



BEIJI LIAOFA

背脊疗法

李文海 刘淑余 编著

湖南科学技术出版社

290225

R244.1
L276
2004
C.1



B EIJI LIAOFA

背脊疗法

• 李文海 刘淑余 编著 **K** 湖南科学技术出版社



00137466

背脊疗法

编 著:李文海 刘淑余

责任编辑:梅志洁

出版发行:湖南科学技术出版社

社 址:长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系:本社直销科 0731-4375808

印 刷:长沙市宏发印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址:长沙市芙蓉中路造化塘 29 号

邮 编:410007

出版日期:2004 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:10

字 数:233000

书 号:ISBN 7-5357-3922-9/R·902

定 价:19.50 元

(版权所有·翻印必究)

病了别忘查背脊

✦（代前言）

现代医学的发展，用日新月异来形容，已嫌不够，特别是人类基因组“工作框架图”的组装完成，标志着人类在揭示生命密码的道路上又树起了一块新的里程碑。医学发展的历史证明，每当一种新的致病因素被发现，就会使人类对疾病的认知水平及控制能力前进一大步。

背脊，在一般人看来，就是宽宽的肩膀，坚实的腰背，中间是一条脊骨，周围布满了强健的肌肉、肌腱，构成了胸腹的坚强后壁。但在医学家的眼里，背脊是人类的第二内脏，成为人类生命的支柱。

浙江医科大学的一位教授在手术时发现，脊柱手术患者术后容易引起胃功能紊乱，导致轻度胃瘫，胃电节律出现明显异常，其波形、动态不规律，有畸形波。钡餐造影表现为胃蠕动减弱而无力，钡剂排空时间延长，揭示存在一定程度的胃排空功能障碍。

这个发现启发科学家在思考，为什么脊柱本身的手术，竟然会引起胃功能障碍？

哈尔滨医科大学的医学家们发现，他们应用上胸段硬膜外阻滞技术可防治心绞痛、心源性休克、心力

衰竭、猝死，并可降低死亡率及加强围手术期心脏保护。

冠心病患者心绞痛不止，不仅反映心肌缺血、缺氧、受损，还可导致急性心肌梗死，诱发泵衰竭，发生猝死。哈尔滨医科大学的教授采用上胸段硬膜外阻滞，在常规消毒局部麻醉下，于脊突间穿刺并留管，用0.5%~0.75%的利多卡因5~8毫升，每2~4小时推注1次的疗法阻滞心区交感神经，以防治心绞痛，加用肝素紧急制止心肌梗死的发生，预防心肌梗死时的泵衰竭、电紊乱，改善冠心病发作时心脏的舒张及收缩功能，控制心力衰竭，收到了标本同治的奇效。在他们行阻滞疗法的236例患者中，50例心力衰竭患者，行阻滞疗法后5分钟内疼痛消失，1周内病情稳定，49例治愈。23例急性心肌梗死患者用阻滞疗法后，心绞痛终止；始终行阻滞疗法100例围手术期保护者均未发生休克、心力衰竭、心律失常和心绞痛。

对于以上两项医学科研报道，读者在看完了本书之后，将会有更深的了解和体会。

本书的基本内容是讲述如何利用脊柱及其周围的肌肉、韧带、相关穴位及阳性压痛点来诊断疾病，进而采取一系列手法去治疗疾病。这种诊疗方法，既是传统的，又是现代的。

说是传统的，是因为这一方法简单、方便、有

效。如果有一天，你无意中发现背部某一个地方（如中年人不妨按压一下自己的背后两肩胛区）有十分明显的压痛点或压痛区，这时你就要注意了，这可能意味着你体内某个脏器或部分功能有些不正常了。你如果学会了本书中讲述的一些手法，就可在这些穴位或阳性压痛点按压一番，这样也许用不了多久，你体内异常的部位，会在你的按压、提、捏下悄悄地重新恢复“工作”。

如果你已经看过了本书，而且又是一位有心的人，你更可以从发现阳性压痛点的位置，找出它所反映出的脏腑疾病，并进而去医院做进一步检测。这时你就会发现，这些阳性点的出现，有时比疾病症状的出现要早很多，这就为疾病的早期治疗提供了可能。

说本书的内容是现代的，是因为本书是一本从全新角度去思考、理解疾病，寻找致病的原因，进而用一种简单的方法治疗疾病的读物。

我国科学家经过多年研究，发现因脊柱病患可引发的疾病多达70余种，并就此结果提出了一个全新的名称——“脊柱相关疾病”的概念。并于1991年第一届国际脊柱相关疾病学术讨论会上，获得到会学者们的认同。

本书十分注重可操作性，尽量使大家看了就懂，

便于学习和实践，为此治疗效果会更好。

本书适合中西医各层次尤其是内科、骨伤科的
医务人员、医学生及广大对医学有兴趣的百姓读者
阅读。

作 者

2004年1月

于湖南中医学院梨斋

目录

1 背脊:人类的第二内脏

- | | | |
|-------|------------------------|----|
| 1.1 | 背脊疗法:从病例谈起 | 1 |
| 1.2 | 背脊疗法的源流 | 3 |
| 1.3 | 控制背脊就能控制内脏 | 5 |
| 1.4 | 脊柱的构成与神经分布 | 6 |
| 1.4.1 | 脊柱的构成 | 6 |
| 1.4.2 | 神经系统 | 10 |
| 1.5 | 全息理论:局部反映整体 | 16 |
| 1.6 | 人体奥妙:体表内脏相关学说 | 19 |
| 1.6.1 | 内脏病变在体表可出现4种有关体征 | 21 |
| 1.6.2 | 内脏-体表反射原理 | 22 |
| 1.7 | 背脊:中医经脉之所注 | 23 |
| 1.8 | 背脊疗法的基本原理 | 24 |
| 1.8.1 | 纠正解剖位置异常 | 24 |
| 1.8.2 | 改变有关的系统内能 | 24 |
| 1.8.3 | 信息调整 | 26 |
| 1.8.4 | 纠正解剖位置异常与转变系统内能的结合 | 26 |
| 1.8.5 | 纠正解剖位置异常与改变系统内能、调整信息结合 | 26 |

2 背脊自我诊病法

- | | | |
|-----|-----------|----|
| 2.1 | 穴位、压痛点诊病法 | 27 |
|-----|-----------|----|

2.1.1	俞穴诊病法	27
2.1.2	压痛点诊病法	30
2.2	脊椎骨诊病法	39
2.2.1	外观姿势检查	39
2.2.2	触压检查	40
2.3	平衡诊病法	43
2.3.1	双肩水平诊病法	43
2.3.2	肩胛骨平衡诊病法	43
2.3.3	双腿长度平衡诊病法	45
2.3.4	由足相检查髋关节假脱位	47
2.3.5	比较左右臀部大小诊病法	47

3 脊椎异常自我矫治法

3.1	脊椎矫治法:虾子运动	49
3.2	髋关节脱臼的矫治:双腿旋转运动	50
3.2.1	前方转位矫正法	50
3.2.2	后方转位矫正法	51
3.3	内脏强化法:金鱼运动	52
3.4	背部伸展运动	52
3.5	有效治疗X形腿:双腿合并运动	53
3.6	强化肌肉,防治老化:腿部运动	54
3.6.1	站立运动的方法	55
3.6.2	仰卧运动法	56
3.7	学习气功:自发运动	56
3.7.1	练习气功首先要注意三要素: 调身、调息、调心	57
3.7.2	练气功时的注意事项	61

◆ 4 生活起居矫治法

- | | | |
|-----|---------------|----|
| 4.1 | 硬板床睡眠矫治法 | 64 |
| 4.2 | 枕垫强化腰力矫正法 | 65 |
| 4.3 | 枕头的选择 | 66 |
| 4.4 | 毛巾矫正法 | 68 |
| 4.5 | 肩枕矫治法 | 68 |
| 4.6 | 亚伯利曼24小时脊椎矫正法 | 69 |

◆ 5 亲情家庭脊椎保健法

- | | | |
|-------|-------------|----|
| 5.1 | 背脊美容法 | 72 |
| 5.2 | 美化你的背影 | 73 |
| 5.3 | 幼儿常见的髋关节假脱位 | 75 |
| 5.4 | 立正健康法 | 77 |
| 5.5 | 健康的老年人就美 | 77 |
| 5.6 | 健康美背操 | 79 |
| 5.6.1 | 针对背痛的简易操 | 80 |
| 5.6.2 | 背部复健操 | 87 |

◆ 6 背脊点穴疗法

- | | | |
|-------|------|-----|
| 6.1 | 点穴手法 | 112 |
| 6.1.1 | 点法 | 112 |
| 6.1.2 | 按压法 | 113 |

6.1.3	掐 法	114
6.1.4	拍打法	114
6.1.5	叩打法	115
6.2	点穴穴位和治疗常用刺激线	115
6.3	点穴疗法适应证和禁忌证	118
6.3.1	点穴疗法适应证	118
6.3.2	点穴疗法禁忌证	118
6.4	点穴疗法注意事项	118

7 中国传统的按脊疗法

7.1	捏脊手法8种	123
7.1.1	捏	124
7.1.2	拿	124
7.1.3	推	124
7.1.4	捻	125
7.1.5	提	125
7.1.6	放	125
7.1.7	揉	125
7.1.8	按	125
7.2	受术和施术时的体位	127
7.2.1	出生后 100 天至 3 岁以下 患儿体位	127
7.2.2	3 岁以上至 5 岁以下患儿	127
7.2.3	5 岁以上至 7 岁以下患儿体位	127
7.2.4	7 岁以上患儿体位	128
7.3	捏脊疗法适应证	128
7.3.1	小儿适应证	128
7.3.2	成人适应证	128

7.4 捏脊疗法注意事项	128
--------------	-----

◆ 8 指拨背脊疗法

8.1 指拨法的基本原则	131
8.1.1 以痛为腧	131
8.1.2 “不痛用力”	132
8.2 指拨法的基本手法	133
8.2.1 拇指平推法	133
8.2.2 扣拨法	133

◆ 9 日式按脊疗法

9.1 日式按脊疗法作用原理	134
9.2 日式按脊疗法常用手法	135
9.3 日式按脊疗法的操作	135
9.3.1 背部施术法	135
9.3.2 腰部施术法	136
9.3.3 骶部施术法	136
9.4 日式按脊疗法注意事项	136
9.5 日式按脊疗法治疗举例	137
9.5.1 紺野式淋巴按压法	137
9.5.2 手掌疗法	139

◆ 10 美式指压背脊疗法

10.1 用于止痛的指压疗法	143
10.2 美式指压背脊疗法禁忌证	144

10.3	美式指压背脊疗法治病机制	145
10.4	指压的部位	146
10.5	指压治疗手法	147
10.6	结缔组织指压	147
10.7	柔韧伸展运动	149
10.7.1	肩、颈部伸展运动	150
10.7.2	腰及后腿腿的伸展运动	151
10.7.3	髋屈肌的伸展运动	152

11 自我指压术

11.1	什么是自我指压术	155
11.2	美国化的自我指压术的由来	156
11.3	自我指压术的手法	156
11.3.1	推 法	156
11.3.2	按 法	156
11.3.3	拿 法	156
11.3.4	拍 法	157
11.3.5	摩 法	157
11.3.6	擦 法	157
11.3.7	滚 法	157
11.3.8	捏 法	157
11.4	自我指压手法的实际操作	157
11.4.1	拇指按压	157
11.4.2	多指按压	158
11.4.3	手掌的运用	158
11.4.4	拍打法	158
11.5	自我指压术作用的“报警点”	

(穴位)	159
11.6 自我指压术的作用原理	159
11.7 自我指压的禁忌证	160

◆ 12 腰部按摩保健法

12.1 腰部按摩保健法	161
12.1.1 揉命门穴	161
12.1.2 揉肾俞穴	161
12.1.3 揉腰阳关穴	161
12.1.4 捶腰阳光穴	162
12.1.5 揉腰眼穴	162
12.1.6 腰部活动	162
12.1.7 捶腰骶	162
12.1.8 擦 腰	162
12.2 按摩腰部,培元固精	162

◆ 13 整脊疗法简介

13.1 概 述	164
13.2 整脊疗法基本内容	166
13.3 整脊疗法操作方法	166
13.3.1 触按检查方法	166
13.3.2 整复手法	167
13.4 整脊疗法适应证	167
13.5 整脊疗法禁忌证	168
13.6 整脊疗法注意事项	168

13.7 按 语	168
----------	-----

14 按脊疗法简介

14.1 概 述	170
14.2 按脊疗法基本内容	170
14.3 按脊疗法操作手法	171
14.4 按脊疗法适应证	171
14.5 按脊疗法禁忌证	171
14.6 按脊疗法注意事项	172
14.7 按 语	172

15 中 医 药 疗 法

15.1 中药疗法	173
15.2 常用跌打损伤中成药	179
15.3 常用跌打损伤熏洗方	181
15.4 贴敷、热熨方	182
15.5 食疗方	184
15.6 药酒方	186

16 与椎骨相关的疾病-及治疗

16.1 椎骨的影响力	190
16.1.1 局部表现	193
16.1.2 全身表现	194
16.2 头痛与偏头痛	196

16.3	三叉神经痛	202
16.4	眩 晕	204
16.5	脑震荡后遗症	208
16.6	神经衰弱	210
16.7	哮 喘	212
16.8	冠心病(心绞痛)	214
16.9	心律失常	216
16.10	血压异常	218
16.11	消化性溃疡	221
16.12	颈胃综合征	223
16.13	慢性非特异性溃疡性结肠炎	225
16.14	胆囊炎	227
16.15	大便异常	229
16.16	排尿异常	232
16.17	糖尿病	234
16.18	变应性鼻炎	236
16.19	视力障碍	238
16.20	职业坐姿病	240
16.21	耳鸣与耳聋	243
16.22	咽部异物感	245
16.23	颈椎、胸椎性胸闷痛	247
16.24	颈椎后纵韧带骨化症	249
16.25	痞 积	250
16.26	婴儿泄泻	252
16.27	小儿呕吐	254
16.28	小儿便秘	255
16.29	小儿脱肛	256

16.30	小儿厌食	257
16.31	小儿哮喘	257
16.32	百日咳	259
16.33	小儿遗尿	260
16.34	小儿夜啼	261
16.35	落 枕	263
16.36	颈-肩-腰-腿疼痛综合征	265
16.37	腰肌劳损	269
16.38	软组织小关节综合征	270
16.39	第2胸椎、第3胸椎、第4胸椎 旋转性损伤	271
16.40	腰椎间盘突出症	272
16.41	颈椎病	275
	16.41.1 颈椎病临床表现(共5型)	276
	16.41.2 颈椎病常见压痛点	276
	16.41.3 颈椎病的治疗	278
16.42	五十肩	284
16.43	肩部僵硬	286
16.44	颈 痛	287
16.45	背 痛	288
16.46	从颈到背的疼痛	290
16.47	劳累-紧张-疲乏	293
	16.47.1 指压腰部穴位消除疲劳	293
	16.47.2 指压肩部穴位消除疲劳	294
	16.47.3 消除紧张——按压风府穴	294
16.48	颈肌痉挛	295
16.49	颈部外伤及斜颈	296