

The background of the book cover features a close-up photograph of a person's back and shoulder. Two hands are shown massaging the lower back area. The person is wearing a white strapless top. The overall tone is warm and therapeutic.

[图解]

〔日〕二宫进 著

贾朝勃 译

整脊健康法

南海出版公司

图解

〔日〕二宫进 著

贾朝勃 译

整脊健康法

南海出版公司

2008·海口

图书在版编目(CIP)数据

图解整脊健康法 / [日] 二宫进著; 贾朝勃译. 海口:
南海出版公司, 2008.11

ISBN 978-7-5442-4148-9

I. 图… II. ①二… ②贾… III. 按摩疗法(中医) — 图
解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 168420 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-069

“ZUKAI” SEITAI KENKOUHOU

Text by Susumu NINOMIYA

Illustrations by Motoko YOSHINOBU

Copyright © 2004 by Susumu NINOMIYA

First published in Japan in 2004 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Japan Foreign-Rights Centre/ Bardon-Chinese Media Agency

TUJIE ZHENGJI JIANKANGFA

图解整脊健康法

作 者	[日] 二宫进
译 者	贾朝勃
责任编辑	李 昕
特邀编辑	祝 宁 崔莲花
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	崔振江
内文制作	王春雪
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 毫米 × 990 毫米 1/16
印 张	11
字 数	80 千
版 次	2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-4148-9
定 价	25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序

数十年间，现代医学虽然有了长足的进展，但生病的人数不仅没有减少，反而因身体健康状况备受困扰的人越来越多。

这个事实正说明了“医疗的进步”不等于“病人的减少”。事实上治疗疾病的重点应该是我们的身体，而不是让各种药物或医疗器械唱主角。每年都会有许多人命丧于常被视为小毛病的疾病，而有些人却能与被视为重大疾病的癌症斗争，并且长期存活下来。

这个差异发人深思，对这一现象的解释众说纷纭。笔者经由长年的整脊研究，产生了一个想法，那就是治疗疾病时最重要的是了解每一个个体脊椎的特性。简单地说，就是根据疾病症状将脊椎调整回正常的部位。

脊椎是人体的第二生命线，掌握着你30年的寿命。一旦脊椎偏离正常位置，就会对神经进行压迫，早期造成脊椎歪斜不正和内脏功能失调，长期将加速脊椎的退化变形及内脏功能的衰退，出现如腰酸背痛、胃溃疡、心悸、高血压、糖尿病等各种疾病。

人们认为花粉、螨虫或家里的灰尘等就是引发花粉症或支气管哮喘的元凶，可是，如果花粉症果真是由花粉所导致，那么一到这个季节，应该所有人都会得花粉症才是，甚至连肺结核或丙型肝炎也可以这样类推。因此在我看来，这些都只不过是表面现

象，而患者真正需要面对的是脊椎的问题。

在笔者行医的数十年间，碰到过一些被视为难治的疾病，而患者经过脊椎调整即可以痊愈。所以，笔者更加坚信“了解每一个个体脊椎的特性，把疾病背后的脊椎异常调整回正常部位”这个观念。在治疗过程中，笔者奉行“永不放弃”的真谛，希望广大患者在治疗中也不要轻言放弃。

为了让普通大众也能了解整脊的内容，本书尽量不用专门的术语，而配以许多插图和浅显的文字进行深入浅出的说明。若能透过本书让那些因身体不适或疾病困扰的患者多少了解整脊的优点，得以恢复健康的话，笔者就非常满足了。

第1章 整脊入门

合掌行气法	3
观察脊椎和骨盆	5
一侧到四侧	6
脊椎	9
骨盆的推拿方法	21

第2章 头部

头痛	35
阿尔兹海默病的预防	39
眼部疲劳	44
头晕	48
美尼尔氏病	50
花粉症	52
感冒	55
耳鸣、耳聋	61

第3章 关节·肌肉

车祸等引起的颈部损伤·····	67
肩周炎·····	70
腰痛·····	75
闪腰·····	80
坐骨神经痛·····	82
腰椎间盘突出·····	84
手臂的疲劳·····	85
风湿病·····	88
膝关节痛·····	91

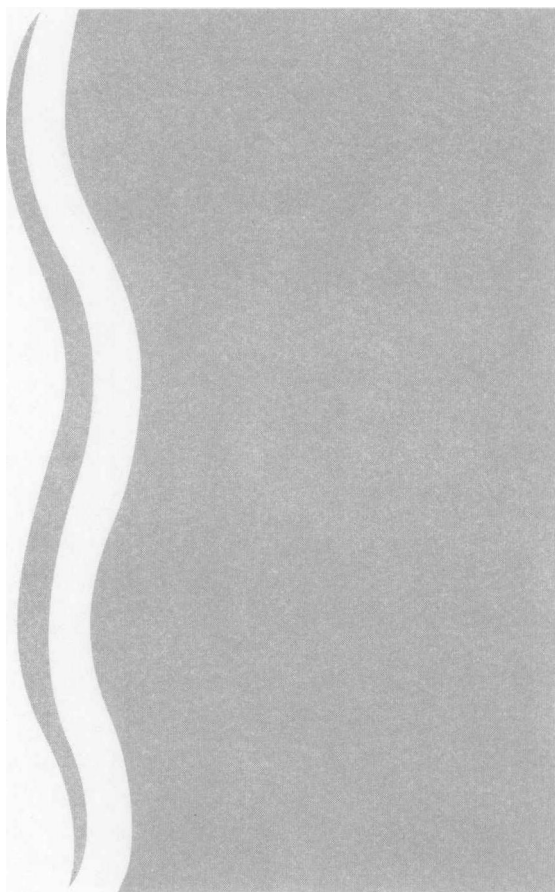
第4章 排泄生殖系统

尿床·····	99
膀胱炎·····	101
便秘·····	104
腹泻·····	107
痔疮·····	111
痛经·····	114
前列腺增生·····	117
阳痿·····	120

第5章 全身

脓肿.....	123
过敏.....	125
肥胖.....	128
糖尿病.....	131
更年期综合征.....	134
胃溃疡、十二指肠溃疡.....	139
心悸、气喘.....	144
神经衰弱.....	147
失眠.....	150
贫血.....	154
高血压.....	159
后记.....	166

第1章 整脊入门



合掌行气法



图 1.1 合掌行气法

在正式开始推拿之前，首先要向直接接触患者的手掌运气。

从事推拿的人，平时在接触患者的身体时，都会在手掌中运气。有生命的万物都能感受到“气”。在推拿要害部位时，如果只是用手指按压，那和用器械推拿没什么区别。只有对方的“气”和我们的“气”在关键部位发生感应，才会产生明显的效果。

“合掌行气法”是同时练习运气和腹式呼吸的方法，通过这个方法，任何人都可以容易地获得很强的集

中力。这个方法源于已故野口晴哉先生，方法如下。

首先在眼前轻轻合掌，肩部放松，腰挺直，如图 1.1 所示。鼻子深吸气，想象从手掌到丹田（肚脐和耻骨之间）之间，手掌在慢慢聚气，营造这种聚气的感觉。屏息 3 秒钟，接下来鼻子呼出气体，再营造手掌吐气的感觉。

此时的呼吸要比平时缓慢，目的是向手掌集中“气”。如果运气成功，手掌会渐渐发汗，感觉好像有热流经过。

丹 田

丹田在肚脐和耻骨之间，如图 1.2 所示。左手放到患者的颈部后方（第 7 颈椎棘突），右手指腹放在患者丹田。这时，整脊者的左臂要固定在自己的膝盖上。

随着患者呼气，整脊者翻转左手手腕，轻轻抬起患者颈部，右手按压丹田。此时，如果能够感觉到弹性的身体，就说明患者的体力和生命力很强。

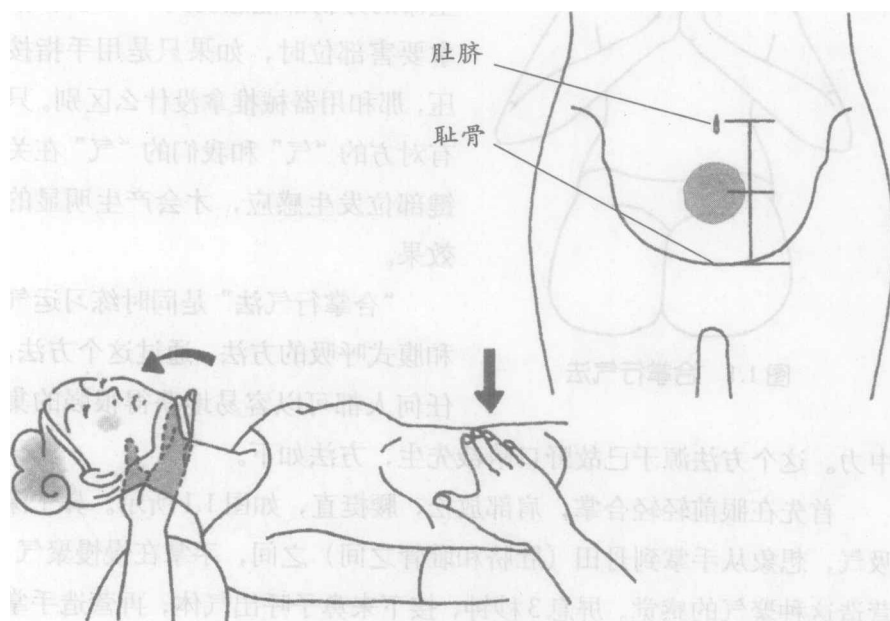


图 1.2 丹田的位置

观察脊椎和骨盆

脊椎和骨盆是由许多骨和关节相连而成的。很多人认为脊椎很像一根柱子，实际上它更像自行车的车链，每个椎骨都有一定的活动度，并由周围的肌肉支撑。

当脊椎受到肌肉运动的影响时，会出现凸出或扭曲。另外，如果椎骨或骨盆异常，自主神经反射或内脏运动就可能会受到影响，身体就会出现不适或疾病。

在用二宫推拿方法推拿脊椎和骨盆之前，首先要观察它们出现了什么样的异常。

一般认为，椎骨和骨盆发生扭曲，会对健康产生不利的影响。不过，人体原本也不是左右对称的，存在一定程度的倾斜。

因此，在脊椎和骨盆推拿中最重要的并不是把它们调整为左右对称，而是要恢复正常的弹性。具体步骤是先确认骨盆的活动度和对称性，接下来再观察椎骨的活动度和一侧、二侧、三侧、四侧，直到发现目前身体中问题最大的部位。

呈现异常的部位大多与患者的疾病或身体不适有密切联系。如果异常部位恢复正常，身体也就康复了。

一侧到四侧

关于一侧

一侧是指距棘突（可从背部触摸到椎骨突出的部分）约1厘米以内的部位（图1.4），这块区域是调节迷走神经功能的关键部位。因此，通过调整一侧，可以间接调整内脏及相关脏器。一侧异常分为紧张异常和松弛异常。通过椎骨不同的节段，可以了解迷走神经所支配的哪个部分出现了异常。

推拿方法

手指紧贴目标棘突，向下按压。此时，如果手指和棘突之间有缝隙，手指就不能触到变硬的部位。接着，把手指放在目标棘突和相邻上方棘突之间，手指紧贴棘突，并向脚的方向移动，这样就可以摸到变硬的部位。按压变硬的部位，当感到松弛时，就轻轻向外侧以最快的速度弹一下，这样才能达到推拿的目的。

关于二侧

二侧是指距棘突约1~3厘米的部位（图1.4），此处肌肉稍隆起，称

为竖脊肌（图 1.4，即阴影部位）。通常，二侧是直接推拿骨骼扭曲所涉及到的部位。推拿后大多是使紧张的一侧得以放松，同时也会使交感神经支配的部位得到放松。对二侧进行推拿，不仅能缓解腰、背、颈部的疼痛，对四肢疼痛的缓解也很有帮助。

推拿方法

推拿时患者采用低头或坐姿，整脊者在患者目标棘突和相邻的上方棘突二侧最僵硬的部分进行推拿，并朝着变硬的方向（一般是正下方）按压几次，使异常部位得到放松，持续按压数秒，让患者呼气，之后慢慢松开。

关于三侧

三侧是距棘突 3~6 厘米的部位（图 1.4），这一区域和内脏的功能有关联。三侧通常富有弹性，可是如果某一脏器器官发生异常，和该脏器有关联的椎骨的三侧就会处于松弛或紧张的状态。三侧异常大部分都属于松弛异常，在松弛中可以触摸到僵硬部位，按压时有钝痛感。如果僵硬消失，内脏异常会逐渐康复。

推拿方法

患者保持低头或坐姿，整脊者将大拇指放在三侧位，把僵硬部位向里侧按压。如果是松弛异常，整脊者应持续地、轻轻施加压力，直到松弛的部位下陷，并感觉到内部有变化为止。如果是紧张异常，整脊者应慢慢按住该部位、让患者充分呼气，然后突然松开。如此重复 2~3 次。

关于四侧

四侧是距棘突6~10厘米的部位(图1.4),该区域和运动神经、淋巴系统、交感神经关系密切。推拿该区域,可治疗身体躯干和四肢的疼痛。其中最常见的是腰部疼痛,接下来是背部和四肢的疼痛。伴随运动产生的疼痛通常表现在二侧或四侧。有不少疼痛在二侧找不到原因,往往可在四侧找到原因。

推拿方法

患者保持低头或坐姿。因为异常部位常有僵硬,僵硬部位的面积有时比较大,所以整脊者要稍向外侧慢慢施加压力。推拿背部上方时,患者应保持坐姿,用有异常一边的手握住另一边的上臂,患侧的肩胛骨外露,如图1.3所示。

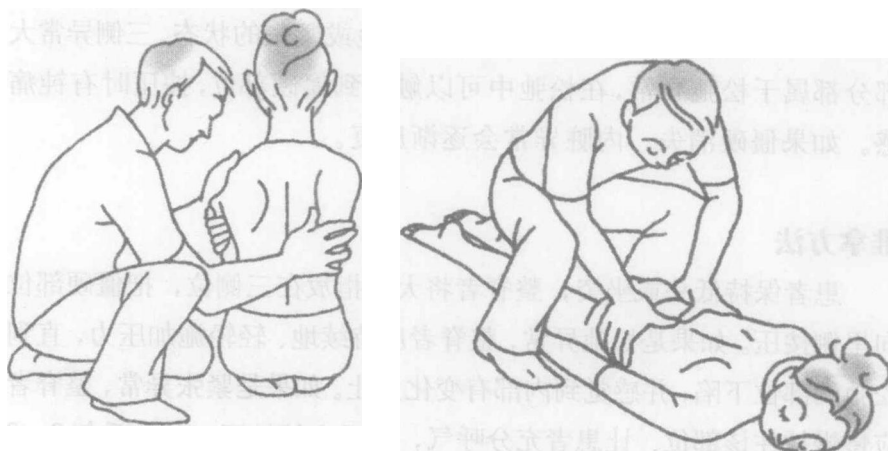


图 1.3 使出现异常的肩胛骨外露,以触摸四侧

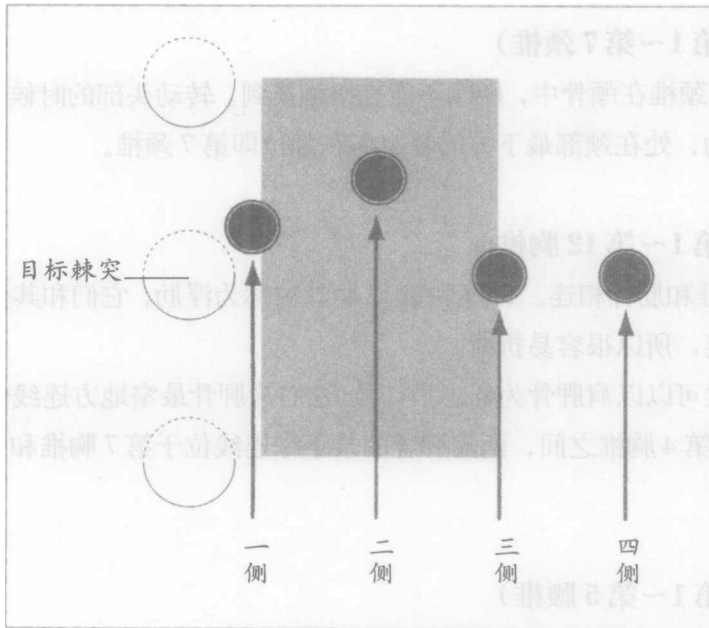


图 1.4 一侧到四侧的位置

脊 椎

关于椎骨

脊椎由7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎、1块骶椎和1块尾椎组成，如图 1.5 所示。