

健康去哪了？名医告诉你，百病皆从脊椎生！

颈椎腰椎 自我保健

看这本就够了

高海波 主编

- + 16种颈椎病症
- + 12种胸椎病症
- + 15种腰椎病症
- + 3种尾椎病症全守护

排查脊椎隐患 调理脊椎病变
倡导日常保健 永葆脊梁康健

专家指导
真人示范
一看就懂
一学就会

健康去哪了？名医告诉你，百病皆从脊椎生！

颈椎腰椎 自我保健

看这本就够了

高海波 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎腰椎自我保健看这本就够了 / 高海波主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10

(含章·品尚生活系列)

ISBN 978-7-5537-3404-0

I. ①颈… II. ①高… III. ①颈椎 - 脊柱病 - 防治
②腰椎 - 脊柱病 - 防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第133722号

颈椎腰椎自我保健看这本就够了

主 编 高海波
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 17
字 数 200千字
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3404-0
定 价 45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

01

PART

健康生活从脊椎开始

First to understand the antisternum
then you will get a healthy life

012 一、了解我们的生命支柱

- 012 1. 脊椎的构造 人体躯干的中轴
- 016 2. 脊椎的曲度 像一只柔软的爬虫
- 018 3. 脊椎的功能 让我们灵活地运动
- 019 4. 脊椎与脏器 通过神经紧密相连

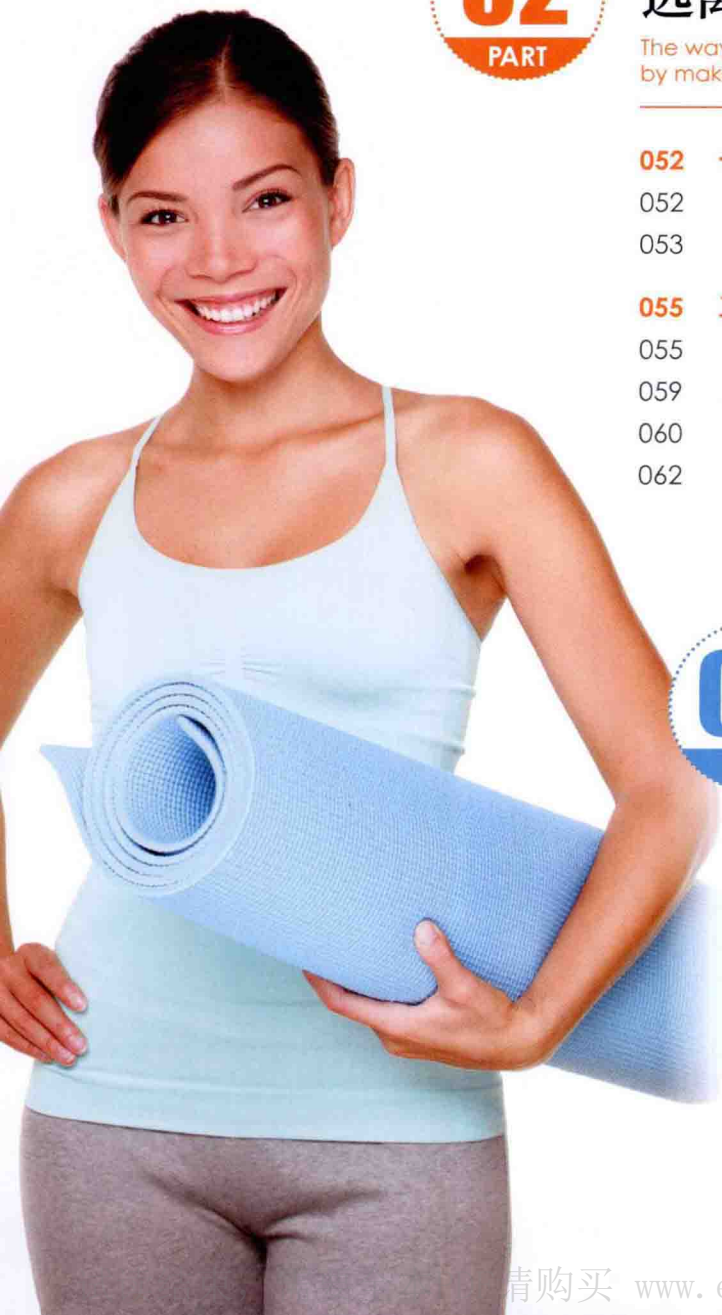
024 二、脊椎病离你有多远

- 024 1. 坐、立、行、卧姿势与脊椎病
- 028 2. 不良习惯是引发脊椎病的罪魁祸首

035 三、关爱脊椎，你的脊椎还好吗？

- 035 1. 自我检测不麻烦
- 036 2. 平衡望诊法
- 040 3. 活动范围诊断法
- 046 4. 腧穴诊病法
- 048 5. 压痛点触诊法





02 PART

自我疗养， 远离脊椎病症

The way of self therapy is to relieve diseases
by making good use of the autisternum principles

052 一、什么是脊疗

- 052 1.脊疗的概述 古为今用的绿色疗法
- 053 2.脊疗的原理 疏筋通络助脊椎复位

055 二、脊疗的常用手法

- 055 1.基本松解手法
- 059 2.捏脊疗法
- 060 3.指拨背脊疗法
- 062 4.整脊疗法

03 PART

每天动一动， 完美护脊椎

It is a good way to protect your anlisternum
that you do some sports every day

070 一、脊椎简易运动

- 070 1.抱膝运动
- 071 2.合并运动
- 072 3.“棘三线”运动
- 073 4.平摆运动
- 074 5.伸展运动
- 075 6.腰部运动



脊椎疾病， 对症脊疗

The antisemum diseases and
the ways to relieve the diseases

076 二、针对上班族的保健操

- 076 1.暖身操
- 082 2.颈肌强化操
- 085 3.腹肌强化操
- 088 4.腰肌强化操
- 090 5.背肌强化操
- 093 6.全身伸展操

098 一、颈椎常见病对症脊疗

- 098 1.清楚认识你的颈椎
- 099 2.颈椎病的类型与典型表现
- 100 3.颈椎病
- 102 4.落枕
- 104 5.颈源性头痛
- 106 6.原发性高血压病
- 107 7.颈源性眩晕
- 108 8.斜视
- 110 9.耳鸣耳聋
- 112 10.三叉神经痛
- 114 11.神经衰弱
- 116 12.心律失常
- 118 13.失眠
- 120 14.慢性鼻炎
- 122 15.咽部异物感
- 124 16.呃逆
- 126 17.肩周炎
- 128 18.网球肘



130 二、胸椎常见病对症脊疗

- 130 1.清楚认识你的胸椎
- 131 2.胸椎病的类型与典型表现
- 132 3.消化不良
- 134 4.胆囊炎
- 136 5.慢性胃炎
- 138 6.糖尿病
- 141 7.胆结石
- 143 8.结肠炎
- 145 9.哮喘
- 148 10.多汗
- 151 11.肥胖症
- 153 12.荨麻疹
- 155 13.胸闷胸痛
- 157 14.背痛

160 三、腰椎常见病对症脊疗

- 160 1.清楚认识你的腰椎
- 161 2.腰椎病的类型与典型表现

162	3.急性腰扭伤
164	4.腰椎间盘突出症
166	5.坐骨神经痛
168	6.慢性腰肌劳损
170	7.慢性阑尾炎
172	8.便秘
174	9.痔疮
176	10.足跟痛
178	11.前列腺肥大
180	12.男性性功能障碍
182	13.痛经

184	14.月经不调
186	15.女性不孕症
188	16.子宫肌瘤
190	17.子宫脱垂

192 四、骶尾椎常见病对症脊疗

192	1.清楚认识你的骶尾椎
193	2.骶尾椎病的类型与典型表现
194	3.阳痿
196	4.膝关节痛
198	5.骨盆移位
199	附录 最常用穴位及主治



健康去哪了？名医告诉你，百病皆从脊椎生！

颈椎腰椎 自我保健

看这本就够了

高海波 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

颈椎腰椎自我保健看这本就够了 / 高海波主编. -- 南京:
江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10

(含章·品尚生活系列)

ISBN 978-7-5537-3404-0

I. ①颈… II. ①高… III. ①颈椎 - 脊柱病 - 防治
②腰椎 - 脊柱病 - 防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第133722号

颈椎腰椎自我保健看这本就够了

主 编 高海波
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718 mm × 1000 mm 1/12
印 张 17
字 数 200千字
版 次 2014年10月第1版
印 次 2014年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3404-0
定 价 45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

保护脊椎，祛病强身

在生病的时候，我们首先想到的是内脏器官出现了问题，需要打针吃药才能治愈。事实上，许多疾病的出现不仅仅是因为内脏器官的器质性病变而引起，更多时候与脊柱也有着密不可分的关系。

脊柱是人体的生命通道，上连大脑，下连四肢、全身，其中的神经控制人体的一切。人的脊柱一共有26节。其中，第1~7节为颈椎，第8~19节为胸椎，第20~24节为腰椎，另外两节分别是骶椎和尾椎，在脊柱的周围布满了神经与血管。

不同的椎体在人体所处的位置不同，它们所对应的神经和内脏也不同。当脊椎组织出现损伤或者错位时，就会刺激和压迫脊神经、内脏神经，从而出现一系列症状。比如，当颈椎出现问题之后，就可能出现头疼、头晕等症状；当胸椎出现错位时，就有可能出现心慌、胸闷、肠胃不适等症状；当腰椎出现问题的时候，就容易产生腰痛、坐骨神经痛等一系列病症；当骶骨和尾骨出现问题则容易产生阳痿、早泄、月经不调等病症。

很多人认为，脊椎病症一般是人到老年之后才会发病，其实不然。由于生活习惯不良，工作强度加大，脊椎病患者群体越来越大，脊椎病发病年龄趋势越来越年轻化。细心观察，我们周围的亲人或朋友都或多或少地被一些脊椎问题所困扰着，或颈椎不好，或腰椎不好，或骨盆歪斜等。

这些年，我们接诊过很多脊椎方面的病人。他们中的很多人对脊椎的认识来源于脊椎给他们带来的病痛。

有一些人因为脊椎不好，却没有重视，最后导致不能正常生活。

如果脊椎出现问题，或者自身已经出现一些因为脊椎问题而引起的疾病，那也不要发愁，用传统的方法进行调理即可。本书从介绍脊椎的基础知识以及脊椎与内脏、经络等的关系入手，帮助读者全面、系统地了解脊椎，而且提供了多种测试脊椎病变的方式与方法，方便读者进行自我诊断。

本书针对不同的人群，提供了不同的运动护理脊椎的方法，方便读者随时护理自己的脊椎。本书还针对临床中出现频率较高的脊椎相关病症，给出了简易家庭疗法和专业医师的脊疗方法。

为了方便读者学习，本书在每一部分内容中，都配有相关图解或真人示范图片，使读者一看就懂，一学就会，自己在家就可以照着书上介绍的方法去操作，既方便又快捷地达到保健和治疗的目的。

特别难需要提醒大家的是，在本书在整脊疗法的过程中，多次提到“弹响”这一操作标准，对于普通读者来说，一定不要盲目追求这一响声。因为之所以会听到弹响声，是“闪动力”（突然加力）所致。而闪动力这一操作方法，不是所有人都能够掌握，且具有一定的危险性，所以青壮年患者可以在专业医生的指导下使用“闪动力”复位，而青少年和老年人则不宜用“闪动力”，应将复位的动作反复做2~3次，缓慢复位，在缓慢复位过程中，可能就没有这个关节弹响了。



01
PART

健康生活从脊椎开始

First to understand the antisternum
then you will get a healthy life

012 一、了解我们的生命支柱

- 012 1. 脊椎的构造 人体躯干的中轴
- 016 2. 脊椎的曲度 像一只柔软的爬虫
- 018 3. 脊椎的功能 让我们灵活地运动
- 019 4. 脊椎与脏器 通过神经紧密相连

024 二、脊椎病离你有多远

- 024 1. 坐、立、行、卧姿势与脊椎病
- 028 2. 不良习惯是引发脊椎病的罪魁祸首

035 三、关爱脊椎，你的脊椎还好吗？

- 035 1. 自我检测不麻烦
- 036 2. 平衡望诊法
- 040 3. 活动范围诊断法
- 046 4. 腧穴诊病法
- 048 5. 压痛点触诊法





02 PART

自我疗养， 远离脊椎病症

The way of self therapy is to relieve diseases
by making good use of the autisternum principles

052 一、什么是脊疗

- 052 1.脊疗的概述 古为今用的绿色疗法
- 053 2.脊疗的原理 疏筋通络助脊椎复位

055 二、脊疗的常用手法

- 055 1.基本松解手法
- 059 2.捏脊疗法
- 060 3.指拨背脊疗法
- 062 4.整脊疗法

03 PART

每天动一动， 完美护脊椎

It is a good way to protect your antisternum
that you do some sports every day

070 一、脊椎简易运动

- 070 1.抱膝运动
- 071 2.合并运动
- 072 3.“棘三线”运动
- 073 4.平摆运动
- 074 5.伸展运动
- 075 6.腰部运动



脊椎疾病， 对症脊疗

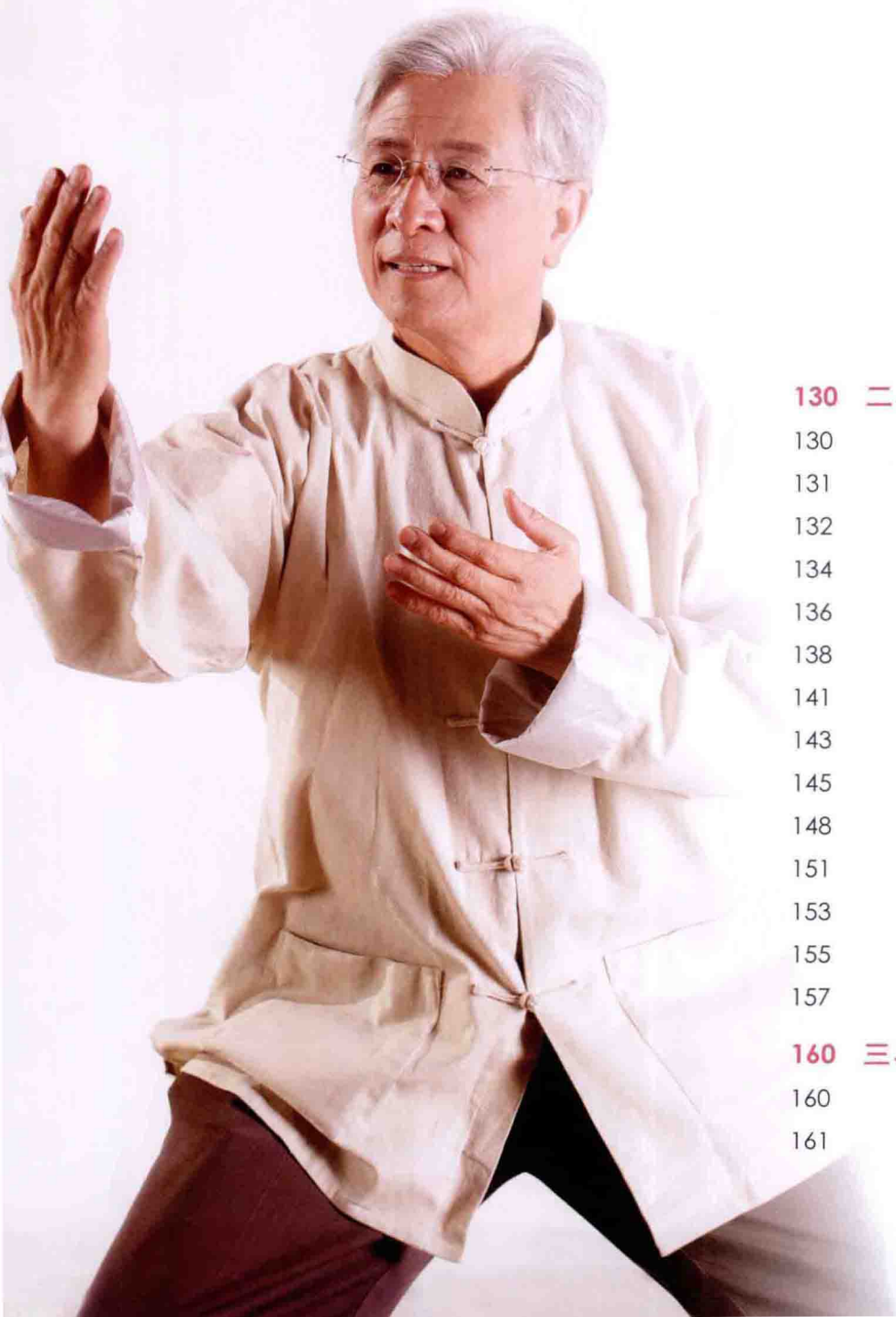
The antiserum diseases and
the ways to relieve the diseases

076 二、针对上班族的保健操

- 076 1.暖身操
- 082 2.颈肌强化操
- 085 3.腹肌强化操
- 088 4.腰肌强化操
- 090 5.背肌强化操
- 093 6.全身伸展操

098 一、颈椎常见病对症脊疗

- 098 1.清楚认识你的颈椎
- 099 2.颈椎病的类型与典型表现
- 100 3.颈椎病
- 102 4.落枕
- 104 5.颈源性头痛
- 106 6.原发性高血压病
- 107 7.颈源性眩晕
- 108 8.斜视
- 110 9.耳鸣耳聋
- 112 10.三叉神经痛
- 114 11.神经衰弱
- 116 12.心律失常
- 118 13.失眠
- 120 14.慢性鼻炎
- 122 15.咽部异物感
- 124 16.呃逆
- 126 17.肩周炎
- 128 18.网球肘



130 二、胸椎常见病对症脊疗

- 130 1.清楚认识你的胸椎
- 131 2.胸椎病的类型与典型表现
- 132 3.消化不良
- 134 4.胆囊炎
- 136 5.慢性胃炎
- 138 6.糖尿病
- 141 7.胆结石
- 143 8.结肠炎
- 145 9.哮喘
- 148 10.多汗
- 151 11.肥胖症
- 153 12.荨麻疹
- 155 13.胸闷胸痛
- 157 14.背痛

160 三、腰椎常见病对症脊疗

- 160 1.清楚认识你的腰椎
- 161 2.腰椎病的类型与典型表现

162	3.急性腰扭伤
164	4.腰椎间盘突出症
166	5.坐骨神经痛
168	6.慢性腰肌劳损
170	7.慢性阑尾炎
172	8.便秘
174	9.痔疮
176	10.足跟痛
178	11.前列腺肥大
180	12.男性性功能障碍
182	13.痛经

184	14.月经不调
186	15.女性不孕症
188	16.子宫肌瘤
190	17.子宫脱垂

192 四、骶尾椎常见病对症脊疗

192	1.清楚认识你的骶尾椎
193	2.骶尾椎病的类型与典型表现
194	3.阳痿
196	4.膝关节痛
198	5.骨盆移位
199	附录 最常用穴位及主治

