

新世纪全国整脊医学系列教材

宋一同 吕选民 总主编

整脊保健学

王洪权 胡宜时 吕立江 张克毅 宋永忠 主编



海军出版社

新世纪全国整脊医学系列教材

宋一同 吕选民 总主编

整脊保健学

王洪权 胡宜时 吕立江 张克毅 宋永忠 主编

海洋出版社

2009年·北京

图书在版编目(CIP)数据

整脊保健学/王洪权等主编. —北京:海洋出版社,
2009. 9

(新世纪全国整脊医学系列教材)

ISBN 978 - 7 - 5027 - 7569 - 8

I. 整… II. 王… III. 按摩疗法(中医)—教材
IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 163741 号

责任编辑:柴秋萍

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编:100081

北京海洋印刷厂印刷 新华书店经销

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开本:880 mm × 1230 mm 1/32 印张:5.375

字数:150 千字 定价:14.50 元

发行部:62147016 邮购部:68038093 总编室:62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

《整脊保健学》编委会

总主编 宋一同 吕选民

主 编 王洪权(沈阳市中医药学校)
胡宜时(沈阳市中医药学校)
吕立江(浙江中医药大学)
张克毅(天易行国际自然疗法健康研究院)
宋永忠(北京北苑中医门诊部)

副主编 范永先(辽宁锦州北宁市中医院)
李绍民(沈阳市中医药学校)
闫方杰(山东省中医药高等专科学校)
闫 松(北京北郊医院)
贾焕金(沈阳市中医药学校)
石可松(北京北郊医院)
张 涛(北京北郊医院)
宋 杨(昆明医学院)

编 委 侯世文(沈阳市中医药学校)
杨延革(沈阳市中医药学校)
高 野(沈阳市中医药学校)
孔玉青(中国骨伤人才学会)
张佰微(中国骨伤人才学会)

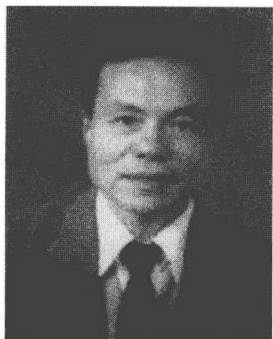
胡玲燕(中国骨伤人才学会)

屈 亮(北京北郊医院)

杨亚男(安徽省中医学院第一附属医院)

薛利敏(中国骨伤人才学会)

宋一同教授简介



宋一同 男,1935年10月24日出生,江苏省淮安市人。北京中医药大学教授、主任医师,国家人事部中国人才研究会骨伤人才学会会长,全国高等中医院校骨伤教育研究会会长,美国国际华佗中医学院院长、骨伤专业研究生导师,世界骨伤专家协会主席,世界杰出人才学会主席,中国高等中医院校骨伤专业研究生系列教材总主编,国际高等中医药教育(中英文版)系列规划教材总主编,世界骨伤杂志董事长兼总编,国际推拿按摩保健师系列教材总主编,中医正骨杂志顾问。已出版学术著作50多部,获省部级科技成果奖5项,专利1项。中华人民共和国国务院授予有突出贡献专家,享受政府特殊津贴,世界知名骨伤专家。

通讯地址:北京市朝阳区望京中环南路6号

北京中医药大学东教学区

邮编:100102

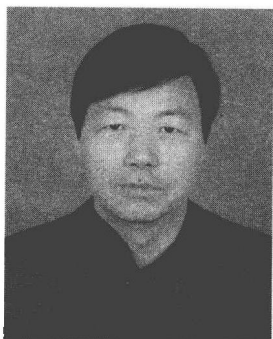
电话:010-84953285 传真:010-84954541

手机:13901070445

电子邮箱:gusrcxh@163.com

网址:<http://www.gsrxh.com>

吕选民教授简介



吕选民 男,汉族,1958年3月7日出生,陕西省渭南市人。渭南职业技术学院教授、主任医师。现任学院针推教研室主任、国家人事部中国人才研究会骨伤人才分会副会长、全国脊诊整脊技术委员会常委、中华中医药学会文献委员会委员、陕西省中医药学会基础文献针灸三分会常委、渭南市中医药学会常委、渭南中医骨病研究所所长等职务。

主要著作:

(1)合编《实用气功学》,陕西科技出版社1990年3月出版。

(2)主编《药王孙思邈养生长寿术》,陕西科技出版社1991年4月出版。

(3)编剧、编导《强肝明目功治疗近视眼》录像片,1991年12月由中华医学音像出版社出版发行,1991年12月被评为陕西省高等学校电教成果三等奖。

(4)编剧、编导《药王孙思邈养生长寿术》VCD,2004年10月由中国人民解放军音像出版社出版发行。

(5)合编《现代气功生理学》,陕西科技出版社1996年

5 月出版。

(6)参编《陕西省志·卫生志》，陕西人民出版社 1996 年 12 月出版。

(7)主编《中国整脊学》，陕西人民出版社 2004 年 11 月出版。

(8)参编全国中等中医药教育规划教材《推拿学》，中国中医药出版社 2002 年 8 月出版。

(9)主编新世纪全国中医药高职高专规划教材《推拿学》，中国中医药出版社 2006 年 6 月出版，同年入选教育部“十一五”国家规划教材。

(10)总编《整脊学》及整脊专业用《整脊学基础》、《整脊学技术》、《整脊治疗学》、《整脊保健学》4 本创新教材，中国中医药出版社 2008 年 11 月出版。

通讯地址：渭南市西三路 4 号渭南职业技术学院

邮编：714000

联系电话：13008433638

电子邮箱：lvxuanmin@yahoo.com

前 言

随着脊柱及脊柱相关疾病发病率的不断提高和发病年龄的逐渐年轻化,整脊医学在世界范围内受到重视并得到迅速发展。进入 21 世纪后,我国的中西医骨伤、中医针灸推拿等专业的医、教、研工作者在挖掘中国整脊渊源的基础上积极汲取和引进国外整脊医学理论、知识和技能,初步形成具有中医特色和国际先进诊疗水平的整脊医学体系,并在一定范围和层面上展开了医疗、教学和科研工作。为了总结经验,适应全国整脊医、教、研工作发展的迫切需要,我们组织全国 40 所高等中医院校及整脊医疗、专家机构的专家学者编写了本套整脊医学系列教材。

本系列教材包括《整脊基础与脊柱病诊断》、《整脊技术学》、《颈椎整脊学》、《胸椎整脊学》、《腰椎整脊学》、《骶尾椎整脊学》、《整脊保健学》、《国外整脊技术》等八门课程。根据整脊专业教育的教学计划和教学大纲的要求及我国目前整脊医、教、研的实际需要,我们在编写中尽量照顾到不同教学层次和读者的需要,尽量使教材既具有广泛适用性,又具有一定的深度和广度,以满足现阶段我国整脊医学发展的需要。在编写方法上,我们采用分工撰写、集体统稿、专家审定的模式,尽量使教材内容既符合医、教、研工作的规范,又充分反映目前整脊医学的发展水平。

本套整脊医学教材是我国第一套整脊医学教材,无前人经验可资借鉴。同时由于整脊学是一门古老而又新兴的边缘学科,涉及面广,病症繁多,加之编写时间紧迫,要求较高,任务繁重而参考资料有限,故不足之处在所难免。诚恳希望全国整脊医、教、研工作者在使

用过程中提出宝贵意见,以便进一步修订,早日完善我国整脊学科体系,为脊柱病患者解除痛苦,为全人类健康长寿服务。

宋一同
2008年8月

编写说明

整脊保健是运用推拿整脊、导引整脊等方法进行养生保健,以促进人体生长发育、延缓衰老、预防疾病,从而提高人们的生活质量。中国自古以来就十分重视脊柱的养生保健,两千多年前的《黄帝内经》以及诸子百家的书籍中均有记载。这些传统的养生保健方法一直为我国人民所沿用至今。西方于19世纪始亦创立了整脊医学,有关脊柱的保健学研究也日益深入,以现代医学理论为依托,具有很高的水平。

本书以临床实践为基础,广泛参考了国内外相关资料编写而成。它汇集了古今中外东西方很多重要的和基本的脊柱保健知识,从不同的脊柱节段入手,多角度、多层次地阐述了脊柱的保健和治疗,尤其珍贵的是公开了一部分中国传统医家、道家的脊柱养生功法,其内容以往多是以家族传承的方式秘密流传,基本不为公众所知。这里要特别感谢范永先老师的无私奉献,其世代家传的脊柱养生功法使我们得窥祖国丰富的脊柱养生保健学这一瑰宝的堂奥。

本书在编撰过程中得到了总主编宋一同、吕选民两位教授的鼎力支持和详尽指导,在此特别致谢。同时,也要感谢那些为了本书顺利出版而付出辛勤努力的同仁们。

由于我们水平有限,所撰内容难免有疏漏之处,望广大读者批评指正。

王洪权

2009年3月

目 次

绪论	(1)
一、整脊保健的概念	(1)
二、整脊保健的作用和意义	(1)
第一章 整脊保健穴区	(3)
第一节 十四经穴	(3)
一、手太阴肺经经穴	(3)
二、手阳明大肠经经穴	(4)
三、足阳明胃经经穴	(4)
四、足太阴脾经经穴	(6)
五、手少阴心经经穴	(6)
六、手太阳小肠经经穴	(7)
七、足太阳膀胱经经穴	(7)
八、足少阴肾经经穴	(9)
九、手厥阴心包经经穴	(10)
十、手少阳三焦经经穴	(10)
十一、足少阳胆经经穴	(11)
十二、足厥阴肝经经穴	(11)
十三、任脉经穴	(12)
十四、督脉经穴	(12)
第二节 经外奇穴	(13)
第二章 整脊保健常用按摩手法	(15)
第一节 推拿整脊的作用及原理	(15)

一、整复脊柱位置结构异常	(15)
二、调整血管神经,行气活血止痛	(15)
三、宣通散结,剥离粘连	(16)
四、解除嵌顿,缓解痉挛	(16)
五、促进消化吸收,增强新陈代谢	(16)
六、健肾壮骨,滑利关节	(16)
七、调整内脏,平衡阴阳	(17)
八、振奋阳气,健身延年	(17)
九、健脑醒神,益智挖潜	(17)
第二节 推拿整脊手法的基本技术要求	(18)
一、松解类手法的基本技术要求	(18)
二、整复类手法的基本技术要求	(19)
第三节 影响推拿整脊的因素和注意事项	(21)
一、影响推拿整脊疗效的常见因素	(21)
二、推拿整脊的注意事项	(21)
第四节 推拿整脊手法的适应证和禁忌证	(23)
一、整脊手法的适应证	(23)
二、整脊手法的禁忌证	(23)
第五节 推拿整脊手法	(24)
第三章 脊柱的日常保健及预防	(45)
第一节 颈椎的日常保健及预防	(45)
一、预防颈椎病应从小抓起	(45)
二、伏案工作者在工作中应注意的问题	(45)
三、工作之余如何保护颈椎	(46)
四、中老年人颈椎病的预防	(46)
五、夏天谨防颈椎病	(47)

六、科学合理地选用枕头	(47)
七、颈椎病患者床的选择	(47)
八、颈椎病患者需科学锻炼	(48)
九、颈椎病患者的保健体操	(48)
十、颈项部肌肉的锻炼	(51)
十一、颈椎锻炼的注意事项	(54)
十二、颈椎病患者的饮食原则	(54)
第二节 胸腰椎的日常保健及预防	(54)
一、如何“坐立卧行”	(54)
二、腰背部肌肉锻炼法	(56)
第三节 日常脊椎保健法	(60)
第四章 常规整脊保健	(65)
第一节 常规按摩整脊保健法	(65)
一、颈肩部按摩操作	(65)
二、背腰部按摩操作	(66)
三、下肢后侧部按摩操作	(67)
四、上肢部按摩操作	(68)
五、下肢前、内、外侧部按摩操作	(69)
第二节 踩跷法(踩背法)	(69)
一、踩跷准备工作	(70)
二、踩跷基本方法	(70)
三、踩跷法收式	(72)
第三节 整脊减肥法	(73)
一、肩部按摩	(73)
二、背部按摩	(74)
三、腰部按摩	(74)

四、臀部按摩	(75)
五、收式按摩	(75)
第四节 小儿整脊保健法	(75)
第五章 脊柱相关病的整脊治疗与保健	(77)
第一节 颈椎病	(77)
一、导致颈椎病发生的原因	(77)
二、颈椎病的分型	(78)
三、颈椎病的按摩治疗	(79)
第二节 落枕	(91)
一、落枕的原因	(91)
二、按摩方法	(92)
三、自我按摩方法	(93)
四、落枕的预防	(93)
第三节 胸椎小关节紊乱综合征(岔气)	(95)
一、按摩方法	(95)
二、注意事项	(96)
第四节 背肌筋膜炎	(96)
一、按摩方法	(97)
二、注意事项	(98)
第五节 急性腰部软组织损伤	(98)
一、按摩方法	(98)
二、注意事项	(100)
第六节 慢性腰肌劳损	(100)
一、按摩方法	(100)
二、注意事项	(102)
第七节 腰椎间盘突出症	(102)

一、按摩方法	(103)
二、注意事项	(105)
第八节 腰椎管狭窄症	(105)
一、按摩方法	(105)
二、注意事项	(107)
第九节 骶髂关节损伤	(108)
一、按摩方法	(108)
二、注意事项	(109)
第十节 梨状肌综合征	(110)
一、按摩方法	(110)
二、注意事项	(112)
第十一节 强直性脊柱炎	(112)
一、按摩方法	(112)
二、注意事项	(114)
第六章 中国道家、医家传统整脊养生功法简介	(115)
第一节 河车养生论	(115)
第二节 功法篇	(115)
一、扭颈治头眩	(115)
二、拔脊贯气功	(120)
三、拙搭弯弓和血功	(121)
四、拘肩强柱功	(123)
第七章 导引整脊法	(126)
第一节 导引整脊的作用及原理	(127)
一、理顺筋骨,整复脊柱	(127)
二、强健筋骨,稳定脊柱	(127)
三、平衡阴阳,灵活脊柱	(127)