

全民健康手冊

脊骨神經醫學

CHIROPRACTIC

Every Body's Health Care Handbook

脊骨矯正師
國際針灸師
醫學碩士 張重文

廣州中醫藥
醫學士 張學本

聯合編著



合記圖書出版社 發行

第十三届全国书市样书

全民健康手冊

—— 脊骨神經醫學 ——

CHIROPRACTIC

Every Body's Health Care Hand Book

脊骨矯正師

國際針灸師

廣州中醫藥

醫學碩士 張重文

醫學士 張學本

聯合編著



合記圖書出版社 發行

全民健康手冊：脊骨神經醫學 = Chiropractic

: every body's health care hand book /

張重文, 張學本 編著. -- 初版. -- 臺北市 :

合記, 民 89

面 ; 公分

ISBN 957-666-685-6 (平裝)

1. 整脊療法 2. 脊椎病

416.414

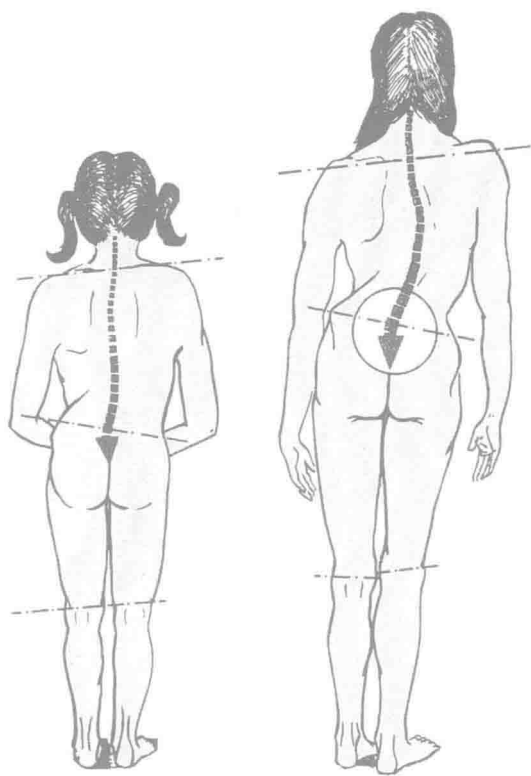
89013904

書 名 全民健康手冊－脊骨神經醫學
編 著 張重文 張學本
發 行 人 吳富章
發 行 所 合記圖書出版社
登 記 證 局版臺業字第 0698 號
社 址 台北市內湖區(114)安康路 322-2 號
電 話 (02)27940168 (02)27940345
傳 真 (02)27924702

總 經 銷 合記書局
北 醫 店 台北市信義區(110)吳興街 249 號
電 話 (02)27239404
台 大 店 台北市中正區(100)羅斯福路四段 12 巷 7 號
電 話 (02)23651544 (02)23671444
榮 總 店 台北市北投區(112)石牌路二段 120 號
電 話 (02)28265375
台 中 店 台中市北區(404)育德路 24 號
電 話 (04)2030795 (04)2032317
高 雄 店 高雄市三民區(807)北平一街 1 號
電 話 (07)3226177

郵政劃撥 帳號 19197512 戶名 合記書局有限公司
法律顧問 張 靜 律師 (經緯法律事務所)

八十九 年 十 月 十 日 初版一刷



身體不正百病生

編著者簡歷

張重文

- Yuin Universtiy Orient Medicine and Acupuncture Master
- Advanced Research In Southern California College of Chiropractic
- TCM Practitioner nd Acupuncture Society [PACIFIC REGION, Incor Porated In Canada]
- Member of Florida Chiropractic Association
- 前楠桐中醫醫院脊骨科主治
- 前楠大西醫診所脊骨矯正主治
- 現大士骨盆脊骨矯正專科
- 現脊骨新知雜誌社社長

台北市南京東路五段70號5樓之3

電話：02-87870706-8兩線

桃園市復興路180號7樓C室

電話：03-3327471

張學本

- 廣州中醫藥大學醫學士
- 主修傳統醫學及針灸

——當翻開這本小冊子、建議你

用心閱讀
必能還你(妳)健康
增智慧

編著 敬白

目錄

導言 健康概念	1
---------	---

第 1 章 坐有坐相，站有站相	9
-----------------	---

第 2 章 造成脊椎病變之原因	11
-----------------	----

第一節 八大本原因 圖 1~8	12
第二節 寶貝你的背部 圖 9~12	16
第三節 不要殘害你的脖子 圖 13~17	18
第四節 一生中的休息與睡眠 圖 18~25	20
第五節 腰椎所承受的重量 圖 26~29	24

第 3 章 “不正”是不健康的代名詞	27
--------------------	----

第一節 脊骨神經療法介紹	28
第二節 脊骨矯正的適應範圍 圖 30	30
第三節 國際機構調查療效資料	31

第 4 章 身體不正百病生，現代醫學的盲點 37

第一節 半健康人血瘀的特徵 46

第二節 脊椎的活動範圍 圖 31～33 48

第三節 病毒驅逐兵 圖 34～39 50

第 5 章 請不要照單全收，東西方各有所需 53

第一節 正確的姿勢 圖 40～58 57

第 6 章 對比檢查法 77

第一節 比對臉部 圖 59 78

第二節 對比檢查法之二——肩部 圖 60 82

第三節 對比檢查法——兩乳部 圖 61 86

第四節 比較肚臍的位置 圖 62-1～62-5 90

第五節 對比檢查法之之比較髌骨的對稱
圖 63 94

第六節 對比檢查法之比較雙膝之對稱
圖 64 96

第七節 對比檢查法之比較肩胛之對稱
圖 65 97

第八節 比對背部左右之均衡及中線之垂直

圖 66 99

第九節 比較腰部曲度之對稱 圖 67 101

第十節 對比檢查法——比較臀部之對稱
圖 68 104

第十一節 對比檢查法——比較雙手之對稱
圖 69 106

第十二節 比對兩腳之對稱 圖 70 109

附表：脊椎神經分佈及病變表 110

第 7 章 既然你已發育到盡頭 71~79 115

第一節 善待自己，就是愛護別人
圖 80~82 121

第二節 覺醒 123

第 8 章 脊骨端正自然健康 83 125

第一節 案例簡介(案例1~8及案例結尾) 127

第二節 給婦女朋友的建言 136

第三節 矯正脊骨參考 圖 84、圖 85 138

第四節 矯正腦幹參考 圖 86 139

第 9 章 疾病的由來 141

第一節 健康的定義 142

第二節 脊骨半脫位 (SUBLUXATIO) 的意義 143

結語 脊骨矯正師的理念 147

導言

健康概念



§ 導 言 §

現代醫學領域裡認為，因細菌侵入而生病，所以消炎，抑制生長、或切除為主要治療手段；另一類傳統醫學，主張經絡不平衡，而導致“太過或不及”，因之失調成疾，以調整經絡平衡為主要手段。

以上的醫療方向一再繁衍著，也依此理論進行治療。公共衛生改善了，但是慢性病不見減少，疾病也不斷新增，帶病延年（控制病情，使惡化慢些）被視為理所當然，這是我們的健康之道嗎？這些嚴肅的切身問題，有待吾人去探索、討論，維護健康的方法在那裡？

新的醫療體系「脊骨神經醫學」（**CHIROPRACTIC** 簡稱脊骨矯正）認為，任何物體皆有標準的結構，才得以發揮功能與穩固，絲毫不容變異，一旦結構脫位變移，則問題百出，不是不堪使用，就是功能失常。

人為什麼會生病？如何預防？如何使我們遠離病痛？如何從根著手還我健康？這是我們所關心的。

§ 健康概念 §

骨骼及骨結構是形成人體的基本條件，它有幾點重要概念一定要牢記在心，很多牽涉到不健康的情況皆與這些重點概念密不可分，由此出發，您定能了解病從何來，如何就醫。

骨骼系統有五大功能

一、支撐功能：

支撐軟組織，肌肉長在骨骼上，肌肉的問題是骨骼異常變位的結果，所以軟組織病症以復位、矯正骨骼為第一要件。

二、保護功能：

保護精細的器官，除了保護器官避免直接受到傷害之外，骨架與器官之間尚有空腔，而腔內有腔壓緩衝壓力，若骨架異位，則腔的空間被改變了，而腔壓異常就會壓迫器官而使得運作功能

失常。

三、運動功能：

骨與骨之間的關節靈活則必定健康，運動功能正常，當某骨骼異位又被固定化之後，手腳活動就失常，所以手腳不方便，是以骨異位為基本原因，故應先使骨骼復位。

除了前述三點之外，還有**貯存功能**：它負責貯存礦物質，特別是對鈣、磷和脂肪的貯存。

這裡試舉一最簡單的公式：骨骼負責貯存鈣，若要鈣流失必定需經過骨骼的（同意）或強迫骨骼釋出，而且是反生理功能的異常釋出。骨骼既負責鈣的貯存必賦予一定的使命與機制，而骨骼本身沒有主動功能的結構組織，居然瀆職違命，讓鈣過量流失使得人體得到骨質疏鬆症，也因為這一違反使命及生理正常運作的現象而使得支撐功能喪失（非常容易骨折），造成保護功能大打折扣，並且還可能因為骨折而使得未予保護反而加倍傷害，至於貯存的功能就不必說了。更可悲的是也因此使得**第五個功能：製造血球**，大受影響，功能不全。

因爲一旦貯切的礦物質不均、不足，使得骨內紅骨髓其製造紅血球、部份白血球及血小板機制喪失，或極度困難。

你說：「骨骼負有貯存鈣的使命與機制，骨骼又沒有主動支配能力，究竟什麼原因能強迫骨骼異常釋出本應貯存的鈣呢？」

請注意正常的鈣釋出則沒有所謂的骨質疏鬆症狀，與年齡成正比的疏鬆症狀是生理的正常退化，就如同女性一定會有的更年期，要不然當婆婆的都已經90歲了還能與孫媳婦一起生孩子，這會成爲什麼樣的世界！

因爲異常釋出才會造成鈣質過量流失，所以要從骨骼的基本功能上去思考。

今天我們來探討主要原因，也就是骨質疏鬆的第一號元凶（支撐與運動）。

骨骼主要功能之一，支撐身上的各種軟組織，簡單的說就是本身的重量，以及外來的“壓力”。

結構完整的工程可確保建物的耐久與壽命，基座上的小小位移會造成其上建物的極大脫位與變形。

人體的骨結構經歷出生時的擠壓，成長期的摔跌，及鍛練時的碰撞，還有不小心或無奈的意外傷害，更有精神壓力造成的肌收縮壓，如果是女性則再加上每生產一次，妳的“基座”就產生“積木重組”的過程。這些因素每次小小的移位都會造成身上某些、某塊骨骼的異位，這異位後的骨骼仍然要負擔基本的任務“支撐”。

骨結構正常下所分配承擔的重量，在異位扭轉、側彎之下仍然要負擔原有的任務——支撐，而且是斜斜的支撐，這時骨骼必定要付出好幾倍的能量才能完成既有（靜態的）任務。這就是強迫釋出的主因之一。主因之二。在錯位之下的動態因素。在錯位之下的動態因素是說，人在生活、工作中必須不斷在動，而“動”雖只是一個字，但是就你的身體組織而言，它必須從最小的組成分子（細胞）乃至各器官組織、骨頭、皮膚都一起運作起來。就如同一部

車子，你只抓著方向盤、踩著油門剎車就可到達目的地，其實那是需要數萬個零組件一起配合運作才做得到。

也因之在大樑歪曲（骨架，尤其是脊椎），輪胎氣壓不等的情形下去開車（雙腿不垂直，及腳掌內翻或外八字），最少車子會越開越歪，很難控制；也會損耗超量的汽、機油。更會造成零組件的提早磨損（內臟生病），而不幸的是因為這些不正常的運作而使得異常供應，所得即異常燃燒一黑煙（心血管及血液病變）。

這些過程就如同的身體一般，因骨骼不正為最根本基因，而使得體內各器官運作失常，拉力牽張不平衡、生酸及大大小小的各種疾病。所以吃藥有改善，不吃藥又再犯！是值得省思的。