

脊柱伤病1000个为什么

总主编

韦以宗

第十四分册

脊柱保健练功

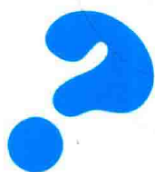
100

个为什么

陈文治

吴树旭

主编



为什么脊柱保健练功可以提升人体肾气

为什么脊柱保健练功需要持续进行

为什么脊柱保健练功不推荐坐位锻炼

为什么推荐老年人倒步行走锻炼

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

《脊柱伤病 1000 个为什么》丛书 | 总主编 韦以宗

第十四分册

脊柱保健练功 1000 个为什么

主 编 陈文治 吴树旭

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

脊柱保健练功 100 个为什么 / 陈文治, 吴树旭主编. —北京:
中国中医药出版社, 2019.6

(脊柱伤病 1000 个为什么)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5493 - 9

I . ①脊… II . ①陈…②吴… III . ①脊柱 - 保健 -
问题解答 IV . ① R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 040564 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码 100176

传真 010-64405750

河北省武强县画业有限责任公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 5.5 字数 94 千字

2019 年 6 月第 1 版 2019 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5493 - 9

定价 49.80 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《脊柱伤病1000个为什么》丛书

编委会

总主编	韦以宗
第一分册主编	梁倩倩 李晨光
第二分册主编	安 平 谭树生 郭勇飞
第三分册主编	杨宗胜 郑黎光 陈世忠
第四分册主编	张盛强 关宏刚
第五分册主编	王秀光 王慧敏
第六分册主编	林远方 康 雄 林 峰
第七分册主编	张 琥 赵 帅
第八分册主编	韦春德 应有荣 王 刚
第九分册主编	梅 江 王云江 韦松德
第十分册主编	高 腾 陈剑俊 吴 宁
第十一分册主编	任 鸿 戴国文
第十二分册主编	田新宇 杨书生
第十三分册主编	王 松 张汉卿 张国仪
第十四分册主编	陈文治 吴树旭
第十五分册主编	潘东华 林廷文
学术秘书	王秀光(兼) 杨淑雯 韦全贤
评审专家	(按姓氏笔画排序) 王秀光 韦春德 李俊杰 吴成如 邹 培 陈文治 林远方

第十四分册
《脊柱保健练功100个为什么》
编委会

总 主 编 韦以宗
主 编 陈文治 吴树旭
副 主 编 唐彬彬 肖镇泓 胡杏平 邓晓强
编 委 (按姓氏笔画排序)
 冯文轩 刘 炎 李子祺 吴永生
 陈锐鸿 钟庭开 黄 镛 黄肱曦
 彭苑妮 管 华

绘 图 肖镇泓 唐彬彬

评审专家 林远方 韦春德 王秀光

前言

PREFACE

《脊柱伤病 1000 个为什么》是一套科普作品，向大众普及人体脊柱解剖结构、运动功能、运动力学知识及常见脊柱伤病的病因病理和诊断治疗、功能锻炼、预防养生的基本知识，共 15 分册，即《脊柱解剖名词 120 个为什么》《脊柱运动与运动力学 100 个为什么》《脊椎错位是百病之源 70 个为什么》《脊椎骨折 80 个为什么》《颈椎病 86 个为什么》《椎间盘突出 84 个为什么》《胸背痛 30 个为什么》《青少年脊柱侧弯 64 个为什么》《腰椎管狭窄症 54 个为什么》《腰椎滑脱 48 个为什么》《下腰痛 30 个为什么》《青年妇女腰胯痛 30 个为什么》《脊椎骨质疏松 54 个为什么》《脊柱保健练功 100 个为什么》《脊柱食疗保健 50 个为什么》。

2016 年 10 月 25 日，中共中央国务院发布《健康中国 2030 规划纲要》指出：“大力发展中医非药物疗法，使其在常见病、多发病和慢性病防治中发挥独特作用。”“到 2030 年，



中医药在治未病中的主导作用……得到充分发挥。”^①

新版《中华人民共和国职业大典》新增的专业——中医整脊科，正是以“调曲复位为主要技术”的非药物疗法。该学科对人类脊柱运动力学研究，揭示的脊柱后天自然系统，将在防治脊柱常见病、多发病和慢性病以及治未病中起到独特作用和主导作用。

一、脊柱与健康

当前，颈腰痛已严重威胁人类的健康，世界卫生组织已将颈椎病列为十大危害人类健康之首。据有关资料表明，颈腰痛年发病率占 30%。在老年人疾病中，颈腰痛占 43%，并波及青少年。据调查，有 18.8% 的青少年颈椎生理曲度消失、活动功能障碍。

脊柱可以说是人体生命中枢之一，它包括了人体两大系统，即骨骼系统的中轴支架和脊髓神经系统。除外自身疾病，人体的器官（除大脑之外）几乎都受脊髓神经系统的支配。所以，美国脊骨神经医学会研究证明，人体有 108 种疾病是脊椎错位继发。

① 《中国中医药报》2017 年 8 月 7 日发表的“中医整脊学：人类脊柱研究对健康的独特作用”。



当今，危及人类生命的肿瘤与癌症，一般多认为是免疫功能障碍所致。中医学将人类的免疫功能称为“阳气”，“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰”（《素问·生气通天论》）。而位于脊柱的督脉总督阳经，是“阳脉之海”（《十四经发挥》）。可见，脊柱损伤，不仅自身病变，而且骨关节错位，导致脊神经紊乱而诱发诸多疾病。脊椎移位，督脉受阻，阳气不彰（免疫功能下降），可导致危及生命的病症。因此，脊柱的健康也是人体的健康。

二、中医整脊学对人类脊柱的研究

中医对人体生命健康的认知，是“道法自然”“天人合一”的，对脊柱的认识是整体的、系统的、动态的。伟大的科学家钱学森说过：“系统的理论是现代科学理论里一个非常主要的部分，是现代科学的一个重要组成部分。而中医理论又恰恰与系统论完全融合在一起。”系统论的核心思想是整体观念。钱学森所指的中医系统论，不仅仅局限在人体的系统论，更重要的是天人合一的自然整体观。

系统在空间、时间、功能、结构过程中，没有外界特定干预，这个系统是“自然组织系统”，又称“自组织系统”。人体生命科学的基本概念是“稳定的联系构成系统的结构，保障



系统的有序性”。美国生理学家 Cannon 称为生命的稳态系统，即人体是处在不断变化的外环境中，机体为了保证细胞代谢的正常进行，必须要求机体内部有一个相对稳定的内环境。人类脊柱稳态整体观，表现在遗传基因决定的脊柱骨关节系统、脊髓脊神经系统和附着在脊柱的肌肉韧带系统的有序性。

我们将遗传基因决定形成的系统，称为“脊柱先天自然系统”，即“先天之炁”。如果说，脊柱先天自然系统是四足哺乳动物共同特征的话，中医整脊学对人类脊柱的研究，则揭示了人类特有的“脊柱后天自然系统”，即“后天之气”。

中医整脊学研究证明，人类新生儿脊柱与四足哺乳动物脊柱是一个样的，即没有颈椎和腰椎向前的弯曲。当儿童 6 个多月坐立后，出现腰椎向前的弯曲（以下简称“腰曲”）；当 1 周岁左右站立行走后，颈椎向前的弯曲（以下简称“颈曲”）形成。颈曲和腰曲形成至发育成熟，使人类的脊柱矢状面具备 4 个弯曲——颈曲、胸曲、腰曲和骶曲。这四个弯曲决定了附着脊柱的肌肉韧带的序列，椎管的宽度，脊神经的走向，脊柱的运动功能，乃至脏腑的位置，这是解剖生理的基础。特别是腰曲和颈曲，是人类站立行走后功能决定形态的后天脊柱自然系统组成部分。中医整脊学称之为“椎曲论”，即颈腰椎曲是解剖生理的基础、病因病理的表现、诊断的依据、治疗的目标和疗效评定的标准，是中医整脊科核心理论之一。



中医整脊学对人类脊柱研究发现另一个后天自然系统，是脊柱四维弯曲体圆运动规律。人类站立在地球上，脊柱无论从冠状面或矢状面都有一中轴线——圆心线。颈椎前有左右各一的斜角肌，后有左右各一的肩胛提肌和斜方肌；腰椎前有左右各一的腰大肌，后有左右各一的竖脊肌。这四维肌肉力量维持脊柱圆运动，维持系统的整体稳态。

由于系统是关联性、有序性和整体性的，对于脊柱整体而言，腰椎是结构力学、运动力学的基础。腰椎一旦侧弯，下段胸椎反向侧弯，上段胸椎又转向侧弯，颈椎也反侧弯；同样，腰曲消失，颈曲也变小，如此维持中轴平衡。

中医整脊学研究人类脊柱发现的脊柱后天自然系统，还表现在脊柱圆筒枢纽的运动力学，以及脊柱轮廓平行四边形平衡理论上。脊柱的运动是肌肉带动头颅、胸廓和骨盆三大圆筒，通过四个枢纽关节带动椎体小圆筒产生运动的。脊柱轮廓矢状面构成一个平行四边形几何图像，从而维持其系统结构的关联性、有序性和整体性。

三、疾病防治的独特作用和主导作用

脊柱疾病的发生，就是脊柱系统整体稳态性紊乱。整体稳态性来源于生命系统的协同性，包括各层次稳态性之间的



协同作用。脊柱先天性自然系统的稳态失衡，来源于后天自然系统各层次稳态性协同作用的紊乱。根据系统整体稳态的规律，我们发掘整理中医传统的非药物疗法的正脊骨牵引调曲技术，并通过科学研究，使之规范化，成为中医整脊独特技术。以此非药物疗法为主要技术的中医整脊学，遵循所创立的“理筋、调曲、练功”三大治疗原则，“正脊调曲、针灸推拿、内外用药、功能锻炼”四大疗法，以及“医患合作、筋骨并重、动静结合、内外兼治、上病下治、下病上治、腰痛治腹、腹病治脊”八项措施的非药物疗法为主的中医整脊治疗学。调曲复位就是改善或恢复脊柱的解剖生理关系，达到对位、对线、对轴的目的。

根据脊柱后天自然系统——脊柱运动力学理论指导形成的中医整脊治疗学，成为脊柱常见病、多发病和慢性病共 25 种疾病的常规疗法，编进《中医整脊常见病诊疗指南》。更重要的是，中医整脊非药物疗法为主的治疗技术，遵循系统工程的基本定律，即“系统性能功效不守恒定律”，是指系统发生变化时，物质能量守恒，但性能和功效不守恒，且不守恒是普遍的、无限的。其依据是：由物质不灭定律和能量守恒定律可知，系统内物质、能量和信息在流动的过程中物质是不灭的、能量是守恒的，而反映系统性能和功效的信息，因可受干扰而失真、放大或缩小，以至湮灭，故是不守恒的。



脊柱疾病的发生，是后天自然系统整体稳态（性能和功效）失衡，影响到先天自然系统的物质和能量（骨关节结构、神经、血液循环和运动功能）紊乱，进而发生病变。中医整脊学非药物为主的治疗方法，就是调整后天自然系统的性能和功效，维护先天自然系统的物质和能量（不损伤和破坏脊柱骨关节结构等组织），是真正的“道法自然”的独特疗法，也必将在脊柱病诊疗中起到主导作用。

另一方面，中医整脊在研究人类脊柱圆运动规律中，发现青年人端坐1小时后，腰曲消失，颈曲也变小，证明脊柱伤病的主要病因是“久坐”导致颈腰曲紊乱而发生病变，因此提出避免“久坐”，并制订“健脊强身十八式”体操，有效防治脊柱伤病。脊柱健，则身体康。中医整脊学对人类脊柱的研究，在治未病中的主导作用，必将得到充分发挥。

综上所述，《脊柱伤病1000个为什么》丛书将有助于广大读者了解自身的脊柱，以及脊柱健康对人体健康的重要性，进而了解脊柱常见疾病发生和防治的规律，将对建设健康中国、为人类的健康事业做出贡献。

世界中医药学会联合会脊柱健康专业委员会

会长 韦以宗

2018年8月1日

一 脊柱保健练功

- 1 为什么脊柱保健练功如此热门？ // 003
- 2 为什么脊柱保健练功对于脊柱病的防治地位如此之高？ // 003
- 3 为什么脊柱保健练功重视筋骨并重？ // 005
- 4 为什么中医整脊学中的练功理论可以作为三大治疗原则之一？ // 006
- 5 为什么脊柱保健练功可以提升人体肾气？ // 007
- 6 为什么脊柱保健练功符合传统中医“上工治未病”的思想？ // 008
- 7 为什么脊柱保健练功理论五花八门、各家各言？ // 009
- 8 为什么在中国古代能创造出众多脊柱保健练功方法？ // 010

- 9 为什么脊椎保健练功不是患者优先考虑治疗脊椎病的方法？ // 012
- 10 为什么脊椎保健练功频率与疗效不相关？ // 012
- 11 为什么脊柱保健练功的目的之一是恢复脊柱正常曲度？ // 014
- 12 为什么适度的脊柱保健练功不会使原本肌肉劳损加重？ // 015
- 13 为什么脊柱保健练功需要持续进行？ // 016
- 14 为什么有时进行功能锻炼后症状无明显改善反而加重？ // 017
- 15 为什么脊柱保健练功最好不要在空腹状态下进行？ // 018
- 16 为什么脊柱保健练功在无药物对症处理下
也能达到止痛的效果？ // 019
- 17 为什么脊柱保健练功不推荐坐位锻炼？ // 020
- 18 为什么脊柱保健练功还能缓解心率失常、头痛眩晕、
胃痛腹泻、血压异常等情况？ // 021
- 19 为什么脊柱保健练功需要同时重视人体骨盆及
髋关节结构？ // 022
- 20 为什么中医整脊治疗须从整体角度出发，辨证施治？ // 023

二 以宗健脊强身十八式

- 21 为什么以宗健脊强身法有十八式？ // 027
- 22 为什么脊柱疾病患者需要以“以宗健脊
强身十八式”为规范进行锻炼？ // 027

- 23 为什么认为“以宗健脊强身十八式”是动静结合的疗法？ // 029
- 24 为什么“以宗健脊强身十八式”可以有效松解肌肉紧张？ // 030
- 25 为什么“以宗健脊强身十八式”中第二式“抱头侧颈式”适合习惯单向转身的教师、接待人员等？ // 031
- 26 为什么“以宗健脊强身十八式”中第三式“抱头屈伸式”适合长期低头及半低头工作者？ // 033
- 27 为什么进行“以宗健脊强身十八式”中第四式“侧颈双肩松肩胛式”时，会出现上肢麻痹感？ // 034
- 28 为什么进行“以宗健脊强身十八式”中第七式“抱肩转胸式”可以纠正胸椎关节错缝？ // 035
- 29 为什么“以宗健脊强身十八式”中第八式“抱背转胸式”适合白领、司机等长期久坐人群？ // 036
- 30 为什么进行“以宗健脊强身十八式”中第十式“挺胸后伸式”和第十一式“顶天立地式”时要发出“呵”和“呼”声？ // 037
- 31 为什么进行“以宗健脊强身十八式”中第十五式“点头哈腰式”可以锻炼腰椎伸肌群，维持脊柱的支撑？ // 039
- 32 为什么进行“以宗健脊强身十八式”中第十五式“点头哈腰式”时，双膝不能屈曲？ // 040

- 33 为什么“以宗健脊强身十八式”中第十二式“剪步转盆式”适用于久坐人群？ // 041
- 34 为什么进行“以宗健脊强身十八式”中第十二式“剪步转盆式”和第十四式“前弓后箭式”锻炼大腿内收肌群可以维系腰椎稳定？ // 042
- 35 为什么进行“以宗健脊强身十八式”中第十五式“金鸡独立式”可以锻炼骶髂韧带？ // 043
- 36 为什么“以宗健脊强身十八式”中第十六式“过伸腰肢式”分为3式进行锻炼？ // 044
- 37 为什么肥胖人群进行“以宗健脊强身十八式”保健练功疗效不佳？ // 045
- 38 为什么“以宗健脊强身十八式”需要结合脊柱影像学检查针对性锻炼？ // 046
- 39 为什么“以宗健脊强身十八式”都是在患者站立位或者卧位时进行？ // 048
- 40 为什么“以宗健脊强身十八式”不适用于脊柱病急性患者？ // 049

三 常见保健练功内在机制

- 41 为什么做拱桥式练功只适用于颈腰椎曲变小或消失者？ // 053

- 42 为什么增强腹压会有助于腰椎疾病症状改善？ // 054
- 43 为什么脊柱保健练功增加腹肌容积可以维持腰椎稳定？ // 055
- 44 为什么推荐老年人倒步行走锻炼？ // 056
- 45 为什么飞燕式练功不适宜颈腰椎曲加大者，
只适宜消失或反弓者？ // 057
- 46 为什么瑜伽锻炼可以作为腰椎间盘突出的一种
康复治疗手段？ // 058
- 47 为什么瑜伽锻炼讲究调整姿势、统一精神、调和呼吸？ // 059
- 48 为什么瑜伽锻炼可以调整脊柱曲度，
减轻局部疼痛，塑造优美形体？ // 060
- 49 为什么易筋经锻炼能刺激人体夹脊穴达到
祛邪扶正、调和阴阳、疏经通络的目的？ // 061
- 50 为什么易筋经功法对于脊柱保健要求动作
舒展连贯，重视伸筋拔骨？ // 062
- 51 为什么练习易筋经的最后三式（打躬式、卧虎扑食式
及掉尾式）可以达到脊柱保健的效果？ // 064
- 52 为什么太极拳的缠丝动作及放长身肢运动
能放松脊柱？ // 065
- 53 为什么太极拳运动能使脊柱活动更加灵活？ // 066