

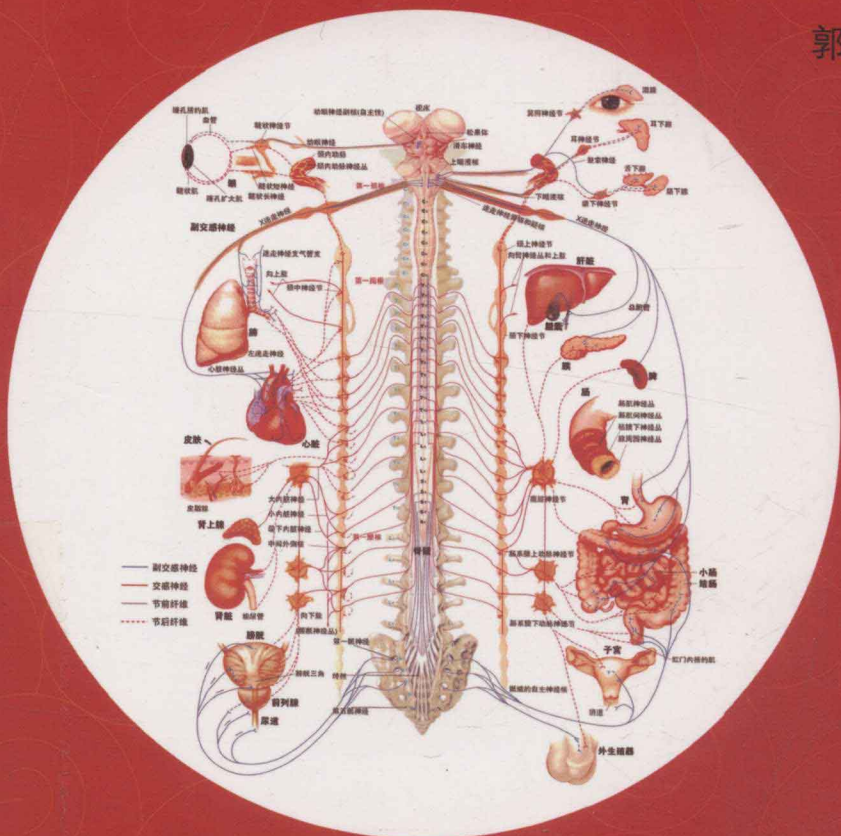


—— 一本教你懂得正确护理脊椎的书! ——

名医世家传人**郭公**告诉你“关于脊椎的那些秘密”!

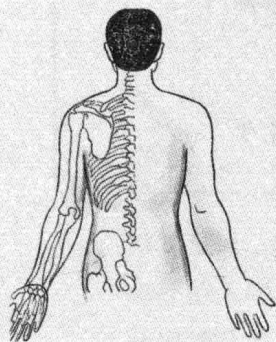
脊椎养护完全手册

郭振中 著

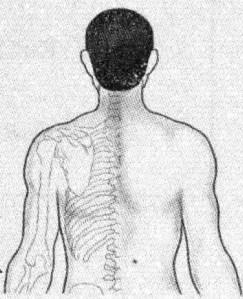


中国出版集团

世界图书出版公司



脊椎



养护完全手册

郭振中◎著



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目 (CIP) 数据

脊椎养护完全手册 / 郭振中著. —西安: 世界图书出版西安有限公司, 2013.1
ISBN 978-7-5100-5162-3

I . ①脊… II . ①郭… III . ①脊椎病—防治—手册
IV . ① R681.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 303958 号

脊椎养护完全手册

作 者 郭振中
责任编辑 雷 丹
版式设计 阳光博客

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街 85 号
邮 编 710003
电 话 029-87233647 (市场营销部)
029-87235105 (总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京市京东印刷厂
成品尺寸 165mm×224mm 1/16
印 张 13
字 数 180 千字

版 次 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-5162-3
定 价 38.00 元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

目 录

第一章

认识脊椎——细说关于脊椎的那些事

擦亮双眼，看清我们后背的这根骨头	2
神秘的人体减震器——椎间盘	5
传递信号的神经联络通路——脊髓	8
保护脊髓的有力屏障——椎管	11
掌控脊椎和全身活动的枢纽——椎间关节	14
关于脊椎与经络的那些是是非非	16

第二章

脊病百态——脊椎为健康之本、百病之源

为什么说脊椎为健康之本、百病之源	24
危害脊椎健康的三大“职业杀手”	27
别让你的孩子从一出生开始脊椎就“很受伤”	31
猝死，罪魁祸首往往不是心脏病	33
脊椎侧弯，会给健康带来一大堆的危害	36
月经不调、前列腺炎……这些“难言之隐”竟然也与脊椎有关系	39

第三章

健康找颈椎——远离颈椎病，健康舒心一辈子

认识一下颈椎家族中最重要的四大成员	44
-------------------------	----

颈椎伤不起，否则麻烦多多	47
扔掉头晕、头疼的“帽子”，让头部爽起来	50
“挥鞭伤”，一个比被撞的爱车更值得关注的话题	53
颈椎发出“求救”信号！我们如何正确应对	56
不打针不吃药，照样可以治好感冒和气喘	60

第四章

呵护胸椎——保护胸椎就是保护我们的五脏六腑

胸椎是保护我们脏腑的“360 安全卫士”	66
养护胸椎，关键在于第一要塞——胸大椎	69
你所不知道的治疗糖尿病的另一剂良药	72
胸闷、气喘……以后别老往心脏科跑了	75
多管齐下，让你的腰杆从此挺起来	78
全面出击！用胸部推拿和点穴来治疗乳腺增生	82

第五章

别让腰椎“出轨”——腰椎就是我们的元气之脉

从上到下说腰椎，日常护理很重要	88
腰肌劳损是种慢性病，两大补救方式最有效	92
警惕！别让腰椎滑脱断了你的脊梁骨	95
腰椎间盘突出到底是怎么回事	98
出乎意料！腰椎受损竟然也能导致便秘、腹泻	101
远离腰椎椎管狭窄，挺直腰板走过来	105

第六章

养脊椎先养骨盆——养好骨盆才能养好脊椎

豁然开朗！骨盆的独特结构决定了它的“地基”作用	110
髌关节最爱“出轨”，一不小心就会让骨盆“很受伤”	113
骶髂关节错位危害大，中药加手法复位治疗效果好	116
矫正骨盆，让女性重拾健康与美丽	120

尾骨暗藏玄机，中西结合“激活”益处多	123
骨盆运动提高性趣，让你的床铺变成天堂	128

第七章

养护脊椎重在细节——合理养护我们的脊椎

睡姿对养护脊椎很重要，并非感觉怎么舒服怎么来	132
坐姿也很有讲究，一不小心就会“脊脊”可危	134
某些“稻草”级别的小动作很可能就会压垮脊椎	137
吸烟、嗜酒，竟然也能让脊椎遭受迫害	140
补肾壮骨、强筋益髓，让脊椎得到滋养和强壮	143
要想英姿飒爽或亭亭玉立，正确的站姿不可少	146

第八章

坐办公室怎么养脊椎——办公室一族养脊方案

四大高招教你如何在办公室预防颈椎病	150
扩胸、呼吸、按摩，这些方法防治胸椎疾病最有效	153
白领腰椎保健操，有效预防腰椎疾病	156
办公室骨盆操，坐着就能养护下半身	160
滴水穿石，经常做些有利于脊椎的动作与姿势	163

第九章

脊椎引起的疾病怎么防治——很有效的疾病疗养方案

颈椎引起的头部疾病的辅助治疗方案	168
胸椎引起的胸部疾病的辅助治疗方案	176
腰椎引起的腰部疾病的辅助治疗方案	181

附录——脊椎小问题，你问我来答

1. 身材肥胖对脊椎有影响吗	192
2. 长期使用笔记本电脑对脊椎有哪些影响	192

3. 长期睡高枕或低枕对颈椎有什么危害	192
4. 唱歌和跳舞对保养脊椎有什么好处	193
5. 弹奏乐器对脊椎也有好处吗	193
6. 做爱对脊椎也有影响吗	194
7. 久坐沙发会给脊椎带来什么危害	195
8. 睡硬板床对脊椎有哪些好处	195
9. 腰腿痛都是腰椎间盘突出引起的吗	196
10. 游泳对防治脊椎病有什么好处	196
11. 经常从事书画艺术创作对脊椎也有好处吗	196
12. 什么叫“亚健康”，诱发其症状的主要原因是什么	197
13. 男性也有更年期综合征吗，这主要是由什么引起的	198
14. 骨质增生都是有害的吗，吃药真的能去掉骨刺吗	198
15. 骨质疏松是中老年人的常见问题，有哪些比较明显的症状	199
16. 胸罩使用不当会对脊椎造成危害吗	200
17. 什么样的排便姿势对脊椎健康有益	200
18. 领带系得太紧也会影响脊椎吗	201
19. 妇科病和男性病与脊椎问题有关系吗	201

第一章

认识脊椎

——细说关于脊椎的那些事

擦亮双眼，看清我们后背的这根骨头

什么是脊椎？不少朋友会说：“不就是我们后背上的这根脊梁骨吗？”其实，这种说法很不全面。因为脊椎不仅仅是根骨头，还包括很多东西，比如周围的肌肉、韧带、椎间盘以及椎管内的脊髓等。如果形象一点来比喻的话，脊椎骨就好比是钢筋，而它周围的肌肉、韧带、筋膜等就好比混凝土，它们同心协力，共同浇筑成了我们生命大厦的主梁。

那么脊椎的结构是怎样的呢？我们先从正面看一下。从正面看，脊椎位于我们人体的背部中央，就像一根中轴。在这根中轴上，共有五大部分，即颈椎、胸椎、腰椎、骶椎和尾椎。其中颈椎有7块，胸椎12块，腰椎5块，骶椎5块，成年以后融合成一块骶骨，尾椎幼年时是3~5块，在成长的过程中尾椎也会渐渐融合成一块尾骨，所以小孩子一出生时脊椎应该是32~34块，成年人是26块。而在这26块脊椎中，最为重要的是三个部分，即颈椎、胸椎和腰椎。

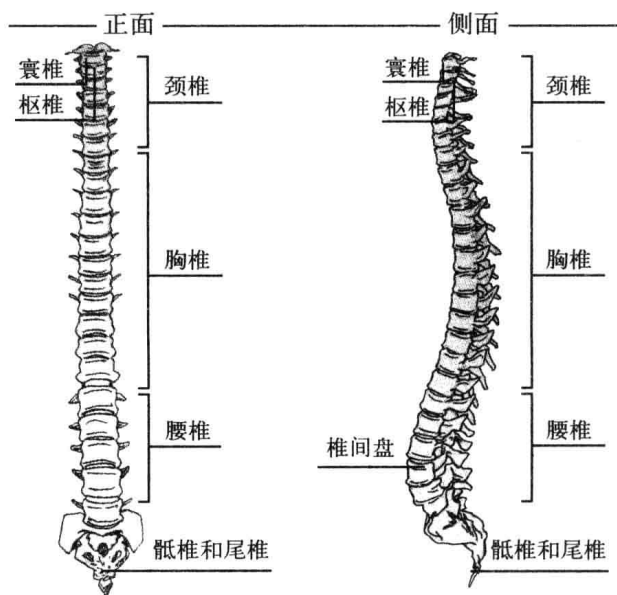


图 1-1

当然，在这根庞大而复杂的脊椎上，并不只是这 26 块脊椎骨在起作用。它们还要借助椎间盘、前纵韧带、后纵韧带、棘间韧带、棘上韧带等的连接，才能成为一根能够前后、左右扭曲的“弹簧”，牢牢固定在我们的身体里，成为支撑身体重量的“顶梁柱”。

从表面看，脊椎上的这些脊椎骨具有十分类似的形态，但实际上，它们每一块都有各自的特殊之处。你看：每一块脊椎骨都有一个椎体和一个椎弓（如图 1-2），椎体内部是骨松质，外面的薄层是骨密质。上下椎体靠软骨连接成柱状，以此来支持身体重量。而椎弓呢，则在椎体的后方，它与椎体共同围成椎孔。这些椎孔连成贯穿脊椎的椎管，具有容纳和保护脊髓的作用。

除此之外，我们还发现：在椎弓上，有七个特殊的“突”。其中向后方伸出的叫棘突；向左右伸出的叫横突，横突与棘突上都有韧带和肌肉附着；上下伸出一对叫上、下关节突。

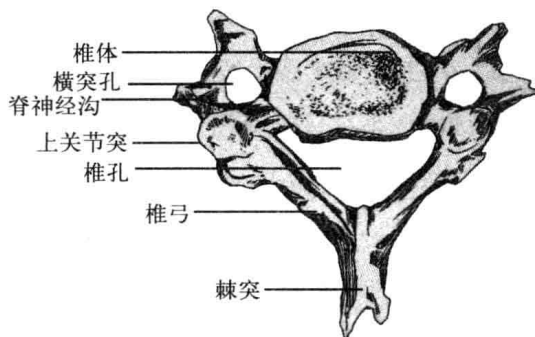


图 1-2

因此，当我们从正面来粗略地观察脊椎时，觉得它只是由一个个椎体连接起来的结构，但是仔细观察，就不得不为这根骨头里面美妙的结构而赞叹不已。你看，脊椎上端承托着颅骨，下面连着髋骨，中间附有肋骨，并作为胸廓、腹腔和盆腔的后壁，而在脊椎里面，还有很多纵行的椎管，里面容纳着非常重要的脊髓。

从侧面看呢，脊椎的形状更是曼妙无比，就好像是一个优美的“S”形：颈椎和腰椎向前弯曲，胸椎和骶椎向后弯曲，自然而然地形成了四

个生理弯曲，就好似四张弯弓。大家可别小看了这四张弯弓，正是它们如此和谐优美的搭配，才使我们的脊椎成为一个刚柔相济、柔韧有余的大弹簧，不仅增加了柔韧性、增强了抵消或减缓外力震动的作用，而且还有力保护了我们的头、内脏等，成为名副其实的“顶梁柱”。

我们先来看看第一张弓。第一张弓俗称“颈曲”。正常的颈椎生理曲度是以寰椎（即第一颈椎）的上缘线与第一胸椎的下缘线的夹角63度左右为尺度，这样的角度给了我们的头颅以最合理的支撑，就好比一个人直立时扬起上臂用手掌托起一个圆球，非常省力和舒适。

其次是第二张弓，叫“胸曲”。这张弓的曲度是以第二胸椎的上缘线与第11胸椎的下缘线的夹角63度为标准。如果这个尺度过大，那就成了驼背。而随着年龄的增长，椎间盘退变以及骨质疏松的加剧，驼背会自然形成。所以对于老年人来说，保护好胸椎曲度，不但可以预防肩背痛，还可以延年益寿，保持青春。

再其次，第三张弓，也叫“腰曲”。事实上，腰曲在人出生后8~12个月爬行时就形成了，六岁左右才逐步稳定，所以，孩子在很小的时候，大人应该多鼓励他爬行，切不可让他直接由坐跨越到行走。腰曲的正常曲度在以19~24厘米为半径的圆弧内。如果曲度过大，即小于19厘米，就容易造成背肌劳损；反之，曲度过小，腰部往往会僵直，容易造成腰肌劳损。这样一来，脊椎的弹性减弱，还容易导致腰椎间盘突出。

最后是第四张弓，这张弓叫“骶曲”，以腰骶角34度为宜。对于女性来讲，这个尺度如果合适的话，往往就能让自己的腰臀浑圆性感，充满魅力。但是如果你的骶曲过大，就会造成腰骶不稳，负重力向骶椎前方倾斜，这样就容易导致腰臀部肌肉劳损，严重的可能还会引起坐骨神经痛等病症。

大家看，有了这四张弓所形成的“S”形曲线，男性才威武有力，刚强雄壮，而女性呢，则婀娜多姿，亭亭玉立。与此同时，这根“S”形的脊椎就像是一个装在我们体内的大弹簧，使我们在进行剧烈运动的时候，不仅不会损伤颅骨、大脑等重要位置，同时还能保持运动姿势美妙、自如。这就好比你把一根笔直的木棍从几层楼的高度上扔下去，一下子

戳到地面上，它不仅轻而易举地被折成几段，同时落地的姿态也僵硬单调；但若是换成一根弯曲的棍子，情形就会截然不同，它不仅不容易折断，而且落地时还能优美地弹几下。这个道理与脊椎是一样的，当人体遇到巨大的震荡力时，这四个曲度能够大大缓冲外来的冲击力量。

从这些方面来讲，我们一定要把脊椎的这四个曲度保持好，否则，哪怕是其中一个再小的关节出了问题，各个椎间关节之间的配合就无从谈起。这样一来，别说你要做出各种优美的动作了，恐怕一动不动地坐在那里都要承受很多来自脊椎病症的折磨。

神秘的人体减震器——椎间盘

大家都看过体操表演，那种场面可谓扣人心弦，尤其是当体操运动员在单杠上表演大回环之后，猛然一松手，整个身子抛向空中，随即屈体回环了两周后，竟然稳稳当当落在地上。相信很多人对此都会惊讶：像体操运动员这样从空中落向地面，体重加上速度，人体如何经受得起如此强烈的震荡呢？其实，除了肌肉和关节的协调配合外，还有一个人体内非常重要的部件在起着巨大的缓冲作用，它就被人们称作“减震器”的椎间盘。

椎间盘是位于两个脊椎骨之间的一种软体组织，像弹性软垫儿一样。在人体脊椎上，这种“软垫儿”一共有 23 个，它主要由三部分组成：

先看最里面的。在椎间盘的中心部位，是一种能够流动的黏弹物质，就像果冻一样，叫作髓核，髓核里面 80% 是水分，其余则是胶原纤维和酸性黏多糖。这些物质可以通过本身弹性收缩的特点来吸收外来的冲击力，并通过在纤维环中轻微的移动来调整椎间关节的三维运动，从而达到身体受力的平衡。

再来看看髓核外面。在髓核周围，有一个密闭的圈环组织，称为纤维环。和髓核一样，纤维环也属于黏弹性物质，但是它具有比较强的刚性，既可以加强椎间盘的负载能力，同时又可以很好地保护髓核组织与椎间盘的中心，进而保持其张力状态。所以从这一点来讲，纤维环就像是汽车

的轮胎紧紧地包裹住里面的高压空气一样，对髓核的保护作用不言而喻。

最后，在髓核和纤维环的上下两端，是一种透明软骨板。通过它，椎间盘与椎体上下相连。其实从本质上来讲，椎间盘是连接两个椎体的弹性关节，它就好比是一个轴承结构，而其中的髓核组织就像轴承里面的滚珠。当然，椎间盘要比我们常见的机械轴承巧妙得多，因为它不仅具有万向轮的灵活性，还在承受压力负荷的同时具有弹性缓冲作用。

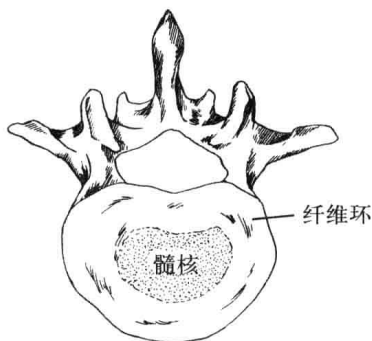


图 1-3

椎间盘的这种特殊而巧妙的结构，就像我们平时所坐的摇椅一样，可以前后左右摇摆，使脊椎能够灵活地转动。同时，由于椎间盘具有吸收身体重量和冲击力的特性，我们在行走或跑跳时才感觉不到椎体之间骨与骨相碰撞与摩擦时的疼痛。就像上面我们所讲的体操运动员，当他从空中落地的时候，正是由于脊椎内这些椎间盘具有减震作用，才得以安全站稳，并不至于受伤。所以我们可以毫不夸张地说，如果脊椎内没有这 23 个椎间盘，就算你的脊椎再强壮，也支撑不住身体的重量，很快就会垮掉，更别说弯腰捡东西或者扭腰旋转等这些小动作了。

说到这里，可能有些朋友就问了：“赵教授，既然你把椎间盘说得这么神奇，那么平时我们常听说的‘椎间盘突出’是怎么回事呢？”

其实，椎间盘突出属于椎间盘退变的范畴。形成这种病症的主要原因就是压力负荷不断增大，使得髓核外围的纤维环破裂，髓核从纤维环中跑了出来，流入椎管或椎间孔，压迫脊髓或脊神经，出现腰腿痛、坐骨神经痛等症状。（如图 1-4）

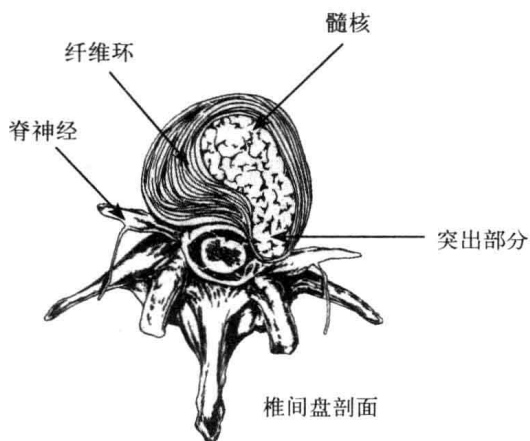


图 1-4

说起椎间盘老化，过去不少人有这样的误解：人老先从腿老起。但事实上，人老先从脊椎老起。因为医学研究发现：婴儿出生后不久，椎间盘的血管就开始闭塞；等长到 13 岁的时候，椎间盘内部的血管就已经基本消失，椎间盘周围血管的数量也开始减少；到 20 岁以前，椎间盘的血液供给会明显下降；而 30 岁之前，椎间盘的供血就会完全中断，这时候椎间盘的营养仅仅依靠附近软骨渗透的组织液来供应。而供血的下降或中断必然造成椎间盘组织的萎缩，从而影响到整个脊椎的健康。

由此我们可以推断：30 岁是椎间盘保养一个很重要的“坎”，临床上也常见到男性在这个年龄段之后椎间盘突出的发病率突然增加。因此这也就给那些进入 30 岁的男性提了个醒：从 30 岁开始，你要学会像女人一样来保养。保养什么？肯定不是脸蛋，女人进入 30 岁以后，衰老多表现在脸上，所以她们这个时候格外注意保养面部。但是男人就不一样了，进入 30 岁以后，你的衰老往往不在脸上，而多在身体的内部，这其中椎间盘老化就是一个很重要的方面。所以我在此郑重地劝告三十而立的男士们：从现在开始，你要多注意自己的生活方式，尤其是避免腰部太过受累、疲劳和损伤，否则腰椎间盘突出就会主动找上你。当然，对于 30 岁的女性来说也是这样，从今天开始，你要懂得：需要你保养的，不仅仅是脸蛋，背上的这根脊椎也很重要，一旦不幸患上椎间盘突出，想再亭亭玉立恐怕都会很难。

不过大家也大可不必为椎间盘突出过度担心。有个美国医生曾经做过一项调查：大约 20% 的正常人都可能存在着不同程度的腰椎间盘突出现象。我国也曾经做过研究，许多腰椎间盘突出症患者，经过保守治疗后，临床症状完全消失，而复查 CT 时发现，突出的椎间盘仍然存在着。换句话说，这些患者也转变成了无症状腰椎间盘突出的正常人。

一般来说，只有那些由于扭伤、受凉、疲劳等多种因素造成腰椎退变，才可能导致临床意义的“椎间盘突出”，才需要进行治疗。因此以后一旦我们偶然在体检中发现了“椎间盘突出”时，不必过于担心，你可以通过向正规的专科医生请教，获取正确的指导，提高预防发病的警惕，并不一定要进行特殊的治疗。

传递信号的神经联络通路——脊髓

前面我们已经讲过，脊椎主要是由 26 块脊椎骨组成的。在这些脊椎骨中，每一块脊椎骨都由一个椎体和一个椎弓两部分连接而成，中央有很大的窟窿，每个椎体的窟窿连起来之后就形成了一个管道。在这根管道里，从脑部开始一直到腰骶椎，有直径大约 1 厘米的神经通过，我们就称它为脊髓。

先来看看脊髓的内部结构。从下面这张脊髓的横切面我们不难看出，脊髓中主要存在以下物质：

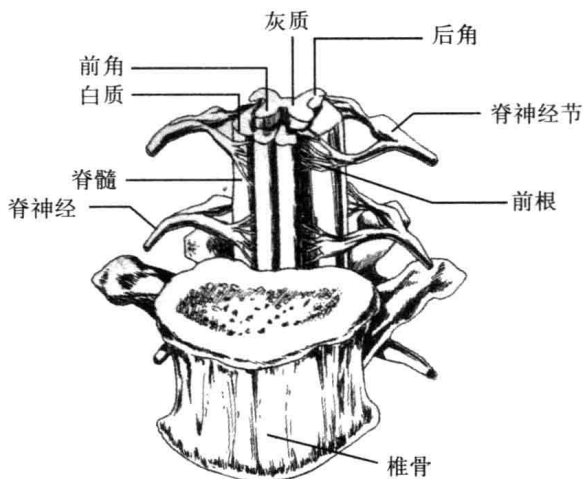


图 1-5

灰质

灰质位于脊髓的中央部分，呈蝴蝶形或“H”形状。在它的中心有中央管，中央管前后的横条灰质称作灰连合，将左右两半灰质连在一起。仔细观察可知，灰质左右两半都是由前角和后角组成的。前角内含有大型运动细胞，其轴突贯穿白质，然后又经过前外侧沟走出脊髓，从而组成前根。注意：我们颈部脊髓的前角特别发达，这里的前角细胞发出纤维来支配上肢肌肉。而后角内的感觉细胞，则有痛觉和温度觉的第二级神经元细胞，并在后角底部有小脑本体感觉径路第二级神经元细胞体，也叫背核。所以灰质周缘部和其联合细胞再加上附近含有纤维的白质，共同构成了所谓的“固有基束”，贯穿于脊髓的各节段，并在相当程度上保证完成各种复杂的脊髓反射性活动。

白质

白质排列于灰质的周围，就像我们前面所讲过的紧紧密封髓核的纤维环一样。它里面主要由上行（感觉）和下行（运动）有髓鞘神经纤维组成（纵行排列），分为前索、侧索和后索三个部分。

首先，前索位于脊髓前外侧沟的内侧，主要为下行纤维束，如皮质脊髓（锥体）前束、顶盖脊髓束（视听反射）、内侧纵束（联络眼肌诸神经核和项肌神经核以达成肌肉共济活动）和前庭脊髓束（参与身体平衡反射）。两侧前索以白质前连合相互结合。

其次，侧索在脊髓的侧方前外侧沟和后侧沟之间，有上行和下行传导束。上行传导束有脊髓丘脑束（痛觉、温度觉和粗的触觉纤维所组成）和脊髓小脑束（本体感受性冲动和无意识性协调运动）。下行传导束有皮质脊髓侧束，亦称锥体束（随意运动）和红核脊髓束（姿势调节）。

最后是后索。后索位于后外侧沟的内侧，主要为上行传导束（本体感觉和一部分精细触觉）。颈部脊髓的后索分为内侧的薄束和外侧的楔束。

从脊髓的构造，我们不难看出，脊髓与神经系统有着非常密切的联系。说到神经系统，大家都明白，我们身体的各器官、系统的功能都是

直接或间接处于它的调节控制之下，打个比方来说，神经系统在人体中就好比是一个总指挥官，调节着人体的各个方面。在神经系统中，又分为中枢神经系统和周围神经系统两大部分。大脑和脊髓同属于中枢神经系统，而脑神经、脊神经则属于周围神经系统。注意，这里出现了“脊神经”一词，那么什么是脊神经呢？顾名思义，脊神经就是连接在脊髓上的神经，它从椎间孔中爬出，分为前支和后支，左边一个，右边一个。这些突起的脊神经通往我们人体的胸腔、腹腔内的所有脏器以及血管、腺体并支配其功能，所以脊神经既有不受意志支配的自律性功能，同时又是向大脑传送信息的枢纽。

我们人体的脊神经共有 31 对，包括颈神经 8 对，它们联系着我们的五官、心、肺、血管、颈、肩、肘、手及脑神经；胸神经 12 对，它

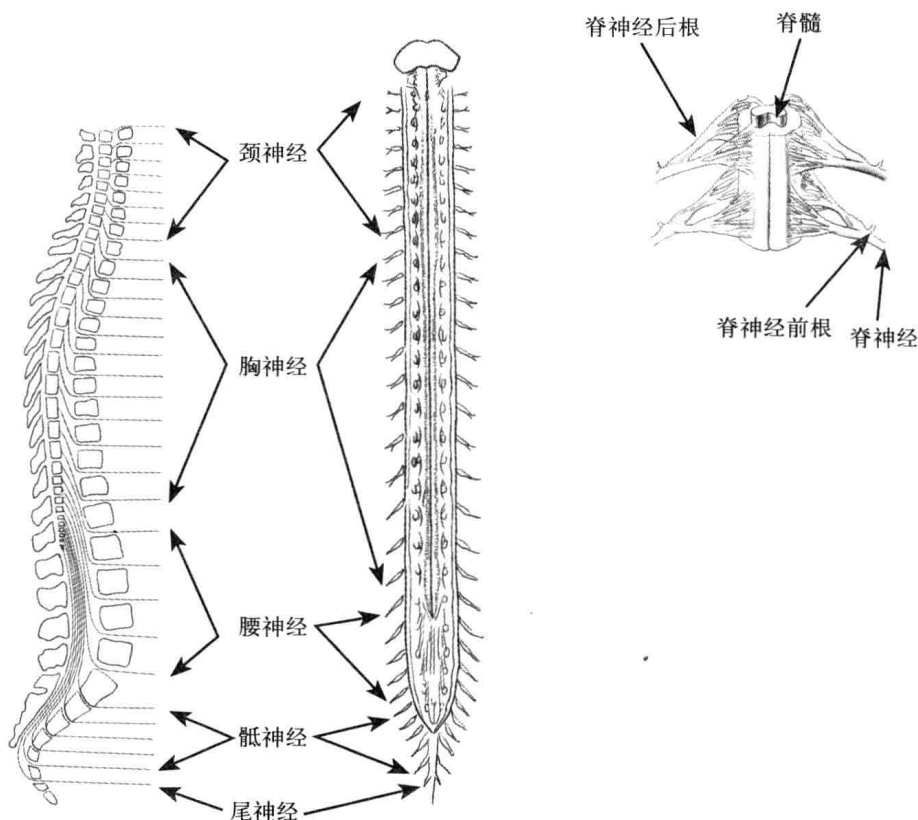


图 1-6