

脊源性亚健康的基础与临床

◎高 卫 著

脊源性亚健康临床诊治的学习之书，亚健康自我治疗的指导用书

作者独创易筋护脊养生功，并亲自演示

针灸理疗、中药调理、药膳调治，招招应对亚健康状态

舒筋理筋、整脊正骨、调曲调衡、点穴疏经、练功强体，二十字真经
助你解脱亚健康困局

GUANGDONG NORMAL UNIVERSITY PRESS
广东师范大学出版社



代谢性亚健康的基础与临床

主编 王 强

中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE
（北京）

中国医药出版社
CHINA MEDICAL PUBLISHING HOUSE
（北京）

脊源性亚健康的基础与临床

◎高 卫 著

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

桂林



图书在版编目(CIP)数据

脊源性亚健康的基础与临床 / 高卫著. —桂林:
广西师范大学出版社, 2010.3
ISBN 978-7-5633-9786-0

I. 脊… II. 高… III. 脊椎病—中医疗法
IV. R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 041947 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

广西师范大学印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 27 字数: 541 千字

2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 49.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

呵护健康,从脊柱做起(前言)

自1953年世界卫生组织(WHO)提出“健康就是金子”的口号以来,已经过去了半个多世纪。WHO前总干事中岛宏博士曾告诫人们:大约到2015年,发达国家和发展中国家中人的死亡原因大致相同,而行为、生活方式导致的疾病将成为头号杀手。

随着经济社会的不断发展,人类的物质文明建设达到了前所未有的富足时代。然而,我们也注意到,在经济发展和人们生活水平得到了极大提高的今天,人们在享受丰富的物质生活的同时,随着社会生活、工作节奏的加快,也承受着越来越沉重的压力。

要买车、要供房、要考证、要打败竞争对手、要消费、要事业成功……加班熬夜、陪吃陪喝……凡此种种,重重压力,易导致人疲劳、倦怠等等亚健康态。

进入了信息互联网时代,使得越来越多的人长时间坐位劳作;长时间伏案学习、工作,长期卧位或半卧位看书报、电视;长时间低头位打扑克、搓麻将……等等,持续在屈颈位下劳作或娱乐的人越来越多,且以少儿、青壮年为主,使得脊柱劳逸失调的人群不断增多,这势必造成颈肩背、胸腰背部、骶部软组织的牵制性累积性劳损伤,使组织原有的张力和弹性消失,减弱了它们对颈、胸、腰、骶椎的保护作用,以致脊柱的外平衡失调,累积到一定程度,内平衡也随之出现失调现象,表现出一系列的亚健康症状,脊柱病及其相关疾病的发生率也随之攀升。正如古人所言:“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋,此五久劳所病也。”

WHO公告表明,亚健康状态的产生与躯体因素、心理因素、环境因素和适应社会因素等诸多因素有关。在产生亚健康的躯体因素当中,是否与脊柱的慢性累积性损伤有关联?打着这个问号,近年来,作者对接诊的有上述亚健康状态的患者进行了分类,将其中植物神经紊乱引起某些脏器不适的患者分作两组对比观察治疗,一组采用笔者自拟的“松筋整脊点穴疏经法”配合生活调护治疗,一组采用传统的中医单纯按摩法、单纯正骨法治疗。经过研究对比,结果表明这些患者亚健康状态的产生与脊椎关节错动和脊旁软组织损伤有直接关系,笔者因而将之定名为“脊源性亚健康”,相关论文《亚健康的脊柱相关性临床对比研究》首先在2006中国南宁·国际四肢骨关节疾病诊疗与康复学术研讨会交流,并在《世界手法医学杂志》[(ISSN1930-1758)2006,2]发表。故作者认为,不良的行为、生活方式是导致脊源性亚健康的罪魁祸首。

脊柱问题正在成为这个时代人们的主要健康问题。保护健康,呵护健康,应从脊柱做起。这已成为新世纪医学工作者的最大使命之一,这也是作为新世纪的人应有的

一种健康觉悟。因此,医学工作者首先要向大众普及有关脊柱健康的知识,让大家了解脊柱在健康中的重要性,懂得脊柱健康是整个人体健康的关键——脊柱是生命的根基、健康的支柱,脊柱健康是整体健康的前提。大家都来关注自己和家人的脊柱健康,呵护脊柱,就是呵护健康。

越来越多的人觉悟脊柱了,这更需要我们从业医务工作者来扶正和养护脊柱,让脊柱真正成为既是人们生命的脊梁,又是健康的立柱,让这根立柱就像船的桅杆一样,扬起人们的健康之风帆。也就是说,只有扶好了脊柱这根桅杆,人的“精、气、神”才能很好地呈现于世界,他或她的健康生命之舟才可以扬帆破浪、勇往直前。

可见,我们脊柱系统的重要性已是不言而喻了。但是,在实际生活中,我们对它又关注了多少?养护了吗?为了更好地提高大家的自我健康意识,关爱健康、关注脊柱,作者本着“觉悟脊柱、脊柱觉悟”的宗旨,为全民普及脊柱健康知识提供一种读物,以提高民众脊柱健康意识,发挥脊柱医学优势,扶起全民的脊梁,保障全民脊柱健康,扬起全民健康的风帆,帮助每一个人驶向理想的彼岸,作者在诊疗之余,特编撰《脊柱的觉悟》(丛书),以飨读者。

《脊源性亚健康的基础与临床》,就脊源性亚健康的成因机理、表现分型诊断进行了分析,提出了以“舒筋理筋、整脊正骨、调曲调衡、练功强体”的中医防治特色“十六字方针”,简明、易懂。这也是作者从事脊柱病及其相关疾病凡廿年中医临床工作的一些心得和补充。

鉴于作者的客观条件,书中所述只是初步的认识,错漏之处在所难免,希望得到同道的斧正和赐教!作者本着“业精于勤”的思想,以精诚、精艺、精心的学习态度和工作作风,将继续完善此方面的工作和内容。

作者积廿年脊柱问题临床所悟及数年亚健康研究偶发心得,觉悟亚健康与脊柱的相关性,特竭力总结,写成此书,以提供亚健康研究、临床的新思维。在编撰过程中,李俊松、王伟两位医师收集了部分参考资料,并作为本书的编写秘书做了大量工作;唐宏亮、杨扬两位同学还参与了某些章节资料的收集;本书中的两套养生功图片由鄙人挚友、中国摄影家协会会员沈伟荣先生摄制,同时还得到了有关方面的领导、朋友的支持和出版社方面对本书给予的重视,使之与读者见面,在此一并致以热情的谢忱!

高卫

2007年仲夏于绿城南宁

呵护健康,从脊柱做起(前言)..... 1

上篇 基础篇

第一章	亚健康概论	3
第一节	亚健康概念的由来	3
	一、对“健康”的理解 / 3	
	二、亚健康概念的由来 / 4	
第二节	亚健康的发生及危害	5
第三节	亚健康易感因素的分析	7
	一、体质因素 / 8	
	二、生活无序 / 10	
	三、压力过大 / 10	
	四、膳食不均 / 12	
第四节	亚健康特征及表现	13
第五节	中医对亚健康的认识	14
	一、中医学与亚健康状态 / 14	
	二、亚健康的中医成因机理 / 15	
	三、中医症候学中的“亚健康”分型 / 19	
	四、亚健康须综合防治 / 22	
第六节	亚健康与脊柱的关系	23
	一、亚健康与脊柱的关系 / 23	
	二、脊源性亚健康的产生 / 24	

三、脊源性亚健康的特点 / 25	
第二章 脊柱系统的中医生理病理	29
第一节 脊柱系统的组成	29
一、脊柱与经脉 / 30	
二、脊柱与督脉 / 30	
三、脊柱与经筋 / 31	
第二节 脊柱系统的维系与调控	34
一、脊柱平衡与经筋的维系 / 34	
二、经筋对脊柱系统的调控方式 / 35	
第三节 脊柱系统的阴阳生理	47
一、脊柱系统的阴阳可分性 / 47	
二、脊柱阴阳的对立统一性 / 47	
三、脊柱系经筋的互根互用 / 48	
四、脊柱系阴阳平衡的消长 / 48	
第三章 脊源性亚健的成因和发生机理	49
第一节 脊源性亚健康产生的原因	49
一、脊背脊柱慢性劳损 / 49	
二、陈旧性脊柱损伤 / 55	
三、躯体原因 / 57	
四、外感风寒暑湿邪 / 58	
第二节 脊源性亚健康发生机理	61
一、脊源性亚健康产生的中医机理 / 61	
二、脊柱解剖结构改变的影响 / 63	
第四章 脊源性亚健康的表现与分型诊断	67
第一节 征兆	67
一、亚健康的主要内科征兆 / 67	
二、脊源性亚健康的十大危险信号 / 68	
第二节 中医认识的脊源性亚健康症状体征	70
一、脊源性亚健康的症状体征 / 71	
二、脊背病理反应 / 72	

第三节	表现与分型	83
	一、临床表现 / 83	
	二、临床分型 / 96	
第四节	临床检查	96
	一、一般检查 / 96	
	二、神经系统检查法 / 100	
	三、特殊检查法 / 102	
	四、必要的辅助检查 / 107	
第四节	脊源性亚健康的诊断与鉴别	111

中篇 临床治疗篇

第五章	脊源性亚健康的程序调治	115
第一节	中医治疗脊源性亚健康的依据	115
第二节	脊源性亚健康防治原则	117
	一、程序手法调治原理 / 118	
	二、整脊手法的作用机理 / 119	
	三、程序手法应用的流程 / 121	
第三节	程序手法分类	124
	一、经筋推拿十八法 / 124	
	二、十二经筋推拿要点 / 135	
	三、多维整脊正骨八法 / 137	
	四、理筋正骨醒窍八法 / 143	
	五、手法的应用原则 / 144	
	六、手法的禁忌症 / 145	
	七、调摄与预后 / 145	
第四节	针灸物理调理	146
	一、针灸调治法 / 146	
	二、拔罐刮痧调理法 / 151	
	三、物理调理法 / 153	
第五节	中药调理	156
	一、不同时期的用药原则 / 156	

	二、内调法 / 157	
	三、外调法 / 158	
第六节	药膳调治	159
	一、特点 / 159	
	二、分类 / 160	
	三、药膳宜忌 / 160	
第七节	医疗体育与功能锻炼调理	162
	一、医疗体育 / 162	
	二、功能锻炼 / 164	
第六章	脊源性亚健康相关症候的临床调治	168
第一节	颈源性亚健康态	168
	一、头胀头痛 / 169	
	二、头昏头晕 / 171	
	三、睡眠障碍 / 174	
	四、多寐 / 177	
	五、血压波动 / 179	
	六、注意力不集中 / 184	
	七、颈源性牙痛 / 187	
	八、咽部异物感 / 189	
	九、非特异性甲状腺功能亢进 / 191	
	十、体位性过敏性鼻炎 / 194	
	十一、颈源性打鼾 / 197	
	十二、耳胀耳闭 / 200	
第二节	胸源性亚健康态	203
	一、腹胀腹痛 / 203	
	二、胁肋不适 / 209	
	三、胸源性或腰源性排便异常 / 212	
	四、胸背痠痛 / 217	
第三节	腰骶源性亚健康态	220
	一、脊源性排尿异常 / 220	
	二、脊源性月经不调 / 224	
	三、痛经 / 227	

四、脊源性性趣不浓 / 230	
五、产后腰骶臀腿痛综合征 / 234	
六、腰背痠痛 / 238	
第四节 杂合症候	242
一、全身疲劳 / 242	
二、脊柱侧弯 / 245	
三、驼背 / 249	
四、颈源性或胸源性心慌心悸 / 252	
五、颈源性或胸源性哮喘 / 256	

下篇 生活防护篇

第七章 脊源性亚健康的防护	263
第一节 顺应自然	265
一、人体气机升降顺四时 / 265	
二、顺应四时调节情志 / 266	
三、顺四时摄生护正气 / 267	
第二节 摒弃不良习惯	267
一、改变非科学的饮食结构和习惯 / 268	
二、摒弃生活陋习 / 274	
三、改正工作学习的不良姿势 / 275	
四、预防脊源性亚健康从生活做起 / 278	
第三节 调整生活方式	283
一、合理的膳食 / 284	
二、充足的睡眠 / 292	
三、适当的运动 / 295	
四、戒烟又限酒 / 296	
第四节 调整心态	297
一、良好心态 / 297	
二、宽胸减压 / 297	
第五节 调整自身酸碱平衡	301
一、酸性体质的形成 / 302	
二、酸性物质与“富贵病” / 302	

三、正确摄生调酸碱体质 / 303

第八章 肾源性亚健康的锻炼防护 304

第一节 提高健康意识 加强有氧运动 304

一、运动养生 / 305

二、有氧运动 / 307

三、中国传统健身养生术 / 308

第二节 身心同调养 话导引运动 310

一、身心同调养 / 310

二、人的生命气机运动 / 311

三、导引运动 / 314

第三节 易筋护脊养生功(系列) 316

一、脊柱伸筋功 / 316

二、舒筋养生功 / 322

三、易筋护脊养生功的预防作用 / 332

第四节 推介几套简便养生保健功法 333

一、寓健身运动于日常生活 / 333

二、办公课间基本放松运动 / 334

三、两分钟健身调曲法 / 335

四、简易站桩功 / 336

附 篇 338

第一节 脊柱的整体观 339

一、椎骨 / 339

二、脊柱的生理弯曲 / 345

三、椎管 / 346

四、椎间孔与脊神经 / 347

五、横突孔和椎动脉 / 348

六、椎间孔和周围脂肪 / 348

第二节 脊柱的联结组织 348

一、椎间盘 / 349

二、关节 / 352

三、韧带 / 354

	四、关节囊 / 357	
第三节	脊柱的运动与肌肉	358
	一、脊柱周围的肌肉结构 / 358	
	二、脊柱的运动 / 363	
	三、脊柱与肌肉的运动应力线 / 367	
第四节	脊柱的调控	376
	一、脊柱与脊髓 / 376	
	二、脊柱与脊神经 / 378	
	三、脊柱与自主神经 / 383	
第五节	脊柱与内脏	390
	一、脊背部的经络穴位 / 390	
	二、脊背部的生理解剖 / 392	
	三、脊髓与内脏器官的联系 / 395	
	四、脊髓在人体自我调节中的作用 / 396	
	五、脊背全息系的构成 / 397	
	六、脊背全息系的特点 / 402	
第六节	脊柱与血管	403
	一、脊柱的供血情况 / 403	
	二、脊柱血供的特异局域 / 404	
	三、脊柱的静脉系统 / 404	
第七节	脊柱与骨盆	405
	一、腰骶关节 / 406	
	二、骨盆的基本结构 / 406	
	三、骨盆的肌肉 / 410	
	四、骨盆的血管 / 410	
	五、盆部的神经支配 / 410	
	六、腰骶痛的病因病理 / 411	
	七、骨盆疼痛康复理论 / 412	

主要参考文献

上篇

基础篇

第一章 亚健康概论

第一节 亚健康概念的由来

一、对健康的理解

人类的健康观随着社会的发展、生活水平的逐步提高和认识水平的不断提升而不断变化。

20 世纪以前,人们对健康的认识就是不生病。世界卫生组织(WHO)曾于 1953 年提出“健康就是金子”的口号。

1978 年,国际初级卫生组织保健大会在前苏联阿拉木图召开,发布了《阿拉木图宣言》,提出:“健康不仅是人体的生理健康,而且必须包含该人体当时的心理状态和社会环境都处在一个极完美的状态。”

1984 年 WHO 在其《宪章》中对健康的概念进一步作出调整:“健康不仅仅是没有疾病和虚弱,而且是在身体、心理和社会适应上的一种完好状态。”

1990 年,WHO 在对健康定义的阐述中,又在上述的基础上增加了道德健康。所谓道德健康,就是指不能损害他人利益来满足自己的需要,能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真伪、善恶、荣辱的是非观念和

能力。

1992 年,WHO 发表了著名的《维多利亚宣言》,要求世界各国为第二次世界卫生革命架起“科学和人民”之间的桥梁,指出健康的四大基石:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

2000 年,WHO 又提出了“合理膳食,戒烟,心理健康,克服紧张压力,体育锻炼”等促进健康的新准则。

WHO 关于健康概念的发展变化,是一种整体的、积极向上的健康观,表明人们传统的健康思维已发生了变化,明确提出了只有躯体健康、心理健康、良好的社会适应能力和道德健康、生殖健康五方面都具备了,才是真正意义上的健康。

近年来,随着医学模式的改变,WHO 在前述健康的定义下,还制定了 10 条标准:

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重得当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉皮肤富有弹性。

二、亚健康概念的由来

在 20 世纪 80 年代中期,前苏联学者 N. 布赫曼(N. Bedaman)首先发现,人体确实存在着既不是健康、也不是患病,也就是处在非健康、非患病的中间状态,由于人们习惯上把健康状态称为第一种状态,患病称为第二种状态,因此就把这种非健康、非患病的中间状态称为“第三状态”,并提出了“第三状态”概念。随后,许多国家的学者纷纷提出类似的名称,如亚健康态、中间状态、中介状态、亚疾病状态、浅病状态、灰色状态、病前状态、亚临床期、临床前期、潜病期等。“亚健康”一词,是中国学者提出的“中国式”名称。

亚健康(Sub-health)是指人在身体、心理与社会环境适应等方面表现出不适应的防御性反应,虽无明确的疾病诊断,却过早表现出活力降低、适应性减退,是介于健康与疾病之间的一类生理功能低下状态。而中医体质学说所提出的“病理体质”包含病前亚健康态和疾病临床治愈后至完全康复之间的病后亚健康态。因此,亚健康必然有两种发展趋势:或回归健康,或迁延成疾病(见图 1-1)。

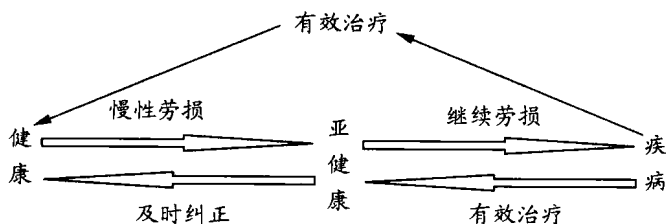


图 1-1

健康概念以定性为主,疾病概念以定量为主,亚健康概念的界定不仅遇到了定性与定量之间如何通约的问题,还遇到了新旧医学模式如何整合的困惑。

比较趋向于从事“治未病”研究的学者王琦教授概