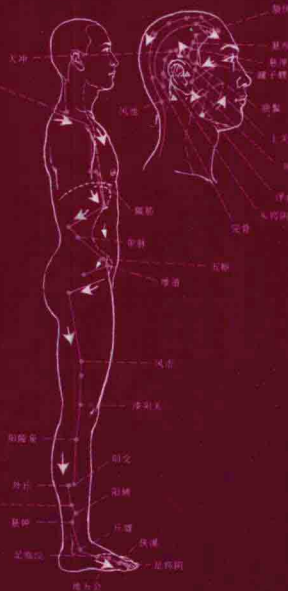


编著 / 梅晓芳

实用亚健康 经络调理法

介绍多种亚健康常见症状、现代多发病防治、美容抗衰老的
中医经络、脊椎、食疗、平衡综合调理方法。



阅读本书，犹如专家言传身教，教您亚健康诊断方法，
领悟亚健康中医辨证要领；

熟谙亚健康调理、疾病防治及美容抗衰老方法

SHIYONGYAJIANKANG
JINGLUOTIAOLIFA

人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

实用亚健康
经络调理法

SHIYONG YAJIANKANG JINGLUO TIAOLIFA

编著 梅晓芳

编者 宋晨阳 刘荣安 张玉灿 刘红林 宋立坤



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

实用亚健康经络调理法 / 梅晓芳编著. —北京:人民军医出版社, 2008.5
ISBN 978-7-5091-1668-5

I. 实… II. 梅… III. 经络—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第037496号

策划编辑:张怡泓 文字编辑:黄栩兵 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通讯地址:北京市100036信箱188分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话:(010) 51927252

策划编辑电话:(010)51927285

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm × 1092mm 1/16

印张:18.75 彩页12面 字数:376千字

版、印次:2008年5月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:50.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

主编简介

ZHUBIANJIANJIE



梅晓芳，1983年毕业于第四军医大学空军医学院。毕业后即开始中西医结合治疗各种慢性病、疑难病的临床实践与研究。特别是1992年以后，在中医养生美容学术成果与应用、教育方面成果显著。1991年9月，《除痹活血汤结合手法按摩治疗颈性视力障碍》论文被选入全国中西医结合眼科学术论文研讨会大会交流，并在1992年被评为中国青年中医药优秀学术论文，同时被编入《中国青年中医药优秀论文荟萃》。1991年11月，《自拟养心安神汤治疗心律失常》论文被第三届全国青年中医学术研讨会选作大会交流论文。

1994年，开始中医养生美容的研究与应用。在此期间，提出了酸碱平衡与美容养生的理论，并用于中医美容养生实践，取得了很好的效果。1994年任北京联合大学中医药学院中医美容实习基地主任，先后接待了来自全国各地及美国、韩国、日本、新加坡、蒙古等国上万名患者的求医。以酸碱平衡理论为基础，用中医养生美容的方法解决了患者的皮肤美容问题，尤其是对痤疮、面部色素斑、皮肤过敏效果显著。1996年，应国内外各种机构的邀请开始中医美容讲学工作。到2006年底讲学千余场，受到学员的高度评价，引起国内外同行及社会各界的关注。《中国医学美容杂志》、《新美容杂志》、《中国新闻人物期刊》、《中国中央人民广播电台》等媒体都做过专访报道。为了更好地推广中医养生美容，1996年创建了北京芳馨中医美容保健学校，接待了来自全国及韩国、日本、美国、泰国等国近千名学员。2001年，在全国创办了24个中医美容省级网校，进行全国巡回教学。

1999年，出版了《中医经穴平衡美容指南》专著，并被先后翻译为朝文、意大利文、英文出版。2004年6月，任中华人民共和国劳动和社会保障部出版的《国家职业技能鉴定、美容师国家职业资格培训教程》编审委员会委员及编审。2000年，被中华人民共和国卫生部全国卫生产业企业管理协会聘请为中医美容专家。2004年2月，被中华人民共和国教育部职业技术教育中心研究所聘为中医美容专家。2005年3月，被中国中医研究院聘为中医养生美容授课专家，专为外国留学生讲授中医养生美容课程。2000年4月，应欧洲美容行业协会邀请赴法国、意大利、荷兰等国进行中医美容讲学。2003年，应韩国美容协会邀请赴韩国进行中医美容讲学。2004年5月和2005年10月先后应美国明康老人保健中心和美国洛杉矶中西医结合大学讲授中医养生美容课程，反响强烈，深受欢迎。



作者在中国中医科学院为俄罗斯学员授课



作者与美国国家健康研究院费尔·格兰特教授（中）和美中亚健康研究会副会长李炳生博士



作者在中国中医科学院为俄罗斯学员授课



作者与美国国家健康研究院著名神经学科学家哈瑞逊·朋特教授进行学术交流



作者与美国学员课后留影



作者应邀到美国洛杉矶中西医结合大学讲学



作者与中国中医科学院首席研究员世界针灸学会联合会主席邓良月教授（中）和中草药化妆品专家宫琦领子



作者与美国洛杉矶原脊椎学院副院长、美中亚健康研究会副会长徐刚健博士

内容提要

作者在广泛收集近年来有关亚健康最新研究成果资料的基础上，结合自己长期从事亚健康基础理论研究和干预调理经验，分10章重点介绍了导致亚健康的常见原因，亚健康状态时身体的八大功能平衡失调以及腿经络异常、脊椎异常与亚健康的关系，同时详细介绍了亚健康常见状态：疲劳综合征、失眠、头痛、头晕、便秘、颈肩痛和现代多发病：高血压、动脉硬化、糖尿病、冠心病及美容抗衰老的腿经络平衡调理方法、脊椎平衡调理方法和其他平衡调理方法。本书实用性、指导性、可操作性强，既可作为亚健康调理、防病治病、美容抗衰的参考书，也可作为保健医务人员，康复、养生、美容从业人员的培训教材和指导读物。

实用
亚健康
经络
调理
法



序一

中医经络学是指导历代中医学医家医疗实践和养生保健的重要理论。中医学的多种疗法，如针灸、推拿、按摩、拔罐、刮痧等都是通过调理经络功能达到防病、治病目的。古往今来经络对人体的作用一直为人们所重视和关注。《黄帝内经》论述调理经络可以治疗疾病，是因为经络功能失调是导致疾病的根本原因。亚健康在中医学中属未病范畴，但已是经络功能紊乱，达到临病状态。因此，通过调理经络，激发人体自我修复能力，即可解决亚健康问题。

在本书中，梅晓芳医师特别提出了通过腿经络调理亚健康的方法。我认为，该方法抓住了亚健康经络调理的关键。人们常说：人老先老腿，是因为人体先天之本的肾经和后天之本的脾经，以及气血通畅的肝经，都主要循行于腿部；而肾气亏损，脾失健运，肝郁气结又都是导致亚健康的主要原因。因此，针对导致亚健康的主要原因，对因、对症（证）调理，必然会使亚健康取得事半功倍的效果。

中国中医科学院首席研究员，世界针灸学会联合会主席

 教授

2007年12月

序二

五年前，梅晓芳医师应邀到美国讲学期间，与我谈起关于亚健康的问题，尤其是讲到要将西方的脊椎学与中医的整脊疗法及起源于印度的瑜伽相结合，作为亚健康调理的主要方法之一，我当时即表示非常赞同。因为，我在美国曾做过八年的脊椎学院副院长，深知脊椎对健康的重要性，并且这些年来参与亚健康研究会的工作，使我看到脊椎不仅与很多疾病有关，而且与亚健康也有着密切的关系。如今，美国人对脊椎的调理保养也像保护牙齿一样，要定期做脊椎的调养和保养。在美国，脊椎调理师已成为相当热门的职业。

经历五年多的潜心研究和大量实践，梅晓芳医师不仅将她的理论与实践相结合，并运用于临床，取得了良好效果，而且已将亚健康的诊断、评估和调理方法编写成《实用亚健康经络调理法》一书。我读过之后，认为该书编写既很专业，又能够被非医学专业读者读懂、理解和应用。尤其是该书独树一帜地归纳、整理、提出了亚健康八大功能平衡失调的诊断评估标准、腿经络调理方法。这是西方先进科学检测技术与东方博大精深的中医理论的完美结合。因此，我相信该书一定惠及关注健康、希望走出亚健康的朋友们，为她们提供实实在在的帮助。

美国洛杉矶脊椎学院原副院长

美中亚健康研究会副会长



博士

2007年10月

近年来，明星猝死，英年早逝，无疾而终者不断增加，已经引起人们越来越多的关注。人们开始重新认识健康的基本概念，使“亚健康”这个名词越来越为人所熟知，亚健康课题研究及实践也越来越为人们所重视。2005年，国家863计划就投入近千万元人民币作为亚健康课题研究的经费。

关于亚健康与疾病的区别，目前国内外专家、学者基本达成一致观点：疾病是人体器官的器质性变化，而亚健康则是人体功能平衡的失调。那么，亚健康状态者的人体功能究竟出现了哪些平衡失调？平衡失调的标准是什么？如何检测？如何调理并使其恢复平衡？这些问题在以往的研究文献和报道中，只有零星、简单的认识，缺乏全面、系统的研究和论述，更不必说结合临床实践的专著了。为此，笔者将自己多年在亚健康方面的研究及实践经验进行总结，结合国内外最新研究成果，提出了亚健康“八大功能平衡失调检测及调理”的理论和方法，对每项平衡失调的原因、检测、调理方法进行了从理论到实践的阐述。同时，提出将身体八大功能失调作为亚健康诊断评估标准之一。这一观点已得到国内外许多专家、学者的认同，并为目前亚健康体检项目的确立、亚健康体检报告的临床应用提供了理论依据和实践基础。

任何疾病，只有明确找到病因才能进行有效的治疗，亚健康的调理也是如此。因此，本书在介绍身体八大平衡失调的原因及其诊断、鉴别方法的同时，重点介绍了亚健康腿经络调理、脊椎调理和其他平衡调理的原理及方法。这些调理方法都是紧紧针对亚健康身体八大功能失调原因的，因此，只要正确理解和熟练运用，一定会收获显著的调理效果。

本书主要特点如下：

1. 经络平衡调理 主要针对经络脏腑平衡失调进行调理，重点介绍了足压经络调理法和砭灸调理法。它们都是以中医经络学为基础，运用我们独创的手法，并被临床实践证明已经取得很好调理效果的方法。

2. 脊椎平衡调理 主要针对脊椎平衡失调进行调理，重点介绍了以西医脊椎学原理，将中医传统的整脊疗法和起源于印度的瑜伽术相结合，通过调理使脊椎恢复平衡的。它吸取了东、西方脊椎调理理论及手法的精华，并将其有机地融合在一起。

3. 其他平衡调理 以现代医学和中医学为基础，主要针对亚健康人群的酸碱、营养、内分泌、自主神经、氧化、免疫等平衡失调而进行的调理。

本书编写过程中得到赵卫平先生，马容华、郑丽、乐香云、覃双林女士等大力支持，特别是关于亚健康仪器设备的介绍，得到北京慈康医院刘彩云主任、邱子钊医生的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

梅晓芳

2007年10月

目 录

第1章 概论

第一节 / 概述 / 1

- 一、亚健康经络调理法的主要特点 / 2
- 二、腿经络的特点与分布 / 3
- 三、腿经络对健康的重要性 / 3
- 四、脊椎基本结构与锥体体表标志 / 4

第二节 / 腿经络异常与亚健康 / 5

- 一、腿经络肝经功能异常与亚健康 / 7
- 二、腿经络脾经功能异常与亚健康 / 9
- 三、腿经络肾经功能异常与亚健康 / 10

第三节 / 脊椎异常与亚健康 / 12

- 一、颈椎异常与亚健康 / 13
- 二、胸椎异常与亚健康 / 13
- 三、腰骶椎异常与亚健康 / 13

第2章 认识经络

第一节 / 经络的基本知识 / 16

- 一、经络学说的形成 / 16
- 二、经络的功能 / 16
- 三、经络系统的组成 / 17

第二节 / 经络走行及穴位图解 / 18

- 一、足三阴经 / 18
 - 二、足三阳经 / 20
 - 三、手三阴经 / 23
 - 四、手三阳经 / 25
 - 五、任脉和督脉 / 28
- 附：几种取穴方法中“寸”的概念 / 29

第3章 导致亚健康的常见原因

- 一、心理平衡失调 / 32
- 二、不良生活方式 / 33
- 三、生态环境改变 / 35

第4章 亚健康八大生理功能平衡失调

第一节 / 经络脏腑平衡失调 / 40

- 一、经络失调 / 40
- 二、脏腑失调 / 41
- 三、经络脏腑平衡失调的特征 / 41

第二节 / 脊椎平衡失调 / 43

- 一、主要原因 / 43
- 二、常见症状 / 43
- 三、脊椎不正的自我判断方法 / 44

第三节 / 酸碱平衡失调 / 45

- 一、酸碱平衡的基础知识 / 45
- 二、现代生活与酸性体质 / 46
- 三、酸性体质的病理过程 / 48
- 四、酸性体质与亚健康 / 48
- 五、酸性体质与现代“富贵病” / 50

第四节 / 氧化与抗氧化平衡失调 / 51

- 一、基本概念 / 51
- 二、活性氧和自由基对健康的危害 / 51
- 三、活性氧和自由基大量产生的原因 / 52

第五节 / 营养平衡失调 / 53

- 一、蛋白质 / 53
- 二、脂肪 / 54

- 三、糖类 / 55
- 四、维生素 / 55
- 五、矿物质 / 57
- 六、水 / 62
- 七、营养平衡失调的调理 / 63

第六节 / 内分泌平衡失调 / 65

- 一、内分泌系统的特点 / 65
- 二、内分泌激素的特点 / 66
- 三、主要内分泌腺及其内分泌激素对人体的影响 / 67

第七节 / 自主神经平衡失调 / 73

- 一、基本概念 / 73
- 二、常见病因 / 74
- 三、临床表现 / 75

第八节 / 免疫功能平衡失调 / 75

- 一、基本概念 / 75
- 二、免疫系统的组成 / 76
- 三、免疫系统的功能 / 79

第5章 亚健康的评估

第一节 / 评估仪器与项目 / 82

- 一、评估仪器 / 82
- 二、评估项目 / 83
- 三、常见潜在慢性疾病的筛查 / 84

第二节 / 综合评估干预调理流程 / 85

- 一、流程图 / 85
- 二、亚健康体检与健康体检的区别 / 86

第6章 亚健康平衡调理方法

第一节 / 腿经络平衡调理法 / 90

- 一、砭灸法调理 / 90
- 二、砭板法调理 / 91
- 三、导引法调理 / 91
- 四、热敷法调理 / 94
- 五、足压腿经络法调理 / 95

第二节 / 脊椎平衡调理法 / 101

第三节 / 其他平衡调理方法 / 117

- 一、酸碱平衡调理 / 117
- 二、五行平衡调理 / 118
- 三、抗氧化平衡调理 / 122

第7章 常见亚健康状态的干预调理

第一节 / 慢性疲劳综合征 / 128

第二节 / 失眠 / 135

第三节 / 便秘 / 142

第四节 / 颈、肩痛 / 145

第五节 / 腰腿痛 / 148

第六节 / 头痛 / 152

第七节 / 头晕 / 157

第八节 / 乳腺增生症 / 163

第九节 / 更年期综合征 / 171

第十节 / 痛经 / 178

第十一节 / 月经失调 / 182

第十二节 / 白带异常 / 193

第十三节 / 胃肠道功能紊乱 / 195

第十四节 / 肥胖 / 198

第8章 现代多发病的干预调理

- 第一节 高血压 / 206
- 第二节 高血糖 / 212
- 第三节 高脂血症 / 215
- 第四节 骨质增生 / 217
- 第五节 慢性胃炎 / 221
- 第六节 风湿性关节炎 / 224
- 第七节 前列腺增生 / 226

第9章 美容抗衰老

第一节 / 腿经络与美容 / 232

- 一、肝经与美容 / 232
- 二、脾经与美容 / 233
- 三、肾经与美容 / 233
- 四、肺经与美容 / 234
- 五、心经与美容 / 234

第二节 常见损容亚健康状态的调理 / 235

- 一、痤疮 / 235
- 二、色素斑 / 240
- 三、黑眼圈 / 245
- 四、面黑 / 246
- 五、面黄 / 247
- 六、眼袋 / 248
- 七、脱发和早白 / 249
- 八、乳腺发育不良 / 251
- 九、衰老 / 252

第10章 典型案例精选

- 案例1 吃补药对症才有效 / 258
- 案例2 亚健康调理需要对因对症 / 258
- 案例3 补品是把“双刃剑”，以适量为好 / 259
- 案例4 生命不只在运动，更在于平衡 / 259
- 案例5 身体没病不等于健康 / 259
- 案例6 慢性病不等于死亡 / 260
- 案例7 不在于吃什么好不好，关键在于膳食平衡 / 260
- 案例8 喝绿茶要因人而异 / 261
- 案例9 脊椎异常是亚健康的重要原因 / 261
- 案例10 根除青春痘要从经络调理入手 / 262
- 案例11 淡化色素斑离不开经络调理 / 262
- 案例12 酸性体质是皮肤过敏的根源之一 / 263
- 案例13 真正的美容、抗衰老应从腿经络开始 / 263

附录 / 腿经络调理常用食品宜忌索引 / 265

参考文献 / 299

壹

第1章

概论

腿经络保健调理，属中医非药物治疗。中医诞生之初，按摩、砭石、导引等非药物治疗法已被广泛应用，并在中国早期医学中占主导地位。《黄帝内经》成书后，使非药物治疗法得到系统的理论指导。亚健康经络调理法，既可用于防病、健身、养生，又可用于改善亚健康状态及促进慢性病患者康复，并有美容抗衰老的效果。因此，亚健康经络调理法不仅可以普及非药物治疗法的基本知识，还可增强人们自身的“健康保健”能力。



第一节◎概述

一、亚健康经络调理法的主要特点

亚健康经络调理法是以具有2500年历史的中医学经典著作《黄帝内经》中的“经络脏腑”、“天人合一”、“阴阳平衡”、“辨证论治”等学说为理论基础,首先在对亚健康病因及身体生理平衡功能失调状态综合诊断评估后,再根据检测诊断,科学地通过重点是腿经络平衡调理和脊椎平衡调理及其他平衡调理达到调理亚健康、现代多发病防治、美容抗衰老目的的一套完整健康诊断调理体系和方法,主要特点如下。

1. 自我应用 最大特点之一是可以居家自我应用,每套方法都可以单独运用或几种方法交替运用或几种方法综合运用,都会取得很好的效果,并且对人体无创伤、无痛苦,不受时间、场地限制。操作简单,简便易学,能够长期坚持。成本低廉,且具有突出的自然性等特点,也符合近年来世界卫生组织积极倡导中医疗法及非药物治疗的精神。

2. 对因对症调理 根据亚健康综合评估结果,找出亚健康症状出现的原因,根据亚健康身体生理功能平衡失调情况,辨证论治。给予个性化、有针对性的亚健康干预调理,中医学认为,“证同治同,证异治异”,在辨证调理过程中,相同的证,用基本相同的方法;不同的证,用不同的调理方法,不同的疾病也可以在不同的发展过程中出现相同的证候,只要证候相同,可以用同一调理方法。如失眠、便秘是不同的病,但如果都有肾气虚的表现,都可对肾经进行调理。由此可见,在辨证调理过程中,不在于病的异同,而在“证”的区别。

3. 由外至内调理 由外至内主要通过腿部、足部经络与内脏的联系,调理内脏功能平衡失调。

4. 脊椎对应调理 通过脊椎对应的脊髓节段,对相关系统脏器的

影响，在脊椎的不同节段，实施相应的脊椎调理。

5. 调理者和被调理者共同受益 在腿经络调理方法中，足压法调理腿经络的特点是：调理者用足施术于被调理者的腿部、足部、背部经络，由于足部也有经络走行，并有许多重要保健穴位，所以调理者的足部经络穴位，在施术过程中，与被调理者一样同时也受到刺激，另外调理者是站立，均衡运用全身的力量，所以足压法不仅使被调理者受益，对调理者本身健康也大有帮助。

6. 足压与踩背 两者之间的区别是，这两种方法调理者在施术时使用的都是足部，但结果不同，踩背以解除局部肌肉酸痛为主要目的；而足压腿经络调理，是以疏通腿部、足部、背部经络为主，以亚健康干预调理，慢性病防治、美容抗衰老为主要目的。

二、腿经络的特点与分布

腿经络，指起止于足部、循行于腿部的3条阳经(胃经、胆经、膀胱经)和3条阴经(脾经、肝经、肾经)，重点是3条阴经，因为这3条阴经中，肾经是人体的先天之本；脾经是人体的后天之本；肝经是人体的气、血通道。也就是说人生下来决定他发育、成长的自身先决条件是肾经(肾脏)，而人的后天生长，仅靠先天的物质基础是远远不够的，还必须不断摄取各种营养物质并被人体消化吸收后，人的生命才能够得以延续。而消化吸收的多少又取决于脾经。那么气血又是体内营养物质的载体，所以要能够将先天父母禀传下来的精华和后天吃进去的营养物质，被输送到全身利用的条件就必须是运输通路的通畅，即气血通畅。而气血通畅的关键靠的又是肝经。

可见，腿上3条阴经对人体的作用是巨大的，人的整个生理活动及生命的存在都与其有着直接的关系。人老为什么腿先老？就是因为腿是足三阴、足三阳经必经之处，是先天之本和后天之本及疏通全身气机的3条阴经所在之地，是正常生理活动的保证，就像一棵树的根，所以我们称腿经络是人的生命之根。

三、腿经络对健康的重要性

1. 腿经络肾经为人体先天之本

(1)肾经与人体的肾脏直接相连。肾脏位于人体的腹腔内靠后壁、脊柱两侧的腹膜外，左右各一。两肾的后方为腰部肌肉，所以一般说肾位于腰部，“腰者，肾之府”。作为综合性功能单位的肾，其生理功能范围较广，包括主管生长发育、主管生殖、主管水液代谢、主管纳气和濡养温煦脏腑五个方面。由于肾中具有精、气、阴、阳。如《医原》曰：“肾为阴阳互根之地，精气之本原。”所以这五种功能，是肾精、肾气、肾阴、肾阳共同作用的结果。



(2) 肾中的精、气、阴、阳，来源于先天，充盛于后天。即是说它们一方面来源于先天，即禀受于父母；另一方面胎儿出生后，又依赖于各脏腑之精气阴阳的滋生、化育，以保持肾中精气阴阳的经常充盛。由于肾中精气阴阳来源于先天，禀受于父母，又为生育下一代的重要物质基础，并传给下一代，故称“肾为人体先天之本”。

2. 腿经络脾经为人体后天之本 脾经与人体的脾脏直接相连。脾位于上腹部，膈肌之下，胃的左方。“脾与胃以膜相连”。如《读医随笔》曰：“脾即肠胃也”。另外，胰腺与脾相近，古人所指的脾多包括胰腺在内，脾是主管食物的消化以及营养物质的吸收和传输的主要器官，是气血生化之源，而脾的这种功能，是在婴儿出生后才发挥的，并在一生中对维持生命活动起着根本的作用，所以称“脾为人体后天之本”。

3. 腿经络肝经为人体气血通畅之本 肝经与人体的肝脏直接相连。肝的位置在腹腔横膈之下，右肋之内。肝为人体重要的脏器之一。作为综合性功能单位的肝经(肝)，具有调节情志活动、促进消化吸收、促进血液运行、通调月经，贮藏血液和调节血流量的功能。并通过调畅全身气机，使气机的升降出入运动协调平衡，从而维持各脏腑器官功能活动的正常，肝在畅通气机的基础上能疏通血脉，所以称肝为人体“气血通畅之本”。

四、脊椎基本结构与椎体体表标志

1. 脊椎基本结构

(1) 脊柱俗称“脊梁骨”，是人和脊椎动物的中轴骨骼，是身体的支柱。

(2) 由若干形状不规则的椎骨借椎间盘、韧带互相连接而成。具有支持躯干，容纳脊髓和保护内脏器官的作用。

(3) 脊柱由26块脊椎骨组成。包括颈椎7块，胸椎12块，腰椎5块，骶骨1块(由5块骶椎组成)，尾骨1块(由2~4块尾椎组成)。

(4) 脊柱由124个关节与关节囊、韧带及椎旁肌肉共同组成。

(5) 如此众多的脊椎骨，由于周围有坚强的韧带相连接，能维持相当稳定，又因彼此之间有椎骨间关节相连，具有相当程度的活动，每个椎骨的

活动范围虽然很小，但全部一起活动，范围就增加很多。

(6)脊柱的前部由椎体堆积而成，其前方与胸腹内脏邻近，不但保护脏器本身，同时还保护脏器的神经、血管。

(7)脊柱的后部由各椎骨的椎弓、椎板、横突及棘突组成。彼此借韧带互相连接，其浅面仅覆盖肌肉，比较接近体表，易于触摸。脊柱后部的病变易穿破皮质。在脊柱前、后部之间为椎管，内藏脊髓，其周围骨性结构如椎体、椎弓、椎板。

(8)脊柱的长度， $\frac{3}{4}$ 是由椎体构成， $\frac{1}{4}$ 由椎间盘构成。

2. 椎体体表标志

- (1)第7颈椎棘突：大椎穴上最高隆起。
- (2)第3胸椎棘突：两肩胛骨内缘连线的中点。
- (3)第7胸椎棘突：两肩胛骨下角连线的中点。
- (4)第2腰椎棘突：与神阙穴相对平齐。
- (5)第4腰椎棘突：两侧髂嵴最高点连线的中点。
- (6)第2骶椎棘突：双侧髂后上棘连线的中点。

第二节◎腿经络异常与亚健康

从上述关于腿经络对健康重要性的论述，可以看出每一条腿经络，对人的生命活动和健康都有其相应的生理功能和作用。当腿经络及其相应的脏腑功能异常时，便会出现各种亚健康症状(图1-1、图1-2，已制作成挂图另行出版)。