

养生 先养背

主编 韩珊珊

背部，是人体健康的保护屏障

背部养生，改善亚健康状态，远离疾病是非地



第四军医大学出版社

获国家养生保健图书出版资质出版社

养生 先养背

主 编 韩珊珊
编 者 东方正 许志晶 韩珊珊
郭萌萌 贾华敏 于佳欣
鹿 萌 刘莹莹 冯 成
李巧玲 张永利 张景鑫
熊 伟

图书在版编目(CIP)数据

养生先养背/韩珊珊主编. —西安:第四军医大学出版社,2011.9

ISBN 978 - 7 - 81086 - 850 - 1

I. ①养… II. ①韩… III. ①背 - 养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 134933 号

养生先养背

主 编 韩珊珊

责任编辑 杨耀锦

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)

电 话 029 - 84776765

传 真 029 - 84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 蓝田立新印务有限公司

版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 11

字 数 160 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 81086 - 850 - 1/ R · 733

定 价 26.00 元

版权所有 盗版必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

前言



随着经济的发展，人们对生活质量的要求不再满足于温饱，而是如何将生活质量提高。基于这种原因，养生保健越来越受大家的重视，诸如头部保健、足部保健、内脏保养等保健法层出不穷，但唯独作为人体最大保护屏障的背，却极少被人重视。

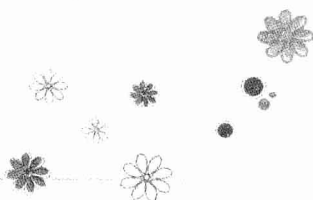
经权威机构调查发现，80%的人一生中都会经历背部疾患带来的种种困扰。这些背部疾患如果不能有效预防或及时治疗，就有可能引发严重的内脏或肢体疾病，甚至致人伤残。一个注重生活质量的人，如果想让自己拥有健康和快乐，就一定要给予自己的背适当的关注、照顾。

本书从与背部相关的基础生理知识、背部日常保健、中医传统护背健身法以及利用背部防治常见病几

个方面，全面、系统地介绍了背部养生保健的相关知识，并将其延伸至全身保健。本书语言兼顾科学性与通俗性，力求能够帮助广大读者用最简便易行的背部养生方法，轻松改善背部及全身亚健康状态、祛除日常疾病的困扰，实为家庭日常保健不可多得的实用读本。

书中不足之处望广大读者批评指正。

C 目录 Contents



第 1 章

背部——人体的保护屏障

如果将头部比作“诸阳之会”，背部就是诸阳会合的重要通道。在背部，不仅分布有丰富的脊神经，还有数条经络通过，它们能够连通五脏六腑，共同构成捍卫人体的屏障，并支配着人体的生理活动……

- 背，人身的“栋梁”之才 / 1
- 背，气血循行的交通要道 / 2
- 背，与五脏六腑亲密无间 / 3
- 背，经络与穴位影响着全身健康 / 4
- 这些坏毛病损害了你的背 / 5
- 你的背有这些感觉吗 / 6

第 2 章

衣食住行护背护体——养生不忘生活细节

衣、食、住、行不仅组成了我们的完整生活，也蕴含着护背养生的精髓，如何吃才能让背部更健康？怎样穿衣才能既护背又护体？什么样的坐姿、站姿、睡姿最科学？这些问题在本章中都能找到答案。

- 蛋白质食物能健美背部 / 9

- 充足的钙能强健背部骨骼 / 11
- 小心咖啡、浓茶和碳酸饮料的刺激 / 12
- 维生素 D 让背部更富弹性 / 12
- 用膳食纤维塑造曲线优美的背 / 13
- 早餐以“暖”为主 / 14
- 吸烟有害背部健康 / 15
- 谨防背部受寒 / 15
- 不要久坐和久站 / 16
- 怎样睡觉有说道 / 17
- 搬运提举要小心 / 18
- 体重轻了背部减负了 / 20
- 工作时的背部保健法 / 20
- 开车时让背部自由活动 / 22
- 学会昂首挺胸的走路姿势 / 24
- 站立姿势要正确 / 25
- 给背部做个“热疗” / 25

第3章

运动护背——养生在于运动

中国有句俗话，叫做“生命在于运动”。其实，这句话完全可以诠释成“养生在于运动”，要想有健康的身体就一定要运动！作为身体的一部分，背部保养同样离不开运动，本章将为大家揭晓一些最简单实用的背部养护运动方法，让大家在养护背部的同时兼收强身健体之效。

- 旱地划船操 / 27
- 毛巾操 / 28
- 哑铃操 / 29
- 护背体操 / 31

■ 伸展运动 / 38

■ 辅助下蹲 / 40

■ 俯卧撑 / 41

■ 双肩夹背法 / 43

■ 撞背 / 53

■ 五禽戏 / 56

■ 易筋经 / 73

■ 仰卧起坐 / 39

■ 弯曲髋屈曲肌 / 40

■ 腰部旋转 / 42

■ 柔软瑜伽 / 43

■ 八段锦 / 54

■ 太极拳 / 58

第4章

传统护背健身法——按摩、刮痧、拔罐

按摩、刮痧、拔罐是最常见的中医养生方法，它们作用于体表肌肤将疗效渗透到身体的五脏六腑，从根本上达到养生保健的作用。本章中的每一个小节都同时包含按摩、刮痧、拔罐的具体方法，它们用各自不同的养生特点和形式达到相同的作用，既实用又有效。

■ 按摩 / 83

■ 拔罐 / 92

■ 腰背保护 / 97

■ 腰肌保养 / 103

■ 脊椎保护 / 107

■ 督脉养护 / 111

■ 刮痧 / 90

■ 开背术 / 94

■ 肾的养护 / 99

■ 腰骶保养 / 105

■ 背部投影区养护 / 110

■ 全背保养 / 113

第5章

病痛不发愁——从背部防治常见病

忙碌的现代人总是会被各种常见的病痛搞得晕头转向，且吃药、打针、输液总是会带来很多副作用和不便。其实，大家可以通过对背部和与背部经

络相关的一些穴位做按摩、刮痧、拔罐等传统中医手法来进行预防和治疗，不仅安全又省去了脏腑的负担，还能标本兼治，何乐而不为呢？

- 头痛 / 115
- 坐骨神经痛 / 121
- 感冒 / 125
- 嗜睡 / 131
- 功能性便秘 / 134
- 痤疮 / 138
- 发热 / 142
- 高血压 / 147
- 肩周炎 / 153
- 臀部软组织疼痛 / 118
- 食欲不振 / 123
- 失眠 / 128
- 腹泻 / 132
- 面瘫 / 136
- 月经不调 / 140
- 糖尿病 / 145
- 支气管哮喘 / 150

附录：常用穴位一览表 / 155

第1章

背部

——人体的保护屏障

如果将头部比作“诸阳之会”，背部就是诸阳会合的重要通道。在背部，不仅分布着丰富的脊神经，还有数条经络通过，它们能够连通五脏六腑，共同构成护卫人体的屏障，并支配着人体的生理活动……



背，人身的“栋梁”之才

担大任者，是为“栋梁”，背部在人体中就起着这样的作用。作为人体中轴，背部脊柱在背肌的保护和协助下，通过中枢神经和神经架构成一个紧密的信息传导系统，使人体各部有条不紊地正常运作。具体而言，包括以下几个作用：

1. 支撑作用

脊柱是人体的中轴，它位于人体背面正中，并横贯颈、躯干和骨盆。脊柱的上端承托头颅，胸椎部分与肋骨结成胸腔，而腰椎和尾椎则是构成腹腔、盆腔，保护着置于其中的人体脏器。有了健康的脊柱，人才能站得直、举得起，因此脊柱也被称为人体最强有力的后援和支持者。

2. 保护作用

脊柱有颈、胸、腰、骶四个生理性弯曲，这四个弯曲使脊柱像一个大弹簧，再加之各椎骨间的椎间盘发挥吸收震荡的作用，进一步增加了脊柱的缓

冲震荡能力和稳定性。脊柱的这种保护作用使人在站立位时，重力线通过每个弯曲的交接处，向下通过髋关节，传至膝踝关节，最终到达地面。当人体在跳跃或做其他剧烈运动时，就可以有效缓冲运动产生的冲击力，避免对大脑、腹腔以及盆腔脏器造成伤害。

3. 平衡作用

人体上、下肢分别借助骨骼和肌肉与脊柱相连，当上、下肢在做各种运动或受力不均时，为了保持身体平衡，脊柱就必须通过前屈、侧屈、后伸、旋转等运动进行协调。例如在用左手拎起100斤重物时，如果没有脊柱的平衡作用帮助调节人体重心，人的身体就会向左侧倾斜，无法正常直立行走。

4. 运动作用

人体脊柱由26块椎骨、23个椎间盘和若干小关节、韧带组成。虽然相邻的两块椎骨间运动范围非常小，但当26块椎骨的运动范围叠加在一起，共同作用时，就使脊柱具有非常灵活的运动功能，顺利做出前屈、侧屈、后伸、旋转等较大幅度的运动，这些运动也是脊柱平衡功能的基础。



背，气血循行的交通要道

关于背部是气血循行的要道，中西医各有看法。

现代西医解剖学发现，人体脊柱的周围分布着非常复杂的血管结构，如颈椎两侧有椎动脉，胸椎前方左、右分别有胸主动脉和奇静脉，腰椎左前方有腹主动脉，右前方有下腔静脉。这些血管，在传统中医理论中是气血运行通道的一部分，而人没有气血提供滋养就无法正常存活，由此可见，为这些血管提供保护的背部，其重要性就不言而喻。

气与血，是一对相互影响、相互依赖的存在。只有理清这种关系，我们才能明白背部作为人体气血循行要道的重要性和意义。

1. 互为依托

气具有很强的生血作用,《黄帝内经》中就曾有“营气入脉化血”的记载。这里所说的“营气”,即是营养之气。现代中医学研究认为营养之气包括人体维持生命必需的各种物质,包括蛋白质、氨基酸、糖类、脂类、维生素、微量元素等,血的生成必须要依赖营养之气的作用。同时,中医常说“血为气之母”,血也有养气的功能,气的生成和发挥正常生理功能,都要依靠血液作为物质基础,一旦血液不足,导致气化无源,人体自身防御能力就会大大下降,疾病丛生。

2. 互为载体

中医认为,“血为载气之舟,气为行血之帅”。“气”是一种概念性的物质,并没有实体,它之所以能够顺利地输布于人身体各处,要依靠血液的运送。而作为有实体的血,它能够顺利输布周身的基础,则是因为气给予它的引领、推动力量。

气与血相互作用,成为人体抵御“外邪”的隐形“盔甲”,而作为气血循环要道的背部,无疑使人体披上了一层保护罩。



背,与五脏六腑亲密无间

人体背部与五脏六腑亲密无间,可以从中西医两个方面来证明:

西医现代解剖学认为,人体的五脏六腑全部都在背部参与构成的腹腔之中。背部的脊椎稳稳地垂直存在于盆骨之上,作为腹腔仅有的两部分骨骼,共同支撑起了腹腔。

而在传统的中医理论中,人体背部为周身诸阳汇聚之所,有数条经脉循行期间,以督脉上的命门穴为基点,沿督脉由下往上以一掌距离为一个区域,可将背部分为内分泌区、肝胆脾胃区、心肺区、大椎区四个区域,作为人体内脏的反射区,反映着五脏六腑的生理、病理状况。下面我们就来简单了解一下:

1. 内分泌区

在中医理论中内分泌系统的各种疾病,病因皆源自五脏六腑的病变,这其中尤以肝肾疾病和背部内分泌区的病理反应联系最为密切。通常肝肾虚损者,其背部的内分泌反射区皮肤常会出现比周围皮肤干枯、颜色黯淡的情况,

严重者甚至可以见到白色呈长条状的肾虚纹。

2. 肝胆脾胃区

肝、胆、脾、胃本就都是五脏六腑的“成员”，因此背部肝胆脾胃区的病理表现，可以说是人体脏腑病变在体表的最直接表现。如脾胃虚弱时，后背肝胆脾胃区左侧较右侧略为凸出，用手稍加力轻按，有明显的凹凸不平感。

如果右侧肝胆脾区凸起，则表示肝胆功能不佳。根据中医五行生克理论——“肝属木，脾属土，木病克土”，肝胆不利者最终也会导致脾胃失和。

3. 心肺区

心脏功能较弱的患者，其后背心肺区的左侧会略凸，且皮肤色泽偏暗。与之相对的，肺气虚损的患者则在后背右侧心肺区出现略微凸起的情况。

4. 脏腑病变在大椎区的表现

大椎区表现的病变，多为肩颈类疾病，如颈椎劳损等。大椎区通常多会出现皮肤干枯、肤色黯淡，按揉时感到肌肉僵直坚硬。

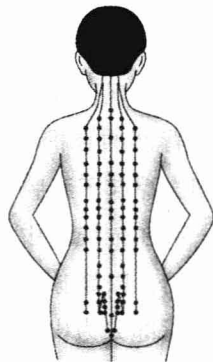


背，经络与穴位影响着全身健康

人体的背部经络包括 5 条经络线，共计 150 多个穴位，它们对健康的影响主要表现为以下两点：

1. 背部经络是五脏六腑相互沟通的通道

中医认为人的机体是一个整体，各脏腑间要不停互动，人体才能保持健康。经络就是人体脏腑沟通互动的通道，五脏六腑间的传变都是通过背部经络来实现的。之所以会有这种传变，是因为人体经络联系脏腑，同时自身又是阴阳相贯，如环无端的一个有机整体。当一脏一经有病时，必然会传至其他部位，同时未病的经络、脏腑也会对已病的经络、脏腑施加良性影响，助其恢复健康。



背部经络

一旦这条脏腑间的通道被阻塞，五脏六腑的互动就会被中断。失去了互动的脏腑，还如何能健康得起来！

2. 背部穴位对五脏六腑的整体调节作用

传统中医理论中，督脉和足太阳膀胱经都循行于背部，同时帮助人体脏

腑与体表相沟通的俞穴也集中在背部（分布在背部的俞穴包括：心俞、肝俞、肺俞、脾俞、肾俞、胃俞、胆俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞、三焦俞）。可以说，人体五脏六腑皆系于背，通过对人体背部的俞穴进行手法治疗，就能收到调节相关脏腑，进而整体调节五脏六腑的效果。



这些坏毛病损害了你的背

很多背部疾患，都是因为平日的不良习惯给背部造成伤害引起的。

1. 站不直

人站立的时候，脊柱承受着人体所有的重量，一旦站立姿势不正确，使脊柱无法保持正常的生理弧度，就会加大脊柱承受的压力，不仅容易造成背部酸痛，长此以往还可能造成驼背等身体畸形。

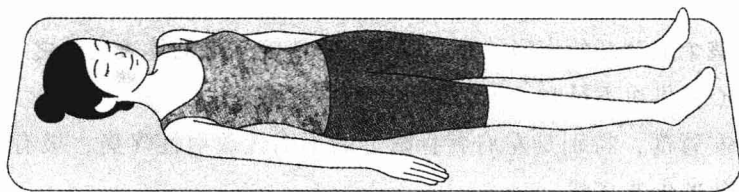
2. 坐不正

如今整日坐在椅子上工作、学习的人越来越多，正确的坐姿也就变得越来越重要了。许多人在工作时，为了更靠近办公桌，都喜欢只坐椅子的前半部分，结果造成后背完全悬空，使背部所受压力过大，把原本正常的“S”形的脊柱生生弯成了“C”形。



3. 睡不好

在仰卧时脊柱所受的压力最小，如果这时能采用正确睡姿，使脊柱得到彻底的放松和休息，可恢复原有的生理曲线。但不少人睡觉时，都会使用让背部肌肉、韧带长久处于紧张状态的姿势，让本该得到休息的脊椎更累。



4. 穿不暖

很多追逐时尚的女性喜欢穿吊带或者露背装，即使在开着冷气的房间中或较阴冷的地方也是如此。还有些人喜欢裸睡，认为这样更健康，却忽略了自己睡觉时习惯蹬被子，让后背受寒的事实。

背部是人体健康的一道重要屏障，一旦受寒就会通过脊神经影响上、下肢肌肉和关节，更严重者还会影响内脏的正常生理功能，使背部因受寒而引发各种疾病。

5. 吃不对

这里说的“吃不对”，不但指食物，也包括烟、酒、糖、茶等，它们比普通食物对背部的伤害要大得多。例如，摄取过量咖啡、浓茶等饮料会影响骨骼对钙质的吸收，不利于脊椎骨骼健康；而烟、酒则会引起脊椎周围血管痉挛，不利于机体对脊椎的营养输送。

6. 体重超标

脊柱承受着人体的全部重量，超标的体重无疑增加了脊柱的负担，不仅会给脊柱造成伤害，还会导致其提前老化，如加速脊椎骨质增生等。

7. 搬运提拿时用力不当

做这类动作时，特别是搬、运、提、拿重物时用力过度或过猛，都会造成背部的软组织、韧带甚至骨骼因骤然间的拉伸，造成撕裂或错位无法复原，导致受伤。



你的背有这些感觉吗

背部不适通常会表现为背痛、背酸、背凉等，虽然这些不适感有 90% 以上是由于背部肌肉或韧带损伤、感受寒冷等造成的，但也有一部分是皮肤、骨骼或内脏器官的病变引起的，忽视背部给我们的预警，就有可能养病成虎。

1. 背痛

(1) 整个上背部的疼痛，是心脏神经官能症常见的体表反映之一。

(2) 心脏供血不足时，也会引起上背部疼痛。

(3) 左背部，特别是左肩胛骨附近的不明性放射性疼痛，极有可能是急性心肌梗死的先兆症状。

(4) 右背部疼痛是冠心病的常见症状。

(5) 当肺部发生炎性病变(如肺炎)时,呼吸时就会感到上背部的某一点有疼痛感,疼痛点往往是肺部炎症的所在点。

(6) 肺癌患者在患病早期,也会感到与癌变部位对应的背部有隐痛感。

(7) 肾虚患者常常会觉得背部有劳累过度的酸痛感。

(8) 很多亚健康状态人群,也会觉得背部有劳累过后的腰背酸痛感。

2. 背酸

(1) 脊柱周围感觉酸胀且经久不退,是强直性脊柱炎的典型症状。

(2) 对应胃部的脊背酸胀,多与胃部疾病有关。较为常见的包括浅表性胃炎和慢性萎缩性胃炎。

3. 背冷

(1) 腰背部发冷并不时感到酸痛者,多为肾阴虚所致。

(2) 腰背部发冷而时发刺痛者,则是肾阳虚所致。

4. 背麻

(1) 如果背部麻木,且伴有体形偏胖、血糖不稳定,可能为糖尿病的症状表现。

(2) 背部神经系统疾病引起的麻木,多发生在脊柱两侧且伴有自觉肌肉僵直感。

5. 背闷

(1) 上背部的憋闷感多与心、肺疾病有关,如冠心病、心脏神经官能症和肺部炎症等。

(2) 与胃区对应的背部憋闷,多与胃或胆囊的病变有关,如胃炎、胆囊炎、胆结石等。

6. 背紧

背部发紧通常是由颈椎或腰椎疾病引起的,但患有胃下垂的人有时也会出现背部发紧的症状。

7. 背部烧灼感

胃炎或胆结石都会引起背部的烧灼感,背部偏左下部位的烧灼感多与胃部疾患有关,背部右侧中间部位的疼痛多与胆结石有关。

8. 背部阻塞感

背部阻塞感通常不太常见,一般多发生于上背部正中与食管相对的部位,

在吞咽食物时感觉明显，它是食管癌的症状表现之一。

9. 背部蚁走感

背部蚁走感，是指感觉背部有小虫在爬动般的麻且微痒微痛的感觉。这种背部自觉症状多与高血压或周围性神经病变有关。

除上述背部不适外，日常生活中的背部不适还有很多，如背痒、背部有毛发拂过感等。这些感觉虽然不会带给人们太大不适，但往往是重大疾病在人体的预警信号，我们在日常生活中一定要加以重视，切莫养病成虎。