

脊柱好了 病就少了

别让你的脊柱太疲劳，这是养生的第一要义。

王淼 编著

通俗易懂
易学易做
简单实用
疗效确切



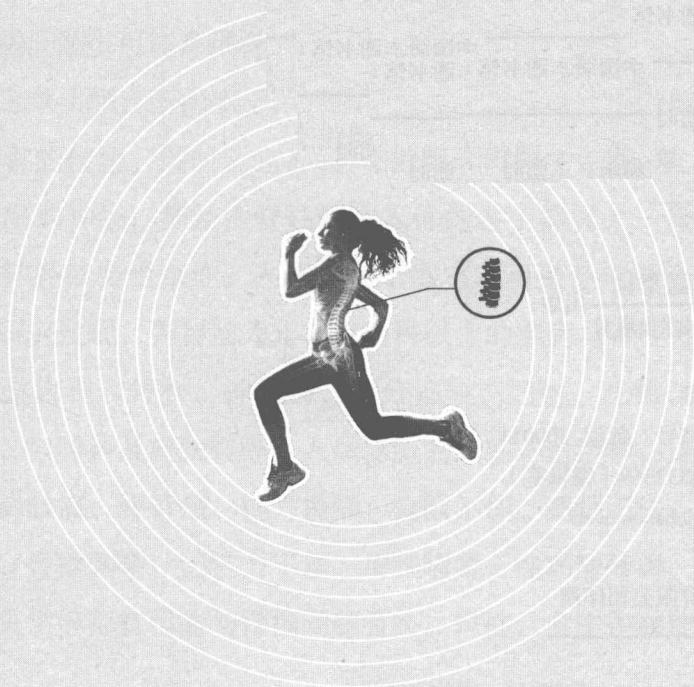
脊柱是人体的第二生命线，80%以上的疾病都源于脊柱不适，

忽视脊柱健康，
再怎么养生也没用！

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

脊柱好了 病就少了

王森 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

脊柱好了,病就少了/王淼编著. —天津:天津
科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5576-4826-8

I. ①脊… II. ①王… III. ①脊柱病—诊疗 IV.

① R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第040798号

责任编辑:王朝闻

责任印制:兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332369(编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2018年5月第1版第1次印刷

定价:39.80元



前言

你有没有莫名其妙地就感到心慌、憋气、胸闷？如果你刚刚步入中年就突然视力下降，如果你工作期间突然出现眼花耳鸣，你大概想不到，这些问题很可能都跟脊柱不好有非常大的关系。

脊柱上承头颅，下衔躯干，是人的中轴骨骼，具有支持躯干、保护内脏器官的作用。同时，它亦是人体神经的重要通道，几乎所有从脑部发出的神经，都经由脊柱到达人体的各个器官，一旦脊柱出了问题，神经就会受牵连，人体的某个器官不可避免地就会受到影响。医学研究发现，到目前为止，有百种以上的疾病与脊柱有关，这些疾病涉及内科、外科、神经科、内分泌科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科、口腔科及皮肤科等，人体常见的一些不适症状，诸如头晕手麻、颈肩酸痛、腰背痛、视力模糊、食欲不佳、睡眠不佳、容易疲劳、驼背、脊椎侧弯、记忆力不佳、皮肤暗黄、性功能障碍、便秘腹泻、心律失常等都有可能与脊椎问题有关。脊柱，实实在在地就是百病之源。

进一步说，脊柱问题对我们工作、生活的影响是方方面面、非常广泛的。比如，脊柱侧弯、肤色暗黄、驼背等问题，毫不客气地会影

响个人形象，伤害个人的自尊心和自信心，甚至还会牵连到学习、就业、爱情和婚姻。同时，脊柱问题引起的睡眠质量差、头晕眼花、排泄不畅等症状，轻而易举地就会使人产生压抑、焦虑等不良心理，继而影响人的工作效率、人际关系和日常生活的幸福指数。另一方面，脊柱问题引起的某些症状，还会非常可恨地导致夫妻生活不和谐，破坏家庭的甜蜜与和睦。总而言之，说脊柱问题是人类身心健康的冷杀手一点儿也不为过。

恐怖的是，目前国内大多数人并没有对脊柱问题产生足够的重视，一些人即使知道脊柱问题的严重性，也没有找到理想的应对方法。脊柱疾病，正在成为一种普遍病！

本书是常见脊柱疾病康复的快速参考指南，其构思产生于笔者看到身边诸多脊椎病患者需要查找相关文章以帮助评估和治疗时所遇到的挫折。同时，本书也是一本简便实用的脊椎日常保健书，它不需要读者了解详细的穴位和医学知识，通俗易懂，易学易做，简单实用，疗效确切，十分适合家庭和个人治疗及预防疾病。



目录

PART 1 脊柱，人体健美的生命线

/001

你认真了解过自己的脊柱吗·····	002
人体神经传导，主要靠脊柱连通·····	005
脊柱连接奇经八脉，为阳气之海·····	008
脊柱弹性，决定人体承受的冲击能力·····	011
直立行走，就注定脊柱会有压力·····	014
人体疾病 80% 都与脊柱问题有关·····	017
脊椎没有先衰老，我们才能更长寿·····	020
脊柱不安然，前凸后翘也枉然·····	024
脊柱侧弯，令你从内到外不美丽·····	027

PART 2 你对脊柱不好，身体知道

/031

脊柱状况不好，亚健康马上来找·····	032
这些身体预警，表明脊柱有恙·····	035
经常落枕，问题出在颈椎上·····	038
气血运行不畅，需要调理脊柱·····	041
头痛眩晕，可能是颈椎在警告你·····	044
你可能在不经意间就伤害了脊柱·····	047
生命的顶梁柱，需要你好好呵护·····	051
中医告诉你保健脊柱的关键点·····	053
多揉多按，给颈椎一些温柔和舒缓·····	056

PART 3 颈椎病，牵一骨而痛全身

/059

你的颈椎每天都在承受重负·····	060
颈椎一受损，全身都麻烦·····	062
认清颈椎病，才能防治颈椎痛·····	066
七不慎，导致颈椎疾病找上门·····	070



感冒不重视，也能引起颈椎病·····	073
关节错位都是你不小心惹的祸·····	076
不慎脑震荡，别忽视了颈椎损伤·····	079
颈部肌肉劳损可不是个小问题·····	082
防治调养颈椎病，这些原则要知道·····	085
不麻烦小妙招，缓解职业颈椎病·····	088
颈椎保健，对应时段效果才更好·····	091
小小电吹风，就能巧治颈椎痛·····	095
横推大椎穴，帮你赶走小感冒·····	096

PART 4 损伤胸椎，就是在损伤五脏六腑

/099

你对我们的胸椎了解多少·····	100
整个脊柱都与内脏密不可分·····	103
胸椎是五脏六腑的“保护神”·····	107
自测一下你的胸椎是否存在问题·····	110
胸椎错位，在家就能自检并保健·····	113
久坐沙发，你的胸椎可受不了·····	116
背、仰、举三步防治胸椎病·····	119

PART 5 腰椎有恙，身体不能承重之痛

/123

腰椎，脊柱中最受力的 5 个小家伙·····	124
为什么你的腰椎间盘突出·····	127
腰部疾病多半源于腰椎的“出轨”·····	131
脊柱病以腰肌劳损和腰疼最典型·····	134
针对性训练，有效缓解腰肌劳损状况·····	138
你知道吗，腰椎也会得“结核”病·····	141
防微杜渐才是爱护腰椎的根本之道·····	144
警惕异常症状，及早发现腰椎问题·····	148
简单仰卧操，治疗腰椎病有良效·····	152
腰椎病患者日常运动千万别大意·····	155

PART 6 对龄养脊柱，健康挺拔活到老

/159

脊柱病发病并不受年龄限定·····	160
脊柱侧弯——青少年的噩梦·····	163
腰背疼痛——中年人的困扰·····	166



脊柱病变——老年人的险症·····	169
更年期综合征的根源在脊柱·····	172
防治骨质疏松从现在就要做起·····	175
预防脊柱病是从小到老的事情·····	178

PART 7 生活起居做得对，脊柱才能不受累

/181

不良习惯是脊柱杀手·····	182
脊柱病有五怕和五宜·····	185
做家务也别忘了护腰部·····	188
舒服的姿势，腰椎的噩梦·····	191
站姿若不对，脊柱很受累·····	194
走姿不标准，脊柱压力大·····	197
坐姿图舒服，脊柱易病变·····	200
睡姿不科学，脊柱难休息·····	203
洗漱姿势不当，脊柱就受损伤·····	206
电脑族，请给脊柱多一些缓冲·····	209
驾车族，请对颈椎多一份爱护·····	212
要想脊柱安好，香烟早点儿扔掉·····	215

PART 8 科学饮食，给脊柱最需要的营养

/219

酒后需解酒，否则伤脊柱·····	220
合理饮食，才是脊柱想要的·····	223
平时多喝汤，保骨又健康·····	227
这几道好菜，脊柱最喜欢·····	231
十款滋补粥，壮骨又养寿·····	234
腰肌劳损，就用韭菜加冰糖·····	238
骨质增生，熬点薏苡五加粥·····	240
骨质疏松，喝点山药骨头汤·····	242
落枕，就喝韭菜煮黄酒·····	244



PART I

脊柱，人体健美的生命线

脊柱上承头颅，下街躯干，是人体神经的重要通道，由人体奇经八脉之一的“督脉”所贯通，是调节阳经气血的总部，称为“阳脉之海”，亦有“人体第二生命线”之称。“督脉”的循行正在人体脊柱上，统领一身阳气，主管五脏六腑，同时与主管人体十二条经络的“任脉”连接，故而脊柱有丝毫损伤，都有可能引发相当严重的后果。

/ 你认真了解过自己的脊柱吗 /

在人体背部的中央有一根从上到下的骨群，这便是脊柱，也就是我们经常提到的脊梁骨，学名也叫脊椎。但脊柱并不仅是指后背的那根骨头，这一概念还包括围绕在这根骨头周围的肌肉、韧带、椎间盘以及椎管内的骨髓。

如果我们把人体看作一座完整的大厦，那么脊柱就是这座大厦的钢骨结构，是连接起所有砖瓦的钢筋，而脊椎骨旁边的肌肉、韧带、神经以及筋膜就是浇筑的混凝土。如果想要让“大厦”稳固，最关键的一点便是打好脊柱这个基础。如果想要让“大厦”安全且漂亮，就必须要有健康且强壮的脊柱。因为只有脊柱健康了，人才能有正常的呼吸和心跳，才会有稳健的消化能力，才能有规律的新陈代谢，才可以向外展现出完美的身体状态。

因此，要想保持身体健康，就要先了解自己的脊柱以及脊柱在我们日常生活中所能起到的重要作用。

成年人的脊柱一共由 26 块骨头组成，其中包括颈椎 7 块、胸椎 12 块和腰椎 5 块，此外还有 1 块骶骨和 1 块尾骨，它们分别借助于韧带、关节和椎间盘同脊柱的主体部分连接在一起。人类能够直立自由行走，基本上便是靠这 26 块连接在一起的骨头起作用。



从脊柱所处的位置看，自然也可以明白其重要性。脊柱处于身体的正中间位置，上端接有颅骨，下端可抵达尾尖部分，其上部较长而且活动的幅度也比较大，这也正好适合人类多是用上半身来操作事物的特性。如果仔细观察人体解剖图，你会发现上半截的脊柱就好像是一个支架，我们胸腔和腹腔的五脏六腑都是靠这个支架才能固定住的。相对来说，脊柱的下半截比较短，而且也比较固定，这样一来人身体的大部分重量就会由这里来承担，并且在运动过程中所受到的震荡也会通过此处传递到下肢，并起到减震的作用，以保护人体的生命安全。

脊柱的重要性不言而喻，但脊柱并没有像身体上的其他骨骼一样质地坚硬，它是一段相当柔软且可以保持着相当大活动幅度的结构。随着身体的运动以及承载重量的不同，脊柱的形状会发生相当大的改变。整个脊柱的 $\frac{3}{4}$ 是由椎体构成， $\frac{1}{4}$ 由椎间盘构成。

脊柱的活动程度，取决于椎间盘的完整性。相邻的脊椎骨关节之间是否能够保持和谐的运动状态，决定着身体是否可以正常活动。当出现长期久站、久坐或者姿势不正确、过于负重的情况，便更容易出现脊柱错位。

在脊椎骨之间，有许多坚强的韧带把这些独立的骨头连接在一起。因为韧带的特殊存在，不同的骨节相互之间才能够形成一个相对稳定且具有关联性的脊柱形状。虽然每个脊椎骨的各自活动范围很小，但通过串联反应后，脊柱的活动范围就会增加许多，人体才能够完成起立、下蹲、扭身、弯腰以及后下腰等动作。

韧带是一种结缔组织，一般呈黄色，所以也有人把其叫作黄韧带。黄韧带的弹性非常大，其一方面会尽最大的限度来让身体保持自由活动；另一方面，其自身所具有的紧缩性还能防止因过度牵引而对身体

造成损伤。这就像是安装在门后面的弹簧一样，既可以让人自由开门，又能够随意关闭。

脊柱的后侧由各椎骨的椎弓、椎板、横突及棘突组成。彼此借韧带互相联系，其浅面仅覆盖有肌肉，比较接近体表，易于碰触。如果脊柱的后部发生病变，也易透过皮肤而明显表现出来。

常被人提起的脊髓就藏在脊柱的椎管里面。如果脊柱的椎体破碎而对脊髓造成挤压，哪怕是有微量出血，甚至只长出一个肉芽组织，都有可能引起身体瘫痪的严重后果。

脊柱的存在，还对脏器具有非常好的保护作用。胸椎的前侧和胸腹内的内脏器官紧密相邻，在保护脏器的同时，还担负着保护通往脏器的神经、血管等微组织的重任。但由于在胸椎和内脏之间仅有一层非常稀薄的疏松组织起着隔离作用，所以一旦胸椎椎体遭到了破坏，就极有可能造成身体内出血。平时注意对脊柱的保护，无疑等同于在保护自己的生命。

现代人生活方式的改变、不良的生活习惯以及生存压力增大等因素，都会对颈椎造成不同程度的伤害。有很多疾病和身体不适都是由颈椎病引起的！研究证明，即使是现代人类，也还没有完全进化到可以长时间保持直立式生存的状态。而每天的活动又纷繁复杂，所以很少有人能尽量保持正确的身体状态，这对脊柱造成的损伤是极大的。这也是现代人总是病痛不断却又找不出病因的最主要原因。

要想清楚地了解自身的健康状况，就必须先了解自己身体里的那根支架。只有脊柱健康了，我们的一切活动才有可能回到正常的轨道上运行。



/ 人体神经传导，主要靠脊柱连通 /

随着人们生活和工作方式的改变，人们普遍存在对脊柱健康的忽视情况，因此导致身体出现疾病已经成为日益普遍的现象。并且这一现象也正逐渐向年轻化的方向发展。本应该是常年劳损后才有可能患上的颈椎病，为什么却开始偏爱年轻群体了呢？一旦颈椎出现问题，又会带来哪些常见的危害呢？

要回答这些问题其实并不难，只要你对颈椎的功效有全面的了解就可以，但了解原理是远远不够的，我们还需重视对颈椎的保护。

颈椎在承担着人体支柱作用的同时，还具有协同运动平衡性的功效。脊柱管道内包含着的脊髓，是全身的神经中枢所在。当大脑想要做什么事情去指挥四肢时，或者身体的某个部位出现不适想要把信息反馈给大脑的时候，神经中枢此时就起着桥梁和衔接的作用。它是大脑传递信息的重要通道，当脊柱病患者的椎关节对脊髓造成挤压时，就极有可能阻断身体神经系统传递信号的通道，轻则表现出对痛痒无知觉的状况，重则就会出现瘫痪。

脊柱周边悬挂着人体很重要的脏器。这些器官出现任何微小的症状，脊柱必定是最先感受到的。脊柱并不具有对脏器以及全身其他地方发号施令的能力，但脊髓中包含着非常丰富的神经传导系统，它可

以把自己接收到的信息以最快的速度传递给大脑，在大脑及时做出反应并下达指令后，再把这个信息传递到该部位。脊柱在这一复杂的信息传导过程中肩负着“快递员”的职责。

信息通过脊柱传导的速度到底有多快呢？

19 世纪德国著名的生理学家穆勒在 1844 年宣称，神经传导的速度是不可测量的。他把神经传导速度比之于光速，他说：“一种感觉由身体的外周传到脊髓和脑之后，再回到肌肉引起收缩的时间是非常短的，是测量不出来的。”随着科学技术的发展，科学家对青蛙做实验后得出的结论是，神经传导信号的平均速度可以达到 27.25 米 / 秒。换算成更为直观的数据，其时速可以达到将近一百千米。这个速度堪比行驶在高速公路上的汽车了。

我们的脊柱就像是一条供这些汽车高速行驶的公路，每天都日夜不停地接收、释放、再接收、再释放身体上的各种信号。一旦脊柱出现问题，就可能造成“高速公路堵车”，我们的身体也因此会表现出多种难以预料的问题。

脊柱，可以被比喻成人体的中流砥柱，是人能够正常活动的根本，其一旦发生了异常的改变，人体也会相应地做出反应。我们身体上的很多疾病，尤其是针对一些慢性病和疑难病症来说，其发病关键就在于脊柱。

中医学认为，人身体上的所有不适都是由经络不通造成的。遍布全身的经络就像是一条条四通八达的公路，其最终都要通过脊柱这一条高速路与我们身体的指挥中心——大脑相连接。一旦某一部位出现了“塞车”现象，身体内的各种物质都会因为运行速度过慢而沉淀下来。随着垃圾物质越积越多，终将导致堵塞经络而出现疾病的表征。