

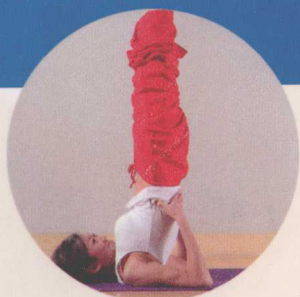
成人

脊骨保健 必读

Spinal Health 脊骨健康养生

惠泽所有中国人的自然养生堂
奠定中国人健康基石的最佳书

黄薇 编著



成人 脊骨保健 必读

脊骨健康养生

Spinal Health

黄薇 编著

中国 广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

成人脊骨保健必读/黄薇编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2010.1

(脊骨健康养生)

ISBN 978-7-5043-6061-8

I. ①成… II. ①黄… III. ①脊柱-保健-基本知识
IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第243456号

成人脊骨保健必读

黄薇 编著

责任编辑 陈丹桦

封面设计 大盟文化

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子信箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

字 数 130 (千) 字

印 张 11

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

印 数 6000册

书 号 ISBN 978-7-5043-6061-8

定 价 22.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前言

俗语有“蛇打七寸”之说，“七寸”乃蛇的心脏所在，因此会一招毙命。同时，也有另一种说法“蛇打三寸”。也许你会好奇，为什么还可以打“三寸”的位置呢？这是因为蛇的三寸，是蛇的脊椎骨上最脆弱、最容易打断的地方，它的脊椎骨被打断了，沟通神经中枢和身体其他部分的通道就被破坏，自然就必死无疑了。

事实上，不仅是蛇，人作为脊椎动物中的高等类群，想健康生存同样需要健康的脊骨。一旦脊骨受损，我们不仅会招惹百病，而且也可能像被打三寸的蛇那样毙命。

· 有研究表明，脊椎是人体的第二生命线，掌握着人体30年的寿命。《左传》把人的“寿”分为上、中、下三等，称“上寿一百二十岁，中寿百岁，下寿八十岁”。平均一下，脊椎控制着我们近三分之一的寿命。从进化角度，人类作为生物界的一员，骨骼就是我们生存的基础，尤其是脊骨，不仅支撑着我们的身体，还与脑及脏腑密切相连。它犹如我们的孩子，疾患就是它的恶作剧，是孩子野性的一种宣泄，是一种巨大的能量，如果我们能够了解并呵护好这个孩子，那么，这种巨大的能量就可以转化为我们健康的动力。

事实上，关于脊骨的重要性，并不是最近才被医学界提出的。早在很久以前中医便认为，任脉统一身之阴，督脉统一身之阳；阴阳平衡，人体的生命活动才能正常。而人体的前正中中线是任脉的走行通

路；人体的后中线，就是督脉的走行通路。脊柱作为人体的中轴，一旦发生偏移，人体的十四经脉就会随之扭曲，气血运行很受到影响，脏失所养，疾病发生。所以，保持脊柱的端正，保持体态的端正，是身体健康的必需。

从现代医学角度，脊椎既要与主宰我们的脑之间保持亲密的“沟通”，又要与我们的五脏六腑及其他器官之间保持着微妙的“交互”。其相应的31对脊神经，分别由脊椎骨与脊椎骨之间的椎孔伸出而贯穿全身，共同负责传递大脑与身体各部位的信息，有些掌管身体的肌肉、皮肤、骨骼、韧带等部位，有些管制全身的内脏器官。因此，当脊椎发生异常时，就会影响到我们的器官；同样的，当我们的器官有病时，也可以从脊椎骨上发现异常的地方。

如果你正为经常“落枕”而烦恼；如果你正为肩周炎的顽固纠缠而束手无策；如果你正被颈椎病折磨得痛苦不堪；如果你正深陷颈肩痛、腰背痛的苦海；如果你正为腰椎间盘突出而四处奔波求医；如果你正为腰肌劳损、腰骶疼痛而愁眉不展；如果你正被坐骨神经痛弄得坐立不安；如果你正被关节炎折磨得无法自由行动；如果你正为膝关节长骨刺而愁容满面；如果你正为骨质疏松症而活得向玻璃人一样脆弱；如果你正为胃肠等脏腑疾病久治不愈而冥思苦想；如果你正为寻找活到天年的方法而努力……那么，请随我们一起翻开这本书，让它帮你解决上述一切烦恼和困扰。

在这里，你不仅可以看清当前脊骨病患的严峻形势，还能科学地认识非常重要的脊骨。它能告诉你骨病患发病前的表现征兆；能掀开那些危害脊骨健康的观念迷雾；能教你如何顺藤摸瓜，从征兆揪出病根；能告诉你怎样从头到脚防病祛病；能传授你在一年24个节气里，如何更好地防病养生。同时，它还能从推拿按摩、美味食疗、科学运动、日常注意、疾患自测、脊椎及相关疾患的防治与护理、意外事故急救等，全方位深入浅出地向你阐述脊骨防病与祛病的保健内容。无论是尚未生病的健康人士，还是身陷病痛的患者，对于任何有健康需要、想活到天年的

人士，它都是一本非常实际、实用的健康宝典。

此外，本书在编著过程中参考并借鉴了著名的脊骨神经医师黄如玉等人士的观点及保健方法，特此感谢！希冀将全部关于脊骨健康的宝贵思想与有效方法呈献给广大读者！

目 录

第1篇 养好脊骨，奠定中国人健康的基石

脊骨，在人体上接头部的颅骨，下达近臀位置的尾骨尖。中西医均指出，拥有健康的脊骨，不但能让很多疑难杂症不治而愈，甚至连腰酸腿痛、感冒发烧等小毛病也无法缠身。所以，养好“脊骨”，是我们防病祛病、健康延年的首要任务。

第一章 防病祛病、健康延年重在养脊骨 /2

脊椎病，让数亿中国人深受其害 /2

养骨，从认识骨骼系统开始 /3

脊柱的结构与生理功能 /5

脊椎好才能寿命长 /7

养好脊椎，找回自愈力 /8

第二章 影响脊骨健康的致命误区 /11

千万别“头痛医头，脚痛医脚” /11

颈椎病、腰椎病不是中老年人的专利 /12

骨质疏松的认识误区 /14

多吃维生素D并不能补钙健骨 /15

不可小觑腰腿痛 /16

坐得舒服不代表健康 /17

第2篇 从头到脚护养人体第二生命线——脊骨

《素问·脉要精微论》有言：“头者，精明之府，头倾视深，精神将夺矣。背者，胸中之府，背曲肩随，府将坏矣。腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。膝者，筋之府，屈伸不能，行则倮附，筋将惫矣。骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣。得强则生，失强则死。”整段话以脊柱为线贯穿全身，旨在指出人只有从头到脚都健康才能“得强”，即“生”。

第一章 养好颈椎，从“头”享受健康 /20

颈椎1节出问题：头痛、失眠、健忘、眩晕、高血压、神经过敏 /20

颈椎2节出问题：耳聋、耳鸣、耳痛、眼病、昏厥 /21

颈椎3节出问题：粉刺、牙痛、神经痛、神经炎、痤疮、湿疹 /22

颈椎4节出问题：中耳炎、耳聋 /23

颈椎5节出问题：喉炎、咽炎、嗓音嘶哑 /24

颈椎6节出问题：落枕、肩痛、扁扁桃体炎、百日咳、哮喘 /25

颈椎7节出问题：黏液囊炎、甲状腺炎、伤风 /26

第二章 胸椎挺健，脏腑安康 /28

胸椎1节出问题：气喘、咳嗽、支气管哮喘、呼吸不正常 /28

胸椎2节出问题：胸口痛、心脏病 /29

胸椎3节出问题：支气管炎、肺炎、流感、胸膜炎 /30

胸椎4节出问题：胆囊炎、黄疸病 /31

胸椎5节出问题：肝病、低血压、发热、贫血、关节炎 /32

胸椎6节出问题：胃炎、胃溃疡、消化不良 /33

胸椎7节出问题：糖尿病、胃溃疡、胃炎 /34

胸椎8节出问题：呃逆、抵抗力降低 /35

胸椎9节出问题：麻疹、过敏症 /36

胸椎10节出问题：肾炎、血管硬化 /37

胸椎11节出问题：皮肤病、湿疹 /38

胸椎12节出问题：腹胀气、风湿病 /39

第三章 呵护腰椎，让全身通畅起来 /41

腰椎1节出问题：结肠炎、痢疾、便秘、腹泻 /41

腰椎2节出问题：盲肠炎、肠痉挛、静脉曲张、呼吸困难 /42

腰椎3节出问题：月经不调、膀胱病、小产、膝痛 /43

腰椎4节出问题：坐骨神经痛、排尿痛楚、月经不调 /44

腰椎5节出问题：腿部血液循环不良、足踝关节炎 /45

第四章 无论男女，都要养好骨盆 /47

良好体态，骨盆是关键 /47

骨盆不好易难产，给宝宝带来“天伤” /49

阳气勃发，重在养护脊椎与骨盆 /50

呵护坐骨神经，留住你的青春 /51

第五章 健康，腿脚一定要好 /53

足弓，人体行动的避震器 /53

做人有“底气”，脚上下工夫 /54

腿部血液循环关系心脏健康 /57

双腿平衡是身体平衡的基础 /60

附：脊椎对应的督脉主要穴位图 /63

第3篇 未病先防，带病延年

如果你没有患上脊椎病，这里将教你如何预防；如果你患上脊椎病，这里将教你如何治疗；如果你正在治疗脊椎病，这里将教你如何养护。无论怎样，请呵护好生命之树的主干——脊柱，未病先防，带病延年。

第一章 脊柱为什么会生病 /66

脊柱最直接的三大杀手 /66

脊柱就是这样病倒的 /66

脊柱疾病常用检查手段 /67

第二章 “不死的癌症”——聚焦颈椎疾患 /68

易被忽视的颈椎病征兆 /68

颈椎病的穴位按摩 /70

颈椎病的简单疗法 /71

颈椎病的饮食调理 /72

落枕的按摩治疗 /73

颈肩痛的按摩治疗 /74

第三章 为什么不能挺起胸膛——聚焦胸椎疾患 /76

胸背痛的复位疗法 /76

脊柱侧弯的防治 /77

驼背的防治 /78

第四章 无法直起的腰杆——聚焦腰椎疾患 /79

腰肌劳损的防治 /79

椎间盘突出症的防治 /80

腰痛的按摩疗法 /83

腰腿痛的防治 /84

第五章 “头号致残疾病”——聚焦关节炎 /86

你的关节还好吗 /86

强直性脊柱炎的防治 /87

风湿性关节炎的防治 /88

类风湿性关节炎的防治 /90

骨性关节炎的防治 /92

痛风性关节炎的防治 /94

肩周炎/五十肩的防治 /95

第六章 养好骨质，强健骨骼 /100

骨质疏松症的防治 /100

骨质增生症的防治 /105

第七章 拿捏脊背，其他疾病皆可消 /109

捏脊让你受益终生 /109

眩晕的脊背按摩疗法 /110

感冒的脊背按摩疗法 /111

贫血的脊背按摩疗法 /113

失眠的脊背按摩疗法 /114

肥胖的脊背按摩疗法 /115

背痛的脊背按摩疗法 /116
脚痛的脊背按摩疗法 /117
糖尿病的脊背按摩疗法 /118
急性胃痛的脊背按摩疗法 /119
更年期综合症的脊背按摩疗法 /120
坐骨神经痛的脊背按摩疗法 /121
冠心病与心律失常的脊背按摩疗法 /123

第4篇 生活中护养脊椎，轻松活到天年

很多脊椎病的患者，都是待到发病以后才意识到平时应该在生活中多多注意保养。事实上，真正的脊椎养护，一定要贯穿到生活的点滴之中。

第一章 小注意、大健康，脊椎无患一身轻 /126

吃饭，关乎胃，也关乎脊柱 /126
警惕不良饮水习惯的危害 /127
正确排便，脊骨康健 /128
吃对食物，赶走骨骼亚健康 /128
老人防腰病，起床后要小心 /130
开车族，坐成S形告别腰痛 /131

第二章 用正确的姿势守护脊柱 /132

正确站姿要如松 /132
正确坐姿源自“自然+平衡” /133
健康之路“走”出来 /134
要想脊骨好，睡眠有讲究 /135

第三章 生命在于运动——护养脊骨的七大运动处方 /137

脊柱健美体操帮你打造完美身材 /137
上班族的“办公室+卧室”养生操 /138
电脑族脊柱养护运动 /139
中年人的脊骨养护体操 /140
最简单的三套老年养骨操 /141

驼背矫正体操 /142

足部问题矫正操 /143

附录I 脊骨及相关疾患检测

想了解你的脊骨健康吗？想知道你有没有患颈椎病吗？想知道你是不是扁平足吗？想知道你有没有发生脊柱侧弯吗？想知道你的骨盆会不会影响生宝宝吗？想知道你的筋骨还好吗？那么，快来参加下面的检测吧！

脊椎健康状况自我检测 /145

颈椎疾病自我检测 /149

胸椎疾病自我检测 /151

脊柱侧弯家庭检测 /152

足弓异常家庭检测 /153

骨骼灵活性自我检测 /153

骨盆异常自我检测 /154

上班族肌肉力量自我检测 /155

附录II 意外事故急救处理方案

人生有很多意外是我们想不到的，学些必要的意外损伤处理方法，既有益于身边的人，也有益于我们自己。

头外伤的现场急救与处理 /156

颈椎损伤的现场急救与处理 /157

脊柱意外骨折的现场急救与处理 /157

脊髓损伤的现场急救与处理 /158

常见骨折的现场急救与处理 /158

关节扭伤的预防与救治 /159

脱臼的现场急救与处理 /160

交通事故中的现场急救与处理 /160

第 1 篇

养好脊骨，奠定中国人健康的基石

脊骨，在人体上接头部的颅骨，下达近臀位置的尾骨尖。

中西医均指出，拥有健康的脊骨，不但能让很多疑难杂症不治而愈，甚至连腰酸腿痛、感冒发烧等小毛病也无法缠身。所以，养好“脊骨”，是我们防病祛病、健康延年的首要任务。

第一章 防病祛病、健康延年重在养脊骨

在中国，人们很喜欢用“腰杆儿硬朗”来形容身体好的老人。所谓的“腰杆儿”，就是指我们的脊柱，支撑人体的脊梁。

脊椎病，让数亿中国人深受其害

有资料显示，我国中老年人群中97%患有脊椎疾病，近年来仍在上升，且呈现年轻化的趋势。在40岁以下的人群中，40%以上的人脊椎有各种疾病。如此庞大的比例，让我们不得不为之震惊。

颈、腰椎病的庞大患者群

以前，人们一直认为颈椎病、腰椎病是老年人的专利，但是，现在这种观念正逐渐为现实所改写。有关数据显示，我国30~40岁人群中，59.1%患有颈椎或腰椎疾病；50~60岁人群中，患病比例达71%；60岁以上人群，该比例更攀至82%。

就颈椎病一项而言，相关调查显示，目前全国有7%~10%的人患上了颈椎病，其中，50~60岁年龄段的发病率为20%~30%，60~70岁年龄段的发病率高达50%。更为甚者，颈椎病的发病率还在呈不断上升的趋势，随不同年龄段的增长，其发病率也成倍增加。专家指出，头颈部长期处于同一姿势的人员（如办公室职员、外科医生、教师、刺绣工人等）和那些从事颈部易受伤或颈部活动与受力过多的人员（如汽车司机、足球运动员、杂技演员等），患颈椎病的几率比一般人群要高4~6倍。

与此相比，我们熟悉的腰椎病也“毫不示弱”。据2009年健康时报报道，全国此类病患者已突破2亿。其中，仅腰椎间盘突出症患者就占总人口的15.2%，且呈不断上升趋势。更令人痛苦的是，若腰椎疾病未能及时治疗，会引发肢体麻木、小便失禁、性功能障碍，甚至终身瘫痪。

脊椎问题会导致驼背、鸭步、腰及关节病患

在我国，一种叫强直性脊柱炎的脊椎病患者已达400万以上，其中，以年轻男性居多，且20岁左右是发病的高峰年龄段。这种病早期表现为腰部僵硬、酸痛，有些人还伴有髋、膝、踝关节肿痛；随着病情的进一步发展，病人会出现“鸭步”、臀部后隆、平腰，甚至出现驼背、腰椎及髋关节活动受限等状态，导致生活不能自理，丧失劳动力，致残率达30%以上。

养骨，从认识骨骼系统开始

人类作为生物界的一员，一切生命活动和身体的支持都要依赖于体内的骨骼，它们是我们生存和成长的基础。

骨骼内部的生命奥秘

在人体里，全部的骨及其相关结构组成了一个庞大的骨骼系统，包括200多块骨骼和300多个连接不同骨骼的关节。这个强大的骨骼系统，保护着我们的脑、内脏及体内器官，不仅可以为我们的身体储存矿物质，还能帮助身体进行造血。更微妙的是，尽管这些骨骼是由大小不同、形状不一的软骨、硬骨和连接骨与骨的韧带及关节部分组成，但复杂的内、外结构使其在减轻重量的同时也能够保持坚硬。既能通过自我更新来修复缺损的部位，又可通过自我调整来适应新的环境，充满着生命力。

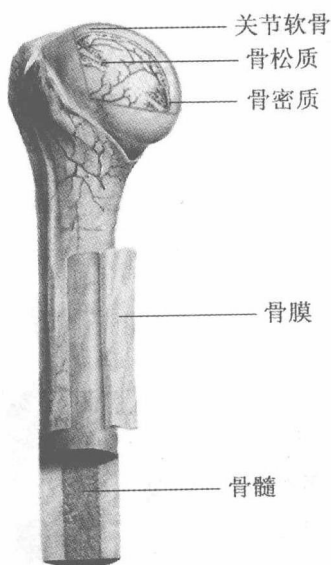
从结构来看，骨主要由骨膜、骨质和骨髓三部分构成。



人体骨骼图

骨膜像外衣一样覆盖在骨的表面，里面不仅有起营养骨质作用的血管和神经，而且有很多成骨细胞和能增生的骨层，它们可以让骨头受伤后神奇地愈合、再生。脱掉“外衣”就可以看见里面的骨质了，它分为松质和密质两种。顾名思义，松质当然是质地疏松，它像海绵一样，在骨的内部承受一定的重量；密质则质地致密，在松质的外部紧贴骨的表面，耐压性较大。而最里面，则是骨髓了，它含有丰富的血管和神经，如同人体的血“工厂”一样，为人体提供营养和新鲜的血液。

骨骼的化学组成



骨的结构图

生活中，我们会发现老年人很容易骨折，而孩子却不会。这要从骨的化学组成说起。骨的化学成分是由有机物和无机物组成，有机物主要是蛋白质，负责掌管骨的韧度；无机物主要是钙质和磷质，负责掌管骨的硬度，两者平衡组合使骨骼既坚韧又坚硬。不过，这些化学成分会随人的年龄、生活条件、健康状况的变化而不断变化。幼儿骨有机物相对多些，无机物相对少些，使其骨的柔韧度及可塑性比较高，遇暴力可能折而不断，不过这样也造就了孩子的骨骼比较容易变形。随着人的不断成长，到了老年，骨中的有机物就会相对少些，无机物相对多些，于是比较脆，很容易骨折。

与骨骼密不可分的“核心肌肉群”

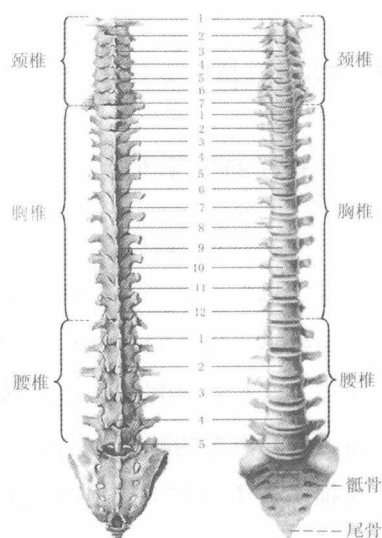
常言道“骨肉相连”，确实，骨与肉的关系是密不可分的。在我们的脊椎周围，存在着很多坚实的肌肉，它们像一个稳定装置，维护着脊椎的竖立，使其不轻易受伤。这些肌肉常被称为“核心肌肉群”，它们正常收缩时，可以很好地维持脊椎的稳定、增加脊椎支撑身体的力量、分散脊椎所受

到的伤害力、减少椎间盘受到的压力，使人在弯腰、拖地、拾重物时，脊椎能够随时保持稳定不移动、不滑动，不会造成背痛，更不会影响内脏功能。然而，如果我们习惯于手托下巴想事情、看电视时把脚放在茶几上或是睡觉时习惯转向同一侧，都会扭曲脊椎，从而导致连接在脊椎骨之间的深层肌肉受到不正常的拉扯，老化、松弛。久而久之，肌肉失去了对脊椎的保护功能，人自然就容易腰部扭伤、背部出现酸痛等。也正是骨肉的这种紧密相连，我们才能通过按摩、运动等方式养护全身。

脊柱的结构与生理功能

脊柱古时候称作“龙骨”，它如同一条长龙，从上到下，位于我们的背部正中。它由一块块脊椎骨连接而成，这些椎骨就像异形的积木一样，通过各种表面突起与凹陷，形成关节，再辅以韧带、椎间盘，使得脊椎环环相扣、紧密相连。

整条“龙骨”上接头部的颅骨，下达近臀位置的尾骨尖，共分为颈、胸、腰、骶及尾五段。根据解剖学资料，人类共有32~34块脊椎骨，包括7块颈椎、12块胸椎、5块腰椎等；在骨与骨的连接处还有23个椎间盘，它们就像各椎骨间的衬垫，避免了上下两块脊椎骨在活动时的互相摩擦及过压；134个关节，就像骨与骨之间的轴，使骨骼能够灵活运动。



脊柱结构图

脊柱的生理弯曲

在生物界，直立行走是人区别与其他动物的最典型特征。而在这一点上，脊柱起了非常重要的作用。