

向脊椎要健康

XIANG JIZHUI YAO JIANKANG

不用牵引、不用药
纯自然方法养护脊椎

很多疾病久治不愈，病根可能在脊椎上
从上到下，讲透每一块脊椎的特点及养护方法

刁文鲔 著

眩晕、耳鸣、高血压、头痛
视物模糊、脑震荡后遗症
偏头痛、三叉神经痛、面瘫

消化不良、胃、十二指肠溃疡
免疫功能失调
尿血、尿混浊、尿不畅、浮肿

肾功能障碍、性功能障碍
腰痛无下肢症状、弯腰受限
妇科症状

尿频、尿急、前列腺症状

足跟痛麻凉
长短腿、大小臀部



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



向脊椎 要健康

XIANG JIZHUI YAO JIANKANG

刁文鲟 著

 中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

向脊椎要健康 / 刁文鲔著; —北京: 中国轻工业出版社,

2014.9

(家庭书架)

ISBN 978-7-5019-9100-6

I. ①向… II. ①刁… III. ①脊柱-保健-基本知识

IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第211909号

责任编辑: 童树春 孙 昕

策划编辑: 童树春

责任终审: 张乃柬

封面设计: 奇文云海

版式设计: 锋尚设计

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京君升印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 16

字 数: 200千字 插页: 1

书 号: ISBN 978-7-5019-9100-6 定价: 35.00元

邮购电话: 010-51017015 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111590S2X101ZBW

弘扬中医特色，
传承脊椎医学。
发展刁氏绝技，
惠泽人类健康。

中国民间中医医药研究开发协会

沈志祥

甲午年中秋

中国民间中医医药研究开发协会会长、
世界针灸学会联合会秘书长沈志祥先生为本书题词

作者小传

中国民间中医医药研究开发协会刁氏脊椎保健专业委员会主任委员，北京同仁堂民间技艺传承大师，同仁堂文化海外传承师。

刁文鲔先生自幼学中医，嫡传“子午流注针法和中医正脊复位法”，是“刁氏脊椎保健专业委员会”的创始人。在几十年的临床与科研中，他创立了“中医刁氏脊椎病论证四归椎诊断标准和脊椎关节五点一线手法复位标准”，创立了“X光片刁氏脊椎病影像诊断标准”，建立了“刁氏脊椎病医学”的理论体系。他从脊椎病的诊断和治疗着手，力求构建和完善具有脊椎病特色的医疗和预防保健体系。

刁文鲔先生是中华民族传统医学的继承和实践者。在60多年的职业生涯中，他一直从事中医脊椎病的教学及临床研究工作，潜心研究“不吃药、不牵引、不手术”的内病外治疗法，为几十万脊椎病患者解除了病痛。他撰写的《中医椎体病康复学》，其理论不仅涉及脊柱外科学、骨伤学、脊神经学、中医学等众多关联学科，还系统地阐述了纠正亚健康状态以及预防医学（即“上医治未病”）的重要性，形成了一套完整的“刁氏脊椎病医学”的理论体系。已出版发行的《你的脊椎还好吗》，以科普的形式告诉人们脊椎对人体健康的重要性，提醒人们当今时代脊椎病具有普遍性，深受读者欢迎。

序

刁文鲋先生的大作《你的脊椎还好吗》出版两年后，新作《向脊椎要健康》又将付梓。将两本书连续读下来，有一种酣畅淋漓、茅塞顿开的感觉。

这是两部充满智慧的姊妹篇，作者巧妙地在上篇提出了人们在日常生活和工作中遇到的各种与脊柱相关的健康与亚健康、疾病与康复等问题，在下篇则分门别类地将各种处理方法娓娓道来。尤其是在脊柱的功能疗法方面，较前更加详细，使读者易于了解和掌握。针对一些临床似是而非的问题，也给出了确切、详细、生动的解释。

这是一出独具匠心的脊椎保健连台好戏。刁文鲋先生从不随波逐流，几十年如一日地坚持用中医整体观念和辨证论治方法潜心研究脊柱疾病，从脊柱调整的基本理论、临床技术到人才培养，各方面协调发展，形成了其独具特色的专业优势。

《向脊椎要健康》充分展示了刁先生的学术思想和丰富的临床经验。尤其强调了脊柱疾病的发生是从儿童到老年的一个连续的变化过程，每个时期均需要医生提供相应的健康指导与保健服务。在当今多种药物和保健品充斥市场的环境下，他大声疾呼，倡导采用脊柱功能疗法和手法理疗等自然的非药物疗法。能够如此广泛采用这些自然疗法的医师，不仅具备精湛的技艺，更具有高尚的医德。

这是一桌脍炙人口的科普饕餮大餐。俗话说众口难调，用

浅显的实例，通俗的语言将专业的脊柱知识介绍给不同文化背景、知识水平和健康需求的读者则更难。引用刁先生的话，“大道从简”“上工治未病，智者养脊椎”！书中从脊柱系统疾病的诊治，到日常生活细节的注意事项，可谓凡所应有，无所不有。他用“梁”和“柱”形容脊柱的宏观结构和功能，用“减震器”形容椎间盘的作用，用“手机天线”形容脊髓神经的传入、传出功能……深入浅出，由繁入简，使读者看得懂、学得会、用得上。

作为脊柱医学领域的同行，我从刁文颢先生身上学到很多，他的奋斗精神、治学思想、医德医风、精湛技艺，都给我以震撼和启迪。在他的新作品问世之际，我仅致以诚挚的敬意。

董福慧

甲午仲秋

001

第一章 上工治未病，智者养脊椎

——了解脊椎这个健康的顶梁柱	002
脊椎是个什么东西	002
一个有26名士兵的战斗连	004
有一种减震器叫椎间盘	005
脊髓是身体里的手机天线	007
看看脊椎与经络之间的神秘联系	009
令人惊叹的华佗夹脊穴	012
脊椎离不开的坚强“助手”——肌肉和韧带	013
其实，脊椎也有一副好身材	015
——为什么要关注脊椎	018
让人类在劫难逃的“3个100%”	018
惊！诸病皆可源于脊椎	020
猝死竟然也与脊椎有关	021
脊椎侧弯已经偷偷“瞄”上了孩子	023
脊椎的健康决定人的平衡感	025

——要想长寿，必须从重视脊椎开始	027
导致脊椎未老先衰的六大原因	027
从孩子出生开始就要重视他的脊椎问题	029
最易患脊椎病的五类人群	031
测测你的脊椎是否健康	033

035 / 第二章 不吃药不牵引，颈椎病早日好

——揭开颈椎七块骨头的谜底	036
颈椎的结构是什么样的	036
寰椎和枢椎是整个脊椎的“正、副司令”	038
通往大脑的“秘密小通道”	039
颈椎曲度，到底是弯了好还是直了好	041
——查一查颈椎病的犯罪档案	044
颈椎病“杀手四兄弟”	044
哪个颈椎是人类的危险区	047
颈椎骨质增生其实并不可怕	048
颈椎退化，让人活不过81岁	050
颈椎病为何容易“卷土重来”	052
肩部疼痛，也许是颈椎惹的祸	054
简单实用！给自己的颈椎做个体检	054
——很多疾病，罪魁祸首其实是颈椎病	057
头痛、偏头痛，先考虑颈椎病	057
一分钟让你头清目爽——快速治愈几种常见头痛的妙招	058

80%的眩晕，几乎都和颈椎椎间关节突错位有关	061
中医正脊，眩晕不药而愈	063
脑震荡，受害的往往不只是脑部	065
很多眼病，其实是颈椎发出的求救信号	066
感冒和颈椎居然也有联系	068
打嗝儿，小尴尬里隐藏的颈椎病	071
高血压也可能是颈椎惹的祸	072
五十肩、网球肘、腕腱鞘囊肿及手指麻木，这些问题都出在颈椎上	074
手指发冷不用愁，动动手就能去烦忧	077
——最易导致颈椎病的姿势或习惯	079
躺着看电视，让颈椎悄悄流泪	079
坐车打瞌睡，小心“挥鞭伤”	081
驾姿不当，颈椎悄悄偷走你的健康	082
长期睡软床，颈椎备受折磨	083
当心！高枕和低枕都会对颈椎存杀机	085
秋冬穿低领装，美了脖子，伤了颈椎	087
天热久吹空调，颈椎病会犯上作乱	088
电脑族“坐”出来的颈椎病	089
趴着午睡，颈椎不乐意	092
低头玩手机，颈椎最“悲催”	093

096 / 第三章 胸椎错位无小事，如何预防如何治

——看看胸椎的“家底”	097
--------------------------	------------

认认每个胸椎士兵都长什么样子·····	097
弯腰前行的战斗姿势很重要·····	099
胸神经是决定脏腑健康的“阎王爷”·····	101
处于“中原”第一要塞的胸大椎·····	102
——胸椎错位，各种疾病找上门来·····	105
胸椎错位的两大主因及预防方法·····	105
最好的医生是自己，看看你的胸椎是否健康·····	107
轻松治愈胃及十二指肠溃疡的胸椎治疗方案·····	108
乳腺增生，竟然是胸椎病在作祟·····	111
治疗糖尿病，胸椎上面有“灵丹”·····	113
“见饭愁”，愁在肠胃，病在胸椎·····	115
患了支气管炎、哮喘，不一定非要找呼吸科·····	117
——豁然开朗！呵护胸椎原来如此简单·····	120
床太软，胸椎就容易“出轨”·····	120
再累，也不要久坐沙发·····	122
呵护胸大椎的几种有效方法·····	124
简单实用！五个动作治驼背·····	125

第四章 看得懂，用得上，腰椎问题帮帮忙

——查一查腰椎的户口·····	129
腰椎段家族中最容易受伤的三位成员·····	129
拿个显微镜好好看看腰椎的模样·····	131
“人老腿先老”不如改为“人老腰先老”·····	133

注意!“第三张弓”的弧度至关重要·····	134
腰椎好不好,自我检查有妙招·····	136
——腰椎不好,异常接踵而至·····	137
肠子的问题也可以从腰椎上找·····	137
膀胱功能障碍,也可能是腰椎病·····	139
腰腿痛,都与腰椎椎间关节错位有关系·····	141
对症下药!正脊疗法快速治疗腰腿痛·····	142
女性,更要当心被腰痛“恋上”·····	144
月经不调久治不愈,别忘了检查腰椎·····	146
前列腺问题也可查查腰椎·····	148
性生活出问题了,可能是腰椎病在作怪·····	150
手到病除!呵护腰骶椎,改善腿脚怕冷·····	152
——最易导致腰椎病的姿势或习惯·····	155
过量抽烟喝酒,会让腰椎受累·····	155
露出小蛮腰,最容易诱发腰椎病·····	157
用腰不当,赔上腰部健康·····	158
打扫卫生,姿势不当腰椎易受伤·····	160
厨房里,这些忙碌姿势也有讲究·····	161
常穿高跟鞋,伤害腰椎连累脚·····	162
——矫正腰椎,疾病不药而愈·····	165
要想治好腰椎病,这几大误区你不可不知·····	165
倒走——防治腰痛的一剂灵丹妙药·····	167
经常游泳,预防腰椎病有奇效·····	169
自己动手,给腰部做一个合适的小枕头·····	170
太极,“打”出腰椎健康·····	172

第五章 骨盆健康很重要，可别让它拉警报

- 藏在脊椎基座里面的小秘密 176
 - 来琢磨琢磨骨盆的结构..... 176
 - 惊讶！骨盆的形状竟然如此具有挑战性..... 178
 - 鲁班手中的“传奇石”——骶骨..... 180
 - 尾骨是我们人体的“通灵宝玉” 181
 - 骨盆对脊椎的第二主导作用..... 183
 - 骨盆还是人体能量的输出基地..... 184
- 骨盆不正，问题多多 187
 - 骨盆歪斜，到底为哪般..... 187
 - 认一认，骨盆歪斜常见的三种表现..... 189
 - 坐骨神经痛往往是骨盆出了问题..... 191
 - 让骨盆“痛”苦不已的骶髂关节错位..... 192
 - 髋关节转位，骨盆难逃变形的厄运..... 194
 - 骨盆倾斜移位，还会使胎儿无辜受害..... 196
- 骨盆有病自己调，做骨盆的保健医生 199
 - 产后妈妈自己动手，关上“幸福之门” 199
 - 简单的骨盆小运动，守护你的“性福发源地” 201
 - 骨盆倾斜不用怕，肚皮舞和束腰带来拯救..... 202
 - 简简单单！用踢毽子和做保健操来锻炼髋关节..... 204

207 / 第六章 正确使用脊椎，从源头防治脊椎病

- 行、立、做、卧，你用对姿势了吗····· 208
 - 走路简单你未必会，正确姿势给健康····· 208
 - 睡觉姿势对了，才有可能拥有好脊椎····· 210
 - 站姿不当，脊椎受累····· 211
 - 坐没“坐相”，脊椎会遭大罪····· 213
- 做好生活琐事，悉心呵护脊椎····· 216
 - 吃吃喝喝也得讲究姿势，否则伤胃伤脊椎····· 216
 - 谈笑风生间，也要注意正确使用脊椎····· 218
 - 唱歌跳舞，能让脊椎在快乐中获得锻炼····· 220
 - 没事放放风筝，脊椎会更健康····· 221
 - 常伸懒腰和后仰头部，对脊椎有益无害····· 223
 - 排便动作与脊椎的正确使用····· 224
 - 这样的洗漱姿势对脊椎最有利····· 226
 - 胸罩、领带使用不当，会成“脊椎杀手”····· 227

230 / 第七章 中医刁氏脊椎保健操

- 刁氏脊椎保健操说明····· 231
- 刁氏脊椎保健操动作要领····· 232

第一节	按揉颈椎棘突·····	232
第二节	按揉颈椎夹脊·····	233
第三节	枕寰枢正脊操·····	233
第四节	颈椎正脊操·····	234
第五节	胸椎甩动正脊操·····	235
第六节	胸椎敲打正脊操·····	236
第七节	腰椎站姿正脊操·····	237
第八节	腰椎卧姿正脊操·····	238
——刁氏脊椎保健操禁忌证·····		240



第一章

上工治未病，智者养脊椎

本章介绍了脊椎的概念以及脊椎对人体健康的重要性。通过阅读，我们能形象地了解到脊椎的结构、形状和功能，同时我们也会惊讶地发现，脊椎对健康起着至关重要的作用，很多常见疾病的发生与脊椎相关，很多疾病的病根在脊椎，通过其他方法久治不愈的疾病，从脊椎的角度诊治，往往能收到意想不到的效果。要想长寿，必须重视脊椎的保养。



了解脊椎这个健康的顶梁柱

—— 脊椎是个什么东西

我们身体背部的正中央，有根俗称脊梁骨的柱状骨头，我们叫它脊柱。如果说“脊梁骨”是乳名，那么脊柱就是学名了。

脊柱位于身体背部的正中央，如果不考虑精确性，你完全可以认为髋部以上、头部以下的背部正中的那根柱状的骨头就是脊柱。

人是直立行走的。人的髋部以上的身体部位之所以能够直立起来，主要靠脊柱的支撑作用。人的直立行走让脊柱负重很大，它承受着来自上半身的多种“压迫”。想想看，如果一个人体重为70千克，那么，至少有35千克的重量要靠脊柱承担。如果让你抱着至少35千克的东西站一天，能不能受得了？相对于我们自己，我们身体里的这根脊柱，是名副其实的大力士。