

躯干蛇行功对脊柱相关疾病的防治

刘长喜¹, 张福利², 马伯艳^{2*}, 胡雁宾¹, 白 林¹

(1. 北京中医药大学, 北京市北三环东路 11 号, 100029; 2. 黑龙江中医药大学)

摘要 躯干蛇行功是在传统导引吐纳术基础上, 针对现代人因久坐少动等不良生活方式导致的脊柱相关性疾病, 结合生物力学、骨关节功能解剖学、脊柱康复医学等原理创编而成的养生康复功法。该功法通过模仿蛇之柔软、节节灵动、蜷缩伸展、环绕自然的身形及活动特点, 从脊柱第一颈椎到第五腰椎乃至骶椎和双下肢, 做节节贯穿的多维、多角度的蛇行涌动, 配合在意识引导下的逆腹式呼吸及丹田潜转、开合鼓荡, 以达到柔筋健骨、正脊调曲、和络宁神、固本还原的健脊养生功效。本文旨在中医学理论指导下, 结合相关学科研究成果, 对该功法编创背景、原理及养生康复意义予以阐释, 以期对脊柱相关疾病的自我主动防治提供参考。

关键词 躯干蛇行功; 脊柱相关性疾病; 逆腹式呼吸; 养生康复

脊柱相关性疾病是指脊柱及椎周软组织遭受损伤或退行性改变, 在一定诱因下脊柱相应功能结构发生病理改变, 直接或间接对脊神经根、椎管内外血管、脊髓或交感神经等产生刺激或压迫, 导致脊椎损伤疾患以外的多系统的症状和体征的疾病^[1]。当今久坐少动、错误姿势习惯等不良生活方式, 使脊背活动过少或劳损过度, 降低脊柱的稳定和平衡能力, 致使脊柱相关性疾病日趋攀升。西方医学过分强调应用单纯生物医学手段诊断疼痛的结构原因, 导致脊柱相关疾病诊治中过度使用诊断性检查以及过分强调卧床休息、应用麻醉镇痛类药物和手术治疗等弊端, 而中医学将脊柱本身以及脊柱与其他脏腑经络、四肢百骸视为一个整体, 导引吐纳术以其身心同修、意形同练也恰合主动康复之宗旨。在中医学理论与实践基础上, 结合骨关节功能解剖学、生物力学、脊柱康复医学等编创的“躯干蛇行功”, 为脊柱相关疾病的自我主动防治提供了方法。

1 “躯干蛇行功”的功法简介

“躯干蛇行功”是在太极拳、道家五行功、道家环形功基础上, 汇集中国传统养生保健导引吐纳术的整体调摄优势, 汲取骨关节功能解剖学、脊柱

康复医学、生物力学、整脊学等多学科的新成果, 结合现今社会疾病谱变化编创而成的。以躯干从第一颈椎到第五腰椎乃至骶骨、尾骨和双下肢, 做节节贯穿的蛇行运动为主要形式, 并配合均细绵长的龟息吐纳之法, 具有健脊养生功效的导引吐纳术, 共包括七节。前两节“内合小蛇行”和“外引小蛇行”仅就躯干在纵轴和矢状面做屈曲、伸展幅度较小的蛇行涌动; 第三节“大开蜷缩蛇行”与第四节“大开伸缩蛇行”虽仍在纵轴和矢状面做蛇行涌动, 但动作幅度加大, 同时增加了躯干卷曲、蜷缩、伸展、裹抱的动作; 第五节“摇头摆尾蜷伸蛇行”则既有上体的旋拧、侧伸, 也有躯体反弓后仰、屈曲蜷缩、伸展等蛇行涌动, 动作难度有所增大, 躯干动作变得多维、多角度; 第六节“双峰贯耳蜷缩蛇行”进一步增加了双臂蛇行和肩、肘、腕的旋拧; 第七节“蛟龙戏水”是在前六节的基础上, 注重手指、脚趾末梢的蛇行和四肢的旋拧及躯干的全方位依次蛇行涌动, 运动幅度和难度进一步增加。该七节动作, 各节间既有协同相通之处, 又各有分工侧重之点, 躯体活动幅度、维度、角度及动作难度逐渐加大, 以此适应各类人群的习练。“躯干蛇行功”要求采用逆腹式呼吸: 收、引、升、合、蓄为吸气, 下腹内收, 上腹隆出, 膈肌收缩, 穹窿扁平, 肛门微收, 脚趾微屈,

* 通讯作者: zymaboyan@163.com, (0451) 82196296

涌泉空虚;放、出、降、开、发为呼气,下腹隆出,上腹内收,膈肌松弛,肛门上顶,脚趾抓地。一呼一吸为一息,每一息为一个小周天/大周天运行一周。前四节的每势均以小周天运行一周为度,第六节双峰贯耳蜷缩蛇行、第七节蛟龙戏水势为大周天运行为要。

2 “躯干蛇行功”的理论基础

从现代医学的角度来看,脊柱是以骨盆为基座,以脊椎骨为支架,以椎间盘为连接枢纽,以伸肌和屈肌相互拮抗为动力,以肌腱、韧带为保护和稳定,以大脑和脊髓为指挥中枢,以脊神经、血管为通信联络和能量供给的一个立柱状结构,是一个完整的、结构极其复杂的系统。脊柱是人体的中轴,不仅支撑着整个躯体的重量,而且还是人体中枢神经和周围神经的必经之所。因此,脊柱的健康关乎人体各器官、组织功能的正常发挥。脊柱正常生理弯曲是为适应人体直立行走而在出生后逐渐形成的,是生物进化的结果。然而社会发展至今天,人们的生存方式却由直立行走为主逐渐演变成坐立位为主,劳动强度减轻的同时,也大大减少了直立行走及体力劳动对脊柱的活动和震动,使人体在生物力学方面产生了新的不适态。脊柱失稳、失衡以及脊椎关节移位、退化等为主要诱因的脊柱相关疾病明显增多,随之而来的或许将是直立行走的人类生命优势渐次颓废,失去了直立生存的进化动力。

中医典籍中并无“脊柱相关疾病”的记载,《黄帝内经》对“脊柱”论述散在于对督脉、经筋等记述之中。《素问·骨空论》曰“督脉者,起于少腹以下骨中央,……贯脊属肾,与太阳起于目内眦,上额交巅上,入络脑,……入循臂,络肾”。可见督脉贯穿循行于脊柱主干,从属肾,并与足太阳膀胱经等诸阳经交会,主人一身之阳气。同时,督脉起于会阴,又与足厥阴肝经和足少阴肾经相关联,而作为督脉主要分支的足太阳膀胱经亦与足少阴肾经相表里,因此督脉(脊柱)经气是否通利,与这些经脉密切相关。《灵枢·经筋》记载人体十二经筋中有足太阳、足少阴以及足阳明、足太阴的经筋直接与脊柱相连属,颈项部有手足三阳经筋及足少阴经筋走行,人体经筋与皮部相配属,通过十二经脉与五脏六腑气血盛衰相关。《黄帝内经》“督脉(脊柱)–经筋–人体”的整体观也体现在治疗中,《淮南子》中的“六禽戏”与马王

堆汉墓《导引图》均是应用导引防治疾病的较早记载。《素问·气府论》的“推拿法”、华佗在“六禽戏”基础上创制的“五禽戏”、《诸病源候论》的“脊柱导引法”、《备急千金要方》的“老子按摩法”、危亦林的“悬吊复位法”、《医宗金鉴·正骨心法要旨》中的“攀索叠砖法”,明代以少林寺所珍藏“八段锦”“韦驮献杵十二势”“易筋经”以及被世人所熟知的“太极拳”等,均可不同程度地防治脊柱相关性疾病。这些理论、治法均对现今脊柱相关性疾病的研究与防治具有重要理论参考价值和实践指导意义。但这些方法针对性不强,需要一定的场地,非长久坚持习练很难收到理想效果,不适用于缺乏运动的现代人。因此,编创“躯干蛇行功”,专门针对脊柱相关性疾病预防,不受场地限制,可在日常生活、工作(立位、坐位、卧位)中随时随地习练,且简便易学、防治兼备。

3 “躯干蛇行功”的养生康复作用

3.1 调整脊柱曲度

正常状态下,人体脊柱从矢状面观,骶曲增大,腰曲必缩小,而胸曲增大,颈曲变小;从冠状面观,骶椎右倾,腰椎必向左侧凸,胸椎则向右侧凸,而颈椎则向左侧倾斜^[4]。当脊柱处于屈曲位时,前纵韧带松弛而椎体前缘压缩,椎间隙前窄后宽,后纵韧带、黄韧带、棘韧带及椎间盘后部纤维紧张;伸展或后仰位则相反。各椎间关节的基本活动幅度虽然较小,但是若将多个椎间关节的运动全部叠加(除去骶尾关节,将25个关节作为一个整体),那么这些关节的累积运动幅度则相当大^[5]。脊柱的上述正常蜷缩、伸展、侧弯和旋转等活动,均取决于椎曲的弧度以及椎体关节突关节的关节距和关节孔的方位,该结构和功能一旦受损而紊乱,必定影响到脊柱的运动功能,进而波及到脊柱所内涵的脊髓、脊神经及颈椎椎动脉和与脊柱、脊神经相关联组织的功能。“躯干蛇行功”通过模仿蛇之柔软、节节灵动、蜷缩伸展环绕自然的身形及活动特点,从脊柱第一颈椎到第五腰椎乃至骶椎和双下肢,做节节贯穿的多维、多角度的蛇行涌动,上动下随、下动上领、上下动而中部应、中部动而上下和,使躯干各个关节、筋肉得以柔顺,恢复脊柱的灵活性、肌肉韧带等软组织的柔韧性,进而改善、恢复原有的椎曲,即起到“柔筋健骨、

正脊调曲”的养生康复作用。

人体正常的呼吸模式在神经肌肉骨骼系统中不可或缺,呼吸的主要肌肉如膈肌、肋间肌、斜角肌、腹横肌、盆底肌肉和深部脊柱固有肌肉均有稳定姿势的作用,呼吸力学对姿势和脊柱的稳定性发挥着关键性的作用^[4]。习练“躯干蛇行功”要求躯体进行蛇行涌动的同时配合传统吐纳之术,即在意识引导下进行逆腹式呼吸加丹田潜转、开合鼓荡。逆腹式呼吸即吸气时横膈肌收缩,穹窿变平和/或下沉,下腹部因腹肌收缩而被拉向腰椎,同时上腹部因横膈肌收缩下挤以及肋间肌和腹肌上部的放松而隆出,肛门、会阴部微收;呼气时,横膈肌松弛而使穹窿自然恢复的同时,腹肌上段收缩、下段松弛,下腹部隆出,肛门、会阴部紧缩上顶,待呼气尽再行咽津,并使全身放松。其中上下腹部的交替内收和隆出谓之丹田潜转;吸气时下腹部内收,呼气时下腹部隆出,同时肛门、会阴部紧缩上顶谓之开合鼓荡。传统“吐纳术”之“以意行气,以气运身”,调形、调息、调意三调合一的状态,从现代医学角度看“吐纳”过程中腹部和胸廓的运动如同一个气球被交替地全方位充盈和回缩,最大限度的使与脊柱稳定相关肌肉、韧带得到屈曲、伸缩锻炼。将此种均细绵长的龟息吐纳之法应用于周身蛇行涌动的导引之术,充分发挥了培补元气、舒畅血脉、按摩脏腑的作用,进而达到疏通经络、强筋壮骨、滑利关节的养生保健康复之效,尽显“和络宁神、固本还原”的功能特点。

3.2 由小到大,全方位整体调摄

脊柱相关性疾病的急性期多以疼痛、活动受限为主,即使至亚急性和/或慢性期,患者由于疼痛感尚未完全消失及心理恐惧等原因,多拒绝大幅度活动。且脊柱相关性疾病的发生与脊背活动少或过度密切相关,若运动不当,均可造成再次损伤而加重病情和/或加大心理负担,不利于康复。因此,“躯干蛇行功”在功法动作、习练要求等各方面均采取循序渐进的原则。

整套功法均强调桩步,脚趾抓地、虚空涌泉,力起于足、行于腿、主宰于腰、行于手指,躯体交替屈曲、蜷缩、伸展、仰俯,周身节节贯穿,使脊柱各运动单元在多维度、多向度上得以调整和加强,达到固腰强肾而健骨益髓的作用,调整或预防脊柱骨关节紊乱及力学失衡,从而达到“正脊调曲”,防治脊柱相关性疾病的核心功效。随着“正脊调曲”作用产生,相应脊神经(气络)和相应椎间血管(血络)受压迫状态得以解除,而使气络、血络逐渐恢复通和(和络);贯穿运动全程的导引吐纳、开合鼓荡可按摩内脏、强化脏腑功能、宁神益智,则可进一步有效地消除相应脏腑功能紊乱以至情志失调(宁神),最终达到培补后天、充养先天的“固本还原”之目的。

综上所述,“躯干蛇行功”是在太极拳的基础上,借鉴八段锦、五禽戏、易筋经等传统健身功法,运用生物力学、骨关节功能解剖学、脊柱康复医学、整脊学等原理而创编的主动养生康复功法,具有“柔筋健骨、正脊调曲、和络宁神、固本还原”的健脊养生祛病功效,对于增强久坐少动、不良姿势习惯等人群脊柱的稳定性和柔韧性,恢复脊柱功能单位(被动系统)、椎旁肌肉系统(主动系统)和神经肌肉控制系统(调节系统)三大系统的平衡具有重要意义,进而主动、有效地防治脊柱相关性疾病的发生和发展。

参考文献

- [1] 韦贵康. 脊柱相关疾病与手法治疗 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005: 3.
- [2] 韦以宗. 中国整脊学 [M]. 2 版. 北京: 人民卫生出版社, 2012: 22.
- [3] 卡潘德吉. 骨关节功能解剖学下卷 [M]. 顾冬云, 戴冠戎, 译. 北京: 人民军医出版社, 2011: 38.
- [4] Craig Leibenson. 脊柱康复医学 [M]. 关骅, 洪毅, 海涌, 等译. 北京: 人民军医出版社, 2012: 270-271.

(收稿日期: 2015-06-30; 修回日期: 2015-07-18)

编辑: 焦 爽