

图解
健康法

脊柱体操 健康法

[日] 渡边新一郎 编 张晓燕 译



中国轻工业出版社

可独立完成，
简单易做的
脊柱体操，
使全身通畅



JIANHU TIGAO
JIANKANGFA

图解健康法

脊柱体操健康法

〔日〕渡边新一郎 编

张晓燕 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

脊柱体操健康法/(日)渡边新一郎编;张晓燕译.—北京:中国轻工业出版社,2002.1

(图解健康法)

ISBN 7-5019-3451-7

I.脊… II.①渡…②张… III.脊柱畸形-保健操-体育疗法-图解
IV.R682.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第075487号

HITORI DE DEKIRU SEBONE TAIYOU KENKOUHOU

© SHINICHIRO WATANABE 2000

Originally published in Japan in 2000 by SHUFU-TO-SEIKATUSHA CO.,
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,
TOKYO.

责任编辑:李建华 责任终审:滕炎福 封面设计:张颖
版式设计:王培燕 责任校对:燕杰 责任监印:吴京一

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:1201印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

开 本:787×1092 1/32 印张:5.625

字 数:135千字 印数:1—10100

书 号:ISBN 7-5019-3451-7/TS·2081

定 价:12.00元

著作权合同登记 图字:01-2001-3966

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·



前言

很多人都认为生病只有靠吃药、打针才能好，实际上，治愈疾病的是人体本来就具备的“自然治愈力”。吃的药、打的针只不过起帮助作用而已。

提高身体这种从体内治愈身体疾病的自然治愈力，保证健康生活是非常重要的。

我们已经知道，脊柱歪斜时，人体的自然治愈力下降。

一旦脊柱歪斜，不仅姿势变得不好看，而且肌肉平衡紊乱、压迫内脏。长此以往，内脏功能逐渐下降、人体的自然治愈力也因此下降。

一句话，如果纠正了脊柱歪斜，那么随着自然治愈力的提高，不仅可依靠自身的力量治愈疾病，而且对预防疾病也有用。

本书从自己的健康自己保护的观点出发，介绍了纠正脊柱歪斜的可独自完成的脊柱体操。

衷心希望这本书能助大家生活得更健康。

渡辺新一郎



目 录



第一章 脊柱歪斜是生病的原因 1

脊柱支撑着身体 1

一旦脊柱歪斜就会生病 5



第二章 确定自己的体型和脊柱类型 11

脊柱的弯曲情况决定体型 11

首先要知道自己的体型 12

你的体型是哪一类型? 18

12种体型的特征 21

12种体型一览表 27



第三章 纠正脊柱歪斜的脊柱体操——脊柱篇 29

通过脊柱体操造就健康的身体 29

由脊柱歪斜可知道疾病 32

第1颈椎的脊柱体操 33

第2颈椎的脊柱体操 35

第3颈椎的脊柱体操 36

第4颈椎的脊柱体操 37

第5颈椎的脊柱体操 38

第6颈椎的脊柱体操 40

第7颈椎的脊柱体操	42
第1胸椎的脊柱体操	44
第2胸椎的脊柱体操	46
第3胸椎的脊柱体操	48
第4胸椎的脊柱体操	50
第5胸椎的脊柱体操	51
第6胸椎的脊柱体操	52
第7胸椎的脊柱体操	54
第8胸椎的脊柱体操	55
第9胸椎的脊柱体操	57
第10胸椎的脊柱体操	58
第11胸椎的脊柱体操	60
第12胸椎的脊柱体操	62
第1腰椎的脊柱体操	64
第2腰椎的脊柱体操	66
第3腰椎的脊柱体操	68
第4腰椎的脊柱体操	70
第5腰椎的脊柱体操	72
第1骶骨的脊柱体操	74
第2骶骨的脊柱体操	75
第3、4、5骶骨的脊柱体操	76



第四章 纠正脊柱歪斜的脊柱体操——疾病篇 78

腰痛→纠正第1、2、3、5腰椎的歪斜 78

闪腰病→纠正第3腰椎的歪斜 81

肩膀酸痛→纠正整个胸椎的歪斜 83

坐骨神经痛→纠正第4腰椎的歪斜 85

扭伤→纠正第11胸椎、第3腰椎的歪斜	88
脑震荡→纠正第5胸椎的歪斜	90
头痛→纠正第2颈椎的歪斜	92
腹泻→纠正第3腰椎的歪斜	95
便秘→纠正第1胸椎的歪斜	97
失眠→纠正第9胸椎的歪斜	98
痛经、月经不调→纠正第2骶骨的歪斜	99
经期过长→纠正第2骶骨的歪斜	101
畏寒症→纠正第8胸椎的歪斜	103
浮肿→纠正第3腰椎的歪斜	104
肥胖→纠正第1颈椎、第10胸椎的歪斜	106
消化不良、胃下垂→刺激迷走神经	108
胃、十二指肠溃疡→纠正第5胸椎、第1腰椎 的歪斜	110
预防高血压、脑溢血→纠正第1胸椎的歪斜	112
动脉硬化→纠正第7颈椎的歪斜	115
心绞痛→纠正第6胸椎的歪斜	117
糖尿病→纠正第6胸椎的歪斜	120
提高肝功能→纠正第6胸椎、第5颈椎的歪斜	122
肾炎、蛋白尿→纠正第3腰椎的歪斜	123
过敏体质→纠正第4胸椎的歪斜	124
气喘→纠正第11胸椎的歪斜	126
扁桃体炎→纠正第2胸椎的歪斜	128
交感神经和副交感神经失调症→纠正第10胸椎 的歪斜	130
痛风→纠正第3腰椎的歪斜	133
阳痿→纠正第1腰椎的歪斜	134

假性近视、眼睛疲劳→纠正第3颈椎的歪斜	135
耳背→纠正第1颈椎的歪斜	137
粉刺、皮肤粗糙→纠正第2骶骨的歪斜	140
嘴歪斜→纠正第4颈椎的歪斜	142
增强脑力→纠正第4腰椎的歪斜	144
打嗝→纠正第4颈椎的歪斜	148
鼻血→纠正第7颈椎的歪斜	149
晕车、晕船→纠正头盖骨的歪斜	152
顺利分娩→纠正第4腰椎的歪斜	154
多汗→纠正第6胸椎的歪斜	157



第五章 纠正脊柱歪斜的生活方式159

预防脊柱的歪斜	159
---------	-----



第一章

脊柱歪斜 是生病的原因



脊柱支撑着身体

我们的身体是由总共约200块骨骼构成。其中，脊柱作为支撑身体的最大支柱起着非常重要的作用。

脊柱是由称为椎骨的骨头一块一块依次重叠构成的，在各椎骨之间隔着称为椎间盘的软骨，它的作用是缓冲脚下传来的冲击。

我们一会儿站、一会儿坐，采取各种各样的姿势，脊柱也随之柔软地活动。

◎ 脊柱也在呼吸

脑、脊髓等都浸泡在称为脑脊髓液的液体中。这种液体滋养着大脑、脊髓，是非常重要的营养源。

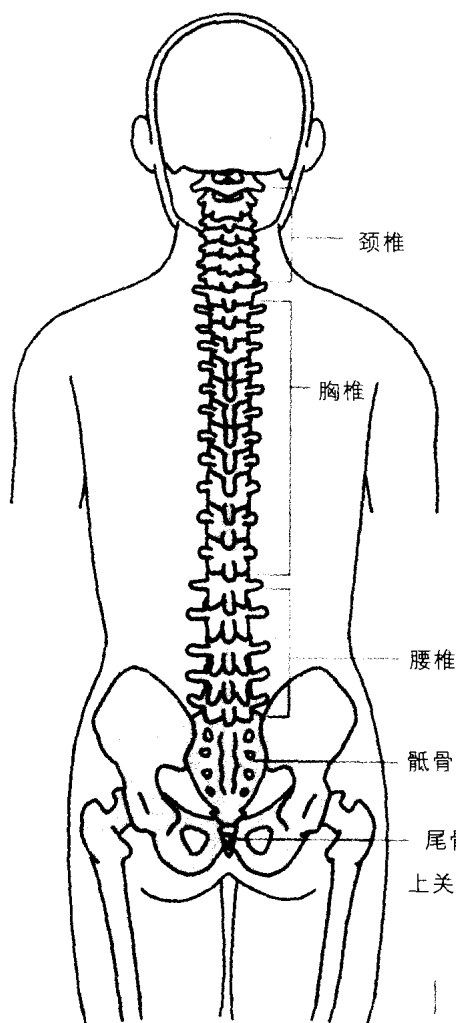
滋养细胞的液体在人体内循环，为细胞输送氧气、营养，将细胞产生的废物带走，周而复始。与此相同，脑脊髓液也在脑与脊柱中循环。

在脑脊髓液的循环中，起到一定作用的是脊柱的弯曲。

我们呼吸的时候，脊柱随之伸直、弯曲，反复进行。脊柱的这种前后运动使脑脊髓液流动，起到泵的作用。

随着由呼吸引起的脊柱的活动，新鲜脑脊髓液一直在

从后面看脊柱



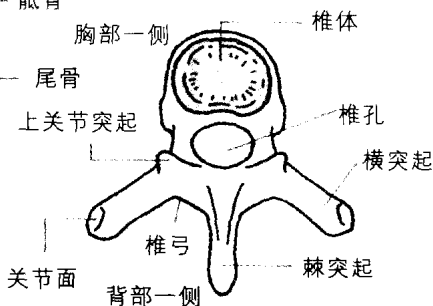
从后面看，脊柱是笔直的，但若从侧面看，脊柱像两个重叠的S般弯曲着。

脊柱的弯曲可以缓冲由外部加给的冲击，避免其直接传递到大脑。同时，当外部冲击时，它保护每一块脊骨。脊柱的弯曲随着坐下、弯腰等姿势的改变而改变。

人的脊柱由7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎、5块骶骨、3~5块尾骨构成。这些椎骨如竹节一般依次重叠，构成一根长长的柱，即脊柱。

这些脊椎之间都隔着一块椎间盘，起缓冲垫层的作用。

从上往下看胸椎



从侧面看脊柱

从侧面看脊柱，颈部往前弯（前弯）、胸部往后弯（后弯）、腰部又往前弯（前弯）。

这种弯曲在婴儿时代是没有的。2~3岁左右，开始走路了，出现最基本的弯曲，到青春期时完成定型。

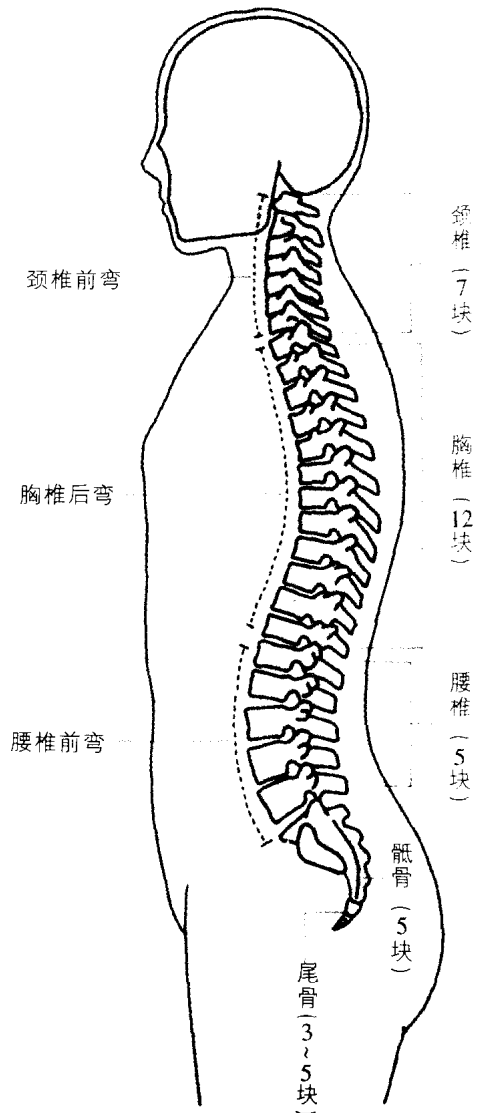
颈椎——最上面的颈椎称为环椎，为环状。第2颈椎的突起伸到环椎的环中，因此头部才能左右转动。

胸椎——12块胸椎分别与肋骨连在一起。与脊柱的其他部位相比，胸椎基本上不动。

腰椎——腰椎承担着支撑上半身的重量的重任，弯腰时也起重要作用。周围的背肌、腹肌对腰椎有辅助、增强作用。

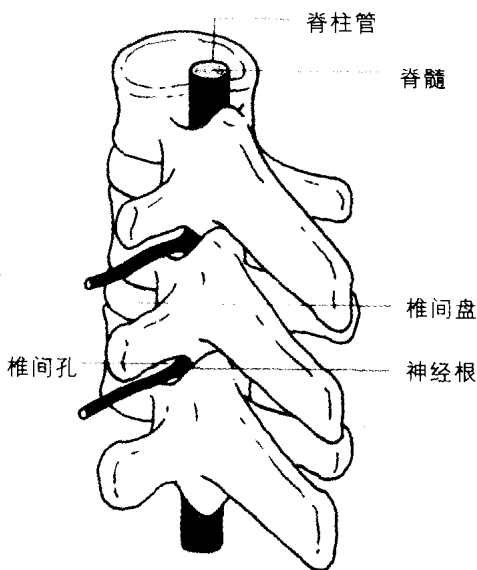
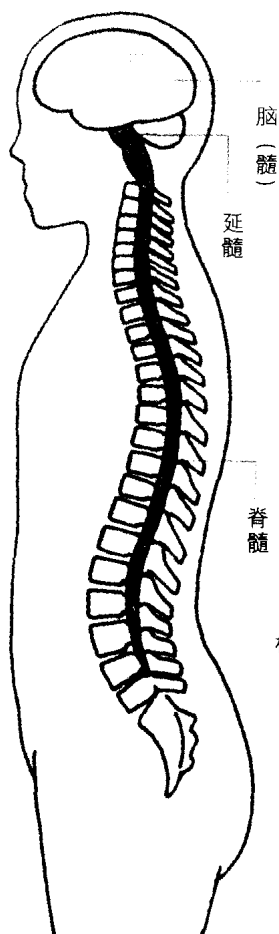
骶骨——在脊柱的最下面部分，它和其他部位不同，没有椎间盘，由5块骨头平凑在一起。

尾骨——进化过程中，人的尾巴已经退化，尾骨只是其残留。



脊柱与大脑是相连的

脊柱不仅与头盖骨有骨和韧带连接，而且与大脑中的神经也是连在一起的。从脑中称为延髓的部分中，有一种称为脊髓的细长神经束伸出来。脊髓从椎骨重叠形成的空洞即脊柱管通过，其分支从称为椎间孔的洞伸出来，与内脏、肌肉等连接。



脊柱的两侧有31对脊髓神经伸出，其根部就是神经根。

脑、脊柱中循环，向脑髓提供营养。

呼吸是吸进氧气，吐出二氧化碳。脊柱也在不停地呼吸。



一旦脊柱歪斜就会生病

◎ 脊柱与内脏有密切的关系

脊柱的作用不仅是支撑身体，脊柱与内脏也是相连的，对内脏的功能也有重要的影响。

之所以这样说，是因为内脏的功能是由与脊髓神经相连的交感神经和副交感神经控制调整的。虽然我们没有明显地意识到，但我们的心脏、胃、肠等内脏每天都在有序地工作着。这就是接受大脑指令的交感神经和副交感神经在起作用。

但是，如果脊柱歪斜，交感神经和副交感神经受到压迫，那么正常的功能将受到损害。内脏的各种各样的疾病就产生了。

◎ 也有保护身体的脊柱歪斜

一方面，脊柱歪斜即姿势的不良会引起内脏疾病。另一方面，由于有内脏疾病，姿势也会变得异常。

例如，饮酒过量时，右肩向下斜。这是为了使疲劳的肝脏得到休息，无意识地采取了这种姿势。再如患支气管哮喘的人，老是躬着背。这也是为了伸展胸廓，使肺的呼吸更容易，保护自己的身体。

脊柱的歪斜绝对不是什么好事，但是由于疾病、身体状况不良，身体为了保持平衡而发生的脊柱歪斜也比较常见。

名词解释

·脊髓

由位于大脑下部的称为延髓的部分伸展出来，贯通脊柱的细长神经束，也可看成大脑的一部分。脊髓神经的作用是将大脑的命令送到全身，将全身各部位的感觉信号送回大脑。因此，一旦脊髓有了问题，就会产生运动障碍、知觉障碍等各种各样的问题。

·脊椎

指构成柱状脊柱的一块一块的骨骼。

脊椎的形状复杂，有短圆柱形的椎体，由椎体向旁边伸出的弓状椎弓，还有几个突起。

脊椎与椎间盘间隔重叠，构成脊柱。

◎脊椎歪斜后如何致病？

脊椎歪斜后，并非立刻就生病。很多疾病在出现症状之前都有一定的过程。

脊柱歪斜，即姿势歪斜后，为了保持这种姿势，全身肌肉的用力方式也发生改变，即肌肉紧张形成新的平衡。

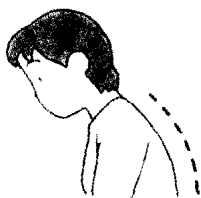
控制肌肉感觉的神经感知到这种异常后，肩膀酸痛、腰沉、懒倦、头发沉、疲劳不堪等症状就出现了。这些症状告诉我们，身体内部发生异常，可以说是一种警告。

如果无视这些警告，不久脊髓神经的功能就会降低，内脏功能也会出现障碍，最后导致内脏本身受伤害。

◎脊柱歪斜的原因是什么？

脊柱歪斜的原因是多种多样的，如事故、内脏疾病、营养的不平衡等等。但是，最多的是由于职业、习惯等方面的原因，长期保持一种特定的姿势造成的。例如，站一整天的工作或坐一整天的工作，还有像教师那样，总是要抬起一只胳膊在黑板上写字。

致病的过程



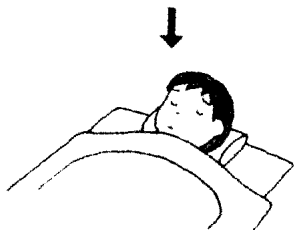
脊柱歪斜

身体长期处于不正常的姿势，身体骨骼发生不平衡。不仅正常的脊柱形状发生变化，而且支持脊柱的肌肉的力量平衡也被打乱。



出现症状

肩酸、头发沉、懒倦等身体不适的症状出现。因为身体感觉异常，称为“感觉异常期”。另外，由于是疾病的初期，也称为“警告异常期”。



疾病发生

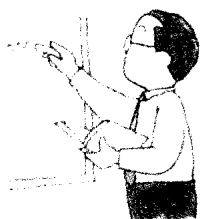
内脏功能开始下降。例如，胃的功能下降后会出现胃不舒服、消化不良、胃酸过多等症状，继续发展下去就成为胃溃疡。如果是肝脏，就可能产生肝硬化等疾病。

此外，有的人习惯固定地跷某一条腿，有的人习惯左肩或右肩挎包。

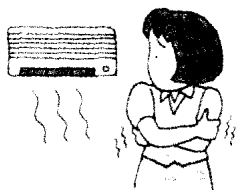
这些破坏平衡的行为、习惯造成肌肉紧张的不平衡，脊柱也因此歪斜。

反言之，在日常生活中保持身体的平衡，可防止脊柱歪斜，预防疾病，有利于保持健康。

脊柱歪斜的原因



保持特定姿势



冷气、暖气造成的急剧的温度变化



内脏疾病



营养不平衡



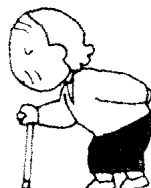
药物的副作用



精神刺激



外部压迫——受伤、事故



衰老

◎人体具有自动治愈的能力

我们的身体通过热时出汗、冷时收缩血管的方法保持一定的体温。受伤出血后，止血、结痂，不久后恢复以前的健康的皮肤。

这些都是因为我们的身体自身具备在身体的平衡被打破后将其纠正的能力。

疾病也是身体平衡的失衡。我们的身体具有纠正这种失

衡，即治愈疾病的能力，这就是自然治愈力。

例如，感冒发热时，稍稍静养一段时间就能恢复。胃不舒服、没有食欲时，注意养生，即使不吃药，食欲很快也能恢复。

这些都是自然治愈力在起作用。

◎纠正脊柱歪斜，提高自然治愈力

自然治愈力随人的体质、身体状况的不同，有强弱不同的变化。假设患同样的感冒，如果自然治愈力强，则感冒程度轻、好得快；如果自然治愈力低下，则老是好不了。

因此，为了预防和治疗疾病，尽量增强自然治愈力是很重要的。靠自然治愈力不能战胜疾病时，就要靠吃药、打针来治病。实际上这些都只不过是在帮助提高自然治愈力。

纠正脊柱歪斜实际上也是最大限度地提高自然治愈力的方法。通过对姿势歪斜，偏斜的重心的调整，重力带来的物理压力消失，自然治愈力提高到最大限度，就可治愈疾病。

◎由此可知脊柱的健康度

健康的脊柱有两个条件，其一是骨质好。

骨骼的主要成分是钙，健康骨骼其钙的密度高、非常结实。若出现老化，运动不足，激素平衡紊乱等情况，骨骼就会变得像搓脚石那样，密度低、有很多空隙。这时，稍稍一点压力就会造成骨折。脊柱也会因不堪体重的压迫而断裂（称为压迫性骨折）。

骨质好不好，可以通过X光进行检查，也可以进行骨密度测定。

脊柱健康的另一个条件是脊柱不歪斜，这里介绍一种简