

HOW TO SAVE
YOUR SPINE

人体80%的病痛都与脊椎有关



拿什么拯救你的 脊椎

李荣...主编

李荣老师教您零基础学脊疗！一学就会的实操图文书！

脊椎治疗、康复、养护的实用指南，一书在手，养脊无忧！

18年专注脊疗康复，上万瑜伽老师和健身教练受训过的手法全公开。



扫二维码，下载
“金版健康”APP



拿什么拯救 你的脊椎

编委会

主 编：

李荣

副主编：

孙小宇 龚天睿

编委：

科雯 郭剑锋 龙青源 苏健 艾玉珍 田晓丽 李媛媛 何瑞娇
刘胜 林琳 陈文琦 林妙 陈贺娜 陈琳 方晓娟

图书在版编目(CIP)数据

拿什么拯救你的脊椎 / 李荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5537-8568-4

I. ①拿… II. ①李… III. ①脊柱—保健—基础知识 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 192600 号

拿什么拯救你的脊椎

主 编 李 荣
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 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>
印 刷 徐州绪权印刷有限公司

开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 18
字 数 180 000
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8568-4
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

025……第一章 脊椎健康，是一辈子的事

026……一、危害健康的真正元凶是脊椎未老先衰

028……二、很多常见病痛，其实都跟脊椎有关系

030……三、正常脊椎是什么样的

032……四、先天的脊椎也有好坏

034……五、坏习惯会对脊椎造成永久性伤害

035……六、错误的治疗方式危害很大

036……七、脊椎正、经络通，则百病消

039……八、选择适合自己的康复方法

040……九、脊椎矫正，什么时候都不晚

042……十、如何选择合适的、靠谱的医生

045……第二章 头晕、头痛，原来是颈椎病在作祟

046……一、“脊美”故事：头晕、头痛，根源在颈椎病

049……二、颈椎问题自我检查

049……颈椎病问题测试

050……颈椎活动范围检查

051……颈椎病压痛点检测

052……三、要去看医生吗

054……四、颈椎问题的自我康复和预防

054…颈椎性头痛 / / 057…颈源性眩晕

058…颈源性手麻 / / 061…视力下降

064…心律不齐 / / 067…颈性高血压

068…记忆力下降 / / 071…失眠 / / 072…肩周炎

074……五、不一样的“脊美”生活

077……第三章 颈椎退化，身体病痛不断

078……一、“脊美”故事：眩晕、落枕、肩颈不适，
都是颈椎退化惹的祸

080……二、颈椎退化自我检查

080……颈椎退化问题测试

081……肩臂部活动范围检测

082……三、要去看医生吗

084……四、颈椎退化的自我康复和预防

084…颈椎直化 / / 086…颈椎曲度过大

089…颈椎错位 / / 092…颈椎曲度过小

094…颈椎间盘突出 / / 096…肩胛骨无力

099…骨质增生 / / 102…弯腰驼背

104……五、不一样的“脊美”生活





107……第四章 胸椎问题，影响内脏健康

108……一、“脊美”故事：治不好的心脏病，反复发作的肠胃病

110……二、胸椎问题自我检查

110……胸椎病问题测试

111……肩胛骨平衡检查

113……三、要去看医生吗

114……四、胸椎问题的自我康复和预防

114…胸椎错位 // 116…胸椎性高血压

119…胸椎性糖尿病 // 122…胸椎性冠心病

125…哮喘 // 126…胆囊炎 // 128…胸闷心慌

131…内分泌失调 // 133…消化不良

134…慢性胃炎 // 136…情绪抑郁

138……五、不一样的“脊美”生活

141……第五章 脊椎侧弯，难以言说的痛

142……一、“脊美”故事：挺起脊梁，跟侧弯、驼背说拜拜

144……二、脊椎侧弯自我检查

144……脊椎侧弯问题测试

145……双肩高低检测

146……三、要去看医生吗

148……四、脊椎侧弯的自我康复和预防

148…乏力 // 151…顽固性偏头痛

154…脸型不对称 // 156…高低肩

160…驼背 // 162…乳房不对称

164…长短腿

166……五、不一样的“脊美”生活

169……第六章 椎间盘突出，生命不能承受之重

170……一、“脊美”故事：你真的了解椎间盘突出吗

172……二、椎间盘突出自我检查

172……椎间盘突出问题测试

173……腰部活动范围检测

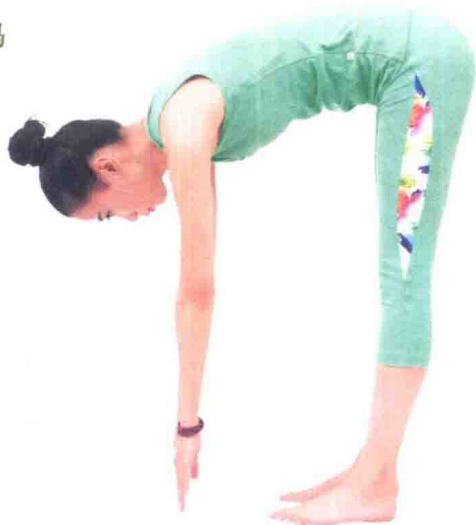
174……三、要去看医生吗

176……四、椎间盘突出的自我康复和预防

176…腰部活动受限 / / 178…大小便障碍

181…手臂麻木 / / 182…腿部疼痛

184……五、不一样的“脊美”生活



187……第七章 腰痛是大病，一定要重视

188……一、“脊美”故事：腰扭伤、腰肌劳损总不好是怎么回事

190……二、腰痛自我检查

190……腰痛问题测试

192……腰部压痛点检查

194……三、要去看医生吗

196……四、腰痛的自我康复和预防

196…腰性高血压 / / 198…慢性腰痛

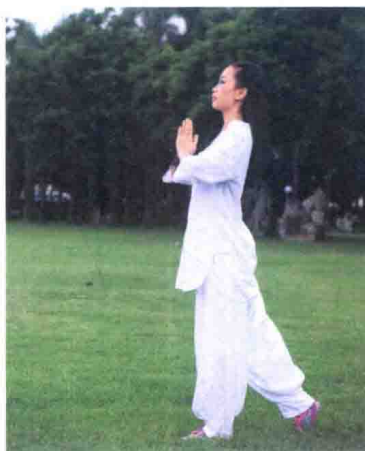
201…腰扭伤 / / 202…腰椎间盘突出

204…坐骨神经痛 / / 206…腿部无力

208…肠胃不适 / / 209…便秘

210……五、不一样的“脊美”生活





213……第八章 骨盆出问题，身体各种痛

214……一、“脊美”故事：坐骨神经痛、腰痛、腿痛，烦恼不断

216……二、骨盆不正自我检查

216……骨盆不正问题测试

217……足部平衡检测

218……三、要去看医生吗

220……四、骨盆问题的自我康复和预防

220…骨盆前倾 // 222…骨盆后倾

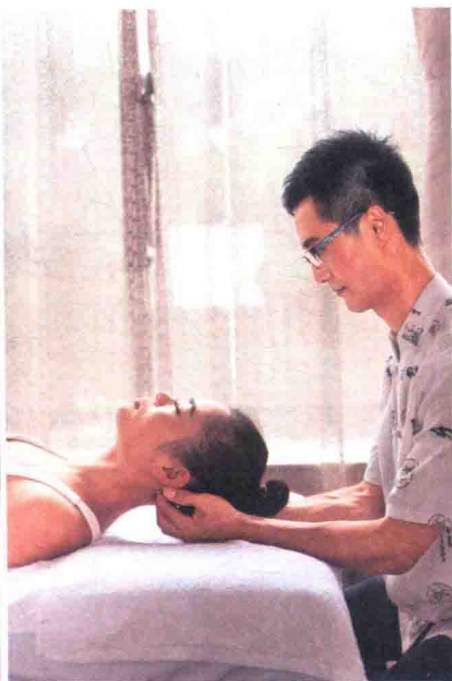
224…骨盆移位 // 226…痔疮

228…男性性功能障碍 // 232…前列腺炎

234…痛经 // 237…月经不调 // 240…不孕

242……五、不一样的“脊美”生活





245……第九章 形体塑造，更高、更美、更健康

246……一、“脊美”故事：脊不正，不健康更不美丽

248……二、形体不正自我检查

248……形体不正问题测试

250……三、要去看医生吗

252……四、形体问题的自我康复和预防

252…美颈 / / 254…瘦背 / / 256…挺胸 / / 258…收腹

260…翘臀 / / 262…O型腿、X型腿 / / 264…大腿粗

266…小腿粗 / / 268…外八字 / / 270…内八字

272……五、不一样的“脊美”生活

275……第十章 每天一点点，养好脊椎，呵护健康

276……一、合适的生活用具

278……二、好姿势造就好脊椎

281……三、养成良好的生活习惯

282……四、饮食调理脊椎

284……五、合理运动，舒展脊椎

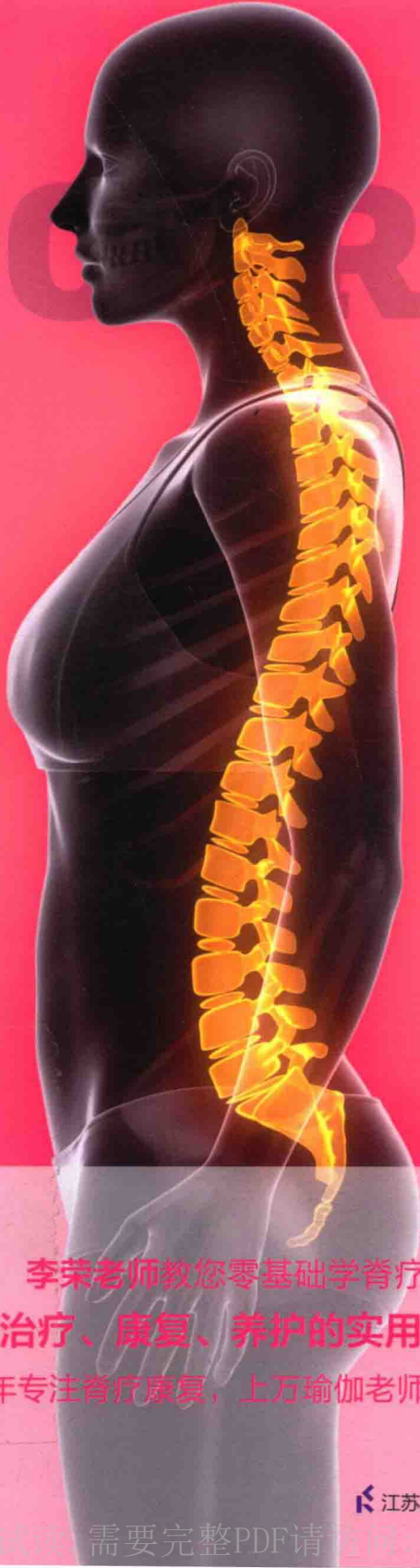
285……六、减压舒缓情绪

286……附录

286……时间轴：“李氏整脊”，已经走过18年历程



HOW TO SAVE YOUR SPINE



人体80%的病痛都与脊椎有关



拿什么拯救你的 脊椎

李荣...主编

李荣老师教您零基础学脊疗！一学就会的实操图文书！

脊椎治疗、康复、养护的实用指南，一书在手，养脊无忧！

18年专注脊疗康复，上万瑜伽老师和健身教练受训过的手法全公开。



扫二维码，下载
“金版健康”APP

脊椎正 人就美



脊柱是人体的大梁，是人体督脉必经之地，跟着本书学习脊椎养护，脊椎健康了，你就健康了！

——苗振 全国颈肩腰腿痛大会副主席

在骨科尚未形成的时代，先知们就已经注意到背部一线的重要性。道家说督脉，瑜伽言中脉。今天，人们对背部一线的认识已逐渐科学，开始聚焦脊椎的重要性。而对脊椎深入浅出的研究，并具体阐明养脊的可操作方法的，唯李氏此书。研读并力荐之！

——宋光明 知名瑜伽导师，理疗师

脊柱与瑜伽里的中脉平行，是能量上升的通道，生命提升的关键。读这本书，跟随李荣老师学习如何拯救你那日益沉重的身体，进而挺起你的脊梁，直面这浮躁而繁杂的世界！

——矫林江 知名瑜伽导师

大多数疾病都与我们的脊椎有关，正所谓“脊椎正，百病消”，养脊请从“脊美”生活开始。

——于伽 瑜伽导师，《阴瑜伽》作者

上架推荐：健康 中医

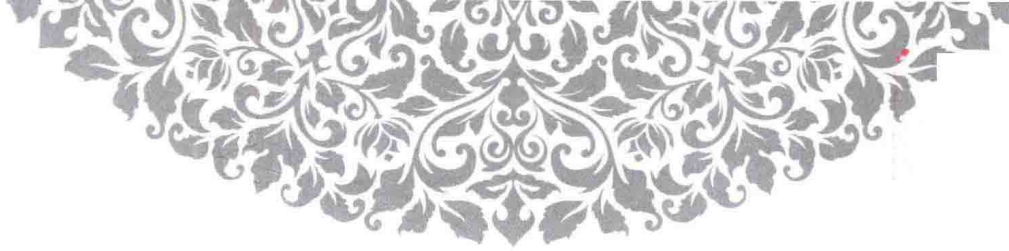
ISBN 978-7-5537-8568-4



9 787553 785684

定价：49.80元

- 一书在手，人人都能成为自己的脊疗师。
- 线上线下相结合的学习方式，让您轻松不费力！
- 按书中所教，短短几分钟内，帮您缓解头痛、眩晕、肩痛等多种脊椎病症状！



拿什么拯救 你的脊椎

编委会

主 编：

李荣

副主编：

孙小宇 龚天睿

编委：

科雯 郭剑锋 龙青源 苏健 艾玉珍 田晓丽 李媛媛 何瑞娇
刘胜 林琳 陈文琦 林妙 陈贺娜 陈琳 方晓娟



江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

拿什么拯救你的脊椎 / 李荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5537-8568-4

I. ①拿… II. ①李… III. ①脊柱—保健—基础知识 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 192600 号

拿什么拯救你的脊椎

主 编 李 荣
责任编辑 樊 明 倪 敏
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 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>
印 刷 徐州绪权印刷有限公司

开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 18
字 数 180 000
版 次 2018年1月第1版
印 次 2018年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8568-4
定 价 49.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



李荣

- 李氏整脊传承人
- 李氏整脊学院院长

我的“脊美”生活

少年立志当名医

我出生在广东省潮州市一个普通的农村家庭。外公是当地有名的老中医，医术精湛、医德高尚，患者前来就诊，他必尽心尽力救治。自小我便亲眼看见外公用他那精湛的医术帮助无数患者远离病痛的折磨，每年总有许多病愈的患者特地登门拜访，感谢外公。

我幼时先天不足，极易生病，也是外公为我精心调养身体，给我服用药膳，帮我推拿、按摩，让我逐渐改善体质。我的身体一天比一天好起来，也很少生病了。亲身感受到中医治病救人的神奇魅力，让我对中医产生了浓厚的兴趣，当时我就在心底想：等我长大以后，也要当一个像外公一样治病救人的医生。

青年求学长知识

凭着对医学的浓厚兴趣，我通过自己的拼搏努力，顺利地考上了华南农业大学生命科学院。在大学学习期间，我不仅主修了基因工程学、遗传学、病因学、病理学等多种学科，还选修了针灸学、推拿学、中医基础理论、行为心理学等其他相关学科，积累了丰富的学科理论知识。

大学毕业后，我决定继续深造，于是追随广州中医药大学何养中教授学习了中医与临床营养学，后来，还跟随中山大学博士生导师蒋卓勤教授学习了临床营养学。学医的过程是艰辛的，但因为兴趣使然，别人觉得很苦、很累的事情，我却觉得很享受。同时，我也非常珍惜来之不易的学习

机会，并努力提高自己的职业素养，这为我正式踏上从医之路奠定了坚实的基础。

毕业后勇当整脊师

在多年的学习与探索过程中，我发现临床上脊柱及其相关性疾病占各类慢性病的80%以上，且易被误诊。若不及时防治或矫正脊柱，当关节错位加重或其他病因共同参与时，极易诱发各种疾病。于是，我决定以脊椎理疗作为切入口，开始进入整脊行业。

刚开始进入整脊行业的那几年，我的家人与朋友都对我的决定表示不解，甚至强烈反对。在他们眼里，从事整脊工作没有进入医院当医生有前途，而且没有高大上的医疗设备根本不能治病。可即使面临质疑，我还是坚定地选择了这个行业，并且坚持了下来。

在这里，我不得不提一个让我印象特别深刻的患者，可以说，正是因为他的信任，和他的病愈，才给了我坚持下去的信心和勇气，也打消了大家的疑虑。

2003年，这位患者从他的老家赶过来找我治病。当时他的情况很严重，他的双脚一旦触地，脚底就放射性发麻，并伴随着严重的腰间疼痛；他无法仰卧，每天晚上只能抱着枕头趴着入睡。他在医院经过检查，被确诊为腰椎间盘突出症。他不敢下床，无法外出，难以维持正常工作与生活，身体常常处于剧痛之中，精神上也承受着极大的压力。

我对他做了详细的问诊与检查，并进行了连续15天的整脊理疗，彻底治好了他的腰椎间盘突出



出症。治疗结束后，他恢复了正常生活，并与我一直保持着联系，至今为止，他再也没复发过。他始终坚持体育锻炼，还参加了多次马拉松长跑，成了当地马拉松长跑的名人。这让我感到非常高兴和自豪，成为我最难忘的从业经历，令我增强了信心，也得到了不少人的认可。

经过多年的努力与坚持，我运用整脊、针灸、推拿等中医外治法治愈了无数患者，取得了一定成绩，许多人特地慕名前来求诊。家人和朋友也渐渐改变了之前的想法，开始大力支持我的整脊事业，并为我感到骄傲和自豪。



培训出书传理念

中医是一门伟大的学问，高明的中医医师往往可以在疾病处于萌芽状态时就发现它，并提前消除疾病，这就是常说的“中医治未病”。如果等到身体功能已经产生紊乱才去调理，就像口渴了才去掘井，战争已经开始了才去生产武器一样，一切都太迟了。

行医多年，我发现许多人对自己的身体不够重视，很多患者即使发现身体不适，也不会立即去找医生诊断，而是硬抗着。我就见过一位因长期保持不良坐姿而导致坐骨神经痛的患者，如果他刚开始感觉不适时就去医院进行针灸或推拿，并及时改正不良坐姿，疾病很快就会得到改善。但他不重视自己的病情，腰痛发作时就贴点药膏硬撑，使病情越拖越严重，导致治疗时间增长，治疗费用增加，更影响了家庭的正常生活。

脊椎是我们身体的顶梁柱，很多疾病的产生，都和我们的脊椎离不开关系，而脊椎病变却往往与不良站姿、坐姿或睡姿等有关。治疗疾病不能只依赖药物，更要改善日常生活方式，做到早预防、早发现、早治疗，才能让患者少走弯路，避免严重的后果。

让更多的人掌握养护脊椎的知识，我与我的同事们开始在全国各地开展李氏整脊培训课，让更多的人