

颈部、肩膀、腰背的疼痛，
很可能是脊椎的问题

上班族这样做，
不塌腰 不心烦 不失眠

拥有健康的脊椎，让您工作更有活力

上班族 脊椎养护全书

生活方式+营养+运动+护理
全方位养护脊椎

李祥文 / 主编



上班族 脊椎养护全书

李祥文 / 主编

 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族脊椎养护全书 / 李祥文主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5537-6787-1

I. ①上… II. ①李… III. ①脊柱病-防治 IV.
① R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 158462 号

上班族脊椎养护全书

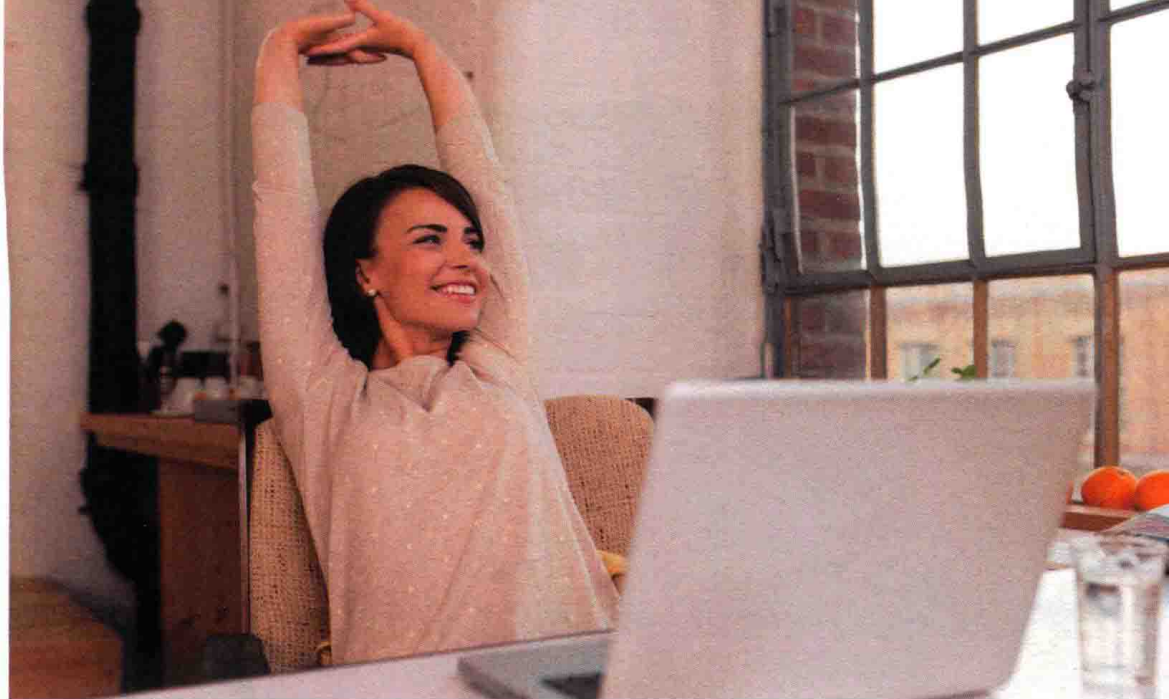
主 编	李祥文
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

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	深圳市彩之美实业有限公司

开 本	718 mm×1000 mm 1/16
印 张	13
字 数	130 000
版 次	2017 年 1 月第 1 版
印 次	2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-6787-1
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言 P R E F A C E

如今，随着人们生活方式的改变、工作压力的增大，脊椎病逐渐呈增多和年轻化的趋势。调查研究发现，脊椎病的发病率占成人的60%~80%，要远远高于高血压、心脏病、糖尿病等常见疾病的发病率。上班族更是脊椎病的高危人群，这与上班族久坐不动、姿势不当、活动空间狭小，以及不健康的生活、工作习惯等有关。

脊椎病虽是一种典型的现代病及上班族的高发病，但人们对其认识还很不足。许多上班族常常对颈部、肩膀、腰背等部位的疼痛不以为意，以为休息一下就能改善，其实在这些疼痛的背后，往往隐藏着颈椎病、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出、骨质疏松等疾病信号。那么，日常生活中有哪些小信号提醒我们要警惕脊椎病呢？

颈椎 头痛、眩晕、呃逆、耳聋、耳鸣、眼干、手麻、心慌等。

胸椎 食欲不振、消化不良、呼吸不畅、心悸气短、背部疼痛等。

腰椎 腰酸腿麻、腹泻便秘、月经不调、坐骨神经痛等。

骨盆 身材走样、坐骨神经痛等。

如果身体是房，那么脊椎就是顶梁柱。脊椎一旦不健康，除了会引起上述不适症状外，还会对上班族的健康造成方方面面的影响。

脊椎不正，体态不佳

脊椎位于人体背部的正中央，支撑着人体上半身的形态，如果脊椎不正，直接就会影响人的体态，从而出现胸部下垂、小腹突出、驼背、塌腰、身体两侧不对称等。体态是一个人精神面貌的直观反应，通过保养脊椎，能使你的形体更加优美。



脊椎不正，心情烦躁

脊椎正，人体的血液循环运行通畅，人也会感觉精神抖擞、神清气爽。如果脊椎变形或病变，肩背疼痛会扰得人心烦意乱。

脊椎不正，工作慢半拍

颈椎病会使你头晕、头疼，腰背疼痛容易使你分心，坐骨疼痛让你“坐立难安”，这些疼痛会影响你的工作状态。此外，这些疼痛还会直接影响你的睡眠质量，导致第二天的工作效率下降。

脊椎不正，百病丛生

脊椎能容纳并保护脊髓，保证信号正常的传导过程，如果脊椎受损，压迫脊髓，就会影响相应脏器的功能，一大批健康问题（如高血压、免疫功能失调、心脏病、肾功能下降、妇科病、性功能障碍）便会接踵而来。

为了帮助上班族养护脊椎、远离脊椎病困扰，我们特意编写了这本《上班族脊椎养护全书》。全书开篇从上到下介绍了脊椎的生理结构，讲述脊椎不好给身体带来的烦恼，指出哪些上班族是脊椎病的高危人群。接着，书中从正确姿势、改掉坏习惯、饮食养护、科学运动等方面讲述了养护脊椎切实可行的措施。书中还有针对性地为容易患脊椎病的上班族，提供了具体的脊椎养护方案；针对几大常见脊椎病，指出了防治及护理的具体措施。

在编写本书的过程中，我们查阅了大量资料、访问了众多专家学者，旨在尽力避开晦涩深奥的专业知识，尽可能多地提供切实可行的具体措施，使本书更注重知识性、实用性和指导性。此外，书中还配有众多精美图片，让读者在轻松阅读的同时，收获更多脊椎养护的健康知识。

PART 01 养护脊椎 必知的常识

身体是房，脊椎就是顶梁柱 14

从上到下看脊椎的结构 14

脊髓，神奇的信息通道 15

椎管，保护脊髓的屏障 17

椎间盘，人体的减震器 18

椎间关节，脊椎活动的枢纽 19

脊椎韧带，加强脊椎的稳固性 19

脊椎不好，身体多烦恼 20

高度警惕脊椎病来袭 20

脊椎不好，脏腑受牵连 20

脊椎病，从出生就开始潜伏 21

亚健康，大多源于脊椎不佳 23

猝死，脊椎病最大的隐患 24

脊椎受损，百病丛生 25

哪些上班族易患脊椎病 28

白领一族 28

电脑一族 28

驾车一族 28

带孕上班的准妈妈 29

重体力劳动者 29

脊椎受过伤的人 30

• 测一测，你的脊椎健康吗 31



PART 02 养护脊椎 是一个系统工程

颈椎——脊椎的第一要塞……………34

有关颈椎，你了解多少……………34

- 灵活的神经要塞——颈椎……………34
- 颈椎生理曲度变形危害大……………34
- 认识颈椎的重要成员……………35

你的颈椎还好吗……………37

- 眩晕、头痛，可能是颈椎有问题 37
- 手麻非小事，颈椎病找上门……………38
- 打嗝儿太尴尬，颈椎在捣乱……………39
- 测一测，你的颈椎健康吗……………40

这样做，颈椎不生病……………41

- 请注意颈椎保暖……………41
- 颈椎的健康离不开枕头……………42
- 有益颈椎的小按摩……………43
- 5分钟颈椎保健操……………44

胸椎，保护脏腑的脊椎卫士……………46

有关胸椎，你了解多少……………46

- 兵强马壮的胸椎……………46
- 保护胸椎就是保护脏腑……………47
- 胸椎有曲度：自然后凸……………47
- 大椎，胸椎的第一要塞……………47

你的胸椎还好吗……………48

- 呼吸不畅，也许是胸椎在作祟……………48
- 食不下咽，别只治肠胃……………49
- 糖尿病，可能是胸椎发生了病变 49
- 乳腺增生反复发作，请检查胸椎 50

• 胸椎出问题，小心招惹心脏病……………51

• 测一测，你的胸椎健康吗……………52

这样做，胸椎不侧弯……………53

- 肌肉放松，胸椎才舒适……………53
- 请注意睡眠健康……………54
- 有益胸椎的小按摩……………56
- 经常做做“胸背操”……………57

腰椎，最易“出轨”的脊椎成员……………60

有关腰椎，你了解多少……………60

- 腰椎是“劳模”……………60
- 腰椎间盘：腰椎灵活的秘密……………60
- 第3腰椎，腰椎平衡枢纽……………61

你的腰椎还好吗……………61

- 腰腿疼痛麻木，是腰椎在呼救……………61
- 女性屁股痛，最好查查腰椎……………62
- 孕期腰痛，不可忽视腰椎错位……………63
- 月经不调，可能是腰椎在捣乱……………63
- 腰椎错位，膀胱、前列腺被连累……………63
- 测一测，你的腰椎健康吗……………64

这样做，腰椎不生病……………65

- 几个小习惯，养护腰椎效果好……………65
- 拒绝腰痛，跟香烟说再见……………67
- 控制体重，为腰椎减负……………67
- 有益腰椎的小按摩……………68
- 经常做做“腰背操”……………69

骨盆，根基好脊椎才会好.....71

有关骨盆，你了解多少.....71

- 尾椎和骨盆密切相关.....71
- 骶骨就像“拱顶石”.....72
- 男女骨盆大不同.....72
- 脊椎是大厦，骨盆是基石.....72
- 骨盆变形，百病丛生.....73

你的骨盆还好吗.....73

- 身材走样，或许原因在骨盆.....73
- 腰椎弯曲，可能是骨盆有问题.....74
- 测一测，你的骨盆健康吗.....76

这样做，骨盆不变形.....77

- 产后要关好骨盆之门.....77
- 戒掉让骨盆歪斜的坏习惯.....77
- 经常做做“骨盆操”.....79



PART 03 养护脊椎， 姿势正确很重要

站——站得挺直，保持优美身姿 84

久站易伤骨.....84

站姿不当伤脊椎.....84

站得优雅又省力.....84

如何训练站姿.....86

坐——坐姿端正，脊椎不受压迫 87

坐姿时，脊椎负荷大.....87

坐姿不当伤脊椎.....87

坐姿舒服效率高.....88

不同情况的坐姿调整.....88

行——行得安稳，远离含胸驼背 90

走路太早，脊椎遭殃.....90

行走不当，脊椎受累.....90

走得安稳又轻松.....91

卧——卧睡得舒适，关键是选对姿势 92

睡好觉，养好脊椎.....92

睡姿不当，脊椎变形.....92

睡得香甜又养身.....93

起床姿势有讲究.....95





PART 4 养护脊椎， 补益食物不可少

养护脊椎的饮食原则 98

- 养成良好的饮食习惯，防止肥胖.....98
- 适当补充蛋白质，有效增加骨密度.....100
- 科学补充维生素B₁₂，减缓骨质流失.....101
- 补充维生素K，使骨骼更强健.....102
- 选择高钙食物，预防骨质疏松.....102
- 常吃含镁食物，防止骨骼变脆.....103
- 补充钾元素，让骨骼硬朗起来.....103

养护脊椎的补益食物 104

- 黑米 养肾脏，壮骨骼 104
- 玉米 延缓脊椎骨老化 106
- 黄豆 强肾壮骨养脊椎 108
- 黑豆 改善腰膝酸软 110
- 豆腐 预防骨质疏松 112

- 紫菜 维持骨密度 114
- 花生 促进骨骼生长 116
- 牛肉 增强脊椎力量 118
- 虾仁 维护脊椎健康 120
- 香蕉 缓解肌肉紧张 122
- 橙子 减轻脊椎的负荷 124
- 牛奶 全方位守护健康 126

对脊椎不利的饮食习惯 128

- 过量喝咖啡易患骨质疏松症.....128
- 过量饮酒对骨骼有害.....129
- 喝茶过频、过浓易伤骨骼.....129
- 软饮料对骨骼有双重伤害.....130
- 饮食过咸不利脊椎健康.....130
- 氢化油会破坏维生素K.....130

PART 05 养护脊椎，科学运动要常做

散步、倒行、游泳，让脊椎放松134

散步散出健康来.....134

“倒行”也不错.....134

蛙泳能改善脊椎不适.....136

脊椎操，养护脊椎不生病138

• 专家推荐的养护脊椎小动作138

• 教你从上到下放松脊椎139

• 6招助你预防颈椎病.....142

• 随时随地做胸椎保健操.....144

• 简单易学腰椎保健操.....146

瑜伽，脊椎养护的好方法149

• 抱头半倒立式.....149

• 骆驼式150

• 三角式152

• 大树式153

• 半弓式154

• 双环式154

• 弓式156

• 滚背式157

• 扭转式158

• 身印式159



PART 06 不同上班族 养护脊椎方案

办公室一族162

坐着的问题坐着解决.....162

不可不知的养护脊椎细节.....163

办公室养护脊椎小动作.....165

• 大腿前后移165

• 腰部上下拉166

• 拉伸斜方肌167

• 脊椎扭转168

电脑一族169

电脑摆放有讲究.....169

PART 07 常见脊椎病的防治与护理

笔记本电脑危害大.....170

电脑一族养护脊椎小动作.....171

• 前俯后仰171

• 举臂转身172

驾车族.....173

驾车族姿势正确很重要.....173

谨防追尾伤了脊椎.....174

驾车族养护脊椎小动作.....175

• 挺胸展肩175

中老年上班族.....177

中老年人更要重视养护脊椎.....177

远离骨质疏松症很重要.....177

中老年养护脊椎小动作.....180

• 仰卧放松180

• 坐姿触脚181

脊椎侧弯184

有关脊椎侧弯，你了解多少.....184

脊椎侧弯的治疗及预防.....185

脊椎侧弯日常自我护理.....187

颈椎病.....189

有关颈椎病，你了解多少.....189

颈椎病的治疗及预防.....191

颈椎病日常自我护理.....193

强直性脊柱炎194

有关强直性脊柱炎，你了解多少.....194

强直性脊柱炎的治疗及预防.....195

强直性脊柱炎日常自我护理.....197

腰椎间盘突出199

关于腰椎间盘突出，你了解多少199

腰椎间盘突出的治疗及预防.....201

腰椎间盘突出的日常自我护理.....202

腰椎滑脱症.....204

关于腰椎滑脱症，你了解多少.....204

腰椎滑脱症的治疗及预防.....205

腰椎滑脱症的预防.....205

腰椎滑脱症日常自我护理.....206





上班族 脊椎养护全书

李祥文 / 主编

 江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

上班族脊椎养护全书 / 李祥文主编. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5537-6787-1

I . ①上… II . ①李… III . ①脊柱病 - 防治 IV .
① R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 158462 号

上班族脊椎养护全书

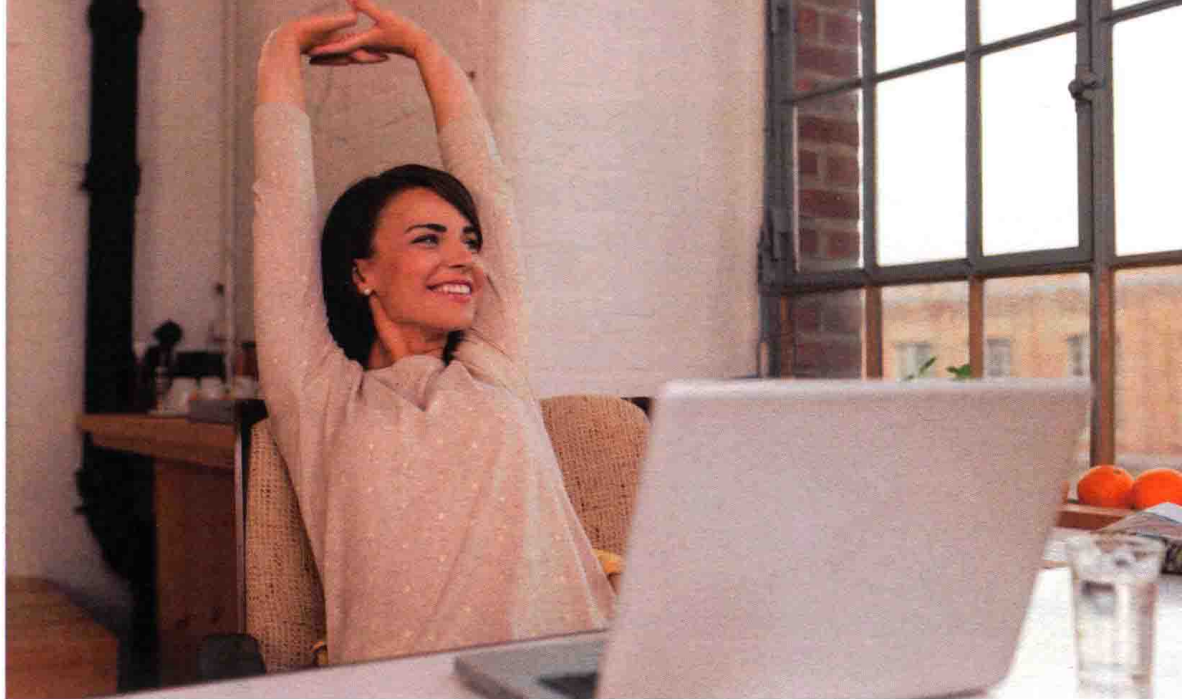
主 编 李祥文
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 方 晨

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 深圳市彩之美实业有限公司

开 本 718 mm×1000 mm 1/16
印 张 13
字 数 130 000
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-6787-1
定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前言 P R E F A C E

如今，随着人们生活方式的改变、工作压力的增大，脊椎病逐渐呈增多和年轻化的趋势。调查研究发现，脊椎病的发病率占成人的60%~80%，要远远高于高血压、心脏病、糖尿病等常见疾病的发病率。上班族更是脊椎病的高危人群，这与上班族久坐不动、姿势不当、活动空间狭小，以及不健康的生活、工作习惯等有关。

脊椎病虽是一种典型的现代病及上班族的高发病，但人们对其认识还很不足。许多上班族常常对颈部、肩膀、腰背等部位的疼痛不以为意，以为休息一下就能改善，其实在这些疼痛的背后，往往隐藏着颈椎病、强直性脊柱炎、腰椎间盘突出、骨质疏松等疾病信号。那么，日常生活中有哪些小信号提醒我们要警惕脊椎病呢？

颈椎 头痛、眩晕、呃逆、耳聋、耳鸣、眼干、手麻、心慌等。

胸椎 食欲不振、消化不良、呼吸不畅、心悸气短、背部疼痛等。

腰椎 腰酸腿麻、腹泻便秘、月经不调、坐骨神经痛等。

骨盆 身材走样、坐骨神经痛等。

如果身体是房，那么脊椎就是顶梁柱。脊椎一旦不健康，除了会引起上述不适症状外，还会对上班族的健康造成方方面面的影响。

脊椎不正，体态不佳

脊椎位于人体背部的正中央，支撑着人体上半身的形态，如果脊椎不正，直接就会影响人的体态，从而出现胸部下垂、小腹突出、驼背、塌腰、身体两侧不对称等。体态是一个人精神面貌的直观反应，通过保养脊椎，能使你的形体更加优美。



脊椎不正，心情烦躁

脊椎正，人体的血液循环运行通畅，人也会感觉精神抖擞、神清气爽。如果脊椎变形或病变，肩背疼痛会扰得人心烦意乱。

脊椎不正，工作慢半拍

颈椎病会使你头晕、头疼，腰背疼痛容易使你分心，坐骨疼痛让你“坐立难安”，这些疼痛会影响你的工作状态。此外，这些疼痛还会直接影响你的睡眠质量，导致第二天的工作效率下降。

脊椎不正，百病丛生

脊椎能容纳并保护脊髓，保证信号正常的传导过程，如果脊椎受损，压迫脊髓，就会影响相应脏器的功能，一大批健康问题（如高血压、免疫功能失调、心脏病、肾功能下降、妇科病、性功能障碍）便会接踵而来。

为了帮助上班族养护脊椎、远离脊椎病困扰，我们特意编写了这本《上班族脊椎养护全书》。全书开篇从上到下介绍了脊椎的生理结构，讲述脊椎不好给身体带来的烦恼，指出哪些上班族是脊椎病的高危人群。接着，书中从正确姿势、改掉坏习惯、饮食养护、科学运动等方面讲述了养护脊椎切实可行的措施。书中还有针对性地为容易患脊椎病的上班族，提供了具体的脊椎养护方案；针对几大常见脊椎病，指出了防治及护理的具体措施。

在编写本书的过程中，我们查阅了大量资料、访问了众多专家学者，旨在尽力避开晦涩深奥的专业知识，尽可能多地提供切实可行的具体措施，使本书更注重知识性、实用性和指导性。此外，书中还配有众多精美图片，让读者在轻松阅读的同时，收获更多脊椎养护的健康知识。

PART 01 养护脊椎 必知的常识

身体是房，脊椎就是顶梁柱 14

从上到下看脊椎的结构.....14

脊髓，神奇的信息通道.....15

椎管，保护脊髓的屏障.....17

椎间盘，人体的减震器.....18

椎间关节，脊椎活动的枢纽.....19

脊椎韧带，加强脊椎的稳固性.....19

脊椎不好，身体多烦恼..... 20

高度警惕脊椎病来袭.....20

脊椎不好，脏腑受牵连.....20

脊椎病，从出生就开始潜伏.....21

亚健康，大多源于脊椎不佳.....23

猝死，脊椎病最大的隐患.....24

脊椎受损，百病丛生.....25

哪些上班族易患脊椎病..... 28

白领一族.....28

电脑一族.....28

驾车一族.....28

带孕上班的准妈妈.....29

重体力劳动者.....29

脊椎受过伤的人.....30

• 测一测，你的脊椎健康吗31

