国家体育总局科研所康复中心研究员 & 国家举重队队医，教你实用的家庭脊疗法

图解脊疗消百病

一学就会

赵鹏　郑书敏　主编

家庭脊疗手法全程图解演示
脊椎病理全息区，疾病防治早知道
按压脊背穴位，促进气血运行

江苏凤凰科学技术出版社

国家体育总局科研所康复中心研究员 & 国家举重队队医，教你实用的家庭脊疗法

图解脊疗消百病

一学就会

赵鹏　郑书敏　主编

家庭脊疗手法全程图解演示
脊椎病理全息区，疾病防治早知道
按压脊背穴位，促进气血运行

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

图解脊疗消百病一学就会 / 赵鹏，郑书敏主编 . -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社，2019.6

ISBN 978-7-5713-0435-5

Ⅰ . ①图… Ⅱ . ①赵… ②郑… Ⅲ . ①脊柱病—按摩疗法（中医）—图解 Ⅳ . ① R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 118546 号

图解脊疗消百病一学就会

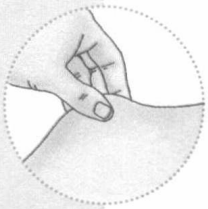
主　　编	赵　鹏　　郑书敏
责任编辑	樊　明　　倪　敏
责任监制	曹叶平　　方　晨
出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印　　刷	天津旭丰源印刷有限公司
开　　本	718mm × 1000mm　1/12
印　　张	20
插　　页	1
版　　次	2019 年 6 月第 1 版
印　　次	2019 年 6 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5713-0435-5
定　　价	49.80 元

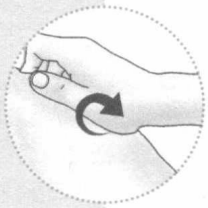
图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。

品读生活 | 优享人生

含章新实用 凤凰含章
phoenix-HanZhang









本章看点

- 脊疗的概述
  用简单的言语，使你认识一门无创伤的疗法
- 脊疗的历史渊源
  简要介绍脊疗的历史，带你追溯脊疗的演变
- 脊柱的构造
  用图解的方式，使你了解人体支柱的结构
- 脊髓与脊神经
  用通俗的言语，使你了解脊柱与神经中枢的关系
- 脊柱与疾病
  根据现代医学研究成果，解析脊柱与疾病的对应关系
- 脊疗的原理
  从中医和现代医学的角度，阐述脊疗的理论依据
- 脊疗的功效
  介绍脊疗在疾病的预防和治疗方面的功效

Contents 目录



脊疗是在人体脊背及脊柱两旁的有关穴位上施术的治疗方法，它不仅疗效显著，还毫无创伤，是自然疗法的重要组成部分。



在脊疗中，有许多颇具特色的手法，医生可以根据患者的病症来选择较为适合的手法，达到对症施治的目的。

第一章　认识脊疗

1　脊疗的概述 无创伤的疗法 / 14
2　脊疗的历史渊源 古老的医学 / 16
3　脊柱的构造 身体的栋梁 / 18
4　脊髓与脊神经 神经的中枢 / 20
5　脊柱与疾病 健康的警讯 / 22
6　脊疗的原理 牵一发而动全身 / 24
7　脊疗的功效 安全可靠的疗法 / 26

第二章　专家教你脊柱诊断

8　脊柱变形的重要原因 不良姿势的危害 / 30
9　肉眼检查法 最简单的诊断法 / 32
10　背俞穴诊病法 用指压发现异常 / 34
11　指压检查法 用拇指找出痛点 / 36
12　双肩水平诊病法 通过双肩的高低检测脊柱 / 38
13　肩胛骨诊病法 通过肩胛骨的倾斜程度检查内脏 / 40
14　长短腿诊病法 通过双腿的长度检查脊柱 / 42
15　足部诊病法 通过足相诊断疾病 / 44



通过脊疗，我们可以矫正病变的脊柱，使其恢复正常的生理曲线，并远离亚健康的状态。



由于脊柱病变和疾病有较强的对应性，所以经常被用于治疗一些常见病，往往能取得很好的疗效。

第三章　脊疗的基本手法

16　脊疗的常用手法 / 48
17　捏脊疗法 中国传统的医术 / 50
18　指拨疗法 简便易学的手法 / 54
19　按脊疗法 调理内脏的手法 / 58
20　整脊疗法 牵引复位的手法 / 62

第四章　脊疗帮你远离亚健康

21　神经衰弱 矫正错位，愉悦精神 / 68
22　眩晕 伸展转动，气血两足 / 70
23　多汗 调节汗液分泌，通调水道 / 72
24　功能性消化不良 健脾和胃，疏肝理气 / 74
25　电脑综合征 拨筋推拿，改善血液循环 / 76
26　肥胖 消耗脂肪，成功瘦身 / 78

第五章　脊柱本身疾病的治疗

27　脊柱侧弯 施以顿力，矫正复原 / 82
28　颈椎病 引导推动，松弛肌肉 / 84
29　肩周炎 指压推拿，活动关节 / 86
30　急性腰扭伤 扳按复位，消除疼痛 / 88
31　腰椎间盘突出症 扭转推摇，轻松运动 / 90
32　足跟痛 推压关节，对症治疗 / 92
33　强直性脊柱炎 矫正脊柱，及时治疗 / 94
34　坐骨神经痛 祛风除湿，散寒止痛 / 96



腰椎间盘突出是临床上常见的引起腰痛和腿痛的病症之一，主要因椎间盘退行性病变、外在的损伤及受寒着凉而引发。不良的坐姿、站姿也会导致腰椎间盘突出症。



落枕是一种常见病，多由于睡眠时头部姿势不当、枕头高低不适引起，当颈部一侧肌群在较长时间处于过度伸展牵拉位，就会引发颈部的酸痛。

第六章　常见病的治疗

35　头痛 按压颈部，神清气爽 / 100

36　脑震荡后遗症 牵引颈椎，调节神经 / 102

37　落枕 使用巧力，疏通经络 / 104

38　失眠 镇静安神，宁心静气 / 106

39　三叉神经痛 揉推治疗，祛寒止痛 / 108

40　耳鸣 侧屈摇正，心态平和 / 110

41　慢性鼻炎 按压痛点，轻松呼吸 / 112

42　咽部异物感 咽喉通畅，心情愉悦 / 114

43　呃逆 清热除烦，养阴润燥 / 116

44　冠心病 滋补气血，益气养心 / 118

45　高血压 血流通畅，平肝潜阳 / 120

46　糖尿病 清热利尿，调节新陈代谢 / 122

47　慢性腹泻 排便正常，肠胃舒畅 / 124

48　慢性胃炎 促进消化，缓解不适 / 126

49　慢性阑尾炎 消除炎症，恢复健康 / 128

50　胆囊炎 利尿泻热，疏肝利胆 / 130

51　胆结石 排石止痛，健脾利胆 / 132

52　结肠炎 调节平衡，消炎止痛 / 134

53　便秘 消食化积，疏通肠道 / 136

54　痔疮 清热利湿，避免久坐 / 138

55　哮喘 平喘止咳，呼吸平稳 / 140

56　荨麻疹 减轻过敏症状，改善体质 / 142

57　网球肘 通经活络，化淤止痛 / 144

58　尿频 培补元气，固肾缩尿 / 146

59 斜视 按压舒筋，持之以恒 / 148
60 静脉曲张 健脾利湿，活血通络 / 150



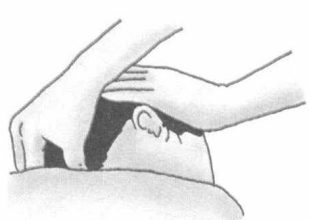
在脊柱中，腰椎病变与妇科、男科疾病有着紧密的联系，因此可以通过整复腰椎来辅助治疗这些疾病。

第七章　妇科、男科病症的治疗

61 月经不调 补气养血，温经通络 / 154
62 痛经 活血化淤，行气止痛 / 156
63 女性不孕 温中益气，补精填髓 / 158
64 子宫肌瘤 行气活血，消积化癥 / 160
65 子宫脱垂 益气健脾，及早治疗 / 162
66 性功能障碍 滋阴补肾，填精益髓 / 164
67 阳痿 补益肾气，壮阳起痿 / 166
68 前列腺增生 温肾补血，清热利湿 / 168

第八章　小儿常见病症的治疗

69 小儿呕吐 调理胃肠，促进消化 / 172
70 小儿腹泻 清热利湿，增强体质 / 174
71 小儿便秘 润肠通便，理气补血 / 176
72 小儿食积 调补脾胃，滋阴养液 / 178
73 小儿疳积 清热利湿，健脾和胃 / 180
74 小儿厌食 健脾和胃，理气消食 / 182
75 小儿腹胀 消胀排气，防治感染 / 184
76 小儿遗尿 辨证施治，益肾健脾 / 186
77 小儿夜啼 温中健脾，清热安神 / 188
78 小儿惊厥 清热解毒，平肝息风 / 190
79 小儿贫血 健脾益气，滋养气血 / 192



在小儿疾病治疗方面，脊疗有着显著的疗效，常被应用于临床，广受家长的喜爱。



除了脊柱矫正外，我们平时也可以做一些简单的脊柱保健操，以达到保护脊柱、防治疾病的目的。



在日常生活中，我们应时时注意保护自己的脊柱，这样不仅可以防止脊柱病变，还能拥有一个优美的体态。

80 佝偻病 补充钙质，正常发育 / 194
81 百日咳 抑制病菌，润肺止咳 / 196
82 暑热症 清暑益气，养阴生津 / 198
83 小儿发热 清热降温，益气排毒 / 200
84 小儿多动症 及时矫正，健康成长 / 202

第九章　自我脊疗保健操

85 抱膝运动 脊疗保健的“王牌” / 206
86 双腿环绕运动 长短腿的矫正 / 208
87 金鱼运动 内脏功能的强化 / 210
88 背部伸展运动 最简单的保健操 / 212
89 合并运动 X 型腿的矫正方法 / 214
90 腿部运动 防止老化，促进平衡 / 216

第十章　日常生活的脊疗保健

91 姿势矫正法 用正确的姿势保护脊柱 / 220
92 硬板床矫正法 选择有益健康的睡眠 / 222
93 枕头矫正法 选择最适宜的高度 / 224
94 肩枕和毛巾矫正法 利用工具矫正脊柱 / 226
95 枕垫矫正法 用枕垫矫正腰椎 / 228
96 24 小时脊柱矫正法 针对白领的保健法 / 230

附录　常见病症的脊疗手法 / 232

国家体育总局科研所康复中心研究员 & 国家举重队队医，教你实用的家庭脊疗法

图解脊疗消百病

一学就会

赵鹏　郑书敏　主编

家庭脊疗手法全程图解演示
脊椎病理全息区，疾病防治早知道
按压脊背穴位，促进气血运行

江苏凤凰科学技术出版社

序言

健康生活从脊柱开始

几乎所有人都生过病，如果只是轻微的感冒或头痛，可能只要多休息、多喝水就会不治而愈。但是也有一些像头晕、胸闷气短、胸背痛、血压异常的情况很难自愈，患者到医院反复就诊，却很难确定病因，也无法根治，严重影响了患者的生活和工作。这些疾病的病因到底在哪里？这也成为患者最想弄清楚的问题。

随着医学的发展，这个问题的答案也逐渐明晰了，有些常见病的病因很可能在于脊柱。有些患者不免疑惑，我患的病与脊柱有什么关系？是的，有些疾病看似和脊柱完全没有关系，但实际上有着密切的联系。这是因为脊柱与人体的许多内脏器官相关联。当脊柱错位时，与之相关的器官就会发生功能紊乱，导致人体的免疫力下降，从而引起疾病。目前已知，有五十余种疾病与脊柱异常有着直接的关联。

以高血压为例，当颈部受到外伤、风寒湿邪侵袭时，颈椎的平衡会被破坏，进而引起脑组织缺血，导致中枢性血压异常。尤其是第2颈椎、第3颈椎错位后，交感神经兴奋性会增高，血压也随着升高；而第5颈椎、第6颈椎错位后，椎体附近的颈动脉窦受到刺激，也会引发血压的上升，造成高血压。

从临床诊断和治疗实践来看，脊柱病变与常见疾病有着密切的关系。在此基础上，一门强调脊柱治疗的医学也应运而生。脊柱治疗简称脊疗，是指通过推拿、按摩脊背及脊柱两旁的有关穴位，来矫正脊柱位置异常，从而治疗疾病的方法。

与其他疗法相比，脊疗主要有着以下优势。

第一，脊疗是一门无创伤的疗法。这种疗法主要运用各种治疗手法来对脊柱进行矫正，既没有药物治疗的副作用，也不会造成身体上的损伤。

第二，脊疗是一种方便可行的疗法。脊柱作为身体的支柱，一旦发生病变，就会在外表有所体现，因此我们可以通过自我诊断法来了解脊柱的异常和自身的健康状况。如当一边的肩膀严重下垂，往往患有胸部疾病；而一边的肩膀明显上扬，往往会引发肩周炎、背痛、妇科病、坐骨神经痛等疾病。

第三，脊疗是一种疗效明显的疗法。此疗法对一些骨骼肌肉疾病，如肩颈痛、腰痛、头痛、脊柱变形等，都有着显著的效果。而对于一些损伤性脊柱病变，如颈椎综合征、腰椎间盘突出症、某些损伤性截瘫等也都有一定的疗效。一些患有颈椎综合征、腰椎间盘突出症等疾病的患者接受本疗法四五次后即可缓解部分症状。此外，在进行脊疗后，一些由脊柱病变引起的高血压、心律失常、脑外伤后综合征、视力减弱或失明、耳聋等疾病也能得到改善。

正是因为脊疗效果明显，因此受到了大众欢迎。本书以脊疗为中心，详细介绍了脊疗的历史、自我诊病法、常见病的脊疗手法、日常生活中的脊疗保健和对症药膳，方便读者对症自察。此外，本书运用图解的编辑手法，图文并茂，使读者能够即学即会，在阅读本书之后即能在家中实践操作。

由于笔者水平有限，书中难免出现一些疏漏，我们在此诚恳地希望读者能够提出宝贵意见，以便我们在今后的工作中加以改正。

不同人群的脊柱保健法

儿童脊柱保健



抚摩背脊

父母可将手掌面着力在小孩背部轻柔抚摩。



活动颈椎

父母一手握住小孩的肩膀，一手托住后颈，慢慢扭转颈部。

上班族脊柱保健



伸展脊柱

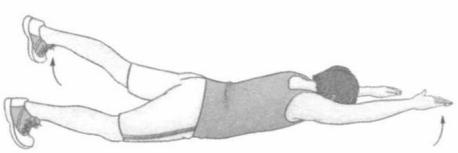
坐位，右手臂后伸到背部，左手握住右肘，做扩胸动作。



屈伸小腿

坐位，脚尖轮流上提，尽量提至与大腿相平。

老年人脊柱保健



伸展四肢

俯卧，双手双腿张开，向上抬起右臂和左腿，头颈部不抬高。



脊柱锻炼

仰躺，双臂端平，保持双脚打开的状态，抬起双脚20厘米左右。

椎体所对应的部位与病症

椎体	对应系统	对应器官	相关病症
第1颈椎	交感神经系统	大脑、内耳、中耳、颈椎	高血压、头痛、失眠、健忘、面部神经麻痹、眩晕、眼花、倦怠、痛风等
第2颈椎	视觉、听觉神经系统	胸骨、副鼻窦、前额、手臂	斜视、夜盲、眼花、耳疾、烦躁、头晕、面部血液循环障碍等
第3颈椎	面神经、三叉神经、第5脑神经系统	小脑、脸、外耳、颧骨、牙齿	神经炎、湿疹、高血压、咳嗽、视疲劳、假性近视等
第4颈椎	面神经系统	嘴、鼻子、小腿	咽喉肿胀、口腔溃疡、鼻塞、牙痛、弱视、中耳炎、神经衰弱等
第5颈椎	消化系统	十二指肠、咽喉、声带	咽喉炎、扁桃体炎、哮喘、口臭、甲状腺功能亢进、胃酸过多等
第6颈椎	消化系统	胰腺、扁桃体、肩部	肩周炎、手麻、支气管炎、百日咳、声音沙哑、手神经痛等
第7颈椎	消化系统	肝脏、甲状腺、手臂、肩部	阑尾炎、贫血、肩膀肌肉硬化、动脉硬化、流鼻血、肺结核等
第1胸椎	消化系统	胆囊、手指、食道、气管	气喘、呼吸困难、支气管炎、手软无力、感冒、脑卒中、耳鸣、肾脏疾病等
第2胸椎	内分泌系统	心脏、冠状动脉、生殖器官	冠心病、心律失常、神经痛、咳嗽气滞、肩膀肌肉硬化、扁桃体炎、过敏性鼻炎、神经病变等
第3胸椎	内分泌系统	肾上腺、肺、气管、胸膜、胸部、乳房	支气管炎、肺炎、胸膜炎、血管或器官堵塞、感冒、肩膀下痛、泌乳不畅、气喘、高血压等
第4胸椎	泌尿系统	膀胱、胆囊、胆总管	疱疹、水肿、呃逆、过敏反应、胆结石、肝病、高血压、心脏病、生殖系统疾病等
第5胸椎	泌尿系统	肾脏、肝脏	胸部疼痛、低血压、血液循环不良、背部肌肉硬化、关节炎、更年期综合征、肝脏功能障碍等
第6胸椎	呼吸系统、消化系统	肺、胃	胃病、胃痛、呕吐、消化不良、背痛、肝病、胆结石、狭心症、胃酸过多、胃下垂等
第7胸椎	消化系统	大肠、胰腺、十二指肠	胃痛、胃溃疡、胃下垂、消化不良、口臭、阑尾炎、神经衰弱、足部麻痹、食欲不振、膀胱炎等
第8胸椎	呼吸系统、消化系统	延髓、脾脏	肝病、呕逆、胸闷、糖尿病、尿频、打寒战、手脚冰冷、偏头痛、神经衰弱、感冒等

椎体	对应系统	对应器官	相关病症
第9胸椎	泌尿系统	胆囊、肾上腺	过敏反应、水痘、麻疹、肝病、胆结石、小儿夜尿症、气喘等呼吸系统疾病、脑血管疾病等
第10胸椎	消化系统、泌尿系统	舌、肾脏	血管硬化、风湿病、肥胖、胃痛、糖尿病、肾炎等肾脏病等
第11胸椎	呼吸系统、泌尿系统	咽喉、肾脏、输尿管	皮肤病、湿疹、痔疮、尿血、消化不良、心脏病、膀胱炎、高热、高血压、胃部扩张、打鼾等
第12胸椎	消化系统、淋巴循环系统	胃、小肠	风湿痛、食欲不振、前列腺增生、荨麻疹等
第1腰椎	免疫系统、内分泌系统	脾脏、大肠、阴部	结肠炎、便秘、腹泻、下腹部疼痛、腰痛、胃溃疡、十二指肠溃疡、胃胀、虚弱、感冒等
第2腰椎	内分泌系统	睾丸、卵巢、盲肠、腹部	阑尾炎、痉挛痛、皮肤炎、静脉曲张、子宫脱垂、小肠下垂、腹膜炎等
第3腰椎	循环系统、呼吸系统、生殖系统	膝盖、子宫、膀胱、卵巢、阴囊	膀胱病变、月经不调、流产、膝痛无力、水肿、痛风等
第4腰椎	循环系统、呼吸系统、神经系统	心脏、前列腺、坐骨神经	坐骨神经痛、痛经、排尿困难、痔疮、脚痛、小儿夜尿症、咽喉炎等喉咙疾病、生殖系统疾病等
第5腰椎	消化系统	小肠、下肢	感冒难愈、膀胱炎、腰痛、下痢、下肢血液循环不良、脚麻、踝关节炎、足跟痛、小便不利等
骶骨	神经系统	坐骨神经	尿频、盗汗、水肿、月经不调、胃下垂、胆囊炎、气喘等
尾椎	消化系统	直肠、肛门	早泄、胃溃疡、胃下垂、胆囊炎、生殖系统疾病等

Contents 目录



脊疗是在人体脊背及脊柱两旁的有关穴位上施术的治疗方法，它不仅疗效显著，还毫无创伤，是自然疗法的重要组成部分。



在脊疗中，有许多颇具特色的手法，医生可以根据患者的病症来选择较为适合的手法，达到对症施治的目的。

第一章　认识脊疗

1　脊疗的概述 无创伤的疗法 / 14

2　脊疗的历史渊源 古老的医学 / 16

3　脊柱的构造 身体的栋梁 / 18

4　脊髓与脊神经 神经的中枢 / 20

5　脊柱与疾病 健康的警讯 / 22

6　脊疗的原理 牵一发而动全身 / 24

7　脊疗的功效 安全可靠的疗法 / 26

第二章　专家教你脊柱诊断

8　脊柱变形的重要原因 不良姿势的危害 / 30

9　肉眼检查法 最简单的诊断法 / 32

10　背俞穴诊病法 用指压发现异常 / 34

11　指压检查法 用拇指找出痛点 / 36

12　双肩水平诊病法 通过双肩的高低检测脊柱 / 38

13　肩胛骨诊病法 通过肩胛骨的倾斜程度检查内脏 / 40

14　长短腿诊病法 通过双腿的长度检查脊柱 / 42

15　足部诊病法 通过足相诊断疾病 / 44