

图书在版编目(CIP)数据

脊柱好了,病就少了/王淼编著. —天津:天津
科学技术出版社, 2018.5


ISBN 978-7-5576-4826-9

I. ①脊… II. ①王… III. ①脊柱病—诊疗 IV.
① R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第040798号

责任编辑:王朝闻

责任印制:兰毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人:蔡颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332369(编辑室)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2018年5月第1版第1次印刷

定价:39.80元

前 言

你有没有莫名其妙地就感到心慌、憋气，胸闷？如果你刚刚步入中年就突然视力下降，如果你工作期间突然出现眼花耳鸣，你大概想不到，这些问题很可能都跟脊柱不好存在非常大的关系。

脊柱上承头颅，下衔躯干，是人的中轴骨骼，具有支持躯干、保护内脏器官的作用。同时，它亦是人体神经的重要通道，几乎所有从脑部发出的神经，都经由脊柱到达人体的各个器官，一旦脊柱出了问题，神经就会受牵连，人体的某个器官不可避免地就会受到影响。医学研究发现，到目前为止，有百种以上的疾病与脊柱有关，这些疾病涉及内科、外科、神经科、内分泌科、妇科、儿科、耳鼻喉科、眼科、口腔科及皮肤科等，人体常见的一些不适症状，诸如头晕手麻、颈肩酸痛、腰背痛、视力模糊、食欲不佳、睡眠不佳、容易疲劳、驼背、脊椎侧弯、胸部平坦、臀部收缩、记忆力不佳、皮肤暗黄、排泄不畅、性功能障碍、便秘腹泻、心律失常等都有可能与脊椎问题有关。脊柱，实实在在地就是百病之源。

进一步说，脊柱问题对我们工作、生活的影响是方方面面、非常广泛的。比如脊柱侧弯、肤色暗黄、驼背、平胸等问题，毫不客气地就会

影响个人形象，伤害个人的自尊心和自信心，甚至还会牵连到学习、就业、爱情和婚姻。同时，脊柱问题引起的睡眠质量差、头晕眼花、排泄不畅等症状，轻而易举地就会使人产生压抑、焦虑等不良心理，继而影响人的工作效率，人际关系和日常生活的幸福指数。另一方面，脊柱问题引起的某些症状，还会非常可恨地导致夫妻生活不和谐，破坏家庭的甜蜜与和睦。总而言之，说脊柱问题是人类身心健康的冷杀手一点也不为过。

恐怖的是，目前国内大多数人并没有对脊柱问题产生足够的重视，一些人即便知道脊柱问题的严重性，也没有找到理想的应对方法。脊柱疾病，正在成为一种普遍病！

现在，我们来了，您的脊柱烦恼是时候应该解除了！

本书是是常见脊柱疾病康复的快速参考指南，其构思产生于笔者看到身边诸多脊椎病患者需要查找相关文章以帮助评估和治疗时所遇到的挫折。同时，本书也是一本简便实用的脊椎日常保健书，它不需要读者了解详细的穴位和医学知识，通俗易懂，易学易做，简单实用，疗效确切，十分适合家庭和个人治疗及预防疾病。

目 录

PART 1

脊柱，人体健美的生命线

你认真了解过自己的脊柱吗？	2
人体神经传导，主要靠脊柱连通	5
脊柱连接奇经八脉，为阳气之海	8
脊柱弹性，决定人体承受冲击能力	11
直立行走，就注定脊柱会有压力	14
人体疾病 80 % 都与脊柱问题有关	17
脊椎没有先衰老，我们才能更长寿	20
脊柱不安然，前凸后翘也枉然	24
脊柱侧弯，令你从内到外的不美丽	27

PART 2

你对脊柱不好，身体知道

脊柱状况不好，亚健康马上来找·····	32
这些身体预警，表明脊柱有恙·····	35
经常落枕，问题出在颈椎上·····	38
气血运行不畅，需要调理脊柱·····	41
头痛眩晕，可能是颈椎在警告你·····	44
你可能在不经意间就伤害了脊柱·····	47
生命的顶梁柱，需要你好好呵护·····	51
中医告诉你保健脊柱的关键点·····	53
多揉多按，给颈椎一些温柔和舒缓·····	56

PART 3

颈椎病，牵一骨而痛全身

你的颈椎每天都在承受重负·····	60
颈椎一受损，全身都麻烦·····	62
认清颈椎病，才能防治颈椎痛·····	66
七不慎，导致颈椎疾病找上门·····	69

感冒不重视，也能引起颈椎病·····	72
关节错位都是你不小心惹的祸·····	75
不慎脑震荡，别忽视了颈椎损伤·····	78
颈部肌肉劳损可不是个小问题·····	81
防治调养颈椎病，这些原则要知道·····	84
不麻烦小妙招，缓解职业颈椎病·····	87
颈椎保健，对应时段效果才更好·····	90
小小电吹风，就能巧治颈椎痛·····	94
横推大椎穴，帮你赶走小感冒·····	95

PART 4

损伤胸椎，就是在损伤五脏六腑

你对我们的胸椎了解多少？·····	100
整个脊柱都与内脏密不可分·····	103
胸椎是五脏六腑的“保护神”·····	107
自测一下你的胸椎是否存在问题·····	109
胸椎错位，在家就能自检并保健·····	113
久坐沙发，你的胸椎可受不了·····	116
背、仰、举三步防治胸椎病·····	119

PART 5

腰椎有恙，身体不能承重之痛

腰椎，脊柱中最受力的 5 个小家伙·····	124
为什么你的腰椎间盘突出？·····	127
腰部疾病多半源于腰椎的“出轨”·····	130
脊柱病以腰肌劳损和腰疼最典型·····	133
针对性训练，有效缓解腰肌劳损状况·····	137
你知道吗，腰椎也会得“结核”病·····	140
防微杜渐才是爱护腰椎的根本之道·····	143
警惕异常症状，及早发现腰椎问题·····	147
简单仰卧操，治疗腰椎病有良效·····	150
腰椎病患者日常运动千万别大意·····	153

PART 6

对龄养脊柱，健康挺拔活到老

脊柱病发病并不受年龄限定·····	158
脊柱侧弯——青少年的噩梦·····	161
腰背疼痛——中年人的困扰·····	164

脊柱病变——老年人的险症..... 167

更年期综合症的根源在脊柱..... 170

防治骨质疏松从现在开始做起..... 173

预防脊柱病是从小到老的事情..... 176

PART 7

生活起居做得对，脊柱才能不受累

不良习惯是脊柱杀手..... 180

脊柱病有五怕和五宜..... 183

做家务也别忘了护腰部..... 186

舒服的姿势，腰椎的噩梦..... 189

站姿若不对，脊柱很受累..... 192

走姿不标准，脊柱压力大..... 195

坐姿图舒服，脊柱易病变..... 198

睡姿不科学，脊柱难休息..... 201

洗漱姿势不当，脊柱就受损伤..... 204

电脑族，请给脊柱多一些缓冲..... 207

驾车族，请对颈椎多一份爱护..... 210

要想脊柱安好，香烟早点扔掉..... 213

PART 8

科学饮食，给脊柱它最需要的营养

酒后需解酒，否则伤脊柱·····	218
合理饮食，才是脊柱想要的·····	221
平时多喝汤，保骨又健康·····	225
这几道好菜，脊柱最喜欢·····	228
十款滋补粥，壮骨又养寿·····	231
腰肌劳损，就用韭菜加冰糖·····	235
骨质增生，熬点薏苡五加粥·····	237
骨质疏松，喝点山药骨头汤·····	239
落枕，就喝韭菜煮黄酒·····	241