

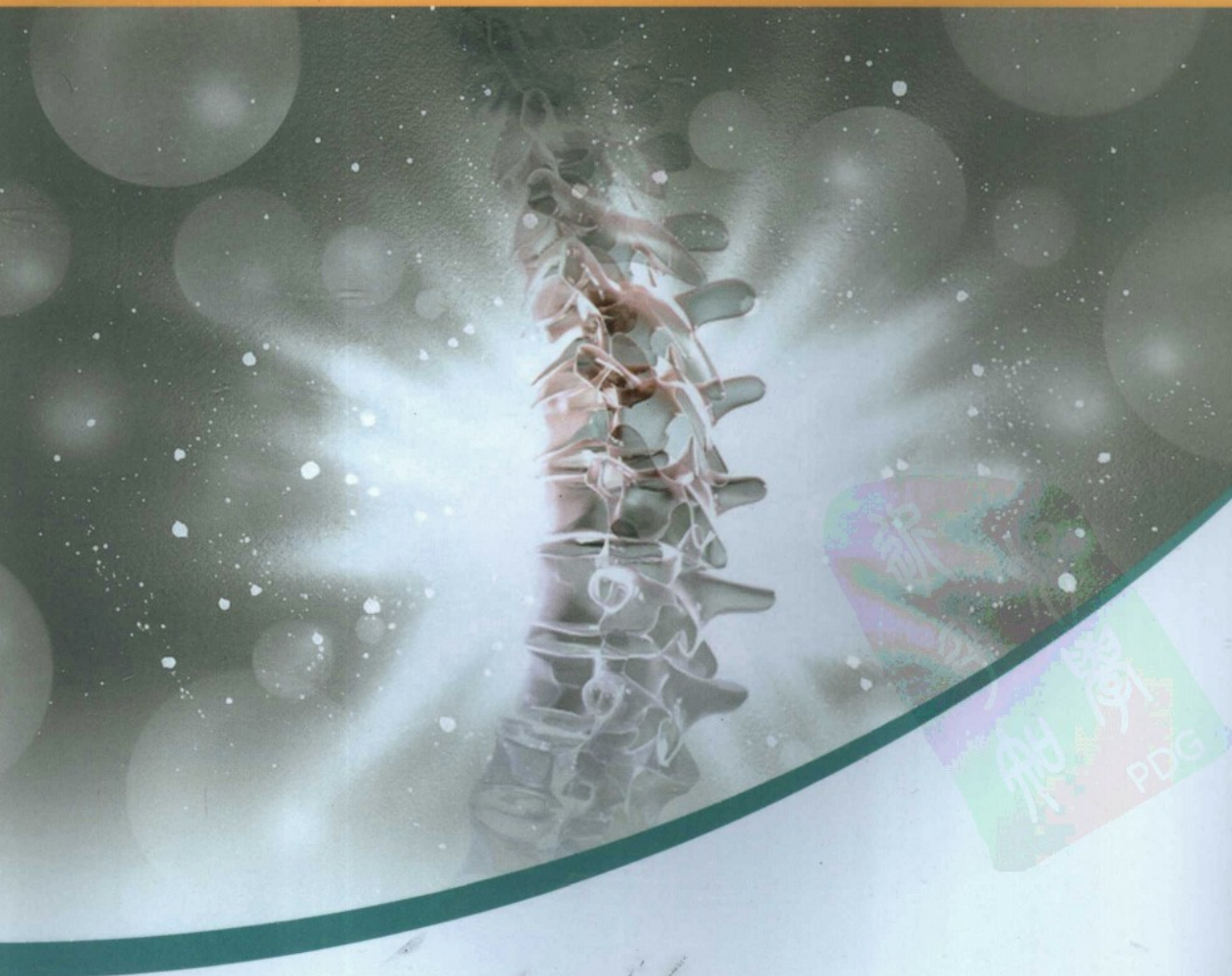


新世纪全国中医药高职高专整脊创新教材

总主编 吕选民

整脊保健学

主编 邵先桃 宋少军



中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

整脊保健学/邵先桃, 宋少军主编. —北京: 中国中医药出版社, 2009. 8
新世纪全国中医药高职高专整脊创新教材

ISBN 978 - 7 - 80231 - 690 - 4

I. 整… II. ①邵…②宋… III. 按摩疗法 (中医) 高等学校: 技术
学校 - 教材 IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 117688 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 10 字数 180 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 690 - 4

*

定价 13.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



新世纪全国中医药高职高专整脊创新教材

丛书编委会

- 总主编** 吕选民 (渭南职业技术学院)
- 副总主编** 王遵来 (天津北门医院-全国脊诊整脊继续教育基地)
- 吕明 (长春中医药大学)
- 权觉武 (渭南职业技术学院)
- 刘智斌 (陕西中医学院附属医院)
- 张卫华 (陕西中医学院)
- 张全明 (广州中医药大学针灸推拿学院)
- 邵先桃 (云南中医学院临床医学院)
- 编委** (以姓氏笔画为序)
- 马望琪 (渭南市中医医院)
- 王洪权 (沈阳市中医学校)
- 任秋兰 (内蒙古医学院中医学院)
- 吕立江 (浙江中医药大学针灸推拿学院)
- 吴汉卿 (河南南阳张仲景医学院水针刀研究院)
- 宋少军 (山东中医药高等专科学校附属医院)
- 李学玉 (山东中医药高等专科学校附属医院)
- 李波 (内蒙古医学院中医学院)
- 杨桦 (宁夏医学院中医学院)
- 谷忠悦 (辽宁中医药大学针灸推拿学院)
- 张王孝 (渭南职业技术学院)
- 张晓泉 (遵义医药高等专科学校)
- 张跃全 (宁夏医学院附属医院)
- 周宾宾 (广西中医学院第一临床医学院)
- 高军权 (宝鸡职业技术学院)
- 翟伟 (内蒙古医学院中医学院)

新世纪全国中医药高职高专整脊创新教材

《整脊保健学》编委会

- 主 编** 邵先桃 (云南中医学院临床医学院)
宋少军 (山东中医药高等专科学校附属医院)
- 副主编** 周宾宾 (广西中医学院第一临床医学院)
夏世金 (复旦大学附属华东医院)
谷忠悦 (辽宁中医药大学针灸推拿学院)
李 波 (内蒙古医学院中医学院)
杨 桦 (宁夏医学院中医学院)
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
王亚渭 (陕西中医学院)
尹百顺 (山东曲阜中医药学校)
韦 理 (广西中医学院第一附属医院)
陈 军 (陕西中医学院)
陈志伟 (上海中医药大学附属岳阳医院)
陈琰东 (云南省保山市中医院)
赵永海 (云南中医学院)
姚群英 (上海市第七人民医院)
高玉杰 (宁夏医学院)
敖有光 (内蒙古医学院)
黄玉剑 (渭南职业技术学院)
黄 方 (辽宁中医药大学)
曹 锐 (辽宁中医药大学)
栗胜委 (广西中医学院第一附属医院)
谭亚芹 (内蒙古医学院)
- 主 审** 宋一同 (北京中医药大学)
- 学术秘书** 张王孝 (渭南职业技术学院)

前 言

随着我国经济和社会的迅速发展,人民生活水平普遍提高,有“现代人时髦病”之称的脊柱及脊柱相关疾病发病率不断增高且渐趋年轻化。整脊这一中国传统、世界流行的技术是治疗脊柱及其相关疾病的首选自然疗法。西医学早已建立了脊柱外科学、整脊学。然而,整脊疗法在我国古代散见于中医各科之中,没有形成系统的理论和方法。近30年来中医对脊柱及其相关疾病也在不断进行临床和一些基础研究,形成了较系统的理论知识和技能,但尚无学科建设。

“新世纪全国中医药高职高专整脊创新教材”正是在上述背景下,依据国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》要求:“积极推进课程和教材改革,开发和编写反映新知识、新技术、新工艺和新方法,具有职业教育特色的课程和教材”,在《国家中长期科学和技术发展规划纲要(2001-2020)》和国务院十六部委联合发布实施的《中医药创新发展规划纲要(2006-2020)》精神指导下,由国家中医药管理局规划指导,采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制,由全国中医药高等教育学会组织、全国开展中医药高职高专教育的院校联合编写、中国中医药出版社出版的一套创新教材。

本套整脊创新教材立足改革,更新观念,突出“医药传承与创新发展”理论,以目前全国中医药高职高专教育实际情况和国内外整脊医、教、研的发展为依据,注重体现中医药高职高专教育的特色。全套教材共5本:《整脊学》,供针灸推拿、骨伤、医疗、康复和中西医结合等专业使用;《整脊学基础》、《整脊学技术》、《整脊治疗学》、《整脊保健学》供整脊专业使用。在整套教材的编写过程中引入了竞争机制,实行总主编负责制,以保证教材的质量。

本套创新教材编写实施“精品战略”,从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版,都有计划、有步骤地实施,层层把关,

步步强化,使“精品意识”、“质量意识”始终贯穿全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿都经专家指导委员会审定,都经历了编写启动会、审稿会、定稿会反复论证,不断完善,重点提高内在质量。并根据中医药高职高专教育的特点,在理论与实践、继承与创新等方面进行了重点论证;在写作方法上,大胆创新,使教材内容更为科学化、合理化,更便于实际教学,注重学生实际工作能力的培养,充分体现职业教育的特色,为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面,出版社严格树立“精品意识”、“质量意识”,从编辑加工、版面设计、装帧等各个方面都精心组织、严格把关,力争出版高水平的精品教材,使中医药高职高专教材的出版质量上一个新台阶。

在“新世纪全国中医药高职高专整脊创新教材”组织编写工作中始终得到了国家中医药管理局的精心指导,并得到全国各开展中医药高职高专教育院校的大力支持,各门教材主编、副主编以及所有参编人员均为保证教材的质量付出了辛勤的努力,在此一并表示诚挚的谢意!同时,我们要对全国高等中医药教材建设专家指导委员会的所有专家对本套教材的关心和指导表示衷心的感谢!

由于“新世纪全国中医药高职高专整脊创新教材”编写尚属首次,是一项全新、复杂、创新和探索的系统工程,因此,难免有不足甚至错漏之处,敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题,及时提出宝贵意见,以便重印或再版时予以修正,使教材质量不断提高,真正地起到促进我国中医药高职高专教育的持续发展和中医事业创新发展的作用,为我国整脊学术的深入发展和整脊专业的建设奠定良好的基础。

“新世纪全国中医药高职
高专整脊创新教材”编委会
2009年6月

编写说明

随着政治、经济、文化和科学技术的快速发展，人民的生活水平不断提高，人们的健康问题却令人担忧，迫切需要专业的健康保健指导。鉴于脊柱在人体健康中的重要作用和整脊医学在国内外的快速发展，经全国多所院校整脊专家的多方努力和积极呼吁，新世纪全国中医药高职高专整脊创新教材之一《整脊保健学》诞生了。因本教材是首次编写，整脊保健学的定义、研究范畴和临床意义等多方面的学术问题难免存在一些争议。在编写过程中，我们从中医和全国中医药高职高专教育发展的需要出发，既重视学生基本理论、基本知识和基本技能的培养，又保持中医药特色，体现教材的科学性、权威性、时代性、简明性和实用性。对教材中涉及定义、范畴等问题进行了多次集体讨论，并得到严隽陶教授的悉心指导和宋一同教授的认真审查，最后经吕选民总主编修改定稿，使该教材尽量能够适应多样化教学的要求，可作为整脊专业的必修课，针灸推拿、中医、中西医结合、中医骨伤、中医康复、中医美容等专业的选修课课程教材使用，也可供职业培训和在职推拿、骨伤专业人员及爱好养生保健的人们参考阅读。

全书共13章，重点介绍整脊保健学的基本概念、基本内容、基本特点、基本作用、发展简史、适应范围、禁忌证，以及以手法整脊为主的整脊保健技术、健康脊柱的保护方法、脊柱和脊柱相关疾病的预防措施、亚健康状态的整脊保健、小儿整脊保健、整脊延缓衰老、增高、美容和减肥等，简要介绍了国内外常见整脊保健流派等内容。还在附录介绍了脊柱病常用家庭理疗和脊柱病常用家庭理疗仪器的使用方法。

作为高职高专整脊专业的一门创新教材及养生保健领域的一门新兴学科，本教材具有以下特点：①紧扣培养目标，着眼于培养实用型、技术型高级整脊专业人才，编写内容力求遵循“基本、必需、实用、够用”的原则，将如何保持脊柱的健康及预防脊柱和脊柱相关疾

病等方法尽量简明、扼要地进行阐述。②根据专业特点和市场需要，将小儿整脊保健、整脊延缓衰老、整脊增高、整脊美容和整脊减肥等作为独立章节进行论述，确保了培养目标与市场需求的一致性。③为保持学科的完整性和系统性，简要回顾了脊柱的解剖生理病理，脊柱与脏腑、经络、大脑、骨盆和双足的关系，为非整脊专业的学习者提供了必要的理论支持。④内容精炼，通俗易懂，图文并茂，增加了教材的可读性。

本教材编写过程中得到国家中医药管理局、全国中医药高等教育学会、全国高等中医药教材建设研究会和中国中医药出版社的多方指导及各参编院校的大力支持，参考了国内外许多专家、学者的珍贵资料，全体参编人员精诚合作、忘我工作，在此一并表示谢意。

本教材虽然经过主编统稿，集体讨论，总主编审定，但由于我们水平有限，加上《整脊保健学》教材编写在国内尚属首次，书中不足甚至错误之处在所难免，恳请使用本教材的广大教师、学生和其他读者提出宝贵的意见和建议，以便进一步修订，使之日臻完善。

《整脊保健学》编委会
2009年6月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 概述	(1)
一、整脊保健学的基本概念	(1)
二、整脊保健学的基本内容	(1)
三、整脊保健学的基本特点	(2)
四、整脊保健学的学习要求和方法	(3)
第二节 整脊保健学的发展简史	(3)
一、整脊保健的起源	(4)
二、整脊保健的发展	(4)
三、国外整脊保健的发展概况	(9)
第三节 整脊保健的基本作用	(11)
一、疏经通络	(11)
二、行气活血	(11)
三、理筋整复	(12)
四、调整脊柱	(12)
五、调理脏腑	(12)
六、调和阴阳	(12)
第四节 整脊保健的适用原则和禁忌证	(13)
一、整脊保健的适用原则	(13)
二、整脊保健的禁忌证	(14)
第二章 脊柱在维持健康机体中的作用	(15)
第一节 中医对脊柱重要性的认识	(15)
一、负重支撑	(15)
二、主司运动	(16)
三、藏精纳髓	(16)
四、与脏腑的关系	(16)
五、与经络的联系	(17)
第二节 西医学脊柱的解剖生理病理述要	(19)
一、脊柱的解剖生理述要	(19)
二、脊柱的病理述要	(19)

2 · 整脊保健学 ·	(20)
第三节 脊柱与其他组织和器官	(20)
一、脊柱与大脑	(20)
二、脊柱与骨盆	(21)
三、脊柱与双足	(21)
第四节 脊柱的易损性及其对健康机体的影响	(22)
一、脊柱的易损性	(22)
二、脊柱病损对健康的影响	(26)
第五节 脊柱是人体主要的保健特区	(26)
一、脊柱是人体保健特区的中心	(26)
二、脊柱不正是万病之源、衰老之始	(26)
三、整脊保健是现代人的首选	(27)
第三章 整脊保健技术	(28)
第一节 概论	(28)
一、整脊保健技术的概念	(28)
二、整脊保健技术的特点	(28)
三、整脊保健技术的分类	(29)
第二节 手法整脊保健技术	(29)
一、松解类整脊手法	(29)
二、整复类整脊手法	(30)
三、踩背整脊保健技术	(30)
第三节 导引整脊保健技术	(31)
一、导引整脊保健的方法	(31)
二、导引整脊保健的锻炼要领及注意事项	(32)
第四节 牵引整脊保健技术	(33)
第五节 其他整脊保健技术	(34)
第四章 脊柱健康法	(35)
第一节 脊柱推拿健康法	(35)
一、手法加膏摩整脊保健法	(36)
二、踩背整脊保健法	(39)
第二节 脊柱导引健康法	(44)
一、易筋经	(44)
二、龟蛇导引术	(54)
第三节 脊柱体育健康法	(58)
一、金鱼摆尾	(58)

二、腹背运动	(58)
三、合掌运动	(59)
四、毛细血管运动	(59)
第五章 脊柱及脊柱相关疾病的预防	(60)
第一节 保持良好的姿势和体位	(60)
一、正确的姿势和体位	(60)
二、不良姿势和体位对脊柱的危害	(63)
第二节 劳动保护	(65)
一、端正和提高认识,防止和减少损伤	(65)
二、保持正确的劳作姿势	(66)
三、改善劳作环境,消除各种容易造成脊柱损伤的不良因素	(66)
四、加强工作中的防护,及时治疗微小损伤	(66)
五、重视重度疲劳综合征的防治	(67)
六、增强体质,提高抗病能力	(67)
第三节 颈段脊柱病的预防	(67)
一、防止外力损伤	(68)
二、注意颈肩部保暖,防止感受风寒	(71)
三、防止长时间低头工作,避免不正确的工作体位	(71)
四、纠正不当睡姿,注意合理用枕	(72)
五、保健推拿	(72)
六、适度的项肌功能锻炼	(73)
七、其他方面	(73)
第四节 胸腰段脊柱病的预防	(74)
一、定期进行健康检查,避免急慢性损伤	(74)
二、注意腰部保暖,防止风寒湿邪侵袭	(75)
三、睡卧硬板床,改正不良卧姿	(75)
四、纠正不正确的坐立或工作姿势,注意劳逸结合	(76)
五、合理使用保护器具	(76)
六、适度的腰背肌和腹肌功能锻炼	(77)
第六章 脊柱疾病的早期发现和整脊保健	(78)
第一节 颈段脊柱病的早期发现	(78)
一、颈段脊柱病早期常见的症状	(79)
二、颈段脊柱病的常见体征	(81)
第二节 颈段脊柱病的整脊保健	(81)

4 · 整脊保健学 ·	
一、手法整脊保健	(81)
二、导引整脊保健	(83)
三、牵引整脊保健	(84)
四、其他整脊保健	(84)
第七章 亚健康状态的整脊保健	(85)
第一节 概述	(85)
一、亚健康状态的特征	(85)
二、亚健康状态产生的原因及其与脊柱的关系	(86)
第二节 亚健康状态的推拿整脊保健	(86)
一、头项部推拿整脊	(87)
二、肩背部推拿整脊	(87)
三、腰骶部推拿整脊	(88)
第八章 小儿整脊保健	(89)
第一节 概述	(89)
一、小儿的生理病理特点	(89)
二、脊柱与儿童生长发育的关系	(90)
三、小儿整脊保健的意义和作用机制	(90)
第二节 小儿整脊保健方法	(91)
第九章 整脊延缓衰老	(94)
第一节 概述	(94)
一、衰老的概念及生理机制	(94)
二、脊柱与衰老	(94)
三、整脊延缓衰老的作用机制	(96)
第二节 延缓衰老的整脊保健方法	(97)
一、推拿整脊延缓衰老	(97)
二、导引整脊延衰	(102)
三、牵引整脊延衰	(102)
四、拔罐整脊延衰	(103)
五、其他延缓衰老方法简介	(103)
第十章 整脊健美	(107)
第一节 概述	(107)
一、健美的概念	(107)
二、脊柱与健美	(107)
三、整脊健美的作用机制	(108)

第二节 整脊健美的方法	(108)
第十一章 整脊减肥	(111)
第一节 概述	(111)
一、肥胖的概念及分类	(111)
二、脊柱与肥胖	(112)
三、整脊减肥的作用机制	(112)
第二节 整脊减肥的方法	(112)
一、推拿整脊减肥	(113)
二、导引整脊减肥	(116)
三、拔罐整脊减肥	(126)
四、刮痧整脊减肥	(126)
第十二章 整脊增高	(127)
第一节 概述	(127)
一、整脊促进脊柱健康成长	(127)
二、整脊防治影响增高的脊柱疾病	(127)
三、整脊协调全身的生长发育	(128)
四、整脊消除不良生活方式对身高增长的影响	(128)
第二节 整脊增高的方法	(128)
一、立式导引整脊增高法	(128)
二、卧式导引整脊增高法	(130)
第十三章 常见整脊保健流派简介	(131)
第一节 常见国内整脊保健流派	(131)
一、传统中医推拿手法整脊保健流派	(131)
二、正骨手法整脊保健流派	(132)
三、导引整脊保健流派	(132)
四、芳香精油整脊保健流派	(133)
第二节 流传于我国的主要国外整脊保健方法	(135)
一、美式整脊保健	(135)
二、日式整脊保健	(136)
三、泰式整脊保健	(138)
附 录	(141)
一、脊柱病常用的家庭理疗方法	(141)
二、脊柱病常用家庭理疗仪器的使用	(142)

第一章

绪 论

第一节 概 述

整脊保健作为一种绿色自然疗法，在几千年的发展过程中，为人类的健康事业作出了不可磨灭的贡献。随着社会的进步，人们健康意识的不断增强，越来越多的人开始重视整脊保健的作用和地位，并在实践中不断发展，使其成为一门相对独立的学科。

一、整脊保健学的基本概念

整脊保健是指通过手法等整脊方法增强和调整脊柱及脊柱相关组织的生理功能和病理状态，使脊柱保持健康，进而促使机体的整体机能从病态、亚健康状态向健康状态发展，达到预防疾病和养生保健目的的一种方法。整脊保健学是指在中医理论、脊柱解剖学以及生物力学指导下，研究整脊保健理论、方法和临床应用的一门新兴学科。它是整脊专业的一门综合课程，属于中医“治未病”的范畴，可归属于西医学的“预防医学”和“康复医学”。整脊保健主要通过各种整脊保健技术对脊柱及脊柱相关组织进行不同方式的刺激，以增强脊柱的生理功能及调整脊柱的内外环境，维持脊柱的平衡，改善脊柱的亚健康状态，进而促使机体的整体机能从“亚健康”向“健康”状态发展，达到有效预防脊柱及脊柱相关性疾病、促进人体生长发育、强身健体、减肥美容和延年益寿的目的。整脊保健学是整脊医师的一门必修课程，在医学养生保健领域具有重要的理论意义和实用价值。

二、整脊保健学的基本内容

整脊保健是通过整脊技术增强和调整脊柱及脊柱相关组织的结构和功能，

提高脊柱及机体的整体健康,有效预防疾病。其基本内容可以归纳为以下四个方面:第一,研究整脊保健学的发展历史及整脊保健的基本理论和基础知识。第二,介绍常用整脊保健的方法、要领及保健作用。第三,研究整脊保健技术的应用,即如何应用整脊保健技术有效调整脊柱的功能状态,保持脊柱的健康,预防脊柱及脊柱相关性疾病,进而调整机体的整体机能,强身健体,减肥美容,延年益寿。第四,研究常见整脊保健流派的特点、作用机制及应用价值。

三、整脊保健学的基本特点

1. 古老而又年轻 远古时代,人们劳作疲惫时,自觉或不自觉地“伸伸腿,弯弯腰”或者“捶捶背”,其实质是通过直接或间接的方式给脊柱和脊柱相关组织一个良性的刺激,调整脊柱的功能状态,进而起到消除疲劳、养生保健的作用,这就是整脊保健的最早雏形。2000 多年前,中国的先哲已经认识到脊柱与人体脏腑筋脉之间的关系以及督脉(脊柱)的保健意义,并将整脊保健技术广泛应用于养生保健。时至今日,人们在历代整脊保健技术的基础上,已经创造和发展起来了许多具有不同作用和目的的整脊保健方法,以适应社会发展和人们保健的需要,使其成为现代人青睐的新的保健趋势。

2. 理论多元化 整脊保健的早期理论指导是中医基础理论,特别是藏象学说和经络学说的建立为整脊保健学提供了更为直接的理论支持。《灵枢·刺节真邪》曾提及“腰脊者,身之大关节也”,认为脊柱是全身的中轴枢纽,能“总督一身之阳”的督脉位于其中;“腰者肾之府,转摇不能,肾将惫矣”,指出了腰脊与“先天之本”肾的密切联系,进而说明五脏六腑的生理功能和病理变化与脊柱息息相关。随着整脊保健的广泛应用,人们在阐述作用机制和保健意义时引入了脊柱解剖学和脊柱生物力学等现代科学理论,进一步完善了整脊保健的理论体系,同时也为这门新兴的学科提供了较为广阔的发展空间。

3. 技术多样性 “导引”可谓整脊保健应用最早的方法之一,在长沙马王堆汉墓出土的《导引图》中绘制有颈、腰、背的屈曲、过伸、侧屈、旋转等运动即说明汉以前导引在整脊保健应用中的重要性及普及性。推拿(按摩)手法是继导引之后又一重要的整脊保健技术。公元 610 年巢元方在《诸病源候论·养生方导引法》中介绍的引、伸、摇、振、努、挽等其实应是一些整脊保健方法;公元 640 年孙思邈在《备急千金要方·老子按摩法》中记载的推、捻、掘、抱、筑、挽、振、摇等法也常用在养生保健和脊柱保健中。现代许多休闲娱乐场所喜闻乐见的“精油推背术”,即是将各种不同的推拿手法灵活运用于脊柱以防治脊柱及脊柱相关性疾病,进而达到养生保健目的一套整脊保健技术。此外,保健式牵引、膏摩、药熨、药浴、刮痧、灸法、拔罐等方法均能对脊柱及脊柱

周围软组织进行适度的刺激,从而调整脊柱的生理功能和病理状态,达到保健的目的。综上所述,现代整脊保健已形成以手法整脊为主,多种方法并用的绿色自然保健体系。

4. 适应广泛性 整脊保健除主要应用于脊柱容易疲劳、经常损伤或脊柱病恢复期的人们外,还广泛应用于健康、亚健康人群和运动员的保健及增高、减肥、美容等方面,目前已成为一个前景灿烂的产业。

5. 自然方法,身心保健 手法、导引、牵引、膏摩、药浴、刮痧、灸法、拔罐等整脊保健技术均为绿色自然疗法,只要掌握一定的操作要领,施术过程不会给受术者造成痛苦。相反,如手法整脊,特别是松解类手法,强调手法的持久、有力、均匀、柔和,术者的语言和行为规范及受术者的良好心情和舒适体位,让受术者在轻松舒适的状态下接受脊柱调整,不仅能有效解除躯体的不适,还能促进心理健康。

四、整脊保健学的学习要求和方法

学习整脊保健学不能只满足于学会几套整脊保健套路,而要在以下几个方面多下功夫。一是要有扎实的理论基础。学好中医基础理论,特别是脊柱与脏腑经络之间的关系;学好脊柱生物力学及脊柱解剖学,特别是脊柱的局部解剖及脊神经的支配原理。二是要掌握脊柱保健技术的操作技巧,特别是脊柱保健手法的操作要领和注意事项。在学习方法上,要理论联系实际,并且要努力做到勤学苦练,勇于实践。任何高超的技术都是在反复的练习和实践中形成的。

第二节 整脊保健学的发展简史

古人在长期的生活和工作中发现,自发地适时更换体位或者做一些诸如伸腰捶背的活动可以有效减轻疲劳,甚至防治疾病、促进健康。这些活动即是早期的整脊保健理念,它们对维护脊柱的健康至今仍具有重要的作用。1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的堪称我国现存最早的医学著作《五十二病方》中描述的“足太阳脉”所发病:“病足小指(趾)废……脚挛、腰痛、夹脊痛、项痛”,与我们现在认识的脊柱疾病体征相似。同时出土的《导引图》里绘制有颈、腰、背导引锻炼姿势,特别是其中的捶背、抚胸、搓腰等不能不说是早期防治脊柱及脊柱相关性疾病的有效保健方法。《史记》、《说苑》、《世说新语》等文献中关于古时一位叫俞拊的医生擅长用按摩导引治病的相关记载,说明“整脊保健”古已有之,历史悠久,只是以“按摩”、“按跷”、“导引”等称谓

散见于民间或其他书籍中。

一、整脊保健的起源

1. 源于日常生活 长期的生活实践促使人们总结出“站如松，坐如钟，卧如弓，行如风”等日常规范，这些行为规范不仅使人们能够保持应有的风度，更重要的是维护了脊柱正常的生理曲度，说明人们已经从日常生活中自觉或不自觉地总结出了能够维护脊柱健康的最简单有效的方法，并且又将其贯穿到日常生活中，有效地杜绝了因姿势不良导致的脊柱侧弯症、脊柱骨骺软骨病等脊柱疾病，对预防颈、肩、腰、背部的其他脊柱及脊柱相关性疾病也起到非常重要的作用。

2. 源于推拿导引 推拿古称按摩、按跷、案扪等，唐代以前，导引、按摩、按跷常相提并论。古之医者俞拊擅长于用“跗”（用足在颈项腰背部踩摩的一种整脊方法）治疗脊柱及脊柱相关性疾病，基于对疾病最原始的认识及原始“治未病”思想的影响，在预防颈、肩、腰、背痛时，“跗”及“导引按跷”自然成为早期整脊保健的主要方法。

二、整脊保健的发展

1. 明代以前 导引、按摩、按跷的应用为整脊保健体系的形成奠定了基础。无论源于日常生活还是导引按摩，早期的整脊保健方法多以师徒相传的方式流传于民间。据甲骨文辞记载，殷商时期，原始巫吏盛行，他们常利用包括推拿整脊在内的一些民间疗法的效验来印证其“神力”，促使整脊保健得到发展。

秦汉三国时期，我国现存最早的中医经典著作《黄帝内经》描述了推拿的起源、手法、工具、作用原理、适用范围等，不仅奠定了推拿在中医学中的重要地位，而且促进了推拿整脊保健的发展。《素问·举痛论》曰：“寒气客于背俞之脉则脉泣，脉泣则血虚，血虚则痛，其俞注于心，故相引而痛。按之则热气至，热气至则痛止矣。”最早提出按脊（背俞之脉）具有疏通经络、行气活血的作用，并认识到按脊可以治疗心胸疼痛，是推拿整脊防治脊柱相关性疾病的最早记载。刘安《淮南子》记载的“六禽戏”中有“熊经、鸟伸、猿跃、虎顾”等锻炼动作，既是传统的体育运动，又对脊柱保健有重要作用。三国名医华佗认为：“人体欲得劳动，但不得使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”根据流水不腐，户枢不蠹的道理，在“六禽戏”的基础上创编了“五禽戏”，后世医家在实践中不断总结完善，逐步发展成为我国传统医学防治脊柱病的重要整脊保健方法。