

Spine Subhealth
Health Science

脊柱亚健康 保健学

审定 韦以宗
主编 韦春德 潘东华 孙永章 王秀光

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

脊柱亚健康保健学

审 定 韦以宗

主 编 韦春德 潘东华 孙永章 王秀光

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

脊柱亚健康保健学 / 韦春德等主编 .—北京 : 中国中医药出版社,
2016.3

ISBN 978-7-5132-1990-7

I . ①脊… II . ①韦… III . ①脊柱—保健 ②脊柱病—康复
IV . ① R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 189730 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市西华印务有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 16 字数 303 千字

2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1990-7

*

定价 50.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《脊柱亚健康保健学》

编委会

- 审 定 韦以宗
- 主 编 韦春德 潘东华 孙永章 王秀光
- 副 主 编 陈文治 高 腾 田新宇 戴国文
- 特邀副主编 宋阿丽（美） 李蔷薇（新西兰） 林远方
郑黎光 杨书生 陈忠良（香港）
- 编 委 （按姓氏笔画排序）
- 王魁胜 王慧敏 韦扬德 韦松德
- 牛晓磊 冯华山 吴 宁 吴树旭
- 张 伟 陈 斌 陈剑俊 林廷章
- 金扬仁 郑红霞 顾 膺
- 学术秘书 田新宇 杨 伶
- 演 示 韦东德 黄兰贵 张亚娟

编写说明

本书根据《中华人民共和国职业大典》的“脊柱保健师国家职业技能标准”的要求编写，内容经专家论证，并参考世界卫生组织《脊骨神经医学基础培训和安全指南》《韦以宗论脊柱亚健康与疾病防治》《韦以宗整脊手法图谱》等著作，可作为我国脊柱保健师的培训教材。其中，第二章、第三章第六节、第六章为技师专修内容。

世界中医药学会联合会脊柱健康专业委员会

中华中医药学会整脊分会

2016年2月28日于北京

目 录

第一章 脊柱功能解剖和运动力学	1
第一节 脊柱的形态解剖简介	1
第二节 脊柱的功能解剖和运动	17
第二章 中医脊柱运动力学	24
第一节 脊柱四维弯曲体圆运动规律	24
第二节 脊柱圆筒枢纽学说	26
第三节 脊柱轮廓平行四维平衡理论	27
第四节 椎曲论	29
第三章 脊柱保健基本技能	30
第一节 脊柱保健介质和器具	30
第二节 膏摩药熨药浴保健法	31
第三节 脊柱保健手法的基本功和基本技能	38
第四节 脊柱保健常用的肌肉保健推拿手法	46
第五节 脊柱保健点穴法	82
第六节 督脉、膀胱经穴与脊源性亚健康病变	96
第四章 韦以宗脊柱保健十八法规范及原理	101
第一节 按脊松枢法操作规范与保健原理	101

第二节	胸腰侧摇法操作规范与保健原理	103
第三节	臀肌点穴法操作规范与保健原理	104
第四节	夹筋弹拨法操作规范与保健原理	105
第五节	张腿分筋法操作规范与保健原理	105
第六节	过伸易筋法操作规范与保健原理	106
第七节	垂肢压盆法操作规范与保健原理	107
第八节	屈曲滚盆法操作规范与保健原理	108
第九节	腰腹推拿法操作规范与保健原理	109
第十节	颈胸解锁法操作规范与保健原理	112
第十一节	牵颈折顶法操作规范与保健原理	113
第十二节	提肩推胛法操作规范与保健原理	113
第十三节	胸腰旋摇法操作规范与保健原理	115
第十四节	胸腰过伸法操作规范与保健原理	116
第十五节	拉肩顶胸法操作规范与保健原理	117
第十六节	头枕提推法操作规范与保健原理	117
第十七节	颈椎端推法操作规范与保健原理	118
第十八节	夹颈松筋法操作规范与保健原理	119
第五章	脊柱亚健康保健法	121
第一节	颈椎亚健康保健法	121
第二节	胸椎亚健康保健法	125
第三节	腰椎亚健康保健法	126
第四节	骶椎亚健康保健法	129
第六章	正脊骨法	132
第一节	按脊松枢法	132
第二节	寰枢端转法	134
第三节	牵颈折顶法	135
第四节	挺胸过伸法	136

第五节 抱肘顶胸法	137
第六节 拉胛顶胸法	138
第七节 胸腰旋转法	139
第八节 腰椎旋转法	141
第九节 过伸压盆法	142
第十节 手牵顶盆法	143
第七章 脊柱四维练功保健法	145
第一节 脊柱四维练功保健器材	145
第二节 脊柱三维拉伸练功法	146
第三节 脊柱四维拉伸练功法	147
第八章 健脊强身十八式	148
第一节 颈椎劳损练功法	148
第二节 胸椎劳损练功法	150
第三节 腰椎劳损练功法	153
第九章 少林腰胯功（节选）	159
第十章 脊柱保健不适宜的情况和疾病	163
附录 1 脊柱保健师基本知识	164
脊柱保健师职业须知	164
职业道德	164
相关法律、法规知识	166
脊柱保健师上岗须知	169
国内外风俗礼仪介绍	169
脊柱保健的服务程序	170

脊柱保健师的岗位职责	171
脊柱保健师的基本素质	171
脊柱保健的注意事项	172
脊柱保健的适应症、禁忌症和慎用症	172
紧急救护常识	173
中医基础知识	176
中医学理论体系基础特点	176
阴阳五行学说	179
藏象学说	184
经络基础知识	194
正常人体解剖学基础知识	208
人体解剖学的定义和学习目的	208
人体的组成和分部	208
人体解剖学的常用基本术语	209
肌学	210
运动系统	211
呼吸系统	212
消化系统	212
泌尿系统	213
脉管系统	214
神经系统	215
附录 2 韦以宗论脊柱亚健康与伤病	222
是什么原因导致了整脊术的误治并发症	222
整脊术误治并发症频发	222
误治意外的根源	223
辉煌的历史与尴尬的现实	223
对策	224
颈椎病别忙牵引	225

颈椎病病因新说——胸背损伤	226
韦以宗破解人体腰曲“玄机”	227
从“久坐伤肉”找到久坐腰椎下沉、椎曲紊乱的规律	228
从危亦林的“悬吊法”找到被忽略了的腰大肌作用	228
从人类腰曲成因找到四维调曲法	229
“久坐”易患腰椎间盘突出	231
破解久坐导致颈椎病之谜	232
颈腰椎病如影随形	232
坐位力学改变伤颈椎	233
敏感颈椎最先显形	233
锻炼腰肌保护颈椎	233
别乱动我的椎间盘	234
该不该做手术	234
手术引起脊柱结构力学紊乱	234
椎间盘突出与腰腿痛因果关系难定	235
青少年脊柱侧弯，家长对孩子可自查	235
脊柱侧弯“青睐”女孩	236
不良坐姿或是祸首	236
专家指导：家长对孩子自查法	237
颈椎病防护从腰椎始	237
颈痛医颈、腰痛治腰，从思路上就错了	238
脊柱是整体，运动有“四维”，治疗也需“系统工程”	238
久坐伤肉亦伤脊	239
脊柱是整体的、平衡的	239
久坐腰曲消失、颈曲紊乱：颈腰痛发生	240
小动作预防颈腰痛	240

第一章 脊柱功能解剖和运动力学

第一节 脊柱的形态解剖简介

一、脊柱骨的组成和连接

(一) 脊柱的组成

脊柱由 24 个椎骨、1 块骶骨、1 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 7 块（图 1-1、图 1-2、图 1-3），胸椎 12 块（图 1-4、图 1-5、图 1-6），腰椎骨 5 块（图 1-7、图 1-8、图 1-9、图 1-10）。

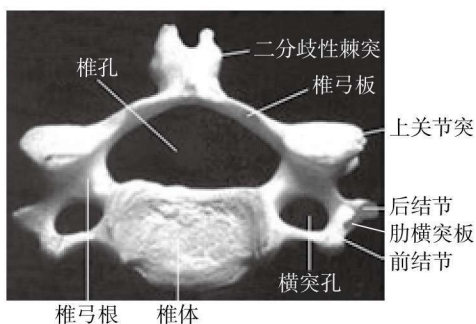


图 1-1 第 5 颈椎上面观

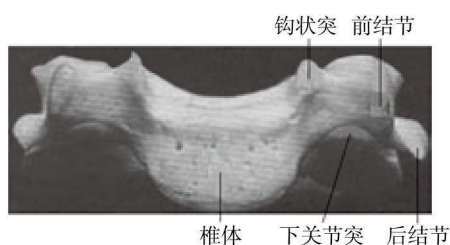


图 1-2 第 5 颈椎前面观

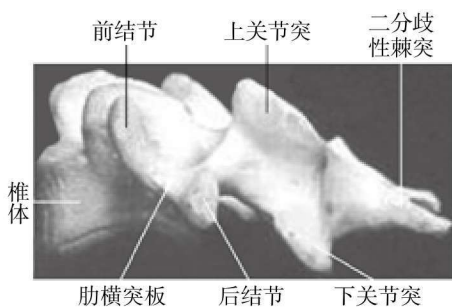


图 1-3 第 5 颈椎左侧面观

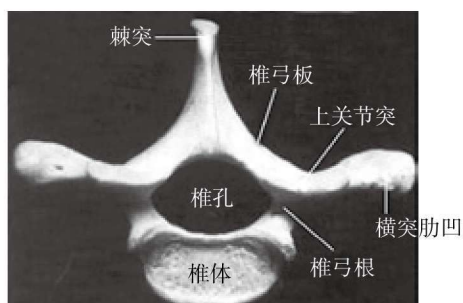


图 1-4 第 1 胸椎上面观

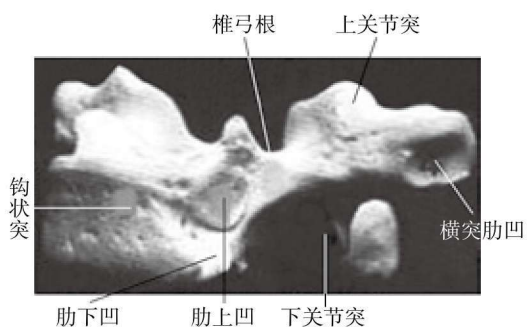


图 1-5 第 1 胸椎前左侧面观

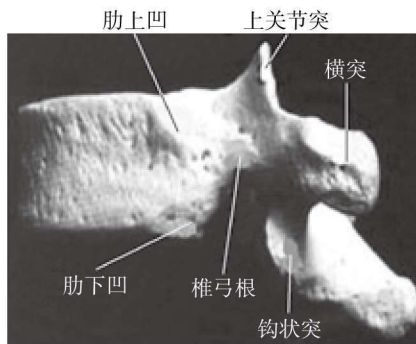


图 1-6 第 1 胸椎左侧面观

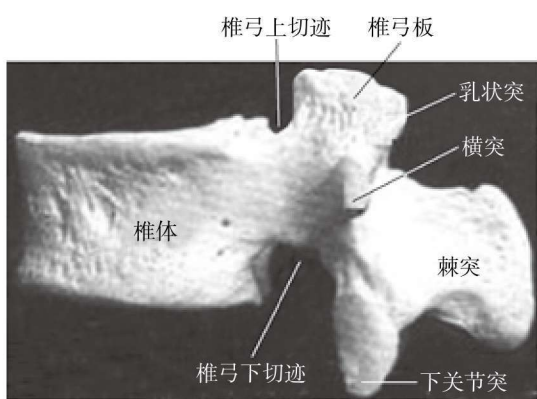


图 1-7 第 1 腰椎左侧面观

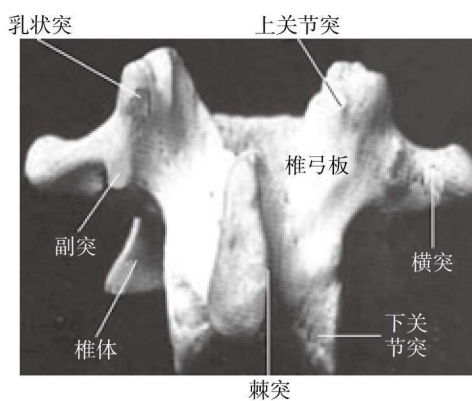


图 1-8 第 1 腰椎后面观

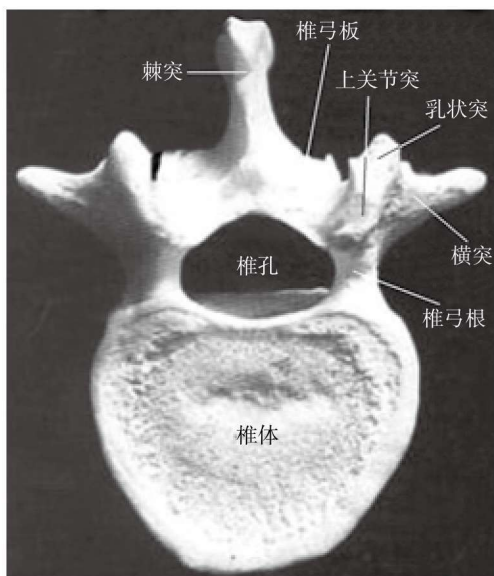


图 1-9 第 1 腰椎上面观

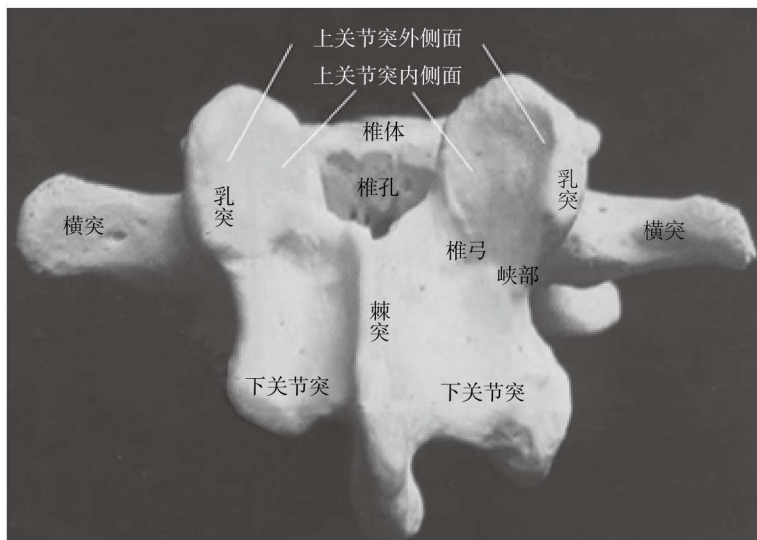


图 1-10 第 4 腰椎背面观

人体的椎骨在出生后还有第 2 次发育成长的过程，椎骨发育成长的部位是软骨组织，称“骨化中心”。出生后的骨化中心称“二次骨化中心”。在青春发育期，二次骨化中心随着长骨过程 X 线片上可以看到有一个透亮区，叫“骨骺线”。常见部位如图 1-11。这种骨骺线一般发育到 25 ~ 28 岁才消失。

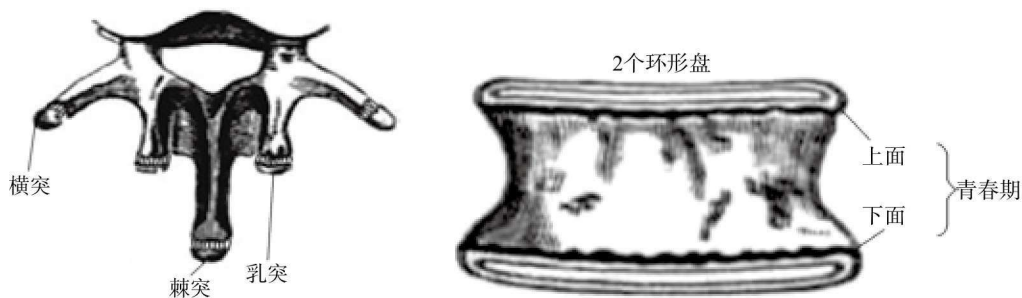


图 1-11 脊椎骨的二次骨化中心

(二) 脊柱的连接

各椎骨之间由椎间盘、韧带和关节相联结(图 1-12)。

1. 椎间盘及前后纵韧带

除第 1、2 颈椎之间外，相邻两椎体均由椎间盘联结。成人共 23 块，椎间盘是由外部呈环形坚韧而富有弹性的纤维软骨(叫纤维环)和内部呈白色而有弹性的胶状物(叫髓核)构成(图 1-13)，受压时可被压扁。前纵韧带：起自枕骨大孔前缘，纵行于脊柱前面止于骶骨，作用是限制脊柱过度后伸。后纵韧带：位于椎体后面椎管的前壁，起自枢椎，止于骶管(图 1-12)，作用是限制脊柱过度前屈。

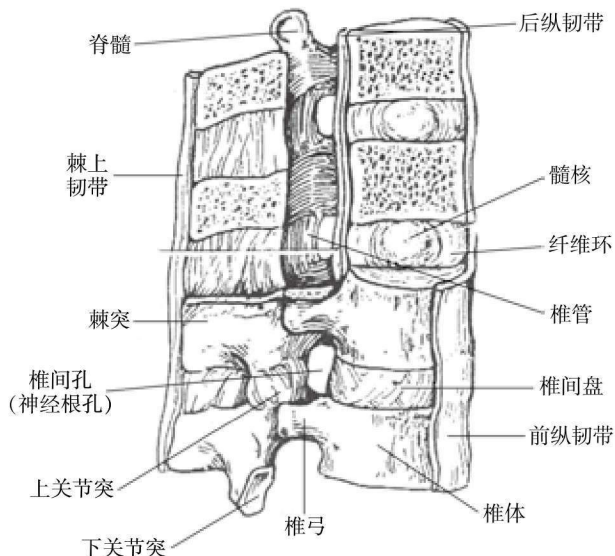


图 1-12 椎体间的联结（上部纵切面）

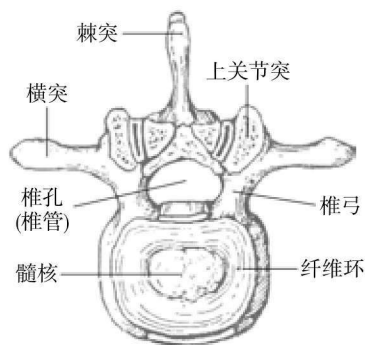


图 1-13 椎间盘的上面观

2. 椎体间的关节联结

椎骨的椎弓间有黄韧带相联结；横突间有横突间韧带相联结；棘突间有棘间韧带和棘上韧带相联结。

关节突间的联结：两个相邻椎骨上下关节突的相应关节面构成关节突关节，属平面关节，活动度小，但脊柱的所有关节突关节的整体活动幅度很大，左右构成联合关节。

腰骶联结：由第 5 腰椎与骶骨间借椎间盘和韧带等的联结。

骶尾联结：即第 5 骶椎与第 1 尾椎间借软骨的联结。

(1) 椎体关节：由上下椎体之间的椎间盘组成关节囊联结（图 1-12、图 1-13）。

(2) 椎体后关节：又称后关节或骨突关节，在颈椎称钩椎关节（图 1-12、图 1-13、图 1-14），由相邻上位椎骨的下关节突与下位椎骨的上关节突的关节面构成。自第 2 颈椎至第 1 颈椎，每两个相邻椎骨间左右各有一个椎间关节。椎间关节属滑膜关节，关节面覆盖有关节软骨。关节囊附于关节软骨周缘，颈椎的关节囊较松弛，胸椎的关节囊较紧张，腰椎的关节囊则颇肥厚。脊柱各部椎间关节面的朝向不同，决定了各段脊柱具有不同的运动功能。在颈部，除第 1、第 2 颈椎间的关节面呈水平位外，其余的颈椎之间的关节面都与水平面成 45°角，与额状面平行，两颈椎间关节联合活动，可做前屈、后伸、侧屈和旋转运动。胸椎关节面与水平面成 60°角，与额状面成 20°角，可做侧屈、旋转和少许屈伸运动。腰椎关节面则与水平面成直角，与额状面成 45°角，可做前屈、后伸和侧屈运动，几乎不能旋转。但应注意，个体之间甚至同一个人的不同椎体，关节面的朝向均可有差异。

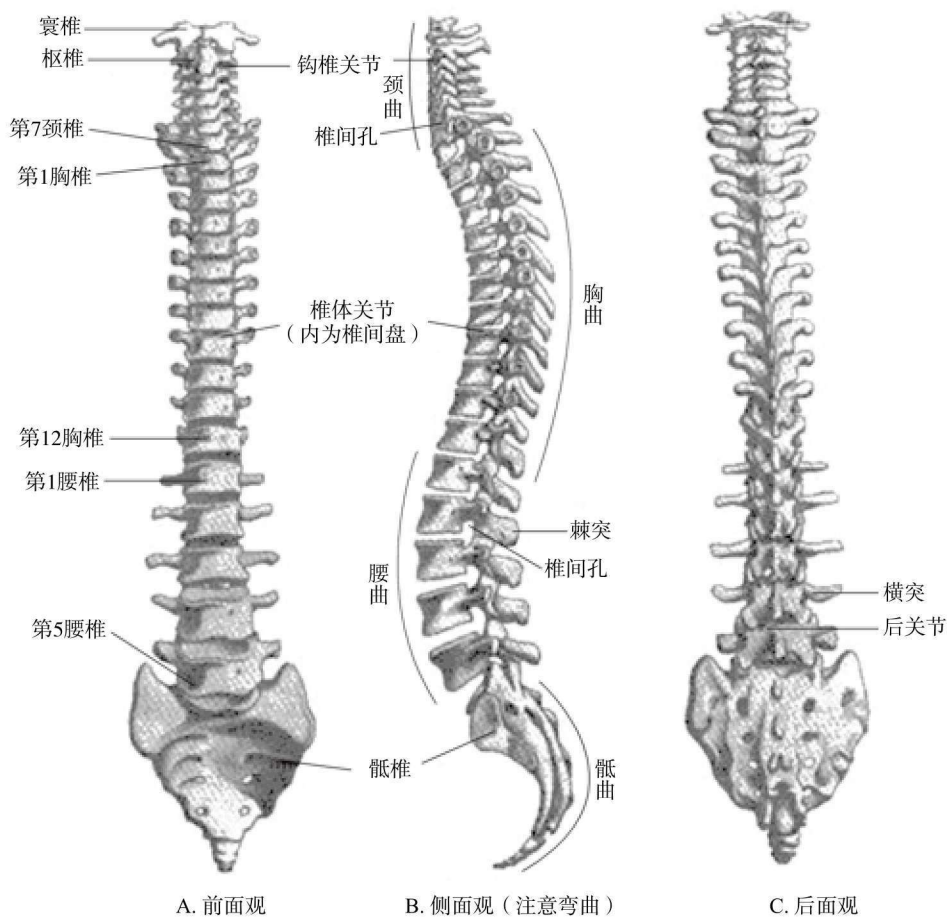


图 1-14 脊柱

二、对脊柱功能影响较大的肌肉

脊柱靠肌肉韧带维持中轴平衡和产生运动。对脊柱功能影响较大的肌肉，有以下几组：

1. 腰大肌

腰大肌（图 1-15）为一长肌，位于脊柱腰部、骨盆两侧缘，起于所有腰椎横突的前面和下缘。5 个肌束分别起于相邻椎骨的椎体和椎间盘。最上面的一束起于第 12 胸椎体的下缘、第 1 腰椎体的上缘和二者之间的胸腰椎间盘；最下面的一束起于第 4、5 腰椎体之间的椎间盘及其相邻边缘。前述肌束之间腰椎体狭窄部有一系列腱弓。

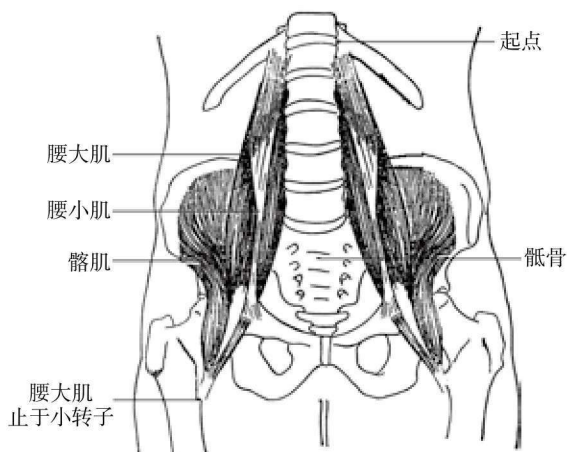


图 1-15 腰椎前缘以腰大肌为主，构成前二维的肌肉

上 4 对腰椎间孔与这些肌束附着点之间有重要关系。椎间孔位于横突前方，肌肉在椎体、椎间盘和腱弓上附着点的后方。因此，腰丛的神经根直接进入该肌；在肌内形成神经丛，其分支从肌的前面和边缘穿出。

腰大肌沿骨盆边缘，行经腹股沟韧带后方和髋关节囊前方，最后汇成一腱止于股骨小转子。其外侧有髂肌纤维（几乎全部）汇入该腱。有一大的髂肌腱下囊将该腱与耻骨和髋关节囊分隔，偶尔可与关节腔相通。

腰丛分支多数从腰大肌腹部外侧穿出，自上而下依次是：髂腹下神经、髂腹股沟神经、股外侧皮神经和股神经；部分从肌前外侧面穿出，组成生殖股神经；从肌内侧面穿出的分支是闭孔神经和副闭孔神经及腰骶干上根。

(1) 腰大肌的神经支配：由腰神经前支支配。

(2) 腰大肌的作用：既往的记载指出，腰大肌和髂肌一起作用，其结合作用参见髂腰肌。韦以宗通过实验论证了腰大肌对腰曲形成的重要作用机制，是腰曲形成和稳定以及病理改变主要的肌力所在。

(3) 腰大肌损伤后的表现：腰大肌损伤，可导致腰椎侧弯，腰曲改变。

2. 竖脊肌（骶棘肌）

竖脊肌（图 1-16）又称骶棘肌，是复杂的肌肉，位于脊柱两侧的沟内，其延长部达胸、颈水平。在胸腰部，其表面有胸腰筋膜及下方的下后锯肌覆盖，而上方位于菱形肌及夹肌的深面。它在脊柱两侧不同平面形成了大小不等的肌、腱群。在骶部，该肌细小并呈“U”形，愈近附着点处，腱性成分愈多，愈强韧。在腰部，该肌扩展增大形成一相当厚的肌隆起，在活体上易于摸到。其外侧缘靠近腰背外侧沟，在肋角处横越肋骨上行至胸背部，初始先向上外走行，然后垂直走行，最后向上内走行，直至被肩胛骨掩盖。

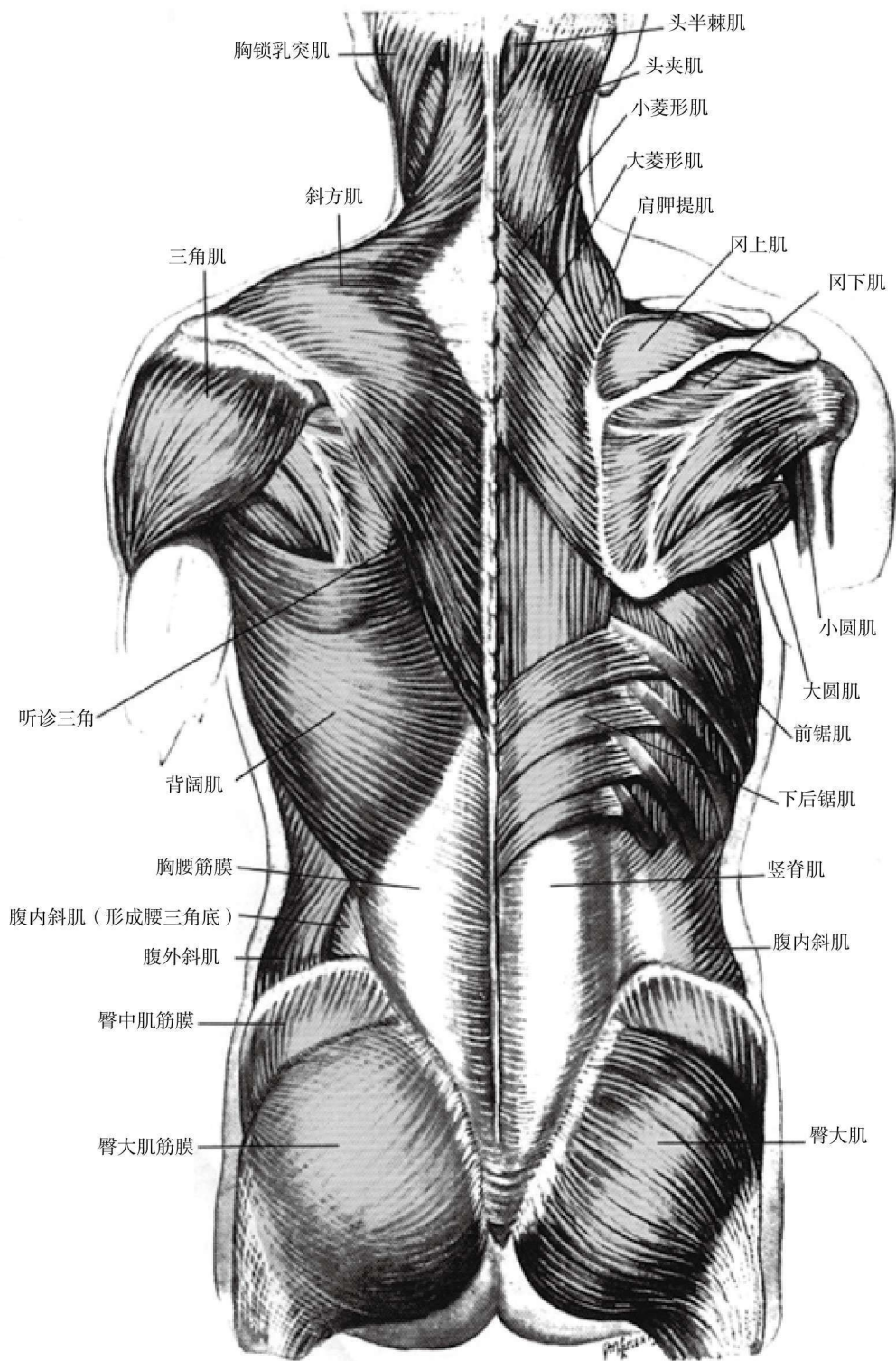


图 1-16 颈、躯干后部浅层肌 (左侧仅将皮肤、浅筋膜、深筋膜切除,而右侧的胸锁乳突肌、斜方肌、背阔肌、三角肌和腹外斜肌均已切除)