



汉竹图书

《出版商务周报》
搜狐健康
《健康时报》
《药物与人》杂志

联合推荐



图解 脊柱健康

杨威 刘冬全 / 编著



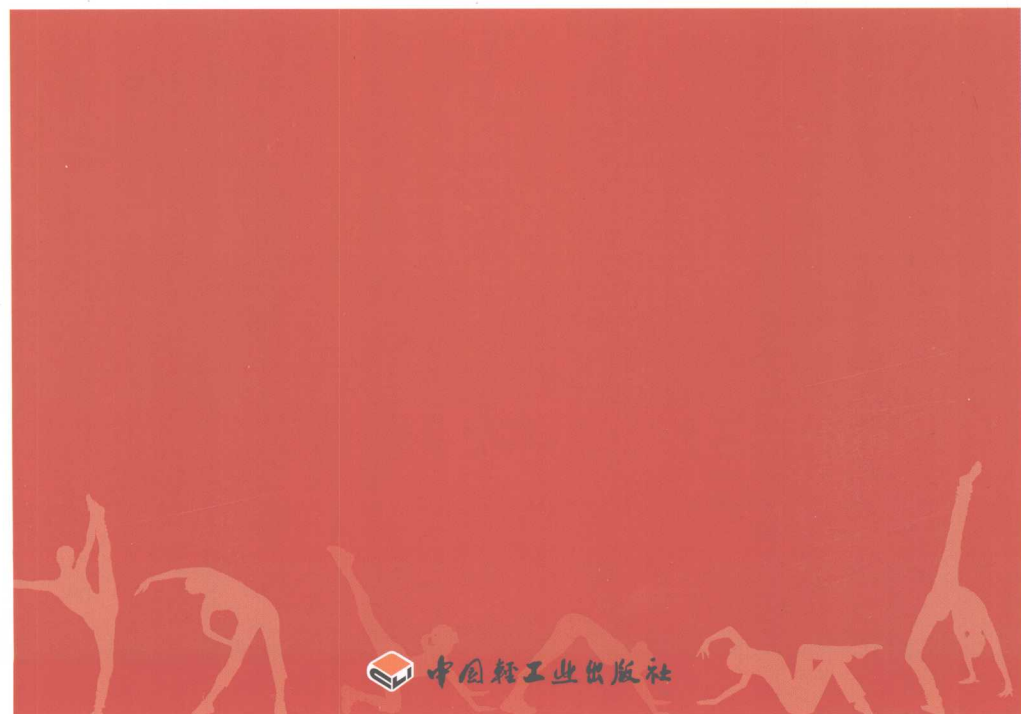
 中国轻工业出版社

汉竹·我爱健康系列

杨威 刘冬全 编著

图 解 脊 柱 健 康

T U J I E J I Z H U J I A N K A N G



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

图解脊柱健康/杨威, 刘冬全编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2008.1

(汉竹·我爱健康系列)

ISBN 978-7-5019-6265-5

I. 图… II. 杨… III. 脊椎病—防治—图解 IV.
R681.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第186427号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 张 弘

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强 封面设计: 张腾方

版式设计: 张腾方 张 帆 胡永强 责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京地大彩印厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008年1月第1版 第1次印刷

开 本: 635×965 1/16 印张: 7

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6265-5/TS·3646 定价: 18.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

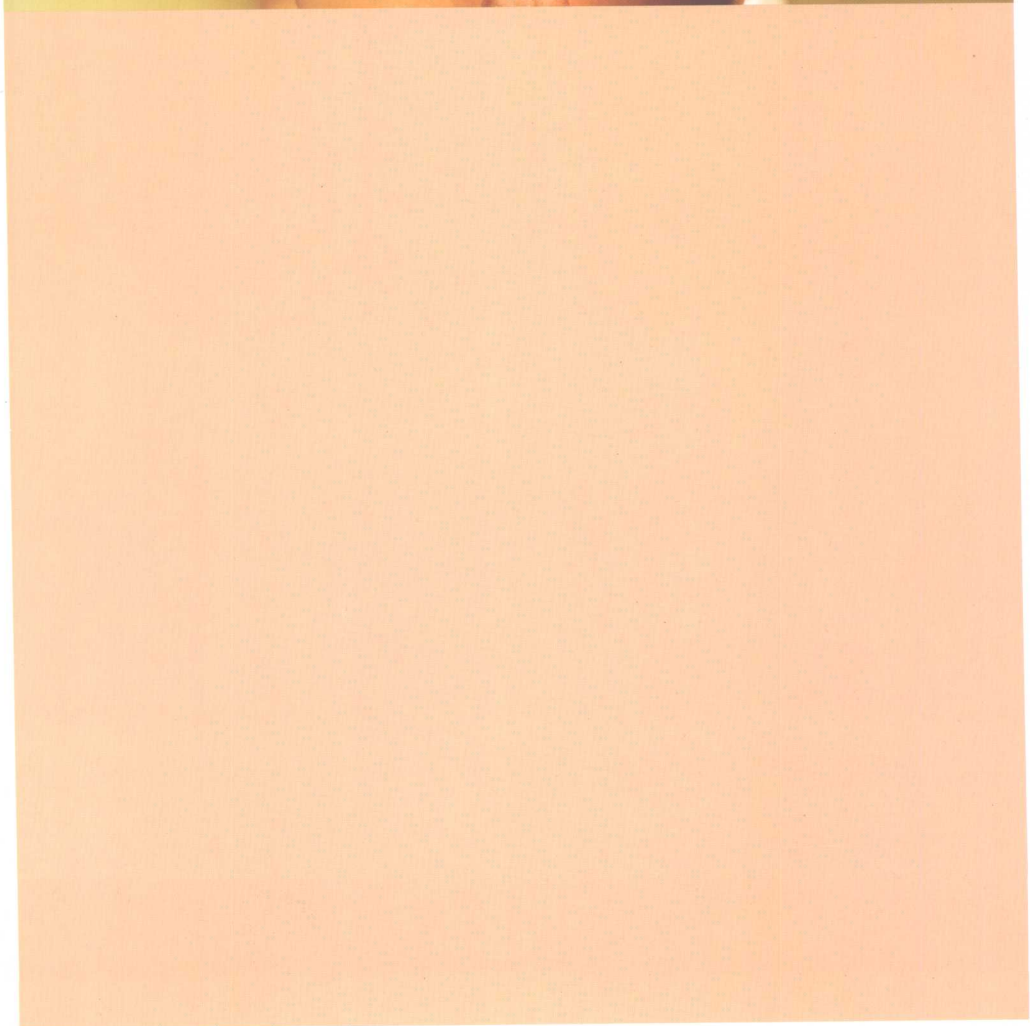
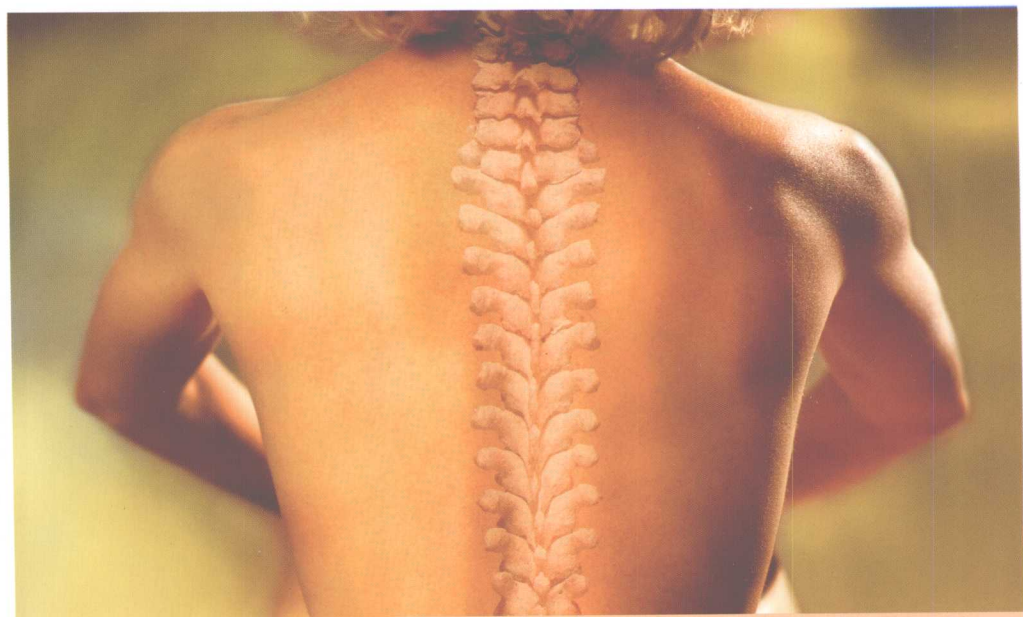
发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

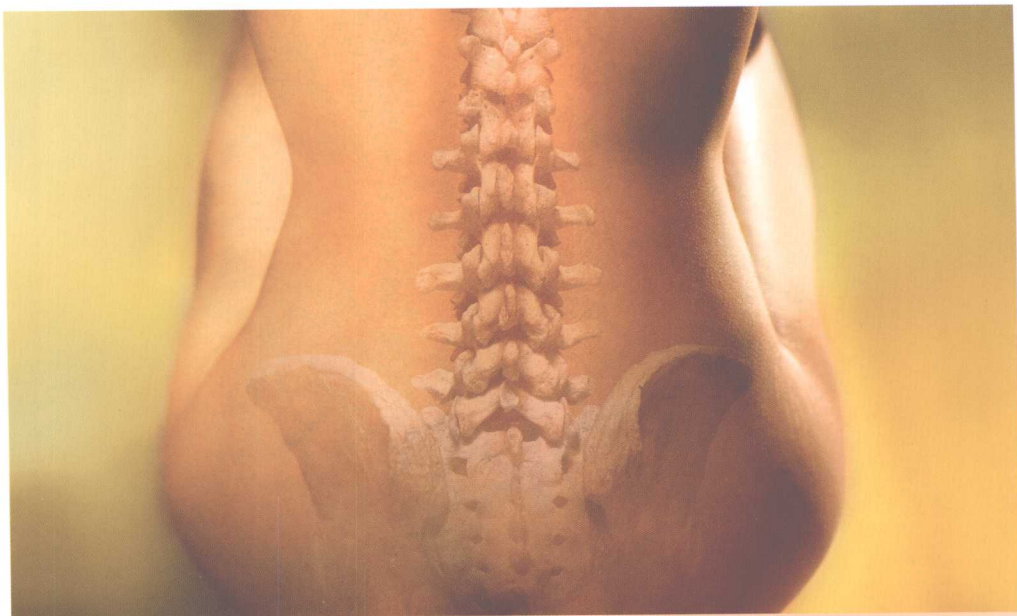
网址: <http://www.chlip.com.cn>

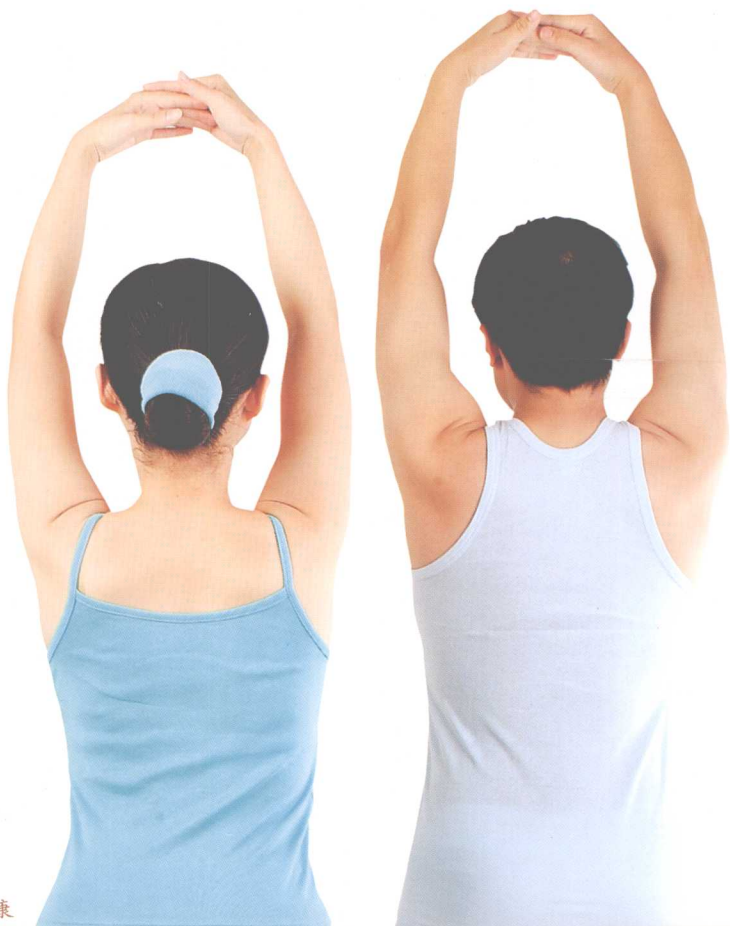
E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

71097S2X101ZBF







图解脊柱健康

热心读者留言板 / www.homho.com E-mail / hansonbooks@126.com

脊柱是人体生命与健康的支柱，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。

过去人们的认识停留在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的层面上，但实际上，脊柱的作用绝非这么简单。让现代人困扰的多种亚健康症状很多是因为脊柱不健康所导致的，包括心律失常、头痛、眩晕、胃痛、腹泻、血压增高、性功能障碍等看似和脊柱毫不相干的疾病。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。

我们这本书通过教你简单易操作的按摩知识，来保养你的脊柱，使你获得一个更健康的身体。



全脊柱相关疾病





汉竹图书

关注**家庭健康**的每一细节
图解**幸福生活**的每一瞬间



我爱健康系列

图解脊柱健康

杨丽 刘冬全 编著

中国轻工业出版社



《出版商务周报》
搜狐健康
《健康时报》
《药物与人》杂志

联合推荐

图解
脊柱健康

《出版商务周报》
搜狐健康
《健康时报》
《药物与人》杂志

联合推荐

图解
脊柱健康

杨丽 刘冬全 / 编著

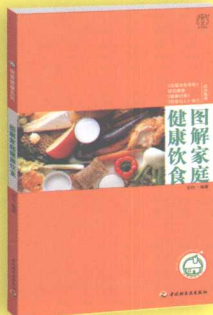
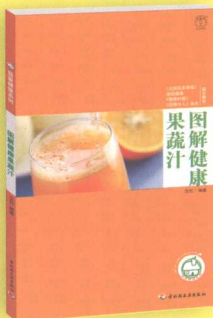
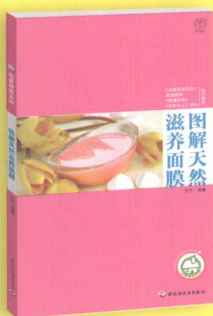


中国轻工业出版社



定价 **18.00** 元

通俗实用的健康知识，精美详尽的图文形式，我爱我家系列图书让你在轻松阅读的过程中品味健康、呵护家人，传播家庭健康中最需要的各种知识。



目录



Part 1 脊柱——人体的生命之柱 1

1 揭开脊柱的秘密 2

什么是脊柱 2

脊柱的功能 3

脊柱的生理曲度 4

脊椎的秘密 5

脊髓的“保护层” 6

人体的信息“中转站” 7

2 脊柱健康的困扰 8

严峻的脊柱健康问题 8

三大原因伤害脊柱 9

年龄对脊柱的考验 10

脊柱发病原因及过程示意图 11

脊柱病常规检查 Q&A 12

本章相关穴位取穴详解	16
颈椎病的按摩保养	20
颈椎病的自我诊断	20
颈椎病就医 Q&A	22
颈椎的保养误区	24
简单按摩，保养和颈椎相关的 26 种疾病	26
颈性眩晕	26
肩臂疼痛综合征	27
颈肩痛	28
手指麻木	29
面神经麻痹	30
视力障碍及眼部症状	31
头痛	32
失眠	33
颈段脊髓受压综合征	34
脑供血不足	35
落枕	36
嗜睡	37
三叉神经痛	38
脑震荡	39
耳聋耳鸣	40
咽部异物感和吞咽障碍	41
过敏性鼻炎	42
神经衰弱	43
颞下颌关节紊乱	44
震颤	45
抽动秽语综合征	46
老年性痴呆	47
甲状腺功能亢进	48
颈性血压异常	49
排汗异常	50
呃逆	51
预防颈椎病体操	52

胸椎病的按摩保养	54
胸椎病的自我诊断	54
胸椎病就医 Q&A	56
胸椎的保养误区	58
简单按摩，保养和胸椎相关的 13 种疾病	60
胸闷胸痛	60
支气管炎、支气管哮喘、易感冒	61
背痛、背部感觉异常	62
类冠心病、类心律失常	63
腹痛	64
消化不良	65
疲劳综合征	66
慢性胆囊炎、胆结石	67
腰椎病的按摩保养	68
腰椎病的自我诊断	68
腰椎病就医 Q&A	70
腰椎的保养误区	72
简单按摩，保养和腰椎相关的 15 种疾病	74
腰骶关节损伤与错位	74
骨盆移位综合征	75
急性腰扭伤	76
腰肌劳损、腰骶部痛	77
腰椎间盘突出症	78
坐骨神经痛	79
功能性便秘	80
腹泻	81
排尿异常	82
男性不育与性功能障碍	83
痛经	84
不孕与月经失调	85
足痛	86
膝痛	87

六大养生穴位	88
合谷穴	88
涌泉穴	89
神阙穴	90
命门穴	91
内关穴	92
足三里	93

附录 94

脊柱疾病的其他自然疗法	94
脊柱矫正疗法	94
牵引疗法	94
刮痧疗法	94
拔罐疗法	95
针灸疗法	95
药物疗法	95

Part 1

脊柱——
人体的生命之柱

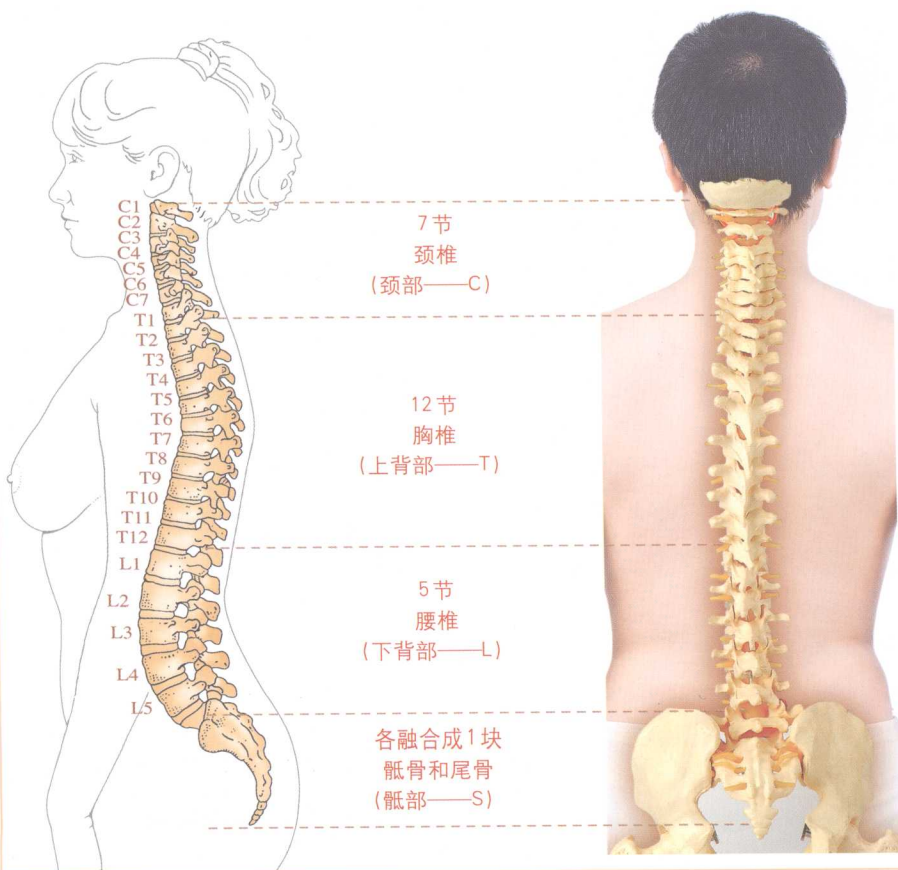
1 揭开脊柱的秘密

什么是脊柱

我们的脊柱以颈椎、胸椎、腰骶椎、尾椎为主要结构，由椎间关节、椎间盘和椎旁各关节、韧带及肌肉紧密连接而成，是人体的中轴。脊柱是人体非常重要的结构，人们站立、行走、做各种动作都需要脊柱的协助，它24小时提供对人体的支持，应该很好地保护它。

2

图解脊柱健康





脊柱的功能

脊柱为人体的中轴骨骼，是身体的支柱，它的功能有很多。

功能一：连接整个身体

脊柱上端承托头颅、胸部与肋骨结成胸廓。上肢借助肱骨、锁骨和胸骨以及肌肉与脊柱相连，下肢借骨盆与脊柱相连。

功能二：支撑头部

脊柱让我们能够灵活地转动头部，左顾右盼，获取各方面视觉和听觉的信息。

功能三：保持身体平衡

上下肢的各种活动，均通过脊柱调节，才得以保持身体平衡。

功能四：减缓震力，保护脏器

脊柱的四个生理弯曲，使脊柱如同一个弹簧，能增加缓冲震荡的能力，加强姿势的稳定性，椎间盘也可吸收震荡。在剧烈运动或跳跃时，脊柱的减震作用可防止颅骨、大脑受损伤。此外，脊柱与肋骨、胸骨和髌骨分别组成胸廓和骨盆，对保护胸腔和盆腔脏器起到重要作用。

功能五：容纳和保护脊髓及神经

柔软的脊髓在椎骨形成的椎管当中穿行，分支出各类神经，传递着大脑向身体各部分发布的指令，坚固的骨性通道保证它不受外界因素干扰。

功能六：帮助运动

脊柱不但支撑肋骨和肩胛，保证上肢的运动，同时将整个身体的重量协调地分配到下肢，让行走更加轻松，还因为附着各种肌肉，作为肌肉的固定点，脊柱成为各种运动力量的来源。

