

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

常见脊柱病的针灸 推拿预防和护养

主编 施 杞 执行主编 施 征

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

常见脊柱病的针灸 推拿预防和护养

主编 施 杞 执行主编 施 征

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

常见脊柱病的针灸推拿预防和护养/施杞主编. —上海: 复旦大学出版社, 2016. 5
(沪上中医名家养生保健指南丛书/施杞总主编)
ISBN 978-7-309-12074-5

I. 常… II. 施… III. ①脊柱病-针灸疗法②脊柱病-推拿 IV. R274.915

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 015302 号

常见脊柱病的针灸推拿预防和护养

施杞主编

责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 5.5 字数 131 千

2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12074-5/R · 1536

定价: 20.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道

服務人民健康事業

賀《上海中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先

二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤钊猷



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学医学院科学教授 杨秉辉

2013.9.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 汤传明

总 主 编 施 杞

执行总主编 金义成 黄琴峰

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹仁发 陈汉平 黄琴峰 黄振翹

金义成 施 杞 吴焕淦 徐敏华

严隽陶 赵粹英 周家乐

丛书策划 石德响

常见脊柱病的针灸推拿 预防和护养

编委会

主 编 施 杞

执行主编 施 征

副主编 黄 蔷 笄巍伟

编 委(按姓氏拼音排序)

笄巍伟 董永政 黄 蔷

钱 晨 施 杞 施 征

徐曼文 王腾腾



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总主编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有临床经验几十年的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病

人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来的实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中重点介绍经络、腧穴、穴位按压、推拿手法、养生功法,也有大量的食疗知识,还有简单的草药使用,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医学各领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患

者疾病的可愈性，以增强其战胜疾病的信心；医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养，重视患者在疾病防治过程中的主体作用；医生应该设法解除患者的消极情绪，以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰，即便是不甚明了医理的人，也没有不听从的。时隔两千多年，《黄帝内经》的这段话语，依然是我们医生责无旁贷的天职所在。

本系列丛书的分册主编均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情，组织相关团队，历经年余，几易其稿，其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致，绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书计 11 分册，其内容遍及中医血液科、中医男科，以常见病证为篇名，首先简要介绍“疾病概况”，包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。针灸养生包括中风、老年病、脊柱病、白领人士、准妈妈，推拿包括小儿推拿、功法、手法及膏方等，以中医基础理论和经络理论为指导，对针灸推拿常见的经络、腧穴、操作方法进行详细的介绍。其次着重介绍“养生指导”，包括发病前预防和发病后养护两部分：前者针对常见病证的发病原因，如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等，提出预防该病证的具体措施与方法；后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等，提出有针对性的护养

措施,如药物养护、情志养护、起居养护、饮食养护、运动养护、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则是通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用。力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述,图文并茂。

上海中医药大学老教授协会会长

施杞



Preface

前 言

脊柱为多节脊椎骨相连而成,是人的重要支柱。作为身体的主干,它上承头颅,下连髌骨,外接肋骨,内含脊髓,起着负担肌肉重量、支持躯干骨骼、保护内脏脊髓的作用。31对脊神经从脊椎穿出,分布于躯干和四肢,统管感觉与运动功能。自从人类开始直立行走以来,脊柱就承担了极大的压力。时至今日,工作节奏的加快,生活方式的改变,电脑、手机的普及,令许多人养成了贪凉、久坐、长期低头的习惯,这些因素对脊柱造成的伤害使得脊柱病变得更加普遍。

事实上脊柱病并不仅限于颈椎病、腰椎病等,由于脊柱中流砥柱的作用,它的结构与功能改变常会影响人体各个系统的正常运行,如呼吸系统、心血管系统、消化系统、泌尿系统等,均可因相关神经受压迫而出现相应的内科症候。确切地说,许多内科疾病亦可算作脊柱源性疾病。因此,对脊柱及其病变的了解也就变得至关重要。让人们在日常生活中知道保护脊柱,规避对脊柱的

不良影响,减少自诊自查时的误区,进行自身保健时更有针对性。

本书第一部分重点讲述了与脊柱有关的理论知识,包括颈椎、胸椎、腰椎、尾椎的生理解剖结构,附件组织如椎间盘、脊神经、韧带、肌肉的功能,并从中医学的角度说明气血阴阳、经络、脏腑与脊柱的关系,同时对脊柱源性疾病的范围、产生、防治做了简略的介绍。第二部分主要阐述与脊柱直接相关的疾病,如颈椎病、腰椎间盘突出症、强直性脊柱炎等,主要介绍疾病的病因、临床表现、诊断依据及其常用的治疗手段与日常保健方法。第三部分着重于脊柱功能失常造成的内科疾病,包括心血管系统、消化系统、生殖系统、神经系统等,从西医解剖与中医经络两个角度分别阐述脊柱与此系统在生理与病理方面的联系,介绍相关的穴位及其功能。每个系统均择取了两种常见病,提供经络敲打、穴位按压、穴位贴敷、艾灸、拔罐、刮痧、脐疗等适合家常使用的方法,并在预防与护养方面给出了建议与指导。

关注健康已成为人们生活中的重要组成部分,希望本书可以让大家对脊柱病有进一步的了解,掌握更多自我保养的方法,从强健脊柱开始,达到祛病养生、延年益寿的目标。



Contents

目 录

 第一章

脊柱理论知识简述	1
第一节 脊柱解剖、生理功能	1
第二节 脊柱相关经络、气血和脏腑理论	15
第三节 常见脊柱源性疾病	18

 第二章

脊柱源性疾病保健	23
第一节 颈椎病	23
第二节 颈性眩晕	34
第三节 腰肌劳损	43
第四节 腰椎间盘突出症	49
第五节 第3腰椎横突综合征	56
第六节 强直性脊柱炎	64
第七节 脊柱侧弯	72
第八节 脊柱小关节紊乱	81



第三章

脊柱相关疾病的预防和防护	91
第一节 概述	91
第二节 心血管系统疾病	94
第三节 呼吸系统疾病	103
第四节 消化系统疾病	113
第五节 泌尿系统疾病	122
第六节 生殖系统疾病	131
第七节 神经系统疾病	139
第八节 五官科疾病	150