

# 百病源头话脊柱

# 脊柱健康人无病

百病源头话脊柱

张芴 著

- 脊椎病基础知识
- 脊椎病自我诊断
- 脊椎病治疗与预防

上海科学技术出版社

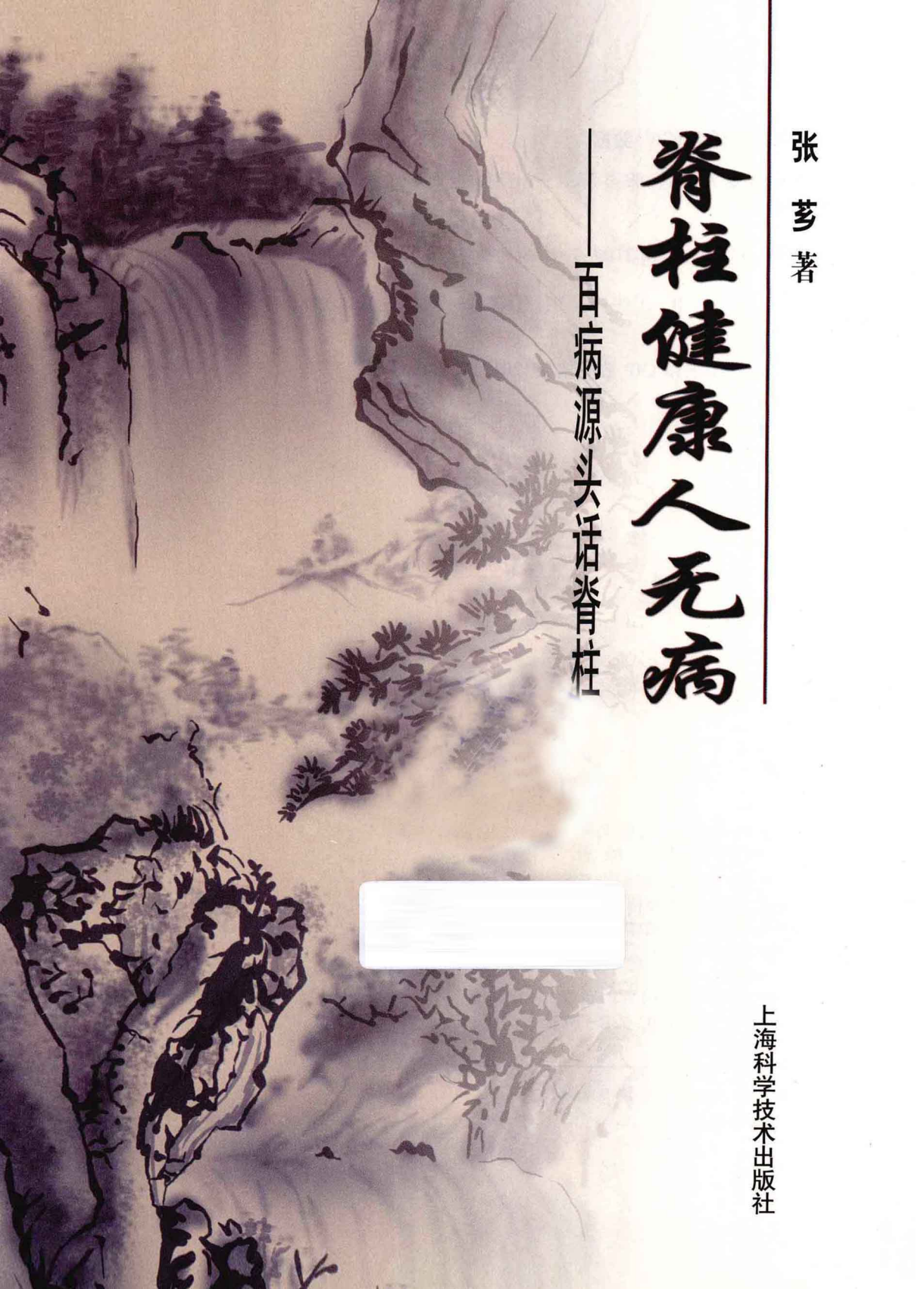


张  
芑  
著

# 脊柱健康人无病

——百病源头话脊柱

上海科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

脊柱健康人无病/张芩著. —上海:上海科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5478-2107-7

I. ①脊… II. ①张… III. ①脊柱—保健—基本知识  
IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第256552号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张:9

字数:100千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-2107-7/R·672

定价:29.00元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题  
请向工厂联系调换

# 内容提要

本书以通俗易懂的语言、生动有趣的漫画及插图，阐述了脊椎病的危害性，介绍了脊椎病基础知识、自我诊断、诊断与自我保健等知识。本书分三部分，第一部分从介绍脊柱的解剖结构与生理出发，概述脊椎病的成因、特点与临床表现。第二部分则详细介绍颈椎、胸椎、腰椎、骶椎等脊椎病的早期表现、病因病机、治疗原则及保健方法，并列举了诸多临床病案，分析其诊断、病因与治疗方法，再一次证明了脊椎病与各种内脏功能障碍的关联性。第三部分主要围绕脊椎的保健与养生进行阐述，详细解说各类脊椎病患者的日常自我检查、健康保养要点，并图文并茂地描述了由十二式易筋经改编而来的“体能操”，以使读者阅读后达到未病先防、已病防传的“治未病”自我保健思想。

本书适合脊椎病患者(如颈椎病、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、强直性脊柱炎、肩周炎等)参考阅读。

# 南怀瑾序

张芎医生很了不起，他年轻时不幸手因工伤致残，还奋发图强，自学中医，以一颗佛心为天下患者服务，视患者的疼痛为己疼。他积20余年脊椎病学临床经验，自创脊椎定位矫正法，手法轻柔、快、准，秉承传统中医精粹与西医的脊椎解剖和神经学之所长，化古开今，找到百病源头，自创外经理论，与《黄帝内经》融会贯通，是当今中医界不可多得的人才。



张芎老  
南怀瑾

岐黃之術

創世神農之功

高洪

2013.7.18





# 前 言

世间事，无论大小难易，都有一个开头。所谓良好的开端等于成功的一半。反之，对于疾病、对于那些不好的事情，只要有了一个微小的源头，如果不及时纠正，往往会酿成大错，乃至糟糕的结局也未可知。笔者写这本书的目的，就是要告诉人们，找出自己身体上的各种病症源头(早期初发病)，从疾病的源头出发，才能达到根治病症的最终目的。

“不治已病治未病”，这是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生主张，也是迄今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”的战略思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势、并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能掌握治疗疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。但是基于目前的医学诊断，往往患者自身已经感觉到浑身多处不适，但是仍旧查不出原因，再加上百姓对于疾病的认识与描述也非常有限，这就造成了目前在临床上的误诊率居高不下，比如忧郁症、焦虑症、惊恐症等，这些病的早期发病原因，大多数人不甚了解。

再者脑卒中(俗称脑中风)为什么会有后遗症？梅尼埃综合征是什么原因引起的？帕金森病、阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)、甲状腺功能亢进症、偏头痛、无菌性前列腺炎、盆腔炎等疾病，又是怎么回事？它们早期的临床反应又是什么原因导致的？现在人们都无法了解到其中的缘由。



以上疾病的初期症状有没有潜伏在你的身体里面呢？抑或你已经有了上述的病症，那你有没有考虑到有可能这个罪魁祸首就是你的脊椎呢？

其实上天造物的完美之处就在于它让父母在交合之后，精卵所形成的胚胎首先是像一条小毛毛虫一样，而这条小毛毛虫正是人体的脊椎，也就是中医所强调的先天之本，当有了脊椎以后，随着胚胎逐渐长大再形成神经、大脑、内脏、四肢……由此可见脊椎对于人是多么重要！

那从医学理论上讲，脊椎具体与身体功能又有什么联系呢？

其实我们的祖先非常伟大，在几千年前就把人体的解剖学了解得很深刻了，比西医更早地领悟到了脊椎的重要性。你看西医解剖学所提出的人体脊椎每一对神经，其位置不正是我们中医所说的经络和腧穴吗？这不正与我们西医的解剖学不谋而合吗？笔者从医20余年，根据中医的经络学、西医解剖学以及脊椎和脊柱周围神经、软组织的临床研究发现，大多数未知病的病变都是由于脊椎出了问题才引发的。

本书详细地描述了脊椎发出的31对神经的解剖学结构与每对神经所具有的功能。通过本书，我主要想让大家明白，所谓的“不治之症”，如果换一个角度考虑，治愈的可能性就会加大，被误诊的疾病也因此得到彻底纠正。

人的脊椎好比一把竖琴，椎体内的神经系统就是竖琴发出的丝丝琴弦，在人体内演奏着和谐的旋律。各对神经联系着脏腑功能，传导大脑指令，调节阴阳平衡。

如果竖琴上的螺丝拧得过紧，音调就变声了，螺丝松了，音调就走音了。如果哪个脊椎关节错位，就会牵扯到某一对神经，这对神经对应的那个脏腑、器官的功能就会失去平衡。体内环境的不平衡使脏腑变奏出不和谐之音，就会严重危害人的身体健康。

滴水穿石非一日之功，脊椎病也不是一天就造成的。通常来说，如果日常中的站、坐、行的姿势不正，都会影响到脊椎，导致关节的错位，压迫到神经，从而使身体的某些功能失调。临床发现很多人正





是因为少儿时期的不良习惯，才导致了日后的脊椎病。在此，笔者希望人们关注脊柱健康，从少儿抓起。

本书总结了笔者多年来的一点心得，倘有不足之处，恳请同仁及读者指正。

张 芩

2013年10月



# 目 录

## 脊椎病基础知识

### 第一课 脊柱的重要性/2

脊柱的生理/2

脊柱的连接/17

### 第二课 脊椎病探源/22

软组织损伤与脊椎病/22

脊椎软组织疾病类型及临床表现/24

探求脊椎病的本质——异病同治/33

## 脊椎病自我诊断

### 第三课 颈椎相关疾病/36

颈椎第1~第3对神经对身体的影响/36

颈椎第4、第5对神经对身体的影响/47

颈椎第6~第8对神经对身体的影响/48

受颈椎影响的典型疾病/51

### 第四课 胸椎相关疾病/62

胸椎第1、第2对神经对身体的影响/62

胸椎第3~第5对神经对身体的影响/63

胸椎第6~第8对神经对身体的影响/64



胸椎第9~第12对神经对身体的影响/65

受胸椎影响的典型疾病/66

### 第五课 腰椎相关疾病/68

腰椎第1~第3对神经对身体的影响/68

腰椎第4、第5对神经对身体的影响/69

### 第六课 骶椎相关疾病/71

骶椎关节对身体的影响/71

受腰椎和骶椎影响的典型疾病/72

### 第七课 关注少儿的脊椎健康/81

### 第八课 关注脊柱侧弯/87

西方医学对脊柱侧弯的定义/87

脊柱侧弯的原因/88

脊柱侧弯的临床表现及简易诊断/91

脊柱侧弯的治疗/95

## 脊椎病治疗与自我保健

### 第九课 脊椎病的治疗/102

脊椎病治疗的主流方法及盲点/102

解决软组织病变的一剂良药——消骨散/105

笔者的5秒定位矫正法/108

### 第十课 脊椎病的防治/110

日常自我检查/110

脊椎健康保养/110

保健“体能操”/114

### 第十一课 脊椎病保健与养生/126

后 记/131



The background of the cover is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a vast, mountainous landscape with a prominent waterfall cascading down a steep cliff. In the foreground, there are dark, silhouetted trees and a body of water. Three large birds are shown in flight across the upper portion of the scene. The overall style is soft and atmospheric, with a focus on natural elements.

# 脊椎病基础知识



# 第一课 脊柱的重要性

## 脊柱的生理

### 一、脊柱的结构和功能

世界上生物众多，各色各样，但概括起来也只有三类，即动物、植物和微生物。而动物则又分为没有脊梁骨的无脊椎动物和有脊梁骨的脊椎动物。无脊椎动物也叫低等动物，如软体动物、甲壳动物和昆虫等；有脊梁骨的脊椎动物则属于高等动物，如猿猴、老虎、狮子等，而人类无疑是此类生物中最高级的。脊柱相对于人就像房屋中的大梁。一间房屋，大梁是最紧要的构件，没有大梁的支撑，房屋就会坍塌；同样对于人，脊柱则是关键的器官，它从早到晚支撑着人的身体，没有脊柱的支撑人也就成了“爬行动物”，所以人们称脊柱为“脊梁骨”。

人的脊柱非常重要，

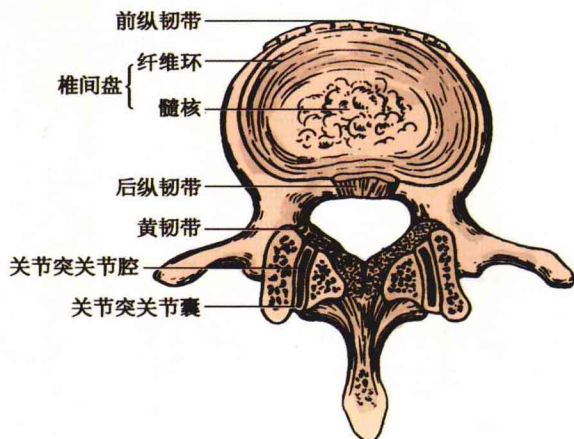


图1-1 椎体形态

我们的骨架就是以脊柱为中心而构成的。脊柱由一节节脊椎骨相互连接而成。从上到下分为5段，每段脊椎骨的节数并不一样：颈椎，有7节；胸椎，有12节；腰椎，有5节；骶椎，在儿童时为5节，到成年后融合成1节；尾椎，在儿童时为4~5节，成年后也合成1节。每节椎骨的中央都有一个窟窿，叫椎孔。所有的椎孔连起来就成了长长的空心管子，这管子就叫椎管。椎管里装着十分重要的骨髓(图1-1)。

我们虽然能笔直地站立，可正常人的脊柱并不笔直。人的脊柱不是从上到下都直挺挺的，应该在某段有一定的弧度向前凸出，在某段有一定的弧度向后凸出，这种弯曲是正常而且必要的，医学上叫做脊柱的生理弯曲。这样的弧度在整个脊柱总共有几个？一共是4个。颈椎和腰椎的弧度向前凸出，胸椎和尾骶部分向后凸出，形成颈、胸、

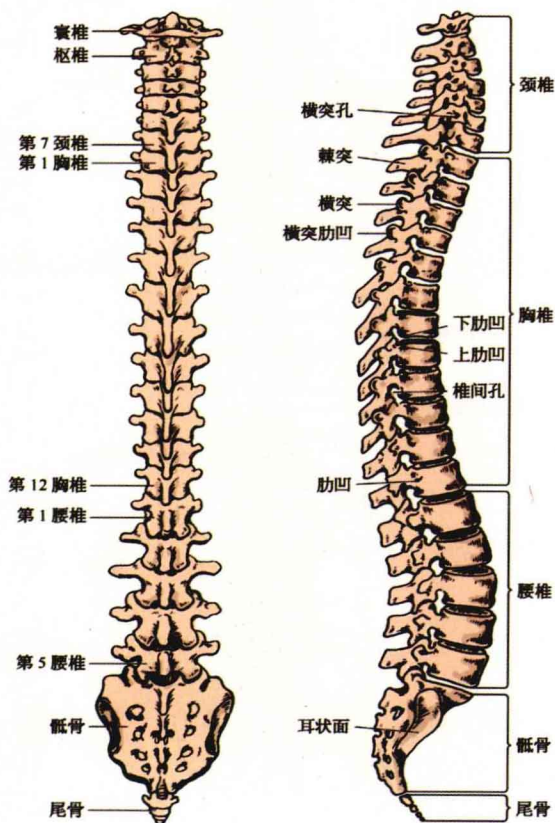


图1-2 脊柱外观

腰、骶4个生理弯曲。也就是说，正常的脊柱从侧面看呈两个连在一起的S形(图1-2)。

脊柱生理弯曲并非生来就有，它有一个变化过程。新生儿的脊柱呈弓形，当小儿开始抬头，颈部的椎骨就逐渐凸向前方，颈曲逐渐出现。孩子能坐了，胸椎的后凸变得明显起来；要是胸椎后凸得很厉害，就会成为驼背。开始学走步时，为了保持身体的平衡，腰椎就前凸，有了腰曲；骶椎则弯向后方。脊柱保持正常的生理弯曲对人体至关重要





要。如：颈曲的存在，能增加颈椎的弹性，减轻和缓冲重力的震荡，防止对脊髓和大脑的损伤；腰曲可以保持人体自身的稳定和平衡；胸曲和骶曲向后凸出可以最大限度地扩大胸腔、盆腔对脏器的容量。脊柱的4个生理弯曲使脊柱如同一个弹簧，可以缓冲人在运动的时候(下楼梯、跳跃、奔跑等)从下肢传导上来的震荡，才不会让颅脑跟着剧烈的震动。有生理弯曲的脊柱也比没有弯曲的脊柱更具有稳定性，这是因为弯曲加大了躯干重心在基底面积。

## 二、脊髓结构和功能

如果我们把整个脊柱的椎管打开来，可以看到一条有像“蜈蚣”样的条状物，那长长的“蜈蚣”名叫脊髓；从蜈蚣身体两边伸出去的31对“脚”，则是从脊髓出来的神经，其中颈神经8对、胸神经12对、腰神经5对、骶神经5对、尾神经1对(图1-3)。

这些神经通过椎间孔通向全身各处，后逐步分支，这些神经传导来自皮肤、肌肉、关节等处的感觉，支配骨骼肌的运动。其中还包括调控内脏活动的自主神经纤维，因此神经根遭到压迫的时候，就不免会对相关的内脏、

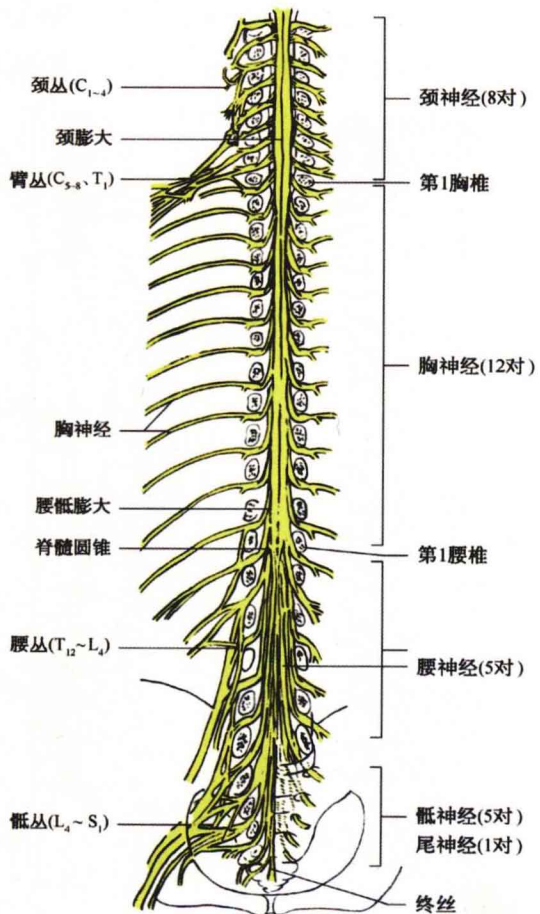


图1-3 脊髓结构



腺体产生影响。新生儿的脊髓长14~16厘米，重3~4克；10岁时长28~32厘米，重约26克；到了成年，则长43~45厘米，重约30克。脊髓的粗细并不一致，在上段的颈部和下段的腰部，显得膨大些。

脊髓与脑一样属于中枢神经系统。31对脊神经主要支配颈以下身体和四肢的感觉及运动。当然，脑是司令部，躯体或内脏的信息由神经传到脊髓后，脊髓还得把这些信息报告大脑。例如，冷了，热了，痛了，接触到什么了……就由脊髓“中转”，通报大脑，再由大脑决定下一步怎么办。脑对四肢和周围器官的命令，也要通过脊髓这座“桥梁”让神经传下去。我们不论提笔写字，还是跳高、赛跑，都由脑下达命令，经由脊髓传达给肌肉执行的。但在某些情况下，脊髓也能自己思考和处理紧急问题。例如你的手指碰到了滚烫的玻璃杯，脊髓感到“不好”，马上就命令手指缩回来；天气太热了，它也会自动地命令多出汗，以便散热——这些，叫无条件反射。脑的事情太多，无条件反射并不需要脑来处理，通常只要交给脊髓就行了。如果脊髓受到压迫或外伤，它的“桥梁”作用就会受到影响，外界刺激不能正常上传，和大脑命令下达受阻，这时就会出现各种临床症状如皮肤感觉下降、肢体活动障碍等。

### 三、脊神经

脊神经由与脊髓相连的前根和后根在椎间孔合并而成，前根主要传输人体的运动信息，后根则传输人体的感觉信息。脊神经出椎间孔后立即分为前支和后支。脊神经后支一般都较细小，按节段地分布于项、背、腰、骶部深层肌肉及皮肤。脊神经前支粗大，分布于躯干前外侧部和四肢的皮肤及肌肉(图1-4、图1-5)。脊神经前支形成的丛有颈丛、臂丛、腰丛和骶丛。

#### (一)颈神经

颈神经共8对，这8对颈神经分别构成颈丛和臂丛神经。

1. 颈丛 由颈1、颈2、颈3、颈4神经的前支组成。颈丛主要分出以下主要神经(图1-6)。

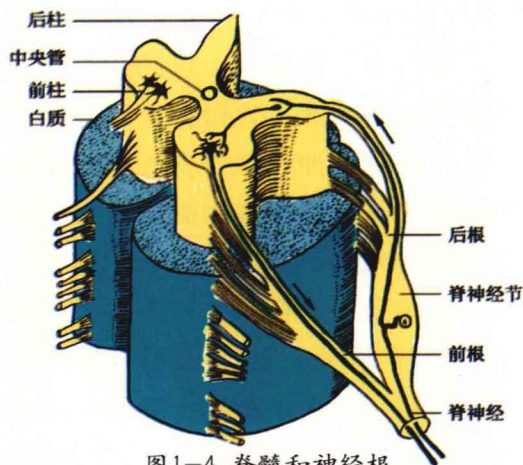


图1-4 脊髓和神经根

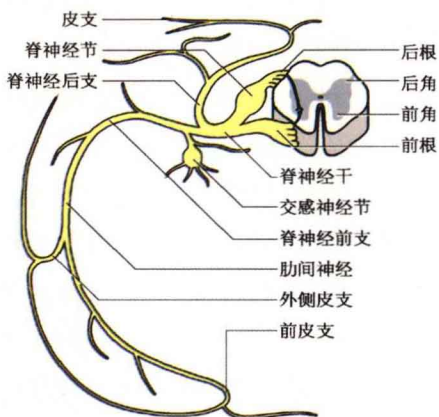


图1-5 脊神经结构

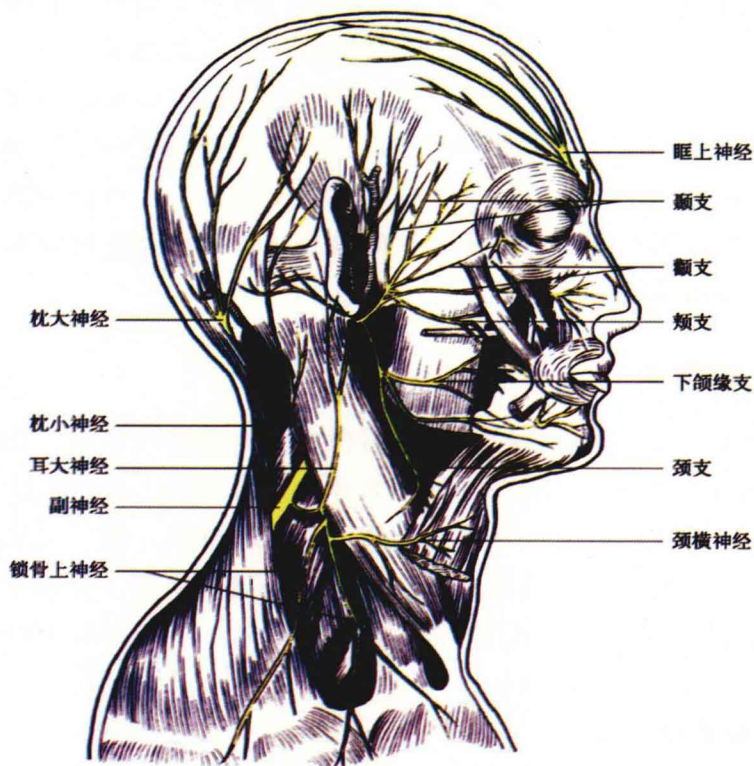


图1-6 颈丛的皮支与面神经

(1)耳大神经(由颈2、颈3前支组成), 由颈丛分出后主要分布于耳垂及耳上面皮肤。