

RENTI JIZHU
SHIYONG SHOUCHE

汽车和电脑时代，脊柱开始了“坐劳”。

空调和冷饮时代，风寒湿使本已劳损的脊柱“雪上加霜”，酸胀疼痛在所难免。

信息爆炸和竞争压力使得脊柱的通讯系统不堪重负，故“因压而成疾”。这就是脊柱疾病成井喷式爆发的三大成因。

黄开斌
编著

脊柱 使用 手册



中国中医药出版社
全国百佳图书出版单位

人体脊柱使用手册

黄开斌 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

人体脊柱使用手册 / 黄开斌编著. —北京: 中国
中医药出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5132 - 0375 - 3

I. ①人… II. ①黄… III. ①脊柱病—防治—手册
IV. ①R681. 5 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 036322 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河鑫金马印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710 × 1000 1/16 印张 12.75 字数 139 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 0375 - 3

*

定价 28.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

长时间开车、用电脑、看电视、吹空调……
现代文明社会的种种不良工作和生活方式，
正在悄悄夺走我们脊柱的正确使用和健康指数。

颈肩背酸胀、腰臀腿疼痛、椎间盘突出……
每天都有数以万计的人深受脊柱病痛的困扰，
严重影响了我们的工作效率和生活质量。

病从口入、痛由心生、症自脊来，
脊柱健康，已俨然成为一个普遍的大众健康问题，
汽车尚需正确使用和保养，更何况我们的脊柱……

——黄开斌

以脊柱为杆 扬健康之帆

脊柱是生命的脊梁，同时又是健康的立柱。这个立柱就像船上的桅杆，健康之帆要靠它来扬起，生命之舟才能远航并到达理想的彼岸。也就是说，只要我们使用并保养好了脊柱这根桅杆，健康之帆就可以高高飘扬。

现代医学认为，人体有九大系统，即呼吸、消化、循环、内分泌等，而“脊柱”仅仅被划分在骨骼组织里，并未被当作一个系统来探索 and 认识，以致于我们对健康的基石（脊柱）缺乏太多的了解。而今，我们把脊柱作为一个系统提出来，并进一步提出了脊柱医学这门新的学科。既然是一个系统，就不能再单单说它是一个器官了。

我们以前仅仅把脊柱称为脊椎，认为它就是一根骨头，其实不然。脊椎的周围是一些软组织，如肌肉、肌腱、韧带、椎间盘、神经和血管等；如果形象地给脊柱打个比喻的话，脊椎骨好比是钢筋，脊柱周围的肌肉、韧带、神经、

血管、筋膜等就好比是混凝土（即沙子和水泥），它们共同浇注成了生命大厦的立柱或主梁，也就是我们常说的脊梁。不过，笔者认为，这个称呼还不是很准确。对于爬行动物来说，它是梁。梁是横着的。可是人类从爬行到直立行走，这是一次重大革命，也就是说，从“梁”到“柱”是一次质的飞跃。如果还说是“脊梁”的话，那它所承受的力量要小得多，其功能也要简单得多。现在，它是立起来的柱子——脊柱，所以它就复杂多了，也很容易失稳，造成移位或弯曲，进而从不同的程度上影响着周围的神经和血管以及气的通畅等。比如，如果对气血造成阻碍，就会出现颈腰背酸胀疼痛等；如果是对通讯系统造成刺激或阻断，结果会造成信号传递的不通或不畅，因而就会出现很多的相关征象，或者是整个健康也出问题了。

可见，脊柱不仅仅只是支撑起人体的一根立柱，更是生命信息的网络枢纽，机体的各种组织、器官之间的活动，以及与大脑之间的通讯联系，都必须通过脊柱区的这个信息网络系统来完成其传达、中转或直接指挥和处理等过程。脊柱若是不稳定或有损害，那就会对其他系统造成一定的刺激或卡压等，继而影响身体各个系统的正常运作。不仅如此，我们每个人在做某一个动作的同时都必须要有脊柱的辅助来完成。比如：我们睡觉躺下、坐立行走、转身拾物等都要有脊柱的参与，特别是从腰部来发力，即我们的力是从脊柱的下段——腰骶部（能量库）发出来的。且我

们每做一个动作都还要通过脊柱主干区的信息网来传送指令……这些都足见脊柱有多么的重要。因此，我们应该充分地认识到脊柱对健康的主导作用和重要性。

另外，我们不能仅仅只认识到脊柱本身出现哪些问题，还要进一步认识到脊柱本身器质性的病变还会造成很多相关的内脏疾病。如：骨质增生了、椎间盘突出或脱出了，一些脊椎错位了等等，会影响到周围的神经、脊髓在信息的传递上出现问题或受到阻碍，也可能会导致气血不能及时通达等，从而产生一些相应的内科或五官科的病症或征象。据世界卫生组织公布，现已有 108 种病症与脊柱有关联，这还不包括颈肩腰腿痛等本身的病变。

总之，我们每个人都应该学会正确地使用和保养好脊柱。因为，呵护好了脊柱，就等于打好了健康的基础。这就是我们为什么要把脊柱提到独立的系统及学科等重要位置上的原因。另外，它之所以重要是因为脊柱系统把人体的其他九大系统整合到了一起，其他九大系统都围绕脊柱系统进行着相互的联系。为此，我们应该大力普及脊柱健康方面的知识，让人们正确地认识自己的脊柱，认识到脊柱在人类健康领域的轴心位置，那样脊柱才会真正得到正确的使用和定期的保养，这根立杆就会牢牢的立起，每个人的健康之舟就可以扬帆破浪、勇往直前，顺利地驶向人生的彼岸。

目 录

第一章 脊柱疾病正在成为人类健康的头号敌人 / 1

1. 汽车和电脑的时代是一个大量制造脊柱疾病的时代 / 1

2. 脊柱疾病的成因和现状及趋势应予高度重视 / 4

脊柱疾病的历史成因 / 4

脊柱疾病的现状 / 6

脊柱疾病的趋势 / 7

3. 脊柱乃健康之基，亦是百病之源——脊病百态 / 9

脊柱劳损或脊柱障碍的问题几乎普遍存在 / 9

脊柱问题引起如此多的相关病症 / 11

脊柱移位、侧弯或不正也是常见不鲜 / 15

4. 有五类人群极易发生脊柱障碍和脊柱疾病 / 17

处于激烈竞争中的高级打工者或领导一族 / 17

长期坐办公室和操作电脑的白领一族 / 18

汽车驾驶员和长期固定姿势作业的蓝领一族 / 19

脊柱侧弯比例明显上升的中、小学生一族 / 20

易患腰腿疼痛病或活动功能障碍的老年人一族 / 22

5. 脊柱疾病的发生与脊柱的不正确使用有很大的关系 / 22

基础因素主要造成脊柱的形体结构平衡失调——脊柱失稳 / 24

继发因素引起脊柱的气血功能系统障碍——脊柱障碍 / 24

诱发因素引起脊柱的网络通讯系统故障——脊柱疾病 / 25

第二章 了解一点健康的顶梁柱——脊柱的结构组件 / 29

1. 构成整条脊柱的主要硬件——椎骨和骺骨 / 29

椎骨的数量与结构特征 / 29

椎骨的骨质增生是怎么回事 / 31

什么叫移行椎 / 31

2. 减少脊椎之间撞击作用的装置——椎间盘 / 32

椎间盘的数量及结构特征 / 32

怎样理解椎间盘的退变 / 34

椎间盘退变的基本途径 / 35

椎间盘突出是怎么回事 / 37

3. 又粗又长的信息中枢神经绳——脊髓和脊神经 / 37

4. 保护中枢神经信息系统的屏障——椎管 / 40

椎管的基本结构 / 40

什么是椎管狭窄 / 41

帮你了解一点神经根管的情况 / 41

5. 总督一身之阳气和气血输布的干道——督脉和膀胱经 / 42

6. 支撑脊柱的坚强助手——韧带和肌肉 / 45

脊柱周围肌肉的结构特征 / 45

脊柱周围肌肉的功能特点 / 48

7. 脊柱及全身活动的枢纽——脊柱关节 / 49

脊柱关节的基本结构特征 / 49

脊柱关节的运动导向和承重功能 / 49

脊柱后关节为何会紊乱 / 50

8. 让整条脊柱稳稳立起并活动自如的基座——骨盆 / 51

骨盆底座平衡的意义 / 52

骨盆旋移是怎么回事 / 53

腰背部疼痛最为有关的是骨盆倾斜 / 53

第三章 脊柱和脊椎有着不一样的概念及功能 / 55

1. 由脊椎、骨盆和周围软组织等构成的立柱——大脊柱概念 / 56

2. 像钢筋和混凝土一样浇注的生命主梁——脊柱构造 / 58

3. 从爬行到直立行走，由“梁”到“柱”——脊柱革命 / 60

4. 由软组织将33个脊椎连成的美丽曲线——脊柱弯曲 / 64

5. 像果树一样承载着“果实”——脊柱力学 / 68

6. 人体信息高速公路——脊柱网络通讯 / 70

7. 结构复杂且功能多样的大系统——脊柱系统 / 71

8. 转体、站立、行走应对自如——脊柱平衡 / 73

第四章 脊柱使用时，在不经意间会受到伤害 / 77

1. 不可忽视脊柱的静力性损伤——坐劳 / 77

久坐损筋伤骨，可谓“坐劳” / 78

久坐电脑前对脊柱的危害 / 79

开车时不经意间对颈椎的危害 / 81

久坐麻将桌前对脊柱的危害 / 81

2. 不正确的动作和姿势会伤害脊柱——错位 / 82

不良的动作或姿势带来的脊柱错位 / 83

跷二郎腿跷出的毛病 / 84

舒服的坐姿未必好 / 85

3. 富贵病给脊柱的困扰和负担——曲变 / 87

退变 / 87

肥胖 / 88

啤酒肚 / 89

高跟鞋 / 89

4. 家长留心孩子是否有脊柱侧弯——麻花背 / 91

5. 脊柱运动性损伤会伴随人的一生——扭挫伤 / 95

6. 长期使用单侧肢损害脊柱平衡——高低肩 / 97

7. 袒胸露背，当心脊柱感受风寒——寒凉背 / 97

8. 过度紧张、烦心，脊柱也会遭殃——脊背痛 / 99

脊背部疼痛的始作俑者 / 99

许多病痛来源于脊柱通讯 / 100

第五章 正确使用脊柱——你的健康钥匙 / 103

1. 坐着干活时脊柱的正确使用 / 103

坐姿动作与脊柱的使用情况 / 104

坐办公室的正确动作与姿势 / 108

开车时的正确动作和坐姿 / 113

2. 站立行走时脊柱的正确使用 / 114

站立时的正确姿势及脊柱使用 / 115

正确的站姿有学问 / 116

行走的动作与脊柱的正确使用 / 119

3. 生活起居中脊柱的正确使用 / 123

上床、睡觉、起床、穿衣动作与脊柱使用 / 123

- 吃喝、洗浴、排便动作与脊柱的正确使用 / 132
4. 做家务活时脊柱的正确使用 / 138
- 清洁家居动作中脊柱的使用情况 / 138
- 提菜、做菜、烧饭、洗碗等动作中脊柱的正确使用 / 142
- 抱孩子的正确姿势 / 144
- 拾重物时的正确姿势 / 145
- 做针线活的动作与脊柱的正确使用 / 148
5. 休闲娱乐时脊柱的正确使用 / 149
- 谈话间脊柱的正确使用 / 149
- 欢笑的动作与脊柱的使用 / 151
- 歌唱、跳舞可调整身心和平衡脊柱 / 152
- 弹奏乐器是脊柱的整体协调性运动 / 153
- 书画艺术创作是一种脊柱和大脑的运动 / 154
- 做爱的动作与脊柱的正确使用 / 154
6. 学习思考时脊柱的正确使用 / 155
- 学习过程是脊柱系统全方位协调的运动 / 156
- 大脑的思维运动与脊柱的通讯应用 / 158
- 考试或比赛同样是人体脊柱的综合运动 / 159
7. 运动健身时脊柱的正确使用 / 160
- 篮球运动——训练脊柱四肢的骨骼和肌肉 / 161
- 足球运动——高强度的脊柱和下肢运动 / 162
- 田径运动——脊柱和全身协调的综合运动 / 163
- 游泳——颈腰椎病的防治良方 / 164
- 高尔夫——最高贵、最轻松的健脊运动 / 165
- 瑜伽——让脊柱更柔韧、健美 / 167

8. 常做有利于脊柱的动作和姿势 / 174

做小动作时让脊柱也进行协调动作 / 175

常做有利于脊柱伸展的伸懒腰动作 / 175

常做深呼吸和主动咳嗽的动作 / 176

常做头部后仰的动作 / 177

多做动脑和动眼球的动作 / 178

多做手指尖敲击与踮脚尖的运动 / 179

睡硬板床好处多 / 181

经常爬楼梯或爬山 / 181

干活时尽量将弯腰动作改为屈腿动作 / 182

不要长期保持一个姿势，多做动静结合的动作 / 184

结 语 / 185

脊柱疾病正在成为人类健康的头号敌人

随着现代人民生活水平和生活质量的逐步提高，健康问题正越来越多地成为人们关注的焦点。高血压、心脏病、糖尿病等高发疾病普遍受到全社会的关注，成为人们日常生活中小心防护的重点。但同样作为高发且可能引发严重后果的脊柱疾病或脊柱健康问题，却被很多人忽视。实际上，由于现代人工作和生活方式的改变，如工作效率的提高、生活压力的加大，脊柱疾病有逐年增多和逐渐年轻化的趋势。据调查，当今存在脊柱健康问题的人群所占的比例，要比高血压、心脏病、糖尿病人群所占的比例高出很多。可以这么说：几乎每一个人在一生中都患过脊柱疾病（或颈肩腰腿痛及相关病症），只是轻重不同而已。

1. 汽车和电脑的时代是一个大量制造脊柱疾病的时代

当历史进入信息化时代，电脑和汽车等开始进入人们的日常生活。如今已经进入了电脑（互联网）和汽车的时代，人们的工作、生活和出行方式都发生了重大的变革：长期坐着工作、出门驾车或坐车……从而大大地减少了机体的活动锻炼机会。而所有脊椎动物的脊椎恰恰应该是以动为主，且每一个动作几乎都需要

脊柱的参与才能完成。故经常从事体力劳动或活动的人，其脊柱因受到锻炼而比较强健，因此比不经常活动的人的脊柱受到伤害的机会要少得多。所以，在这样的一个时代，生活工作方式的逐渐改变对脊柱造成静力性损伤的机会越来越大；再加之长期处于一种高度紧张的状态，脊柱周围肌肉等软组织很难得以及时地松弛下来；还有空调的制冷或恒温作用，使得已经慢性劳损或过度紧张的脊柱周围软组织更是雪上加霜，即大量的风、寒、湿邪或代谢产物积存在这些慢性劳损的紧张状态下的组织内部。因而，颈肩腰腿疼痛和头晕、酸困不适的病人（即亚健康）越来越多；更主要的是其脊柱的慢性劳损和失稳也会阻碍脊柱区的信息通讯，引起相关的内脏疾患——脊柱相关疾病。

究其原因，我们不难发现：电脑的普及改变了人们的工作方式。在电脑前伏案工作的人群越来越多，坐在电脑前的时间越来越长。而长时间保持一个姿势或不正确坐姿极易导致脊柱的病变。最近，据中国国家卫生部门一项调查表明，每天使用电脑超过 4 小时者，81.6% 的人的脊柱都出现了不同程度的病变，导致了脊柱的侧弯、错位等等。且脊柱病人越来越低龄化，很多年轻人不过 20 多岁，却患上以前 50 多岁人得的病。在这些年轻的颈腰椎病人中，很多人每天都要在电脑前坐好几个小时，再加上坐姿不正确，桌椅高度不适合以及长时间紧绷的精神，导致颈腰部关节长期处于一种高压状态，易使颈腰椎结构过早丧失水分，引起骨刺、椎间隙塌陷等疾病。

另外，汽车等交通工具的普遍使用也是引发脊柱疾病的祸源。比如腰痛，就是汽车驾驶员的常见职业病之一。我国有一科研机构曾对 284 名常年驾车的男性司机进行调查研究，发现他们

的腰痛患病率为 45.8%，且腰痛的发生率与在驾驶时汽车所产生的振动有关，并随总驾驶里程的增加而升高。驾驶员在开车时，腰椎很容易产生与汽车相同的共振，这种共振会加大作用在脊柱上的振动量，并增加对脊柱的伤害。汽车产生的振动持续地压缩与拉伸脊柱，使脊柱周围组织产生疲劳，并造成局部组织的损伤。而且不断地振动也会影响腰椎间盘的新陈代谢，加速腰椎间盘的退行性变形，甚至会造成腰椎间盘突出，导致驾驶者发生腰痛病症。

颈椎病也是汽车驾驶员的常见病，因为颈部要支撑 4~5 千克重的头部。而驾驶者在行车过程中，大部分时间始终注视着一个方向，颈部长时间保持固定姿势，且精神高度紧张，容易导致肌肉痉挛，使得颈椎间关节处于不正常位置，发生颈椎微小移位，继而压迫、刺激神经，从而出现头、肩、上肢等处的疼痛、发胀等。此外，车辆座椅高度不合适也会诱使颈椎病的发作，如果座椅过高，驾驶者就要低着头看前方，而身体前倾的坐姿很容易使驾驶者的脊柱生理弯曲处于紧张状态。长此以往，颈椎就会发生病变。

据世界卫生组织报告：每年有 200 多万人因长时间坐着不动而死亡；预计到 2020 年，全球将有 70% 的疾病是由坐得太久、缺乏运动引起。另据世界卫生组织的资料显示：“目前全球有超过一半的人一生都为各种各样的脊背疼痛问题所累。”这些都不能不说与电脑和汽车的广泛使用有密切的关系。其中，网络游戏应该就是罪魁祸首，因为网络游戏不仅让一些青少年着迷，腐蚀年轻一代的心灵，更让他们的脊柱在其正在发育的阶段受到无形的损害而不被知晓。所以，笔者认为：“网络游戏”较“鸦片”对

人类身心健康的损害更加可怕，这应该引起各国政府和民众的警醒。已有大量的资料显示：脊柱疾病呈现逐年增多和逐渐年轻化趋势。也由此可见，脊柱障碍和脊柱疾病的发展势头劲猛，且已不可避免地将成为这个时代疾病谱中最大也是最主要的家族。

总之，汽车和互联网高速发展的背后有着一个不争的事实，那就是脊柱慢性劳损并发生障碍的人群在递增。所以，可以这样说：这个时代是一个大量制造脊柱病的时代。

2. 脊柱疾病的成因和现状及趋势应予高度重视

脊柱疾病的历史成因

人类的疾病谱是随着生存和生活方式的变迁而不断有着新的变化的。在远古时代，人们是穴居野处，且生活极为简陋，夏和烈日相争，冬和霜雪抵抗，因而其皮肤异常坚固，感冒相对很少。但那时的毒虫猛兽遍地皆是，人们遭受其害无可避免，加之相互之间的斗争掠夺也是常有的事，因此身体的外部创伤很多；还有因食物不能预先准备，有则饱餐，无则饿肚，所以消化系统的疾病也很多；另外，由于自然环境和气候的突变，当时的人们也没有预防准备及防护能力，因而肺、心及神经等疾病也比较多。总而言之，在原始社会，人类的主要疾病谱是一些伤害性疾病和消化系统疾病及肺心病等。

随着社会的发展演进，到了农牧时代，人们的生存和生活方式有了很大的改进，其居所和御寒保暖等措施得到了很大的改观。因而，遭受毒虫猛兽的伤害减少了，但皮肤的坚固程度和防