

脊椎病速效自疗

速查

健康大学堂 21

全图解

3000分钟

视频课程

+

300幅

彩色插画精解

失眠腹泻颈肩痛，胃肠溃疡头眩晕……

都是脊椎惹的祸！

- 全方位 20种脊椎保健法，60种常见病治疗法，打造健康脊椎！
- 易操作 300幅疗法操作图，300个图示说明，简单易学好操作！

胸椎常见疾病

病因

胸椎发生错位
压迫和刺激脊神经
使内脏功能异常

1

胸椎第9~12节段

胆石症

2

胸椎第7~9节段

胃溃疡

3

胸椎第8~12节段

糖尿病



胆石症

糖尿病

胃溃疡

选题策划：含章行·东方智学

责任编辑：宋 春

特约编辑：咎莹莹

装帧设计：含章行·装帧

图书在版编目(CIP)数据

脊椎病速效自疗 / 健康中国名家论坛编委会编著. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.7
(健康大学堂)
ISBN 978-7-5463-3332-8

I. ①脊… II. ①健… III. ①脊椎病 - 治疗 IV.
①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第122667号

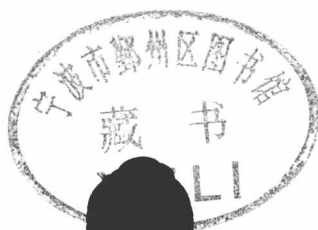
书 名：脊椎病速效自疗
编 著：健康中国名家论坛编委会
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京市兆成印刷有限责任公司
开 本：889mm×1194mm 1/16
印 张：16
字 数：230千字
版 次：2010年9月第1版
印 次：2010年9月第1次印刷
电 话：010-63329002 (发行)
010-63109462 (咨询)
书 号：ISBN 978-7-5463-3332-8
定 价：29.80元

(如有缺页或倒装, 发行部负责退换)

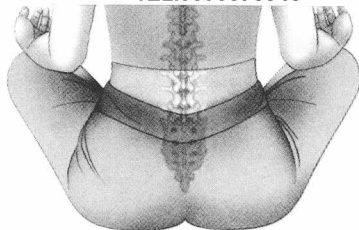


脊椎病速效自疗

健康中国名家论坛编委会 ○ 编著



YZLI0890076918





脊椎：人体的第二生命线

在通常意义上讲，当人们生病的时候，首先想到的是内脏器官出现了问题，需要打针吃药才能治愈。可事实上，很多时候，疾病的出现不仅仅是由内脏功能紊乱造成的，而是与脊椎有着密不可分的关系。例如，人们一般都会觉得感冒是小病，无非就是因为受凉所引起的，但如果经常性感冒或感冒不易治愈的话，就不是受凉那么简单了，则很可能与第5胸椎和第1腰椎有关系，要对症治疗。

一个健康的脊椎，不仅可以使我们看上去更加挺拔，更能使我们免除腰酸背痛的苦恼，以健康强健的体魄去体验生活的美好。但一旦脊椎偏离正常的位置，出现错位或小关节紊乱，就会使脊神经受到压迫和刺激，进而影响到内脏功能，使其出现功能紊乱或功能衰退，出现如高血压、糖尿病、头晕、耳鸣、失眠等各种疾病。俄罗斯著名医生屁古拉·阿莫索夫也曾经说过，身体柔韧性的减弱是人体衰老的第一征兆，所有的疾病都是因脊柱病变而引起的。所以，正确认识和深入了解脊椎，对我们拥有一个健康的身体有很大帮助。本书就是重在向大家介绍脊椎保健和常见脊椎病的治疗，方便读者对脊椎有一个更清楚地认识。

颈椎、胸椎、腰椎以及骶骨、尾骨共26块椎骨，任何一块椎骨出现问题，都会引发相应病症的出现。现代社会中人们工作和生活的节奏越来越快，处于“亚健康”状态的人逐年增多，严重危害了人们的身心健康。只要是人类，背脊或多或少都有不正常的弯曲，如果不把这种不正常的弯曲加以矫正，就会严重影响人们的身心健康，但对于很多人来说，尤其是上班族，忙碌紧张的工作不可能让每一个人都能随时去医院就诊，那么学习一些简单方便的治疗方法就十分必要和有用。

本书在对脊椎整体认识的基础上，从保健和治疗两方面入手，重点向读者介绍在日常生活中如何对脊椎进行保护，以及如何治疗由脊椎引起的一些常见病症。在脊椎保健的介绍中，我们从针对不同的人群和不同的保健方法两方面告诉读者如何随时随地保护自己的脊椎；在治疗方面，本书分别针对颈椎、胸椎、腰椎和骶尾椎四部分各自相对应的疾病，作出详细的病理分析，列出具体的治疗方法，无论您是由脊椎引起的哪一种病症，都能从本书里找到治愈办法。

随着现代人健康养生的观念越来越强，穴位、推拿按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中

药膳作为中医疗法的重要组成部分，方法简单，疗效显著，无毒副作用，越来越受到人们的重视和推崇。因此本书中各种病症的治疗方法里大量运用了这些中医疗法，不同方法，内外兼治，共同达到治愈病症的目的。

健康的生活方式不仅仅是依赖于中药养生，运动、瑜伽、体操也已经成为人们拥有健康的重要保健方法，尤其是对于脊椎健康来说，这种“自然疗法”更能维持脊椎的正常弯曲，增强人体的自然治愈能力。因此，在本书中向大家介绍了很多相关的脊椎体操和运动治疗方法。在针对不同病症、不同人群、不同椎体的多种运动方法里，您总会找到一种适合自己的，只要持之以恒地坚持下去，相信您会拥有一个健康的脊椎。

《脊椎病速效自疗》共分为九章，第一章对脊椎的基础知识以及脊椎与内脏、经络等的关系作了一个简单的介绍，使读者对此有一个感性的认识。第二章主要针对不同的人群介绍了在日常生活中如何对脊椎进行保健，让读者随时随地都可以保护脊椎。第三章重点向读者介绍了由专家推荐的多种“脊椎保健法”，无论您工作多么繁忙，只要利用一点点时间，就可以拥有健康的脊椎。第四章从临床诊断中选取了一些典型病症，由专家作出分析，帮助读者解决疑难问题。第五章至第九章重点介绍了各种椎体相对应的常见病症的治疗方法，从病症概述、病理病因、诊断预防、操作步骤等不同方面进行了详细介绍。最后在本书的附录部分，从中国古代《易筋经》中的导引术和现代体操两方面，向读者推荐了操作简单的锻炼方法，方便读者正确而全面地保护脊椎。

在形式上，本书最大的特点是采用了大量的图片，为方便读者使用，本书在每一部分中，都采用了图片或真人照片作图解，让读者可以一看就懂，一学就会，自己在家就可以照着书上所介绍的方法去操作，既方便又快捷地达到保健、治疗的目的。

由于时间仓促，编者的知识有限，在编写本书的过程中，难免会存在一些疏漏之处，敬请广大读者斧正。最后，我们真诚地希望，《脊椎病速效自疗》能帮助您拥有健康的脊椎！



● 阅读导航

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

病因介绍

对病症的病因进行详细的介绍，让读者对它有初步的认识，起到提纲挈领的作用。

疾病名称

029 斜颈

◎ 脊椎病速效自疗

幼儿的斜颈发病率比较高，所以又被称为小儿先天性斜颈或先天性斜颈。一般情况下，患此病的幼儿在出生后不久就会在其颈部的一侧发现一个棱形的肿块。慢慢发展会使患侧的胸锁乳突肌挛缩紧张并凸出，最终会使患儿向患侧方倾斜，以及颈部僵硬歪斜。肿块的底部可以移动，在头部的健康侧旋转时，会使凸出的比较明显，使旋转活动受到限制。

● 诊断

1. 幼儿出生后1~2周，会在其颈部的一侧发现一个棱形的肿块，慢慢发展会使患侧的胸锁乳突肌紧张并凸出，最终会使患儿向患侧方倾斜，以及颈部僵硬歪斜。肿块的底部可以移动，在头部的健康侧旋转时，会使凸出的比较明显，使旋转活动受到限制。
2. 如果在幼儿患病初期没有及时治疗，会影响幼儿的发育，最终可能导致颈部左右大小不对称，到晚期还可能会出现代偿性的颈椎侧凸。

● 治疗方法

● 推揉法

患儿可以取仰卧位，父母坐在其健侧的一侧，一手扶住患儿的头部起固定作用，一手用大拇指的螺纹面沿着小儿患侧的颈部肌群，自下至上的缓慢推揉，如此反复进行。使用本方法的关键在于通过推揉，使颈部发热，舒筋活血。

● 扭转头部法

患儿仰卧，父母可站立在幼儿的右侧，一手扶住幼儿的肩部起固定作用，以免头部轻易转动而影响扭头的方向及能力，接着将另一只手的大拇指放在患儿耳后的凹陷处，指尖朝向脸部，四指抱在后方，然后以掌心抱在颈部的方式缓慢转动患儿的颈部向健侧方向扭转，以此方法逐渐拉长患侧的胸锁乳突肌。

● 拉伸法

患儿俯卧，父母站立在幼儿的斜后方，一手扶住健侧一方的头部，接着可将另一只手的大拇指放在患侧的眼眶斜下部，其余四指抱在下巴，然后以颈轴为轴，使患儿的头部在垂直方向上向上缓慢拉伸，至极限后可缓慢恢复到初始位置。如此反复进行，便能有效地改善和恢复颈部的活动功能。

诊断治疗

正文部分
对此种病症的诊断方法进行介绍，并重点讲述该病的治疗方法，详细介绍每一疗法的具体操作方式。

063 腰椎

◎ 脊椎病速效自疗

老年人容易患椎体发生退行性改变，导致椎体关节病的形成。

● 诊断

1. 疼痛一侧的紧束感或改变
2. 急性病起时的感觉，还会出现

在使用推拿按摩手法对此病症时，应使气血充足，达到舒筋活络的目的。

● 推揉法

患儿可以取仰卧位，父母坐在其健侧的一侧，一手扶住患儿的头部起固定作用，一手用大拇指的螺纹面沿着小儿患侧的颈部肌群，自下至上的缓慢推揉，如此反复进行。

● 扭转头部法

患儿仰卧，父母可站立在幼儿的右侧，一手扶住幼儿的肩部起固定作用，以免头部轻易转动而影响扭头的方向及能力，接着将另一只手的大拇指放在患儿耳后的凹陷处，指尖朝向脸部，四指抱在后方，然后以掌心抱在颈部的方式缓慢转动患儿的颈部向健侧方向扭转，以此方法逐渐拉长患侧的胸锁乳突肌。

● 拉伸法

患儿俯卧，父母站立在幼儿的斜后方，一手扶住健侧一方的头部，接着可将另一只手的大拇指放在患侧的眼眶斜下部，其余四指抱在下巴，然后以颈轴为轴，使患儿的头部在垂直方向上向上缓慢拉伸，至极限后可缓慢恢复到初始位置。如此反复进行，便能有效地改善和恢复颈部的活动功能。



疗法详解

对疗法内的每一个动作进行详细描述，并且与图一一对应，只要结合文字与图示，读者一看就懂，一学就会，方便简单。

治疗方法

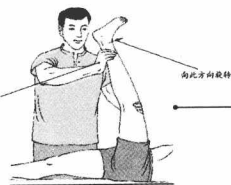
腰椎间盘突出症的治疗主要是通过腰椎关节的伸展、推拿，调整错位或受到损伤的关节及其周围的肌肉和韧带，治疗疼痛。

复位屈曲法

患者仰卧，检查者用一只手握住患者踝关节，另一只手放在患者腹部的髂嵴上，使髋关节向腹侧旋转。

复位时用力起用

作用



向此方向旋转

5点支撑法

患者仰卧，双膝关节屈曲，双脚、头部和双肘支撑体重，同时用力把臀部和腰部抬起，使其最大限度地离开床面。



腰肌锻炼法



患者俯卧，双膝伸直，双臂后伸放在身体两侧，臀部站在床面，将上半身和双腿抬起离开床面，维持3~10秒钟后放下。

图解展示

生动形象的人物动作展示，直观、准确地将动作展示在读者面前，方便读者对照着练习。

整体特点

全书采用图文对照的形式，直观、清晰地将脊椎保健与脊椎疾病治疗的内容呈现在读者面前，让枯燥的病理病症知识变得生动形象。



Contents

目录



左右甩手

站立，弯腰约 90° ，上半身前倾，让单手臂在身体前方顺时针画圆圈10~15圈，再改为逆时针，交替进行，每次5~15分钟。



提腿站立

站立位，右脚站立，左脚提起使脚掌贴于右腿的大腿部，同时左手屈肘，手掌在胸前伸直，右手臂在头顶上方伸直，然后尽量使身体偏向左侧。

【序言】脊椎：人体的第二生命线 / 2

阅读导航 / 4

脊椎异常的12种体型 / 10

脊椎异常的12种体型特征 / 12

12种体型对应一览表 / 18

第一章 了解我们的脊椎

001 什么是整脊保健治疗 / 22

002 脊椎的生理结构 / 24

003 脊椎的生理功能 / 26

004 脊椎与脏腑的关系 / 28

005 脊椎与经络的关系 / 30

006 脊椎疾病自我诊断法 / 32

第二章 手脚动动远离脊椎疼痛

007 坐立行走话脊椎 / 36

008 生活习惯导致脊椎异常 / 38

009 学生族陋习影响脊椎 / 40

010 办公族职业病引发脊椎危机 / 42

011 娱乐时轻松锻炼脊椎 / 44

012 体力劳动者的脊椎保护 / 46

013 老年人常见的脊椎问题 / 48

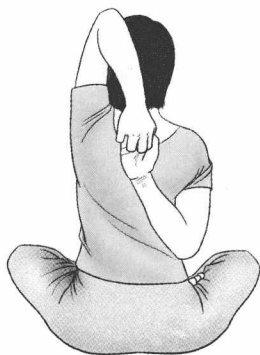
014 抱膝小动作保护脊椎 / 50

第三章 专家教你脊椎保健

015 睡觉整脊保健 / 54

016 小儿整脊保健 / 56

017 上班族整脊保健 / 58



扩胸张背

双腿交叉坐下，将一只手经过同侧肩部往后伸，另一只手从下方伸向背后，两只手在背后握住，然后双手施力，使胸背部向后扩张。



合掌划圈

站立位，双脚双膝靠拢，两臂伸直，双手掌在头顶上方合并。然后前后左右的扭转腰部，使手掌在空中画圈。

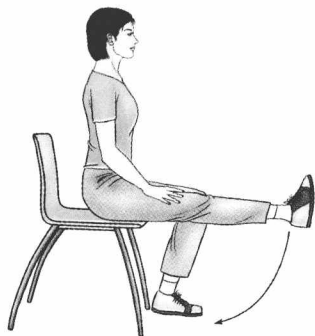
- 018 整脊推拿延缓衰老 / 60
- 019 自我调脊延衰法 / 62
- 020 导引推拿保脊法 / 64
- 021 立式健脊增高法 / 66
- 022 整脊锻炼法 / 68
- 023 合并运动健脊法 / 70
- 024 金鱼运动强脊法 / 72
- 025 伸展运动健脊法 / 74
- 026 脊椎体操 / 76

第四章 专家帮你答疑解惑

- 哪些人易患颈椎病? / 80
- 颈椎病会影响人的视力吗? / 80
- 真假腰椎滑脱如何区分? / 81
- 从肩膀如何诊断脊椎异常? / 82
- 哪节脊椎最易受伤? / 82
- 为什么人变懒了? / 83
- 人的身高会变化? / 83

第五章 颈椎问题不容忽视

- 027 颈椎病 / 86
- 028 落枕 / 88
- 029 斜颈 / 90
- 030 颈椎关节半脱位 / 92
- 031 寰枢椎关节紊乱症 / 94
- 032 颈椎小关节紊乱症 / 96
- 033 颈椎间盘突出症 / 98
- 034 前斜角肌综合征 / 100
- 035 颈部软组织损伤 / 102
- 036 颈源性头痛 / 104



屈伸小腿

坐位，双手按压住大腿以使其固定，然后脚尖缓缓上提，尽量提至与大腿相平。反复进行，以锻炼膝关节，注意要以脚尖带动小腿缓缓提起，逐次扩大膝关节屈伸角度。



后上举棍

站立，两脚分开与肩同宽。双手握棒，横放在身体后方，双肘关节伸直，缓慢抬臂，使棍棒尽量离开身体向后，维持10秒钟后缓慢恢复原位，重复10~30次。

- 037 颈源性眩晕 / 106
- 038 颈源性心律失常 / 108
- 039 颈源性血压异常 / 110
- 040 耳鸣 / 112
- 041 三叉神经痛 / 114
- 042 神经衰弱 / 116
- 043 冠心病 / 118
- 044 高血压 / 120

第六章 胸椎问题有哪些

- 045 背部软组织损伤 / 124
- 046 胸椎后关节紊乱症 / 126
- 047 胸肋进伤（岔气） / 128
- 048 消化不良 / 130
- 049 胆囊炎 / 132
- 050 慢性胃炎 / 134
- 051 糖尿病 / 136
- 052 胃溃疡 / 138
- 053 胆石症 / 140
- 054 慢性胰腺炎 / 142
- 055 肾盂肾炎 / 144
- 056 结肠炎 / 146

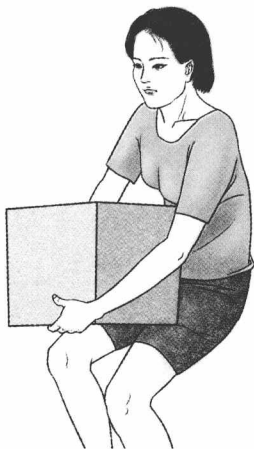
第七章 腰椎问题无小事

- 057 急性腰扭伤 / 150
- 058 慢性腰肌劳损 / 152
- 059 第3腰椎横突综合征 / 154
- 060 腰椎间盘突出症 / 156
- 061 腰椎间盘突出症 / 158
- 062 腰椎椎管狭窄症 / 160
- 063 腰椎骨关节病 / 162



双肩背包的优势

走路时，因为双肩背包的压力，会让身体微微向前弯曲，而腰部向前微弯就符合脊椎的S形弯曲曲线，因此可以减轻脊椎的压力。



正确的搬物姿势

靠近要搬的物品后，双脚分开，与肩同宽，往上抬物品的时候，腰部和双膝轻轻弯曲，上半身向前倾斜，用全身的力量搬起来。

- 064 坐骨神经痛 / 164
- 065 痛经 / 166
- 066 棘上韧带损伤 / 168
- 067 棘间韧带损伤 / 170
- 068 腰椎骨质增生症 / 172
- 069 前列腺增生 / 174
- 070 腰部沉重无力 / 176
- 071 女性腰痛 / 178

第八章 容易被人遗忘的骶尾椎

- 072 尾骨挫伤 / 182
- 073 骨盆移位综合征 / 184
- 074 梨状肌综合征 / 186
- 075 骶髂关节扭伤 / 188
- 076 阳痿 / 190

第九章 综合性脊椎疾病治疗

- 077 肩周炎 / 194
- 078 足跟痛 / 196
- 079 便秘 / 198
- 080 腹泻 / 200
- 081 痔疮 / 202
- 082 失眠 / 204
- 083 网球肘 / 206
- 084 哮喘 / 208
- 085 荨麻疹 / 210
- 086 多汗 / 212

附录一 《易经筋》教你脊椎保健 / 214

附录二 脊椎体操保护你的脊椎 / 227



● 脊椎异常的12种体型

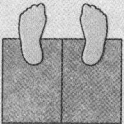
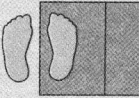
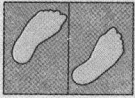
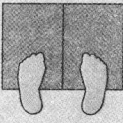
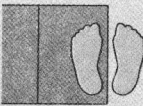
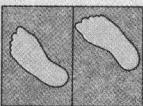
通常情况下，我们可以很容易断定脊椎是否歪斜了，但事实上，歪斜也分为很多种不同的情况，并且根据歪斜情况的不同而导致不同的疾病。总体来说，人体因为脊椎异常而最终导致12种体型的出现，下面就让我们来看一下如何判断自己是否脊椎异常，以及这12种体型分别有什么特征（下文以F1～F12代表12种体型）。

五种测试法检视自己体型

测试一：双脚并拢，自然站立1分钟，闭上眼睛感受自己的身体重心。

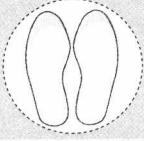
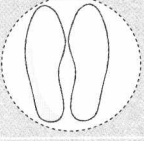
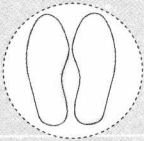
重心情况	体型	重心情况	体型	重心情况	体型
重心向前摇晃	F1 前后型 (头脑型)	重心向左摇晃	F3 左右型 (消化器官型)	重心向右旋转	F5 回旋型 (泌尿器官型)
重心向后摇晃	F2 前后型 (头脑型)	重心向右摇晃	F4 左右型 (消化器官型)	重心向左旋转	F6 回旋型 (泌尿器官型)

测试二：画个框，原地踏步50次后看双脚的落脚位置在哪儿。

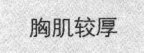
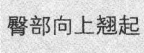
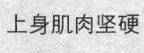
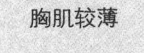
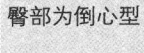
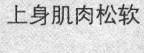
落脚位置	体型	落脚位置	体型	落脚位置	体型
向前移动 	F1 前后型 (头脑型)	向左移动 	F3 左右型 (消化器官型)	向右旋转 	F5 回旋型 (泌尿器官型)
向后移动 	F2 前后型 (头脑型)	向右移动 	F4 左右型 (消化器官型)	向左旋转 	F6 回旋型 (泌尿器官型)



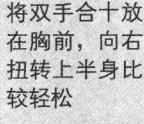
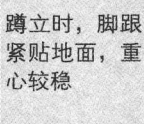
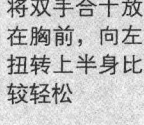
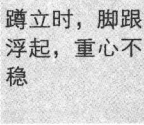
测试三：可以检查一下自己鞋底容易磨损的位置在哪儿。

磨损位置	体型	磨损位置	体型	磨损位置	体型
鞋尖部分磨损 	F1 前后型 (头脑型)	左外侧部分磨损 	F3 左右型 (消化器官型)	左内侧及右鞋跟部磨损 	F5 回旋型 (泌尿器官型)
鞋跟部分磨损 	F2 前后型 (头脑型)	右外侧部分磨损 	F4 左右型 (消化器官型)	右内侧及左鞋跟部磨损 	F6 回旋型 (泌尿器官型)

测试四：通过骨骼或肌肉的依附形式进行判断。

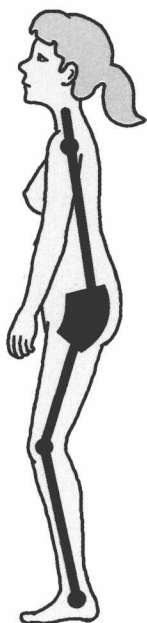
骨骼或肌肉的依附形式	体型	骨骼或肌肉的依附形式	体型	骨骼或肌肉的依附形式	体型
胸肌较厚 	F7 肋骨型 (呼吸器官型)	臀部向上翘起 	F9 骨盘型 (生殖器官型)	上身肌肉坚硬 	F11 肌肉型 (循环器官型)
胸肌较薄 	F8 肋骨型 (呼吸器官型)	臀部为倒心型 	F10 骨盘型 (生殖器官型)	上身肌肉松软 	F12 肌肉型 (循环器官型)

测试五：从日常姿势进行判断。

日常姿势	体型	日常姿势	体型	日常姿势	体型
将双手合十放在胸前，向右扭转上半身比较轻松 	F5 回旋型 (泌尿器官型)	呼吸轻松 	F7 肋骨型 (呼吸器官型)	蹲立时，脚跟紧贴地面，重心较稳 	F9 骨盘型 (生殖器官型)
将双手合十放在胸前，向左扭转上半身比较轻松 	F6 回旋型 (泌尿器官型)	呼吸困难 	F8 肋骨型 (呼吸器官型)	蹲立时，脚跟浮起，重心不稳 	F10 骨盘型 (生殖器官型)



● 脊椎异常的12种体型特征



◀ F1 前后型 (头脑型)

体型特征

站立时脊椎像杆子一样笔直，站姿一看就很明显地向前倾斜，手和膝盖都朝向前方，头部也轻微上扬，这种体型多以个子高、体型瘦的人为主。

个性特征

这种体型的人大多属于思考型。他们在遇到任何事情的时候都会以理智战胜情感，先用脑子思考，如果是无法接受的决定或意见是绝对不会付诸行动的，而且在饮食上也是如此。无论眼前的菜色看起来如何诱人，理智都会战胜自己的欲望，坚决以食物是否有营养作为选择的标准，在选购其他物品时亦是如此。

易患疾病

整体而言，F1 体型的人容易有肝脏机能障碍的病症，以及易患胃下垂、胃溃疡、早泄等，除此之外，还要注意血压情况，同时也要预防耳鸣等耳部疾病的出现。

F2 前后型 (头脑型) ▶

体型特征

这种体型的人个子高，头部较小，而且会习惯性地低着头，在站立时身体重心在脚后跟，手会向后伸，整个身体看起来圆圆的、长长的，有肥胖的倾向。

个性特征

F2 体型的人在性格上大多属于内向型，遇到事情总是喜欢自己去默默承受，不轻易将自己的情绪和感情流露在外。在不能理解别人话语的含义时，会在心里反复咀嚼，直到弄明白才肯罢休，这也显示出他们的好胜心很强。这种人通常会有赖床的习惯，经常在起床后又躺回去，当感到脑子疲倦时，会无意识地不断地踢脚。

易患疾病

这是一个容易患耳鸣的体型，糖尿病和肾脏病也是常见病症。另外，因为此体型的人容易感到脑子疲倦，所以对脑血管病变要多加注意，对心脏病、高血压等血液循环病也要多注意预防。





F3 左右型（消化器官型）▶

体型特征

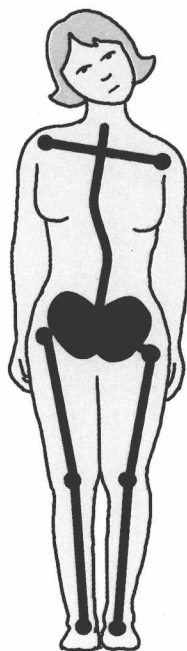
这种体型的人在站立时，上背部向上隆起，全身的重心偏向左脚，这就导致左脚关节变大，长久之后致使腰部也左边低、右边高，而且他们心窝附近的肌肉通常都比较发达。

个性特征

F3 体型的人天生乐观好动，对任何事情都抱有积极的兴趣和快速的行动力，但有一点就是，饥饿状态对情绪影响很大，一旦在其感到饥饿时，就会瞬间失去活力，情绪相对低落。他们胃肠蠕动比较频繁，在选择食物时，份量多少是他们的首选，远远大于对味道及营养的要求。另外他们也容易感到疲累，爱打瞌睡。

易患疾病

心肌肥大等心脏病、肾脏病和糖尿病是这类体型人群中最常见的病症，患花粉症和过敏症的人比较多，此外尤其要注意预防精神病变的症状出现。



◀ F4 左右型（消化器官型）

体型特征

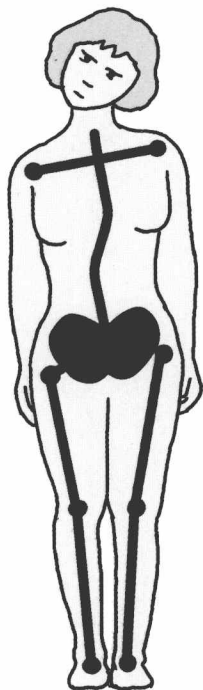
这种体型的人在站立时，背部中间的肌肉隆起，整个身体的重心在右脚，所以就导致右脚的关节比较大，时间一长，就会使头向左歪斜，右肩向右倾斜下垂，而腰部也因此左高右低，而且他们心脏附近的肌肉都比较坚硬。

个性特征

F4 体型的人在整体上是情绪先于理智，无论遇到什么事情，他的情绪会首先表现出来，如生气、高兴、悲伤等，周围的人很快能感受到其情绪的变化。而且其情绪的变化会直接影响到饮食，通常情况下他们在选择食物时，质比量更重要，但如果情绪不佳，身心不协调，就会立刻没有食欲。这种体型的人十分重视褒奖、荣誉等，在他们看来这些远远胜于利害得失，并且他们在没有充足的信赖感时，很难去付诸行动。

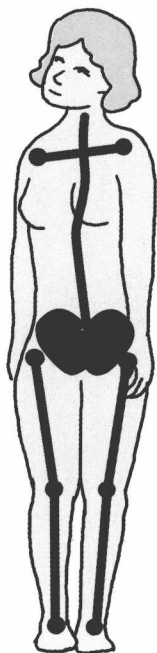
易患疾病

这一体型的人通常肝脏不好，一定要减少饮酒。除此之外，容易患上胃下垂、胃酸过多等胃肠方面的疾病，另外胆囊炎也要多加注意。





● 脊椎异常的12种体型特征



◀ F5 回旋型（泌尿器官型）

体型特征

这种体型的人一般体长脚短，上半身比较发达。在站立时，通常表现为左肩向前倾，上半身向右后侧倾斜，而身体的重心放在左脚大拇趾和右脚跟上。

个性特征

F5 体型的人最大的性格特征就是好强不认输。他们对胜负看得极为重要，凡事喜欢争斗，所以一旦失败会很难转换心情以及不会轻易改变思考的方式，但他们具有很强的行动力，遇事会积极地进行回应，但要注意避免因冲动而使事情失去控制。在饮食上，此体型的人喜欢吃甜食。

易患疾病

肾脏病、膀胱炎等泌尿系统的疾病是这一体型的人最容易患的疾病，另外对心脏病、高血压、胃部扩张等疾病也要特别小心防范，并且此体型的人在生病时会伴随着高烧的现象。睡觉打鼾也是此体型人的普遍现象。

F6 回旋型（泌尿器官型）▶

体型特征

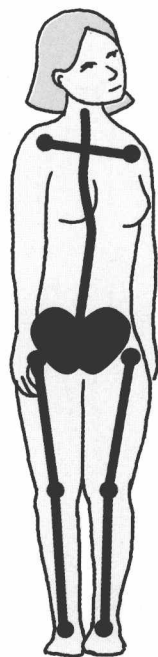
这种体型的人在站立的时候，重心放在右脚大拇趾和左脚跟上，同时上半身向左后方偏斜，下巴也有向左歪斜的倾向，而右肩则往前倾。

个性特征

F6 体型的人最典型的一个特征就是喜欢追求平衡，在生活中的任何场合都会尽量维持良好的人际关系，不喜欢与人冲突，他们也喜欢只表现自己坚强的一面，即使内心觉得恐慌，外表看起来仍然很强悍。但这种体型的人虚荣心比较强，而且缺乏果断力，遇事会犹豫不决，难以下决定。

易患疾病

这一体型的人在体质上容易晕车和出现浮肿，在疲倦、紧张、吃得过饱时，脸部和双脚就会立刻出现浮肿，他们也容易遇到发热发冷等更年期症状。另外，心脏病、肾脏病、膀胱炎等都是此体型人的多发病。





F7 肋骨型（呼吸器官型）▶

体型特征

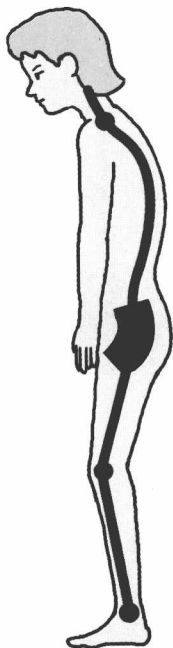
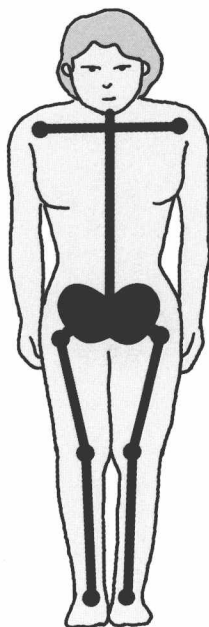
这种体型的人在站立的时候，重心放在双脚上，并且会通过肩部的移动随时调节重心，头后部会向下缩，脖子顺势向前倾，下巴也向前凸出，并且他们的颈部肥而短。另外此类人胸肌较厚，整个身体像运动员似的呈现倒三角形。

个性特征

F7 体型的人认真负责，他们做事一丝不苟，对工作有着高度的热情，而且不喜欢借助他人，如果事情不是自己来完成的就不放心；他们具有顽强的生命力，行动力强，精神饱满，注意力集中，一忙起来经常会忽略自己的身体状况，在周围人看来，他们总是行色匆匆，永远那么忙碌。

易患疾病

这种体型的人一般不会感冒，可一旦感冒就不会轻易治愈。气喘等呼吸器官的疾病和肝脏病都是这类人的多发病。如果小孩是这种体型，就容易患夜尿症。



◀ F8 肋骨型（呼吸器官型）

体型特征

这种体型的人在站立时，弯腰驼背，重心放在双腿膝盖和双脚的内侧上，双肩向前倾斜，也就是通常所说的“猫背型”，他们之中有些人肩宽但单薄，姿势会显得很僵硬。

个性特征

F8 体型的大多数人都有洁癖，做事也是一丝不苟，讲究细节，斤斤计较，但他们大都个性软弱，也喜欢在人前吹嘘，有浮夸倾向。在饮食上，他们有严重的偏食现象。

易患疾病

这种体型的人通常下半身的血液循环不是很顺畅，致使下半身容易感到冰冷，而且此类人身体一旦出现异常，很快就反应在呼吸器官上。例如天气突然变冷，饥饿过度就会引发感冒，且感冒不易治愈，而在身体感到疲倦时，就会觉得呼吸困难、不畅。除上述这些之外，也要多加预防更年期障碍、神经衰弱等疾病。