



凤凰出版传媒集团
汉竹编著
健康爱家系列

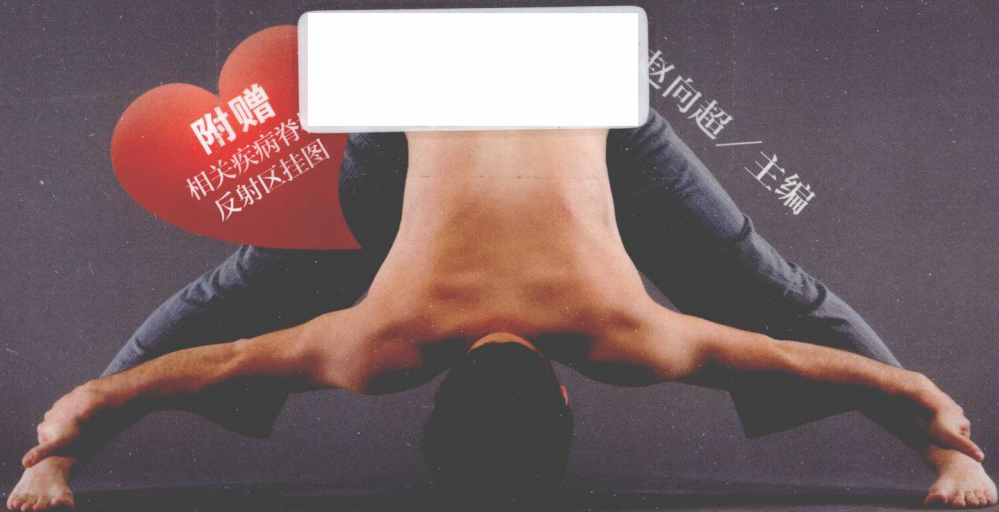
脊椎健康 零酸痛

养好脊椎 ☒ 不腰酸 ☒ 不腿疼 ☒ 身体棒

附赠

相关疾病脊
反射区挂图

赵向超 / 主编



合荐
联推

中国人民解放军海军总医院康复医学科主任 / 乔晋琳
中华医药科学院 南京新中医学研究院院长 / 王自平
针刀医学泰斗 针刀外科先驱 / 庞继光
中南大学湘雅二医院博士 / 文川

汉竹 ● 健康爱家系列

脊椎健康



赵向超 / 主编

汉竹 / 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

脊椎健康零酸痛 / 赵向超主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3835-2

I. ①脊… II. ①赵… III. ①脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 217451 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

脊椎健康零酸痛

主 编	赵向超
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特 邀 编 辑	黄 硕 高 品 刘宏侠
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

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	北京艺堂印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	16
字 数	200千字
版 次	2015年1月第1版
印 次	2015年1月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3835-2
定 价	39.80元 (附赠相关疾病脊柱反射区挂图)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

脊椎的“一家三口”——颈椎、胸椎、腰椎、骶椎／ 12

脊椎连接着五脏六腑、四肢百骸／ 14

脊椎问题引发病症的自我诊断／ 15

第一章

脊椎健康，人才健康／ 17

认识我们的脊椎／ 18

脊椎就是“行政部门”，供养五脏六腑…………… 18

脊椎“大将军”统帅全身经脉…………… 19

脊椎是神经的大本营…………… 20

椎间盘是脊椎的“小弹簧”…………… 21

脊椎是健康之本，亦是百病之源／ 22

浑身酸痛，脊椎有隐患…………… 22

冠心病久治不愈，病因常在脊椎上…………… 23

警惕！椎间关节错位可引发心源性猝死…………… 24

更年期综合征诱因常在中年椎间盘退化…………… 25

椎间关节错位会导致亚健康…………… 26

家长要注意，幼儿阶段是脊椎伤害潜伏期…………… 27

找出“真凶”，什么习惯伤了脊椎／ 28

久坐不动…………… 28

跷二郎腿…………… 28

站姿歪斜…………… 29



趴着睡·····	29
常穿高跟鞋·····	30
胸罩不合适·····	30
领带太紧·····	30
床上看书·····	31
弯腰不当·····	32
腰部受凉·····	32
坐车打盹·····	32

脊椎问题, 什么情况下要做手术 / 33

脊椎手术的类型·····	33
手术的风险·····	33
术前术后的注意事项·····	33

第二章

养脊让身体无忧 / 35

养护脊椎最好的方法是运动和按摩 / 36

运动和按摩脊椎好处多·····	36
运动有讲究, 掌握好度很重要·····	37
脊椎按摩的注意事项·····	37
说说生活中那些有益脊椎的运动·····	38

不同年龄段, 脊椎保养重点不同 / 40

青少年要防止枕寰枢椎椎间关节错位·····	40
中年要防止枕寰枢椎椎间关节错位和胸椎、腰椎病变·····	41
老年要防止脊椎病变加重·····	41





16 道养护脊椎的药膳／ 42

葛根芎芎汤·····	42
菊花葛根粥·····	42
五子当归羊肉汤·····	43
猪脑炖天麻·····	43
黑豆猪骨汤·····	44
山楂丹参粥·····	44
白芍桃仁粥·····	45
桃红四物汤·····	45
桑枝大枣粥·····	46
羊肾羊肉枸杞粥·····	46
杜仲猪髓汤·····	47
桑麻粥·····	47
黄酒炖韭菜·····	48
韭菜子桃仁汤·····	48
复方红花酒·····	49
附桂猪蹄汤·····	49

肾主骨，养脊要养肾／ 50

肾精充足骨质才好·····	50
三大养肾穴·····	51

第三章

养好颈椎精神足／ 53

认识我们的颈椎／ 54

颈椎的结构·····	54
颈椎上的寰椎、枢椎是大脑的关卡·····	56

颈椎不好“信号”多 / 57

颈椎健康程度自测	57
颈椎不好，动不动就头痛、头晕、恶心	58
手麻是颈椎病的重要信号	60
眼睛干涩胀痛，病因在颈椎上	62
经常呃逆颈椎椎间关节错位压迫膈神经	63
三叉神经痛，先找医生看颈椎	64

保护颈椎方法多 / 65

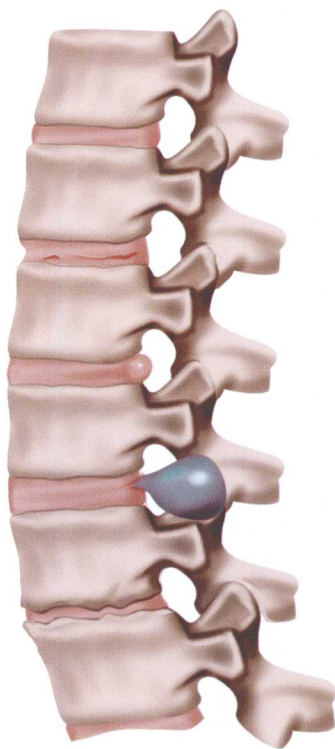
好枕头是保护颈椎第一步	65
零难度颈椎保健操	66
白领一族如何预防颈椎病	70

在家做理疗，中医办法好 / 72

艾灸	72
拔罐	74
水疗	76
药浴	78
药酒	80
药枕	84

经络穴位按摩，轻松赶走颈椎病引发的多种不适 / 86

头痛	86
手指麻木	88
眩晕	90
耳聋耳鸣	91
眼胀	92
心慌	93
吞咽困难	94
呃逆	96
下肢疲软	98
震颤	100



颈椎病的类型及对症推拿按摩／ 102

颈型颈椎病·····	102
神经根型颈椎病·····	105
椎动脉型颈椎病·····	108
交感神经型颈椎病·····	111
脊髓型颈椎病·····	113

第四章

养颈应养肩，酸痛不再来／ 115

认识我们的肩膀／ 116

肩部的结构·····	116
------------	-----

揭开肩部疼痛的真相／ 117

人到中年，“五十肩”便来找麻烦·····	117
肩部疼痛原因并不全部在肩·····	118
多数年轻人有“肩部肌肉劳损”·····	120
“漏肩风”是被风吹出来的吗·····	121

保护肩膀很简单，运动按摩来帮忙／ 122

肩部自我康复保健操·····	122
----------------	-----

巧用中医理疗法，肩膀疼痛不再来／ 126

艾灸·····	126
拔罐·····	128
刮痧·····	130
药酒·····	132

肩部常见疾病及对症推拿按摩／ 134

肩周炎·····	134
肩部肌肉劳损·····	136





第五章

保护胸椎就是保护脏腑／ 139

认识我们的胸椎／ 140

胸椎的结构·····	140
胸椎是脏腑的“靠山”·····	141

胸椎变形，胸腔内外俱受损／ 142

胸椎健康程度自测·····	142
胸椎受挤压错位会引起功能性消化不良·····	144
反复发作的乳腺增生，病根在胸椎·····	145
胸椎走样，心脏煎熬·····	146
胸椎关节紊乱引发糖尿病·····	147
胸椎不正，呼吸不畅·····	148
背部疼痛，是胸椎在发出求救信号·····	149

保护胸椎有办法／ 150

胸椎康复自我保健操·····	150
三个简单动作，舒缓背部疼痛·····	153

巧用中医理疗法，胸椎养护很简单／ 156

艾灸·····	156
拔罐·····	158
刮痧·····	160
药酒·····	162

胸椎疾病及对症推拿按摩／ 164

胸椎不适引起的腹胀·····	164
胸椎间盘突出·····	166
背肌劳损·····	168
胸椎小关节紊乱·····	170

第六章

腰椎不移位，七老八十步如飞／ 173

认识我们的腰骶椎／ 174

腰骶椎的结构·····	174
“承上启下”的腰椎间盘·····	175

腰椎不好，人会提前衰老／ 176

腰椎健康程度自测·····	176
腰痛连着腿，行动很不便·····	178
椎管狭窄引发的下肢间歇性跛行·····	179
下腰痛还可能是梨状肌的问题·····	180
坐骨神经痛只是一种症状·····	182
姿势不正确腰椎最受伤·····	184
腰椎错位可引发膀胱功能障碍·····	185
男人腰椎出问题，前列腺也受牵连·····	186
经常月经不调，腰椎可能有毛病·····	187
腹泻、便秘老不好，一定要查查腰椎·····	188

腰病在于养，治疗别间断／ 189

想要挺起腰板，就要改变坏习惯·····	189
腰椎自我康复保健操·····	192

中医高招养腰椎，远离牵引副作用／ 198

艾灸·····	198
拔罐·····	200
刮痧·····	202
腰枕·····	204
熏蒸·····	206



腰椎病常见疾病与对症按摩 / 208

急性腰扭伤·····	208
慢性腰肌劳损·····	212
腰椎间盘突出症·····	216
腰椎管狭窄症·····	220
腰椎滑脱症·····	224
梨状肌综合征·····	228
强直性脊柱炎·····	232

第七章

骨盆端正，身体平衡 / 237

认识我们的骨盆 / 238

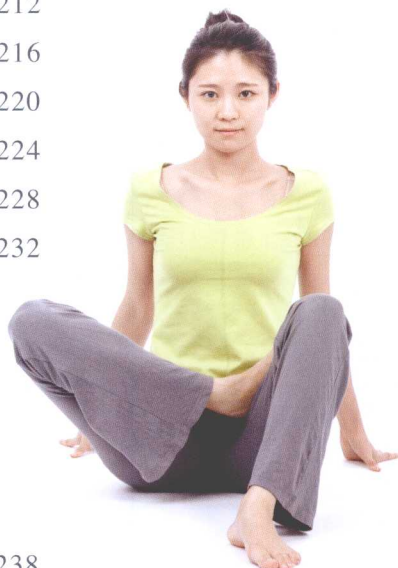
骨盆是脊椎大厦的地基·····	238
男性骨盆与女性骨盆的区别·····	239
骨盆原来很“善变”·····	239

骨盆不正后患多 / 240

骨盆健康程度自测·····	240
大部分坐骨神经痛都由骨盆扭曲引起·····	242
骶尖上翘可引发梨状肌综合征·····	243
骨盆不正对女性影响大·····	244

端正骨盆、减轻疼痛的方法 / 246

学做骨盆操，身体更稳固·····	246
------------------	-----



附录

10 分钟办公室白领养脊瑜伽 / 248

汉竹 ● 健康爱家系列

脊椎健康



赵向超 / 主编

汉竹 / 编著

汉竹图书微博
<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



前言

对于患有颈椎病的人来说,有个舒服的枕头特别重要。怎么选枕头?应该选硬的还是选软的枕头呢?

自己在家做颈椎保健操,没有人指导,做不好怎么办呢?

颈椎多脆弱啊,能不手术就不手术,还是采用按摩、运动、药浴、药酒、熏蒸、水疗等保守治疗方法比较好。如果保守疗法不见成效,那在什么情况下需要做手术?

吃什么对腰比较好,吃什么不好,为什么要吃这些呢?

得了腰椎间盘突出症,医生建议康复训练,自己锻炼真的能好吗?怎么练?

.....

这些问题本书会给您一一解决。

本书不同于以往的脊椎保健书,只重视脊椎医学知识的讲解,或只有各种脊椎保健方法的简单罗列。本书重理论也重方法。将深奥难懂的脊椎理论知识图解化、表格化和通俗化,即使没有任何人体脊椎结构知识的人也能看懂。

本书提供的脊椎保健方法齐全,包括按摩、艾灸、拔罐、熏蒸、水疗、药浴、药枕、药酒、药膳、保健操等,没有一种方法是万能的,但总有一种方法是适合自己的。

另外,本书不仅详细阐述了脊椎(颈椎、胸椎、腰椎)的各个分段的保养方法,还增加了与脊椎关系极为密切的肩膀和盆骨的养护方法,可以说是同类书中内容最全面的脊椎保健书。

目录

脊椎的“一家三口”——颈椎、胸椎、腰椎、骶椎／ 12

脊椎连接着五脏六腑、四肢百骸／ 14

脊椎问题引发病症的自我诊断／ 15

第一章

脊椎健康，人才健康／ 17

认识我们的脊椎／ 18

脊椎就是“行政部门”，供养五脏六腑…………… 18

脊椎“大将军”统帅全身经脉…………… 19

脊椎是神经的大本营…………… 20

椎间盘是脊椎的“小弹簧”…………… 21

脊椎是健康之本，亦是百病之源／ 22

浑身酸痛，脊椎有隐患…………… 22

冠心病久治不愈，病因常在脊椎上…………… 23

警惕！椎间关节错位可引发心源性猝死…………… 24

更年期综合征诱因常在中年椎间盘退化…………… 25

椎间关节错位会导致亚健康…………… 26

家长要注意，幼儿阶段是脊椎伤害潜伏期…………… 27

找出“真凶”，什么习惯伤了脊椎／ 28

久坐不动…………… 28

跷二郎腿…………… 28

站姿歪斜…………… 29



趴着睡·····	29
常穿高跟鞋·····	30
胸罩不合适·····	30
领带太紧·····	30
床上看书·····	31
弯腰不当·····	32
腰部受凉·····	32
坐车打盹·····	32

脊椎问题, 什么情况下要做手术 / 33

脊椎手术的类型·····	33
手术的风险·····	33
术前术后的注意事项·····	33

第二章

养脊让身体无忧 / 35

养护脊椎最好的方法是运动和按摩 / 36

运动和按摩脊椎好处多·····	36
运动有讲究, 掌握好度很重要·····	37
脊椎按摩的注意事项·····	37
说说生活中那些有益脊椎的运动·····	38

不同年龄段, 脊椎保养重点不同 / 40

青少年要防止枕寰枢椎椎间关节错位·····	40
中年要防止枕寰枢椎椎间关节错位和胸椎、腰椎病变·····	41
老年要防止脊椎病变加重·····	41





16 道养护脊椎的药膳／ 42

葛根芍药汤·····	42
菊花葛根粥·····	42
五子当归羊肉汤·····	43
猪脑炖天麻·····	43
黑豆猪骨汤·····	44
山楂丹参粥·····	44
白芍桃仁粥·····	45
桃红四物汤·····	45
桑枝大枣粥·····	46
羊肾羊肉枸杞粥·····	46
杜仲猪髓汤·····	47
桑麻粥·····	47
黄酒炖韭菜·····	48
韭菜子桃仁汤·····	48
复方红花酒·····	49
附桂猪蹄汤·····	49

肾主骨, 养脊要养肾／ 50

肾精充足骨质才好·····	50
三大养肾穴·····	51

第三章

养好颈椎精神足／ 53

认识我们的颈椎／ 54

颈椎的结构·····	54
颈椎上的寰椎、枢椎是大脑的关卡·····	56