
- 111 腹痛
- 113 消化不良
- 115 糖尿病
- 116 疲劳综合征
- 117 慢性胆囊炎、胆石症

119 预防和调理

- 119 纠正不良姿势
- 119 纠正不良习惯
- 121 合理运动
- 122 掌握自我康复的手段

124 第四章 保护腰椎，预防 15 种常见病

125 腰骶椎的功能及引起的症状

- 125 强壮的腰椎
- 126 常见的腰椎病
- 127 腰椎病了会怎样
- 128 寻找病因

129 如何自我发现腰骶椎病

131 怎样寻求医生的帮助

- 131 什么时候需要医生的帮助
- 131 去医院看哪一个专科适合你

133 和腰椎相关的 15 种常见病

- 133 急性腰扭伤
- 135 腰肌劳损、腰骶部痛
- 137 腰骶关节损伤与错位
- 138 骨盆移位综合征
- 139 腰椎间盘突出症
- 140 坐骨神经痛
- 141 功能性便秘
- 143 腹泻
- 145 排尿异常

147 男性不育与性功能障碍

- 149 不孕与月经不调
- 150 痛经
- 153 慢性阴道炎、子宫颈炎
- 155 膝痛
- 157 足痛

159 预防和调理

- 159 纠正不良姿势
- 161 纠正不良习惯
- 161 掌握自我康复的手段
- 162 合理运动

164 第五章 脊柱病的预防和其他疗法

165 健康脊柱来自预防

- 165 早期治疗 + 良好的生活习惯
+ 积极锻炼 = 健康
- 165 学会自我调节
- 166 自我调节应该注意
- 166 传统体育更适合

167 脊柱疾病的其他自然疗法

- 167 按摩疗法
- 169 脊椎矫正疗法
- 171 牵引疗法
- 173 刮痧拔罐疗法
- 177 针灸疗法
- 179 药物疗法
- 181 常用的家庭理疗方法
- 183 家庭理疗仪器的使用

187 附录

- 187 骨质增生是怎么回事
- 187 脊柱病可以根治吗
- 187 我每次腰背疼痛经过一两次治疗都会消失，
但为什么仍然反复发作
- 187 为什么我什么也没做，还是觉得那么累呢
- 187 为什么人老会变矮
- 188 该怎么选择枕头
- 188 椎间盘突出是怎么回事
- 188 还有什么疾病可以引起颈腰骶部的疼痛



引言 脊柱问题的困扰

我们对脊柱的关注往往来源于生活中身体的疼痛。据统计，80%~90%的人在一生中都有过不同程度的颈痛、肩背痛或者腰腿痛。也许，你会认为这些问题只是人到中年的表现，但实际上，颈肩腰背的疼痛是脊柱疾病的一种信号，脊柱问题对人的困扰远远不只是疼痛。目前，已经发现有百余种疾病与脊柱相关，其中不乏一些人们根本想不到的疾病，包括诸如心律失常、头痛、眩晕、胃痛、腹泻、血压增高、性功能障碍等全身功能障碍性疾病。由脊柱引起的疾病可涉及人体神经、呼吸、消化、泌尿、内分泌等各个系统，病种可涉及内科、外科、神经科、内分泌科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科甚至皮肤科等多个科室。

困扰现代人的亚健康症状中亦有很多是因为脊柱不健康所导致。随着脊柱疾病对人们生活、工作造成的困扰越来越多地被发现，脊柱问题也越来越受到医学专家的重视，他们开辟了一门新兴的学科——脊柱相关疾病医学，专门研究由于脊柱原因导致的一系列疾病。

要点：

疼痛是人们误工和经济损失的主要原因之一。

- 美国：据1984年以来的统计，约有5000万人患颈腰背痛，即每4位美国人中就有1人患颈腰背痛。其治疗的花费及其不能工作所造成的损失达70亿美元。20~60岁的病人，为治疗脊柱痛症所花的钱，比治疗包括癌症和心脏病在内的所有病的费用还多。
- 英国：每年因脊柱痛症而发生的医疗费用、相关收益和产值下降，其总额接近60亿英镑。
- 德国：享受法定医疗保险的人中，平均每人每年就有3天的时间因腰背痛接受治疗 and 休养，其治疗费和由此产生的其他费用，全国每年高达500亿马克。



保证脊柱健康的第一道防线，就是正确对待疼痛的问题，保持脊柱的良好功能。你可能已经感受到或正在感受着不健康的脊椎带给你的种种疼痛和不适，在本书中我们将为你介绍脊柱的一些科普知识，让它健康地为你的身体工作。

要点：

- 80%~90%的人在一生中都有过不同程度的颈痛、肩背痛或者腰腿痛。不论性别，所有年龄都可以患病。它是脊柱疾病的一种信号。
- 脊柱问题对人的困扰远远不止这些，目前已经发现有百余疾病与脊柱相关，包括诸如心律失常、头痛、眩晕、胃痛、腹泻、血压增高、性功能障碍等全身功能障碍性疾病，涉及人体神经、呼吸、消化、泌尿、内分泌等各个系统。
- 脊柱是人体最为精密的重要结构之一，有健康的脊柱才有健康的身体。

