

【自然疗法首席专家讲座系列】

附  
教学VCD

赠  
自学挂图

图书 + VCD + 挂图  
现代家庭全自助医疗

# 中国脊疗

世界卫生组织倡导的自然疗法直接  
强化人体系统功能，提升免疫力，  
对常见病极具特殊疗效，且操作简单，  
是自我保健和家庭治疗的好方法。

脊柱是人体各生理系统的全息区，  
直接反映各类健康指标和疾病早期信息，  
是对应各类疾病的直接治疗区。田氏疗法  
介绍了入门、中级的理、法、技、窍。

【田学主】著

【生于天地·取于中脊】  
学脊疗妙术·祛全身病患



『百病百患 屡治屡验』  
『一书一碟 易学易用』

中国科学文化音像出版社 / 远方出版社

# 【自然疗法首席专家讲座系列】

附  
教学VCD

赠  
自学挂图

世界卫生组织2003年元月公布：  
自然疗法是21世纪人类健康的曙光。

图书光碟挂图全载体自助式  
取之不尽的金药箱

## 【中国足疗】 【中国手疗】 【中国叩疗】 【中国脊疗】 【中国书法养生】

首席医学专家手把手教给您  
自我保健的金钥匙

国内总发行：

新华书店

国际总发行：

中国图书进出口(集团)总公司



ISBN 7-80595-844-0



9 787805 958446 >

ISBN 7-80595-844-0/R·29

定价：24.80元(配VCD/挂图一套)

# 中国脊疗

自然疗法  
首席专家讲座系列

◎ 主 编：田学主

◎ 副主编：王 栋 杨惠波

◎ 编 委：王 栋 王 程 王振雄  
王振雄 王振雄 王振雄

杨惠波 常维春 徐爱荣

中国科学文化音像出版社

远方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中国自然疗法/田学主主编.——呼和浩特:远方出版社,  
2003.3

ISBN 7-80595-844-0

I. 中... II. 田... III. 自然疗法—中国

IV. R454

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017366 号

## 中国脊疗

主 编 田学主

责任编辑 戈 戈

封面设计 范晓荣

出 版 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

发行部电话: 0471-4928118

读者服务部电话: 0471-4911699

邮 编 010010

发 行 新华书店

印 刷 西安市永惠彩色印刷厂

版 次 2003 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本 880 × 1230 1/32

印 张 5

字 数 90 千字

标准书号 ISBN 7-80595-844-0/R·29

定 价 24.80 元

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换。

書贈田學主所長

# 脊椎療法 中西奇範

新世紀元旦 八八叟老中醫呂炳奎



# 前言

《田氏脊柱疗法》第一版出版以来,深受广大读者的厚爱和欢迎,各地书店大都销售一空,国内外纷纷来电来函要求学习者不泛其人。为了满足广大“脊柱疗法”爱好者的要求和愿望,作者在原书的基础上作了较大删改,增加了部分按摩手法及一些特效的治疗方法,有些内容是首次录入,并配有光盘,相信会给广大“脊柱疗法”爱好者“耳目一新”的感觉。使趣味性、可读性、艺术性于一体的《中国脊疗》成为国内外广大朋友强身健体的重要参考书。

本书在编写过程中得到了前国家中医药管理局局长吕丙奎教授的精心指教,同时也得到了全国各地专家、学者同仁的大力支持,在此表示感谢,同时欢迎批评指正。

笔者在此真诚欢迎国内外的有关专家、学者、志士同仁,精诚合作,为宏扬祖国的传统医学、推广普及“脊柱疗法”,造福于民而努力奋斗!

田学主

2002年12月28日于西安

# 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第一章 人体解剖简要介绍     | /1  |
| 第一节 概述           | /1  |
| 第二节 运动系统的主要结构及组成 | /3  |
| 第三节 脊柱区的应用解剖     | /9  |
| 第二章 脊柱疗法的相关理论    | /18 |
| 第一节 经络学说         | /18 |
| 第二节 生物全息反射学说     | /21 |
| 第三章 脊柱错位的病因病理    | /25 |
| 第一节 脊柱错位的病因      | /25 |
| 第二节 脊柱错位的病理      | /27 |
| 第四章 脊柱错位的诊断及辅助诊断 | /34 |
| 第一节 脊柱的望诊法       | /34 |
| 第二节 脊柱的触诊法       | /35 |
| 第三节 骨盆移位的诊断      | /38 |
| 第四节 病史采集及体格检查    | /44 |
| 第五节 辅助检查法        | /61 |
| 第五章 按摩手法的基础知识    | /68 |
| 第一节 按摩手法的要求      | /68 |

- 第二节 按摩手法的分类 /70
- 第三节 按法 /72
- 第四节 推法 /74
- 第五节 揉法 /77
- 第六节 擦法 /78
- 第七节 摩法 /79
- 第八节 搓法 /80
- 第九节 拿法 /81
- 第十节 滚法 /82
- 第十一节 抖法 /84
- 第十二节 叩法 /85
- 第六章 脊柱、骨盆错位的非手术治疗 /87
- 第一节 非手术治疗的一般原则 /87
- 第二节 脊柱、骨盆错位的手法调理 /89
- 第七章 脊柱、骨盆错位所致疾病 /99
- 第一节 颈椎病 /99
- 第二节 颈椎错位所致的其他常见疾病 /103
- 第三节 胸椎错位所致的常见疾病 /115
- 第四节 腰、骶椎错位所致的常见疾病 /129
- 附一：“脊疗”特效歌谣 20 首
- 附二：环流检毒及环状测病法
- 附三：脊柱锻炼法
- 附四：清代养生家方开与《摩腹运气功》
- 附五：中老年人养生运动要点（摘自洪昭光教授讲话）
- 附六：中国老年病防治委员会研究的饮食标准（天）

# 第一章 人体解剖简要介绍

## 第一节 概 述

构成人体基本结构和功能单位的是细胞。不同形态和功能的细胞以及细胞之间的物质合成各种组织，如上皮组织、结缔组织、肌组织和神经组织等。几种组织按不同的方式组成器官，如心、肺等。一些器官联合组成一个系统，完成一定的功能，如运动系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统、生殖系统、循环系统、神经系统、内分泌腺和感觉器等。人体各系统互相联系，密切配合，共同完成人体的整体机能。

为了便于描述人体各结构的位置和相互关系，特规定了人体的标准姿势及其方位术语。

### 一、标准姿势

人体直立，两眼平视前方，两臂下垂，掌心向前，两足并拢，足尖向前。（如图 1-1）

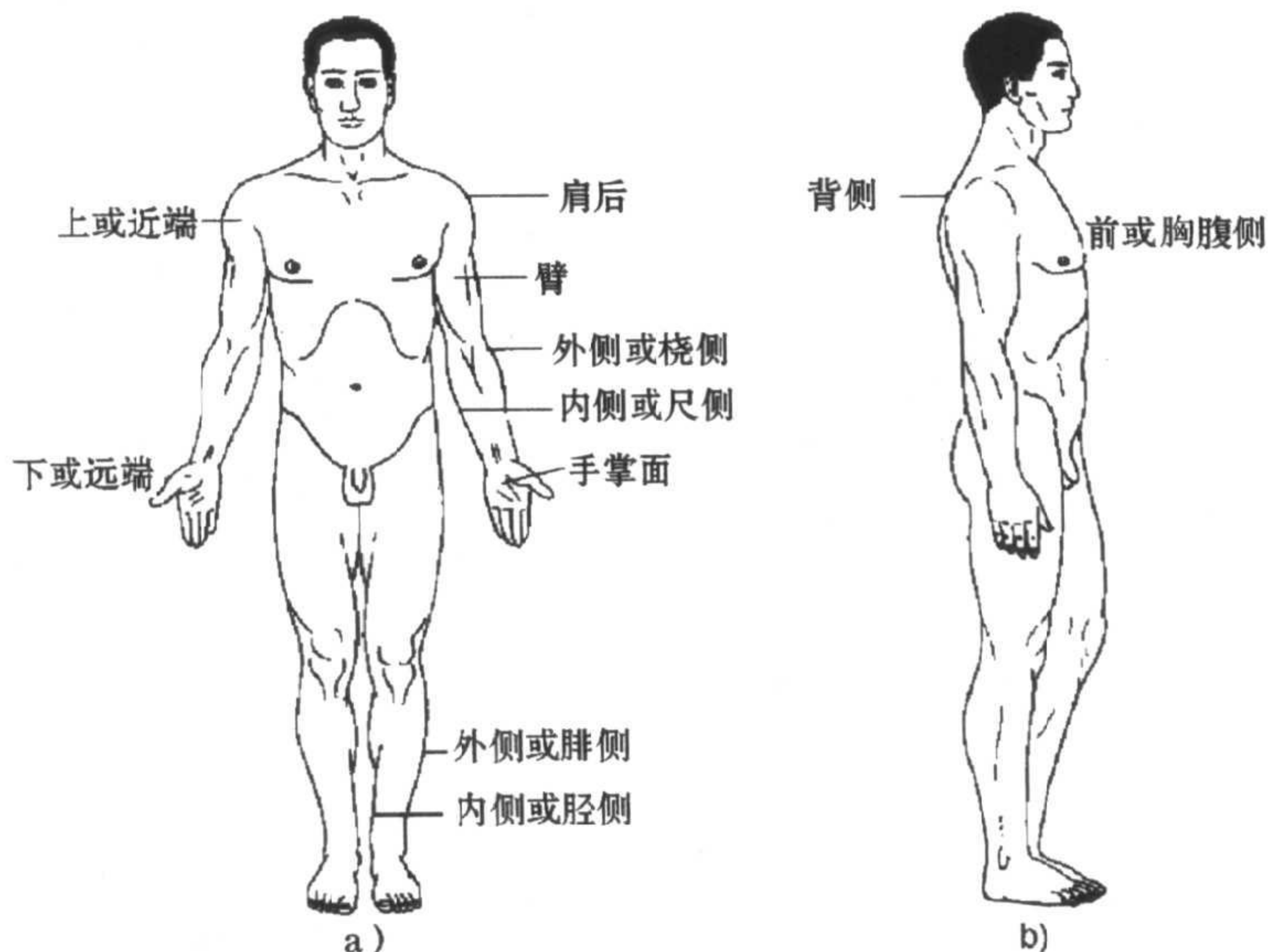


图 1-1 解剖学姿势和方位

## 二、切面

额状面：从左向右纵切人体，将人体分为前后两部分。

矢状面：从前向后纵切人体，将人体分为左右两部分。若矢状面正过人体中线，将人体分为左右相等的两半时，叫正中矢状面。

横切面：横切人体，将人体分为上下两部分，又称水平面。

按部位分类，人体可分为头、颈、躯干、上肢、下肢。躯干又可分为胸、腹、背、腰。上肢又分为肩、上臂、前臂和手。下肢分为臀、大腿、小腿和足。

### 三、方位

上与下：近头者为上，近足者为下。

前与后：近胸腹者为前，近背者为后。

内侧与外侧：靠近人体正中矢状面者为内侧，远离人体正中矢状面者为外侧。

远侧与近侧：用于四肢、靠近躯干者为近侧，远离躯干者为远侧。

浅与深：近体表者为浅，远体表者为深。

尺侧与桡侧：前臂内侧为尺侧，外侧为桡侧（内尺外桡）。

胫侧与腓侧：小腿内侧为胫侧，外侧为腓侧（内胫外腓）。

### 四、体表垂线

正中线：靠近体表前侧正中的一条垂线为前正中线（与任脉相吻合），靠近体表后侧正中的一条垂线为后正中线（与督脉相吻合）。

锁骨中线：通过锁骨中点与乳头的一条垂线。

腋前线：通过腋前皱壁的一条垂线。

腋中线：通过腋中一条垂线。

腋后线：通过腋后皱壁的一条垂线。

肩胛线：通过肩胛下角的一条垂线。

## 第二节 运动系统的主要结构及组成

运动系统由骨、骨连接和肌肉组成。肌肉在神经系统的支配下收缩和舒张，牵引骨产生各种运动。运动系统除了运动，还具有保护与支持的作用。正常成年人有骨 206 块，分为躯干骨、颅骨和四肢骨（如图 1-2），每块骨都由骨质、骨髓、骨膜 3 部分组成。全身的骨大致可分为长骨、短骨、扁骨及不规则形骨。

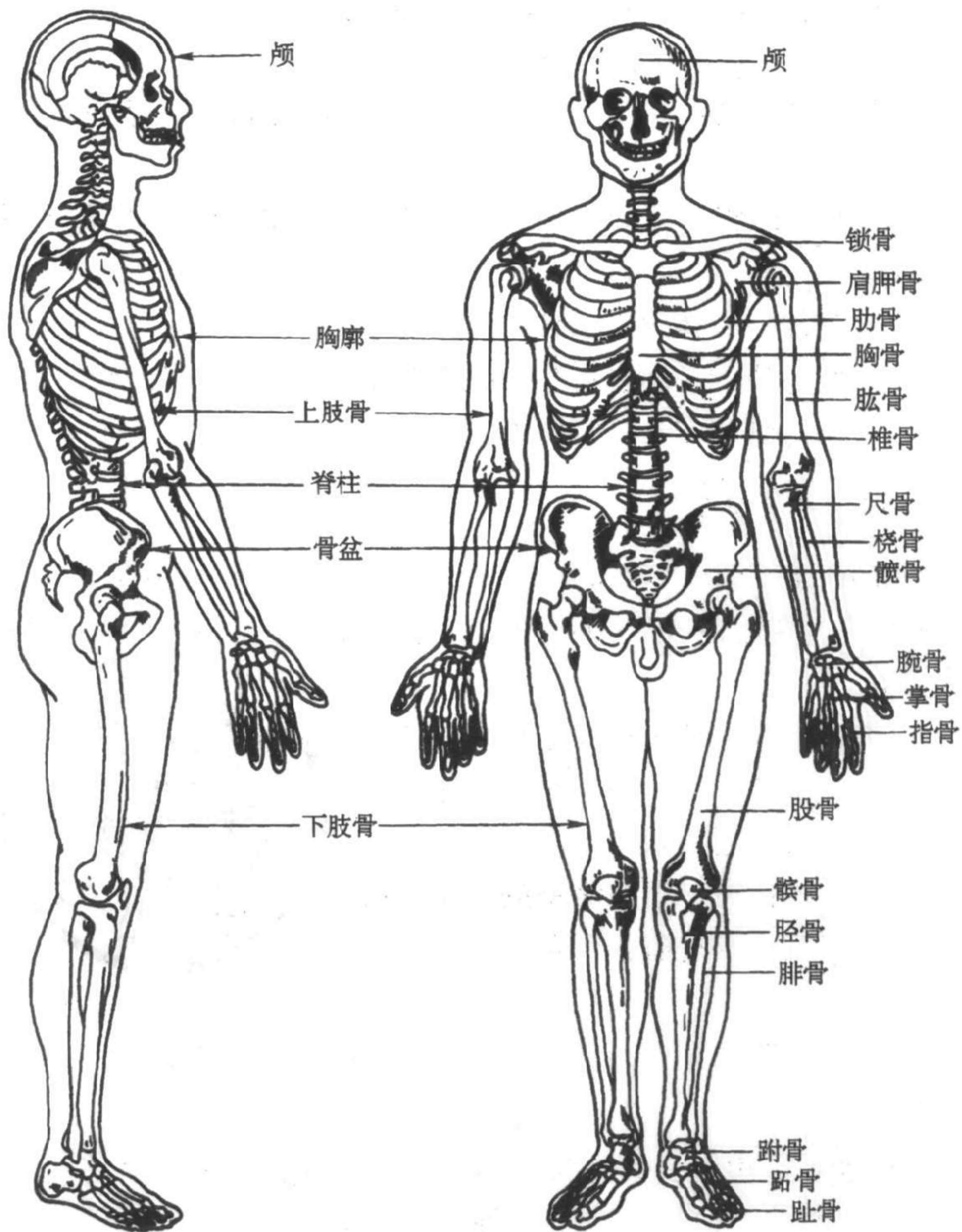


图 1-2 人体骨骼

## 一、躯干骨

包括椎骨、骶骨、尾骨、胸骨、及肋骨，共 51 块。

(一)椎骨：共 26 块。包括 7 个颈椎、12 个胸椎、5 个腰椎、1 个骶椎（5 合 1）、1 个尾椎（4 合 1）。多数椎骨的形态相似，由椎体、椎弓和 7 个突起组成。椎体位于前部，呈短圆柱状，支持体重。椎弓位于椎体的后方，呈半环形，两端与椎体连接围成椎孔。全部椎骨的椎孔构成椎管，容纳脊髓和脊神经。椎弓两侧有向外伸展的一对横突。还有向上与向下的两对关节突，与邻近椎骨以关节相连接。椎板后面正中线上有向后伸的棘突。（如图 1-3）

(二)胸骨：位于胸前正中。前后扁平，自上而下由胸骨柄、胸骨体、剑突 3 部分组成。

(三)肋骨：位于胸骨两侧，共 12 对，均弯成弓形。前端借助肋软骨与胸骨相连，后端与相应的胸椎构成关节。

(四)骶骨：呈三角形。上接第五腰椎，下接尾骨，两侧缘有接髂骨的关节面。骶的前缘突出，叫骶岬，是产科常用的标志。骶骨的前后面各有 4 对孔，叫骶前孔及骶后孔，是神经通过之处。骶骨中央有骶管，骶管的下口叫骶骨裂孔。（如图 1-4）

(五)尾骨：是由 4 个发育不全的尾椎合成的骨块。

## 二、四肢骨

由上肢骨和下肢骨构成，共 126 块。

(一)上肢骨：共 64 块。包括上肢带骨和自由上肢骨。

上肢带骨包括锁骨和肩胛骨各 2 块。锁骨呈“乙”状弯曲，位于胸廓前上部两侧皮下，内侧端与胸骨柄相连，外侧端与肩峰相连。肩胛骨呈三角形，前面贴肋骨，后面有一横隆起叫肩胛冈。冈的外侧端称肩峰，为肩部最高点。肩胛冈的外侧角微凹，称关节孟，与肱骨头相关节。关节孟上方稍内侧有一指状突起，

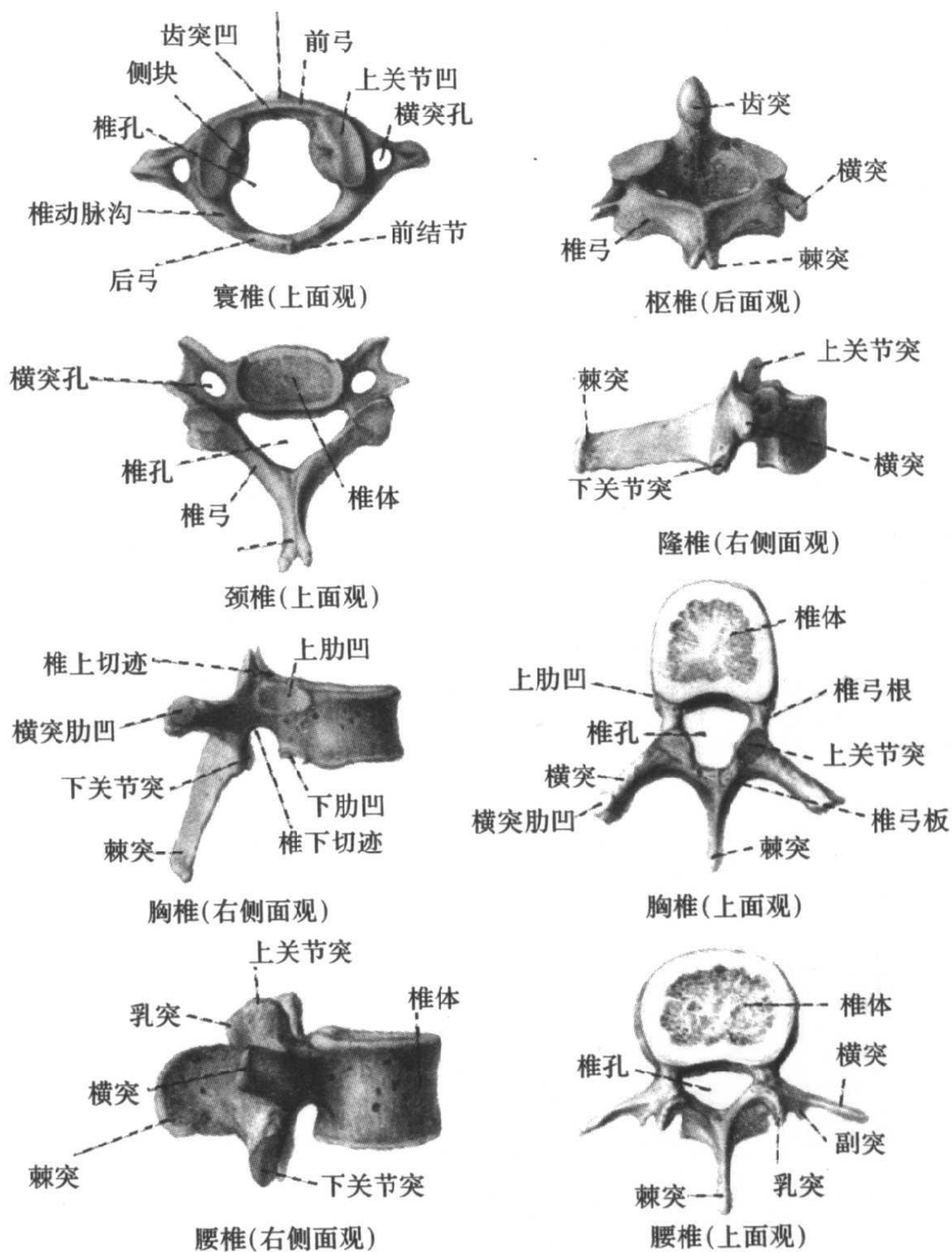
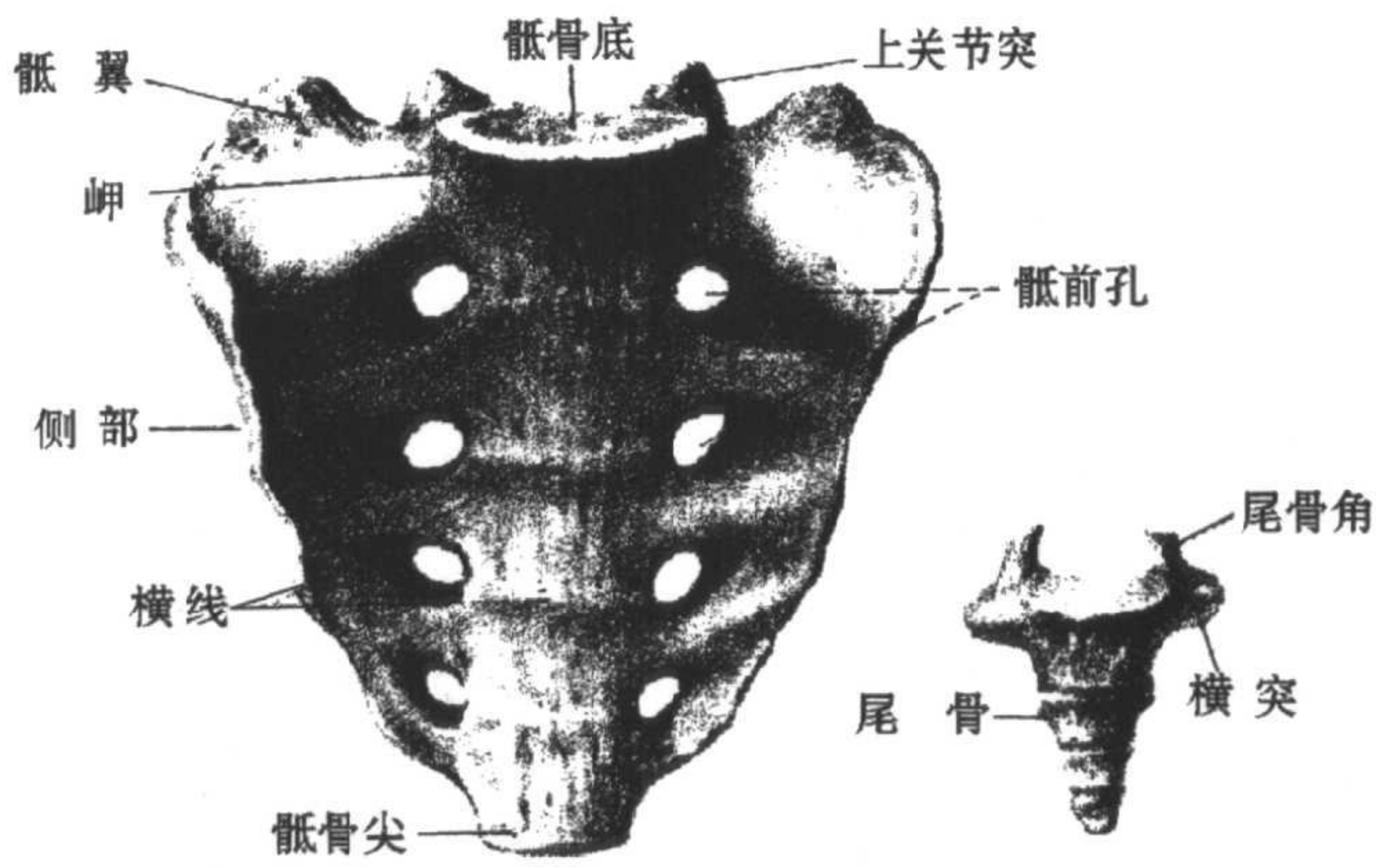
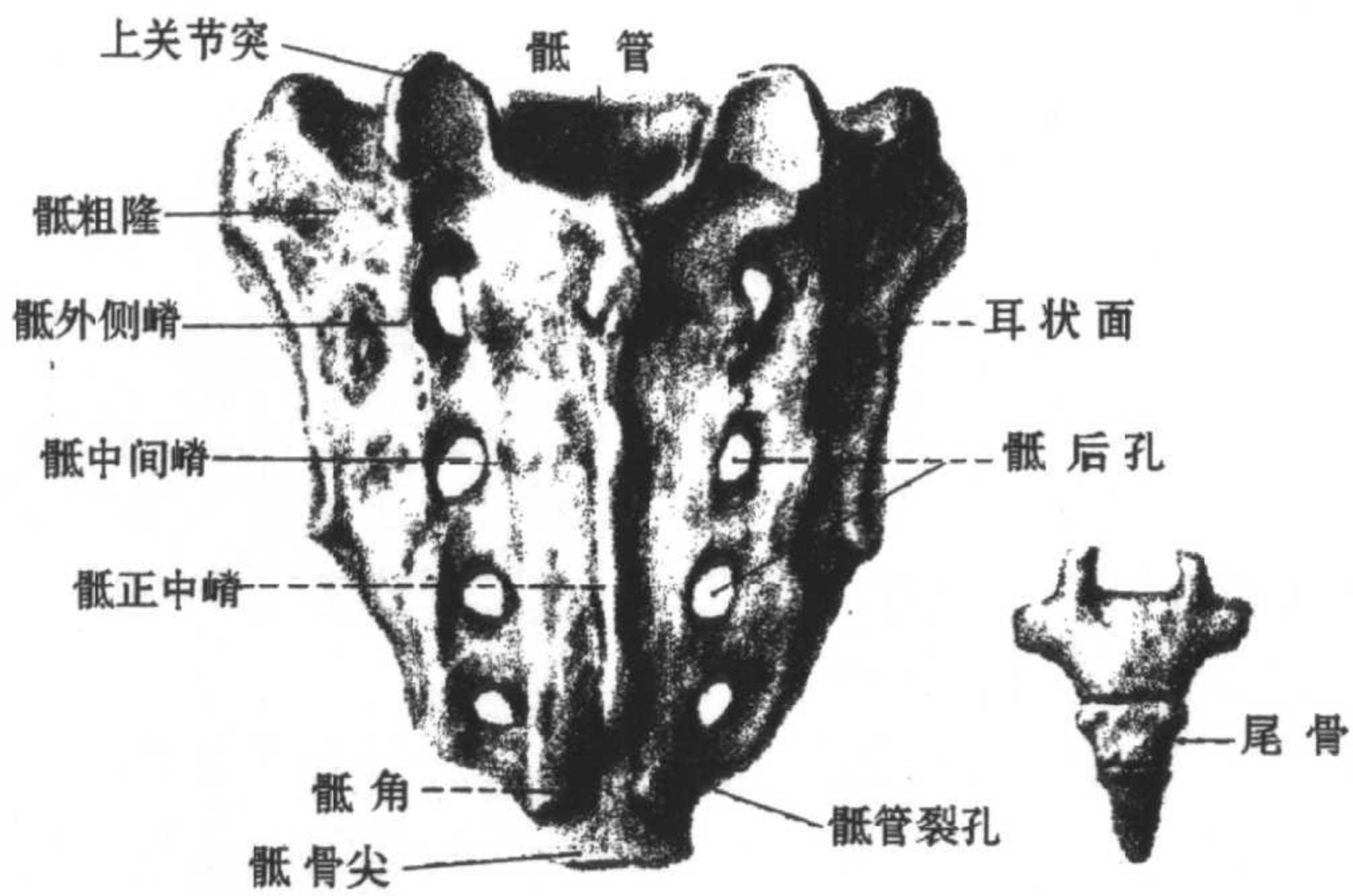


图 1-3



前面观



后面观

图 1-4 骶骨和尾骨

叫乳突。肩胛下角约平等七胸椎棘突，为临床常用的标志。

自由上肢骨包括肱骨、桡骨、尺骨和手骨。肱骨位于臂部，上端内侧是半球形的肱骨头，与肩胛骨的关节盂构成关节。上端与体相接处较细，叫外科颈，是容易发生骨折的部位。下端前后较扁，向两侧突出，形成外上髁及内上髁。下端有两个关节面。内侧者呈滑车状，叫肱骨滑车；外侧者呈半球状，叫肱骨小突。下端后面有鹰嘴窝。桡骨位于前臂外侧。上端较下端细，稍膨大，叫桡骨小突，与肱骨小突相连接。下端下面有近似方形的关节面，其外侧向下突出，叫桡骨茎突。尺骨位于前臂并列于桡骨内侧，上端粗大，上下各有一突起，上方叫鹰嘴，下方叫冠突。两突间形成半月切迹，与肱骨滑车相连接。下端较细，叫尺骨小头。小头的内侧向下突出，叫尺骨颈突。手骨分腕骨、掌骨、指骨3部分。腕骨为8块，且为不规则短骨，排成远近两横列。掌骨共5块，由桡侧向尺侧依次称为第一至第五掌骨。指骨共分14块，除拇指为两节外，其余各指均为3节，由近侧向远侧依次为近节指骨、中节指骨，远节指骨。

(二)下肢骨：包括下肢带骨和自由下肢骨。

下肢带骨左右各一块，称髌骨，由髌骨、坐骨、耻骨组成，为不规则骨。髌骨扁阔，上缘称髌嵴。两侧髌嵴最高点平对第四腰椎棘突。髌嵴前后端的突出部分，分别称为髌前上棘和髌后上棘。坐骨的后下部是坐骨结节。两侧耻骨于股前下部相互联合，称耻骨联合。坐骨和耻骨共同围成闭孔。髌骨外侧面半球形凹陷，称髌臼，与股骨头相连接。

自由下肢骨包括股骨、髌骨、胫骨、腓骨和足骨。除髌骨和足部的跗骨外，均为长骨。股骨位于大腿部，是人体最长的长骨，上端膨大，向内侧为球形的股骨头，头向外下缩细为股骨颈，颈外侧是粗大隆起的大转子，内下的突起为小转子。股骨下端内外侧分别称为内侧髁和外侧髁。髌骨位于膝关节前方，股四头肌腱内。胫骨位于小腿内侧，是小腿的主要负重骨，故粗壮。

上端膨大形成内侧髁和外侧髁。下端向内下隆突称内踝。腓骨位于小腿外侧，细而长，上端膨大称腓骨小头，下端膨大称为外踝。足骨分为跗骨、跖骨、趾骨 3 部分。

### 第三节 脊柱区的应用解剖

#### 一、脊椎的形态与结构

脊椎构成人体的中轴，具有支持体重、保护脊髓及其神经根的作用，并参与构成胸腔、腹腔和盆腔，保护各腔内的器官，同时也是许多骨骼肌的附着部位。脊椎具有屈、伸、侧屈和回旋等运动功能。

脊椎有四个生理弯曲。其中胸曲与骶曲为先天形成，向后凸，颈曲和腰曲为后天形成，向前凸。脊椎由 26 块椎骨及相应的椎间盘、关节、韧带相连构成。颈椎、胸椎和腰椎可以活动，故又叫做可动椎或真椎；骶椎和尾椎分别融合成骶骨和尾骨，它们不能活动，所以也叫不动椎或假椎。

颈椎为所有椎体中最小的。第 1-2 颈椎和第 7 颈椎属特殊颈椎，其余 4 个为普通颈椎。第 1 颈椎呈不规则形，无椎体和棘突，所以叫寰椎。第 2 颈椎又叫枢椎，棘突相对粗大，是触诊定位的重要标志之一。由于第 1-2 颈椎没有典型的椎体，不会发生压缩性骨折，但受暴力的作用后，可发生寰椎前后弓骨折，齿突骨折及脱位等，有可能压迫脊髓，甚至危及生命。第 7 颈椎的形状及大小与上部胸椎相似。但其棘突很长而且粗大，呈水平位，末端不分叉，呈结节状，因此又叫隆椎，常作为临床确认椎骨序数的重要标志。

胸椎 12 个，上位胸椎近似颈椎，而下位胸椎又类似腰椎，由上而下椎体逐渐增大。在椎体两侧上下各有一半圆形浅窝，分别称为上肋凹和下肋凹。上下相邻的椎骨肋凹与椎间盘合成一完