

# 颈腰椎保健养生 优质的生活从健康说起

## 艾灸

中华医学会主办  
佃仁森医师主讲

版权属于佃仁森医师



# 养生讲座

## 健康宝典

- 艾灸
- 平衡功
- 艾灸对健康的贡献
- 平衡功的机理
- 平衡功的操作



# 现代化的后遗症

- 多姿多彩的现代生活
- 丰富物资
- 电脑手机的大从化
- 平板电脑和手机的功能丰富了人生欲望
- 日常生活中大部分时间不是埋头工作就是低注视手机，故（现代人被冠以低头族的美誉）
- 好玩的手机，却给身体添加很多困扰

# 现代化的后遗症

- 最大问题颈椎的生理改变，
- 改变后的颈椎，出现一系列病理现象如头痛，
- 头晕，头重，高血压颈肩部疼痛、
- 手臂酸痛、手指麻木。牙关紧咬，心率不齐、健忘等。

# 颈椎病

## 颈椎病定义:

- 颈椎病又称颈椎综合征，是一种以颈部软组织、椎间盘、血管和颈椎骨退行性病理改变为基础的疾患。
- 导致周围组织如肌肉筋膜、脊髓、神经、血管等受损，并由此引起的临床症状体征的颈椎退行性疾病。
- 颈椎的发病率在50岁达25%，60岁50%，70岁更高。

# 颈椎病

- 这些病理变化刺激或压迫了邻近的神经、神经根、脊髓、椎动脉及颈部植物神经等组织：从头痛、头晕、颈肩背痛，到手痛、手麻、无力，不能拿细小的东西；
- 从心慌、恶心、不想吃饭，到下肢无力，行走困难，突然跌倒，血压高，可能都是颈椎病的症状表现；
- 颈椎病是这些各种各样症状和体征的综合征。



# 颈椎病

## 病因病理

### 外因：

1 急性外伤：15%有病史。显性，隐形病史。

2 慢性损伤：

（a）不良姿势

（b）不良睡姿

（c）不良生活习惯

（d）不适当的体育锻炼

（e）不恰当的医疗行为

3 咽部感染

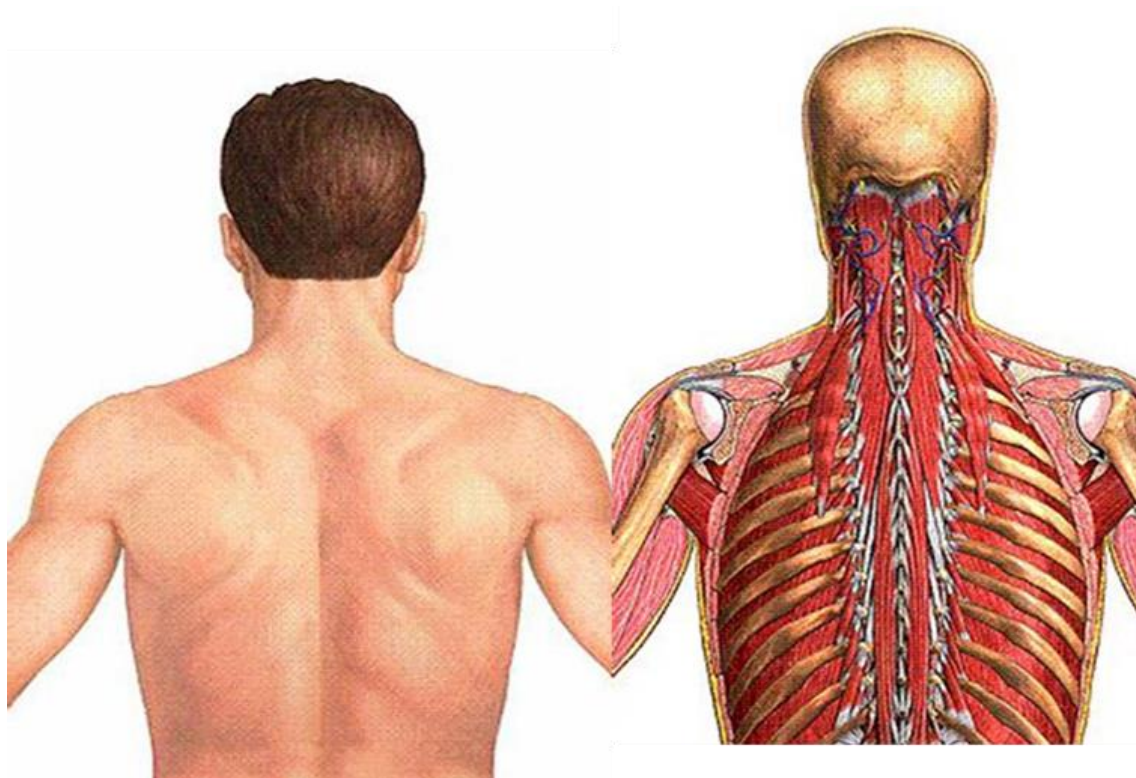
4 风寒湿侵袭：

5 过度疲劳

6 内分泌失调：



# 颈椎病



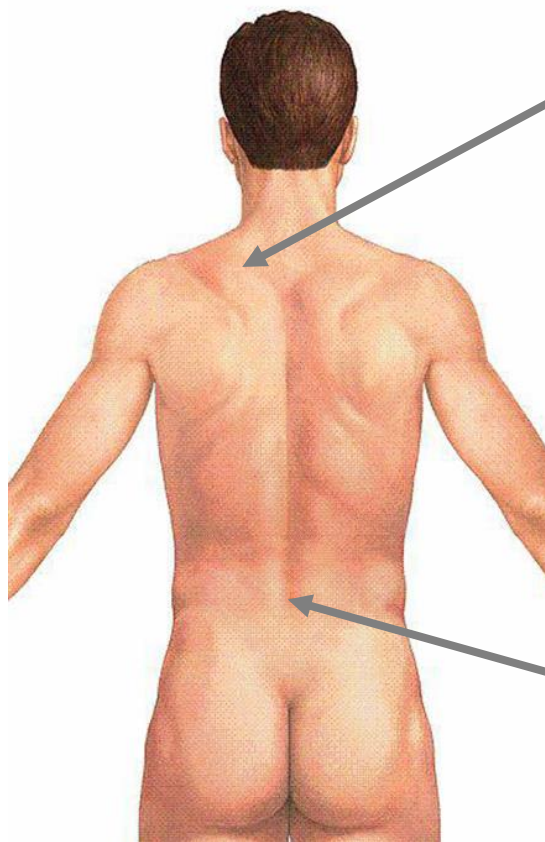
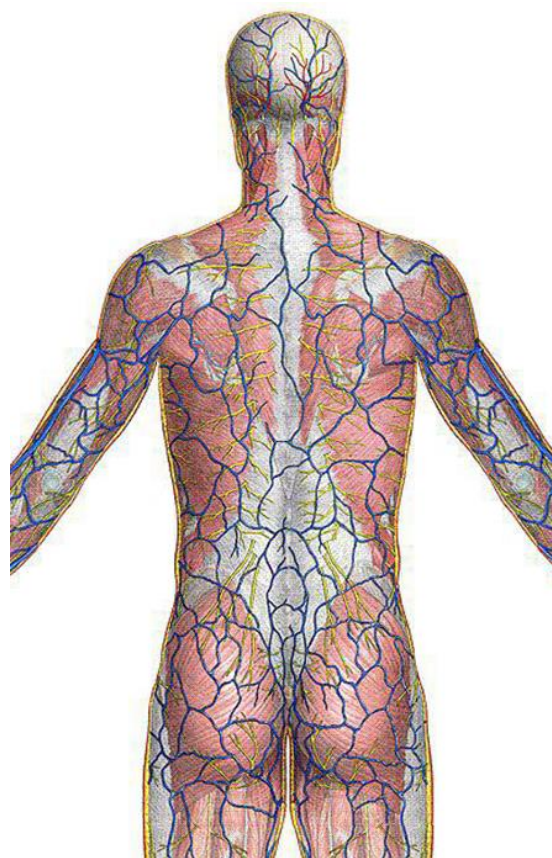
## 颈项、背部解剖

### 1. 分区

- 项部上方以上项线与头部分界；
- 前方以斜方肌前缘与颈部分界；
- 腰背部外侧缘为腋后线的延线；
- 第12肋为腰部与背部的解剖。



# 颈椎病



项背部皮肤较厚，  
浅筋膜致密，并有  
纤维束与深筋膜相连。

腰部的浅筋膜可以  
分为两层，其间有  
丰富的脂肪组织。

# 颈椎病



- 腰背肌疼痛定位
- 本区重要的体表标志有枕外隆突;
- 第6颈椎以下各椎骨的棘突, 以及其它常用作定位的标志;
- 在直立两上肢垂于体侧时, 两侧肩 胛冈内侧端连线, 通过第三胸椎棘突;
- 两侧肩胛下角连线, 横过第7胸椎棘突;
- 两侧髂嵴最高点的连线, 经过第4腰.

# 项背部肌 筋膜炎

## 定义：

指项背部肌肉、筋膜因为劳损、寒冷、感染等因素引起项背部组织损伤、炎症、瘢痕，使项背部广泛性疼痛的一组症候群。

## 病因病理：疼痛来源及部位：

- 1 肌肉内小的过敏灶。
- 2 皮下组织或筋膜中的纤维结节（有人认为是脂肪组织疝）。
- 3 脊柱深部骨与关节微小病变。

| 层次  | 名称                    | 起点                               | 止点                     | 作用                                   | 神经            |
|-----|-----------------------|----------------------------------|------------------------|--------------------------------------|---------------|
| 第一层 | 斜方肌                   | 枕骨上项线，枕外隆凸，项韧带，第7颈椎和全部胸椎的棘突和棘上韧带 | 锁骨、肩峰和肩胛冈上             | 上部纤维上提肩胛骨，下部纤维下降肩胛。全部肌纤维收缩，使肩胛骨向脊柱移动 | 副神经<br>颈丛C3～4 |
|     | 背阔肌                   | 下部胸椎和全部腰椎棘突，骶中嵴和髂嵴               | 肱骨小结节嵴                 | 肩关节后伸、旋内和内收                          | 胸背神经          |
| 第二层 | 头夹肌<br>颈夹肌            | 上部胸椎和第7颈椎的棘突及项韧带第3～6胸椎棘突         | 枕骨上项线<br>第1～3颈椎横突后结节   | 单侧收缩，使头转向同侧，两侧收缩，使头后仰                | 颈神经后支的外侧支     |
|     | 菱形肌                   | 第6～7颈椎棘突<br>第1～4胸椎棘突             | 肩胛骨的脊柱缘                | 使肩胛骨向脊柱靠拢                            | 肩胛背神经         |
|     | 上后锯肌                  | 第6～7颈椎棘突<br>第1～2胸椎棘突             | 第2～5肋骨的肋角外侧面           | 下提肋骨助吸气                              | 肋间神经          |
| 第四层 | 下后锯肌                  | 第11～12胸椎棘突，第1～2腰椎棘突              | 第9～12肋骨外侧面             | 下降肋骨助呼气                              | 肋间神经          |
|     | 头后大直肌 头后小直肌 头上斜肌 头下斜肌 | 寰椎后结节寰椎横突<br>第2颈椎棘突              | 枕骨下项线<br>枕骨下项线<br>寰椎横突 | 使头部回旋和后仰                             | 枕下神经后支        |
|     | 腰方肌                   | 髂嵴                               | 第12肋骨和上位四个腰椎横突         | 下降肋骨，使脊柱侧屈                           | 腰神经           |
|     | 腰大肌                   | 第12 胸椎下缘，全部腰椎体的外侧面和横突            | 股骨小转子                  | 屈髋关节并使之外旋腰                           | 腰神经           |
| 第三层 | 骶棘肌                   | 骶骨背面，骶结节韧带，腰椎棘突，髂嵴后部腰背筋膜         | 肋骨、椎骨的横突和棘突以及颞骨乳突等     | 一侧收缩，使脊柱向同侧屈；两侧同时收缩，使脊柱后伸，竖直躯干       | 脊神经后支         |

# 临床表现

中年以上，女性显著多于男性，  
4:1 比率

症状：颈、肩、背部肌肉及软组织广泛性酸胀痛，负重感、麻木。

疼痛性质：持续性钝痛、突然性锐痛。

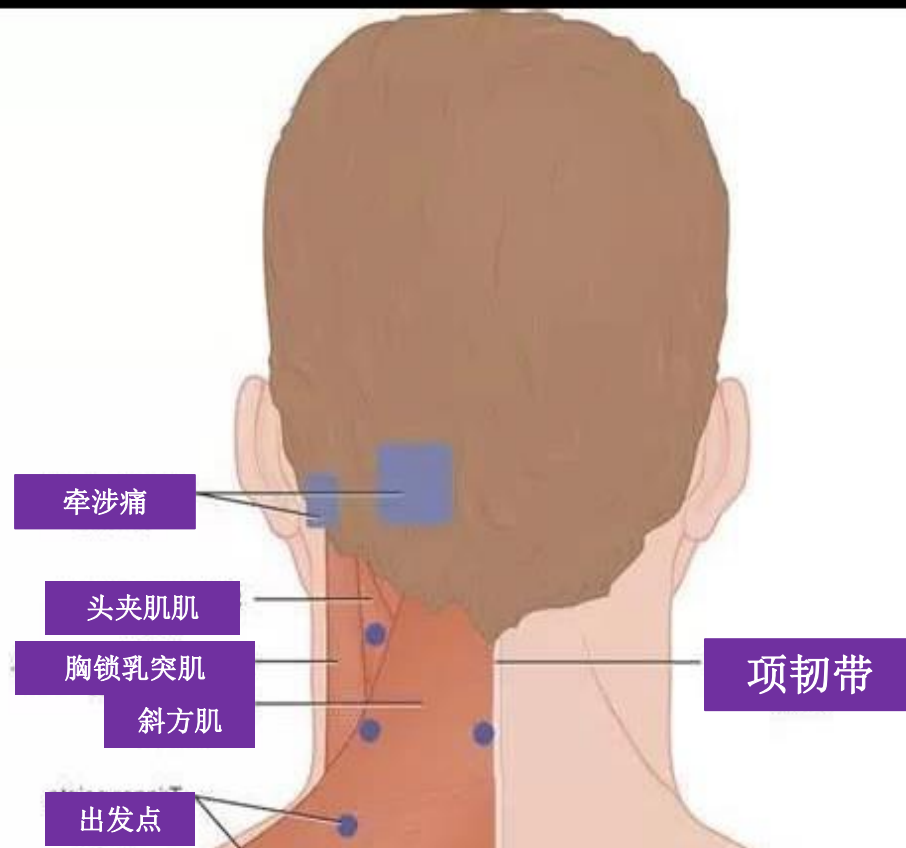
疼痛时间：早上重，下午轻。长短不一。

疼痛与天气变化、湿度有关：寒冷、潮湿加重。个别遇热加重。

疼痛部位：颈、肩、背部，个别颈前部、胸锁乳突肌、

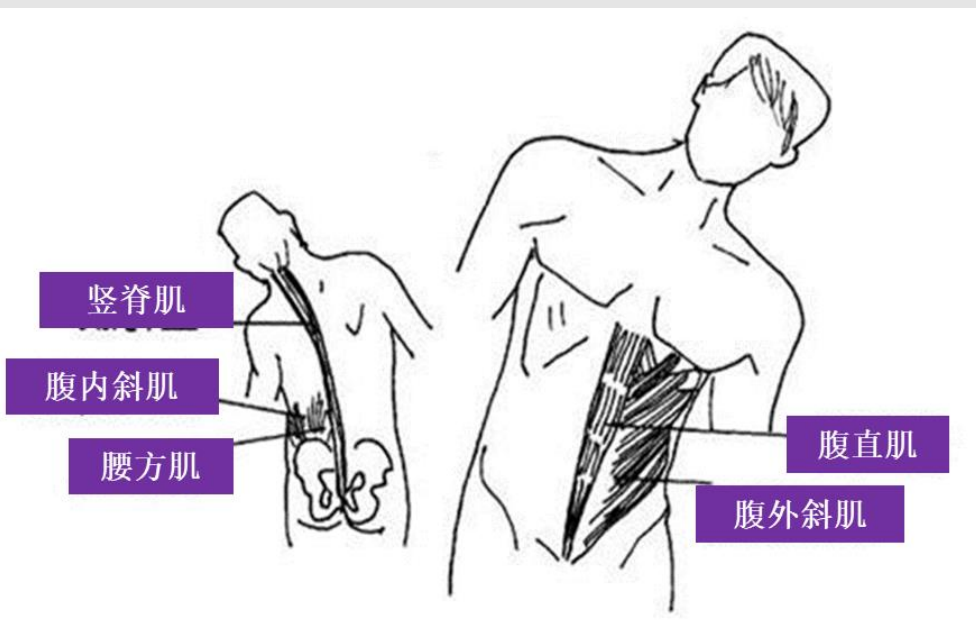
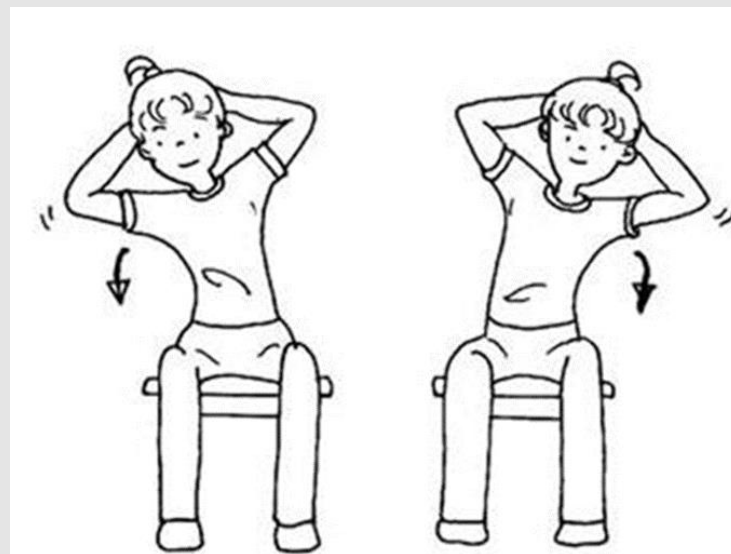
咽喉部筋膜，肌肉痉挛、僵硬，颈向一侧偏歪。

扳机点：棘突旁、椎旁、斜方肌局部、提肩甲肌、冈上下肌、菱形肌。





# 现坐姿与 腰肌劳损 关系



## 诊断要点

- a. 长期低头工作人群
- b. 颈肩背部广泛性、持续性酸胀痛，晨起重，下午轻。
- c. 棘突旁、椎旁、斜方肌局部压痛点。
- d. X线片无诊断意义，但有鉴别价值。

## 治疗思路与方法: 非手术治疗为主

- 改变不良生活、工作习惯，防治复发。
- 注意保暖、局部热敷，防止受凉。
- 功能锻炼，拉伸导引。

## 中医药治疗治疗方法

- a. 中医药内服外敷
- b. 针灸
- c. 推拿按摩
- d. 物理治疗
- e. 灸

# 艾灸作用

- 现代人嗜冷饮吹空调；长期饮食生冷导致体内寒气增加，阳气相对减少而出现气机郁滞，影响体内运输能力，引起气滞血瘀，不通则痛，气滞血瘀，导致组织间营养不良，组织营养不良而出现各种生理问题。长期处在低温下身体毛孔通透性受抑，透性闭抑影响气体交换而产生风湿病、疼痛病，皮肤病等。
- 艾草温经散寒，通经络除寒闭鼓舞十二经脉阳气，阳气生带动阴气通滞，阴阳有根，百病除。

# 艾灸起元与历史传播

- 艾灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法，这种疗法最早可以追溯到远古先民时期，艾灸疗法不仅在中国医学史有重要地位，而且对世界医学也作出巨大贡献。
- 艾灸起源于中国原始社会，是人类掌握和利用火以后的产物，远古先民风餐露宿缺乏治疗手段，遇有病痛是用手掐按，或用石头敲击痛处，有时还会用火烤，久而久之，就累积了一系列治病方法，灸疗的雏形也在此时产生了。
- 两千多年前，中国的古人就已经广泛知晓采用艾绒作为灸疗的燃料。艾草在中国广为生长，古人大概先发现艾是引火，避蚊虫的理想材料，继而在用艾引火的过程中发明了艾灸。

# 艾(爱)灸原理

艾叶功能：艾草性味苦、辛、温，入脾、肝、肾。《本草纲目》记载：艾以叶入药，性温、味苦、无毒、纯阳之性、通十二经、具回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效，亦常用于针灸。

艾被称为“医草”，现在台湾正流行的“药草浴”，大多就是选用艾草。

关于艾叶的性能，《本草》载：“艾叶能灸百病。”《本草从新》说：“艾叶苦辛，生温，熟热，纯阳之性，能回垂绝之阳，通十二经，**走三阴，理气血**，逐寒湿，暖子宫，……以之灸火，能透诸经而除百病。”说明用艾叶作施灸材料，有通经活络，祛除阴寒，消肿散结，回阳救逆等作用。

现代药理发现，艾叶挥发油含量多，**1.8-桉叶素**(占**50%**以上)，其他有 **$\alpha$ -侧柏酮**、**倍半萜烯醇**及其酯。风干叶含矿物质**10.13%**，脂肪**2.59%**，蛋白质**25.85%**，以及维生素**A、B1、B2、C**等。灸用艾叶，一般以越陈越好，故有“七年之病，求三年之艾”(《孟子》)的说法。



# 艾(爱)灸原理

灸的适应症与 灸疗法是一种对人体无创伤性的外治法，定  
为一种很安全疗法，一般疑难症皆可用。

古代医籍所列的单纯禁灸穴共有43穴随着灸疗技术的发展特  
别是强力灸的使用，这些疑惑是不存在。

一类为该穴区的深部有重要的脏器———聪（囟）会、风府、  
哑门——安全问题。

一类面部的穴位——攒竹、丝竹空、精明——美容问题。

一类穴位位于手或足侧面——中冲——少商、隐白——疼痛、疮口  
难愈。

## 适应症与禁忌

- 孕妇在受初期；少商、隐白、八髎、肩井三阴交、下腹部穴位容易引起胎动，都要慎用。
- 未孕妇女不灸石门穴。
- 眼球禁灸。

# 保健

- 中国古代医家早就认识到预防疾病的重要性，并提出了“防病于未然”、“治未病(保健)”的学术思想，而艾灸除了有治疗作用外，还有预防疾病和保健的作用，是防病（保健）的方法之一，这在古代文献中有很多记载。
- 早在《黄帝内经》就提到；在“犬所啮之处灸三壮，即以犬伤法灸之”，以预防狂犬病。《备急千金要方》有“凡宦游吴蜀，体上常须三两处灸之，勿令疮暂瘥，则瘴疠温疟毒气不能着人”。说明艾灸能预防传染病。
- 艾为纯阳之品，鼓舞人体之阳，阳气足，百病止。



## 艾灸

- 温和灸
- 雀啄灸
- 回旋灸
- 温针灸
- 隔姜灸
- 隔盐灸

# 陈旧 艾条 温灸 示范



# 不良生活习惯造成的问题

- 颈腰腿是临床常见病，引起颈腰腿的病因除了外伤，姿势引起颈腰腿病理反应，占颈腰腿痛的发病率百份**60%**以上。
- 要维持颈腰椎健康必须从姿势做起，矫正颈腰椎能量就是平衡运动（平衡功）。



# 不良生活习惯造成的问题

- 要纠正颈腰椎受到日常生活所引起生理变化理，维护颈腰椎的健康最佳方法是运动，那类运动最能保护颈腰椎的健康和生理功能，平衡功法是首选。
- 维持身体体型是骨骼肌，骨骼肌一旦出现平横失调（骨骼肌损伤或劳损，劳损后骨骼肌会出现痉挛或钙化）痉挛或钙化骨骼肌会产生炎症，骨骼肌受到炎症刺激而出现疼痛。

## 运动系统

- 运动系统由骨、关节和骨骼肌组成，约占成人体重的**60%**。全身各骨藉关节相连形成骨骼，构成坚硬的骨支架，支持体重，保护内脏，赋予人体基本形态。
- 颅保护脑，胸廓保护心、肺、肝、脾诸器官。
- 骨骼肌附着于骨，在神经系统支配下收缩和舒张，收缩时，以关节为支点牵引骨改变位置，产生运动。运动中，骨起着杠杆作用。
- 关节是运动的枢纽，骨骼肌则是动力器官。骨和关节是运动系统的被动部分，骨骼肌是运动系统的主动部分。

# 保持颈椎 正常功能 的平衡 运动法

1 苍龙出海；身体直立，双脚距离和肩同宽，下肢挺直眼睛向前平视，双手垂直掌心朝下缓缓提起，提至平肩为度，双手缓缓向前伸展前臂用力往前推至手指绷紧为度。约停留五秒钟，缓缓将手臂放下，每个动作可作十至二十下。本运动增强斜方肌，胸部肌肉功能。

# 保持颈椎 正常功能 的平衡 运动法

2 大鹏展翅；姿势：身体直立，双脚距离和肩同宽，下肢挺直眼睛向前平视，双手垂直掌心朝外缓缓从胸前提起，提至平肩再向两边伸展，前臂往两侧伸展，手掌从后向前转再向前转手掌背伸 $15^{\circ}$ ，作完后放回原状稍停片刻，再作上举。此动作增强冈上肌和三角肌功能，加强手指灵活功能。

# 保持颈椎 正常功能 的平衡 运动法

3 划太极姿势；身体直立，双脚距离和肩同宽，下肢挺直眼睛向前平视，双手垂直掌心朝外缓缓从胸前举起，举至两掌拇指相碰，然后掌心向前手臂从两侧放下，每个动作做二十下。此动作增强颈深部前部肌群和后部肌群。

4 反划太极；身体直立，双脚距离和肩同宽，下肢挺直眼睛向前平视；双臂垂直，缓缓从两侧上举双臂，掌心朝后，手臂稍向后向两侧伸展上举至极度，稍停片刻，缓缓从胸前放下。如次行20次。此段炼背阔肌、菱形肌。

# 保持颈椎 正常功能 的平衡 运动法

5 插手；姿势：身体直立，双脚距离和肩同宽，下肢挺直眼睛向前平视，双手垂直拇指朝上，掌心相向，缓缓向前提起至 $30^{\circ}$ 前臂向前推拇指与前臂成一条直线四指朝下,前臂用力往前推如插东西状，动作二十次为度。此式锻练胸锁乳突肌，冈上肌。



# 练功要诀

- 疲劳不要练，精神不能集中不要练；
- 刚吃饱不能练，练了会损伤身体；
- 吃饱要过一个钟方可练；
- 如果疲劳改作关节运动。

- 天地万物都在一个平衡，如果平衡一旦失去，物质将产生变化，物质一旦产生变化将引发一系列的不良结局，如天气的异变各种天灾显现，人体的平衡失调，百病丛生。
- 人到五十百病生。
- 平衡功让身体的功能再获重生。
- 长期锻炼有如神仙般快乐；做神仙人，大家一起努力吧！



谢谢！

版权属于佃仁森医师

Copyrights belong to Dr Tian Ren Sen

The GinSeng Formula. Email: [wecare@the-ginsengformula.com](mailto:wecare@the-ginsengformula.com), [www.theginsengformula.com](http://www.theginsengformula.com)