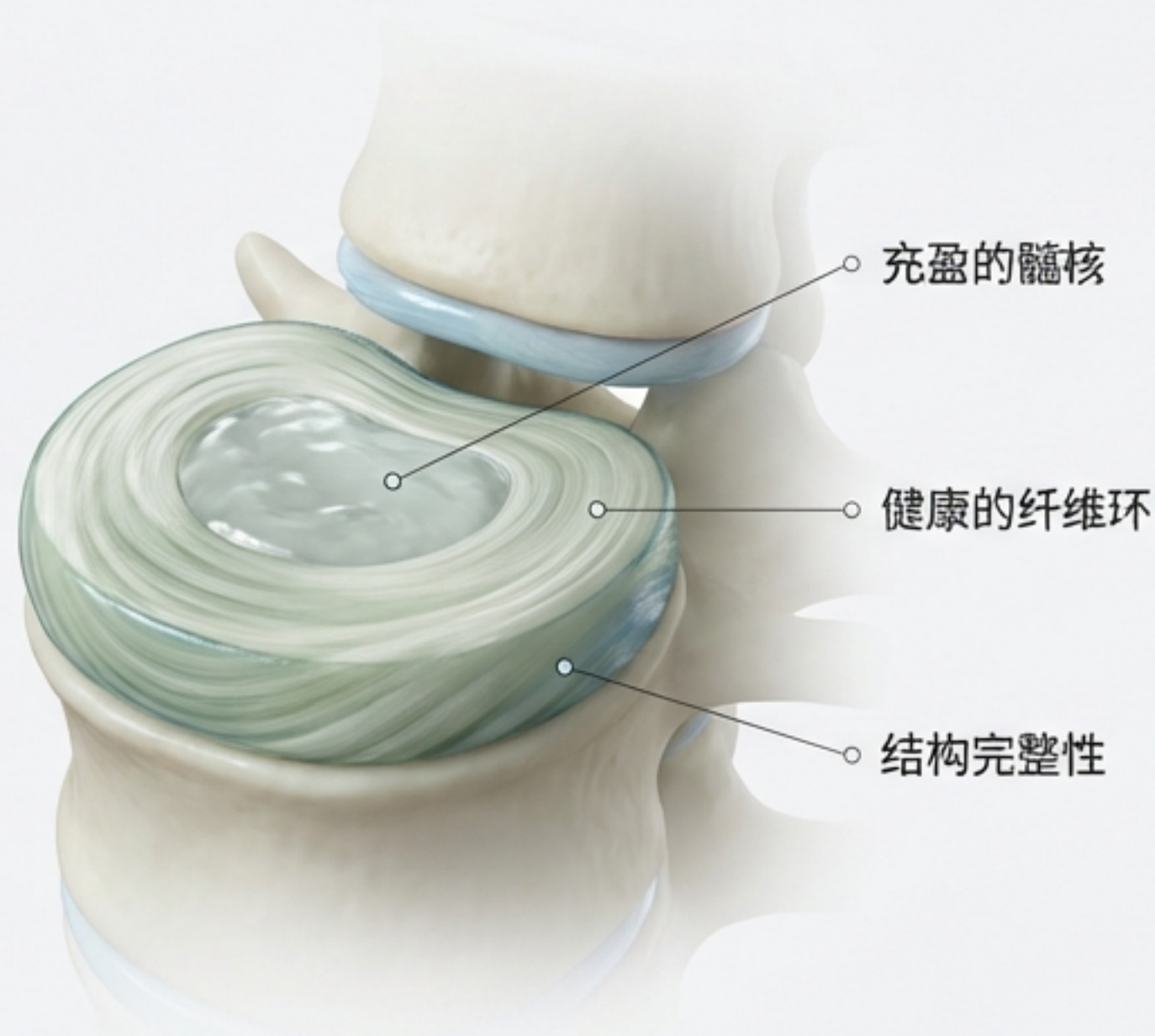
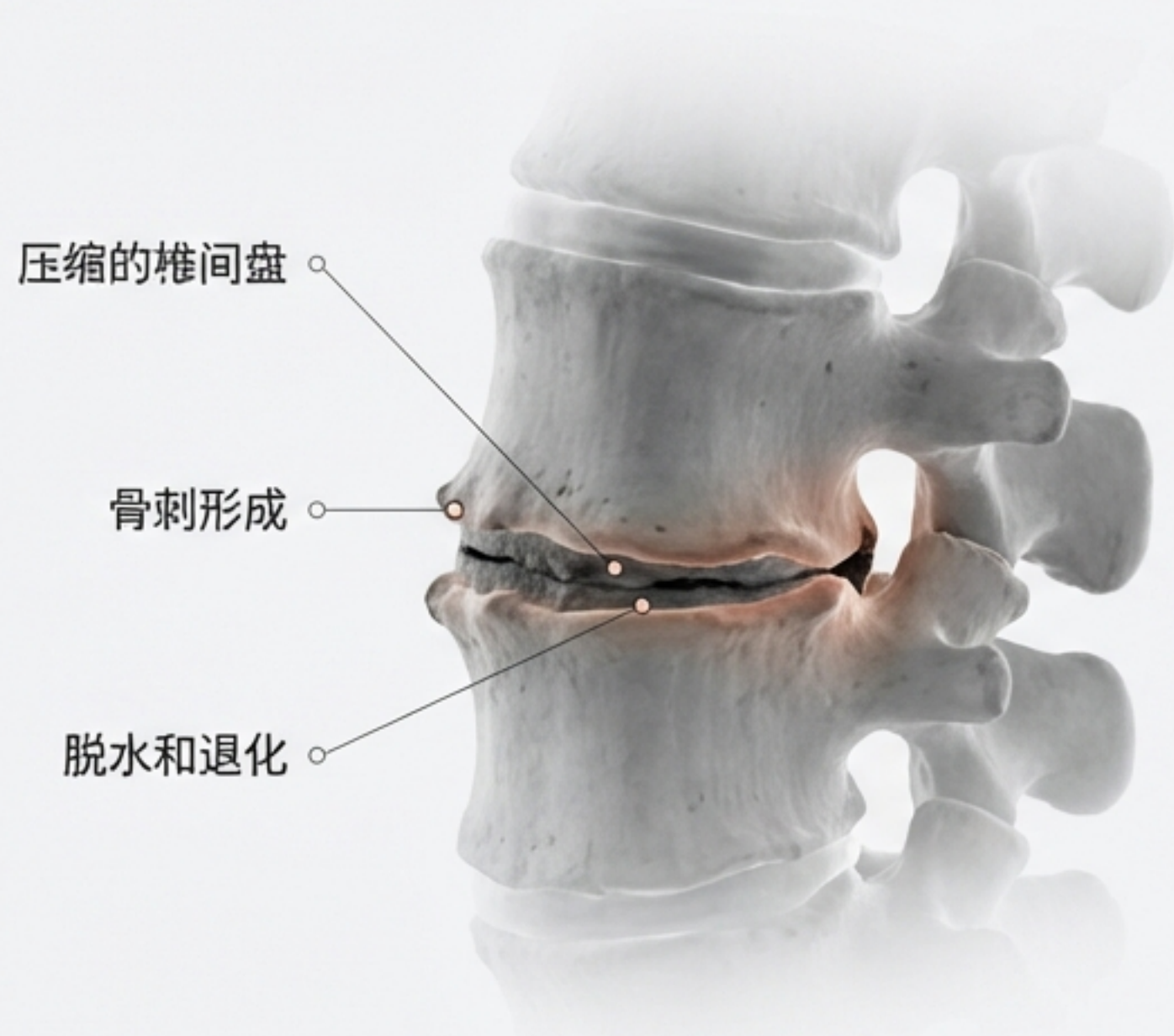
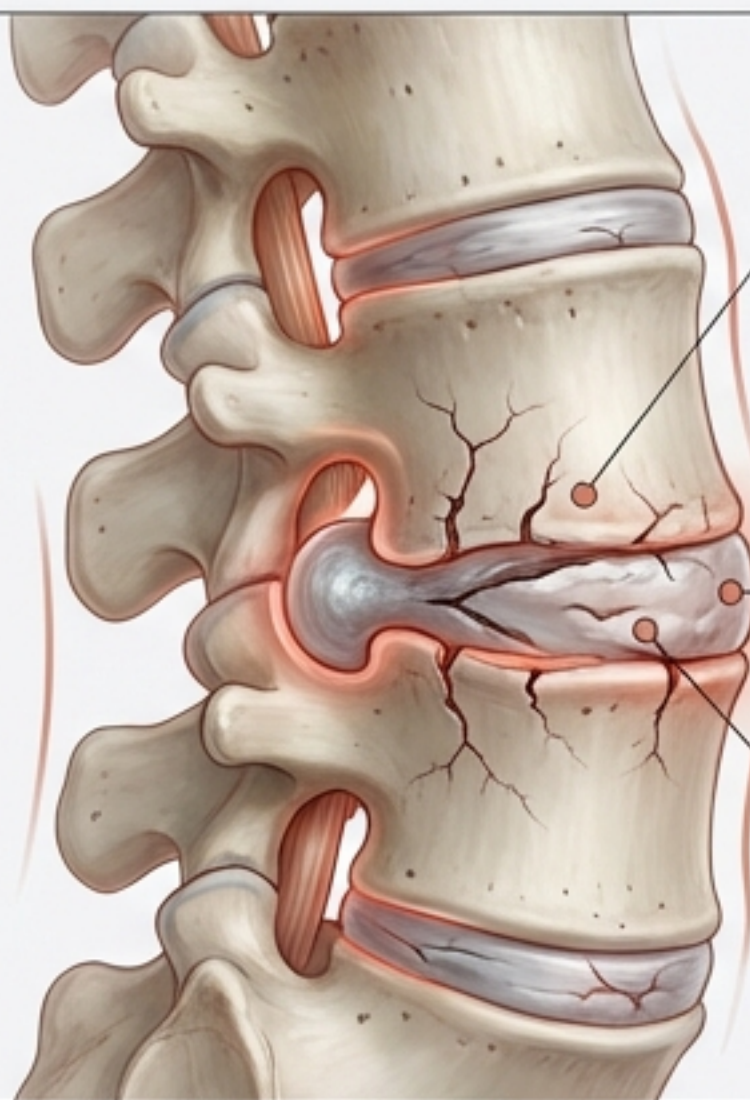


# 椎间盘是可以再生的。



为什么大多数人对脊椎健康的认知是完全错误的。

# 重新定义“退行性病变”



**标签：**退行性椎间盘疾病

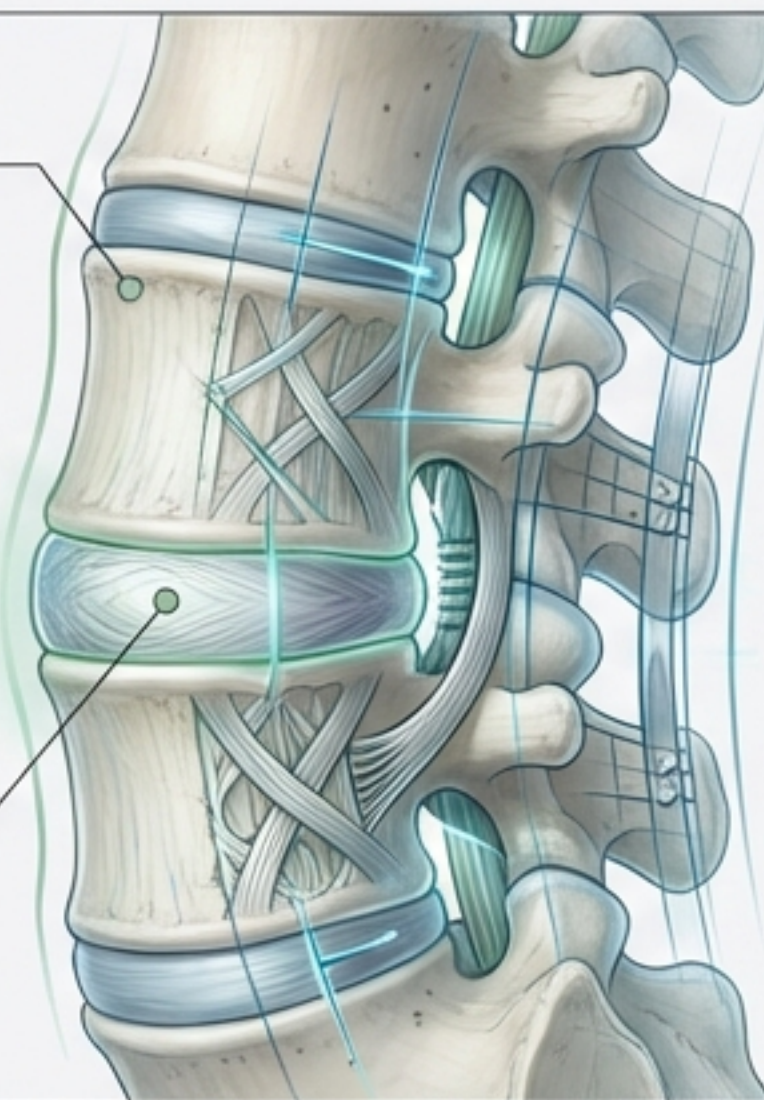
**视角：**一种不可逆转的老化或疾病过程。

**对策：**药物掩盖症状。

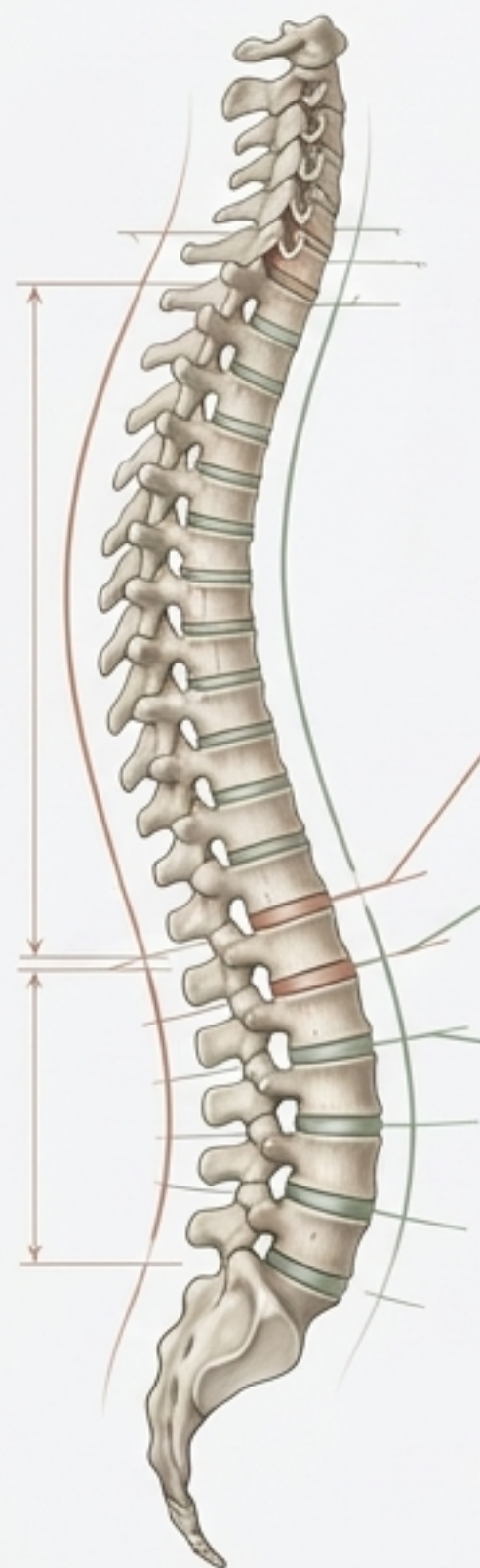
**标签：**智能的生物力学适应

**视角：**身体对创伤和异常力学刺激的正确反应。

**对策：**恢复结构以逆转适应。



# 脊椎力量的真正来源：生理曲度



- **力量源于曲度，而非肌肉。**

脊椎的减震能力依赖于其完美的结构排列。

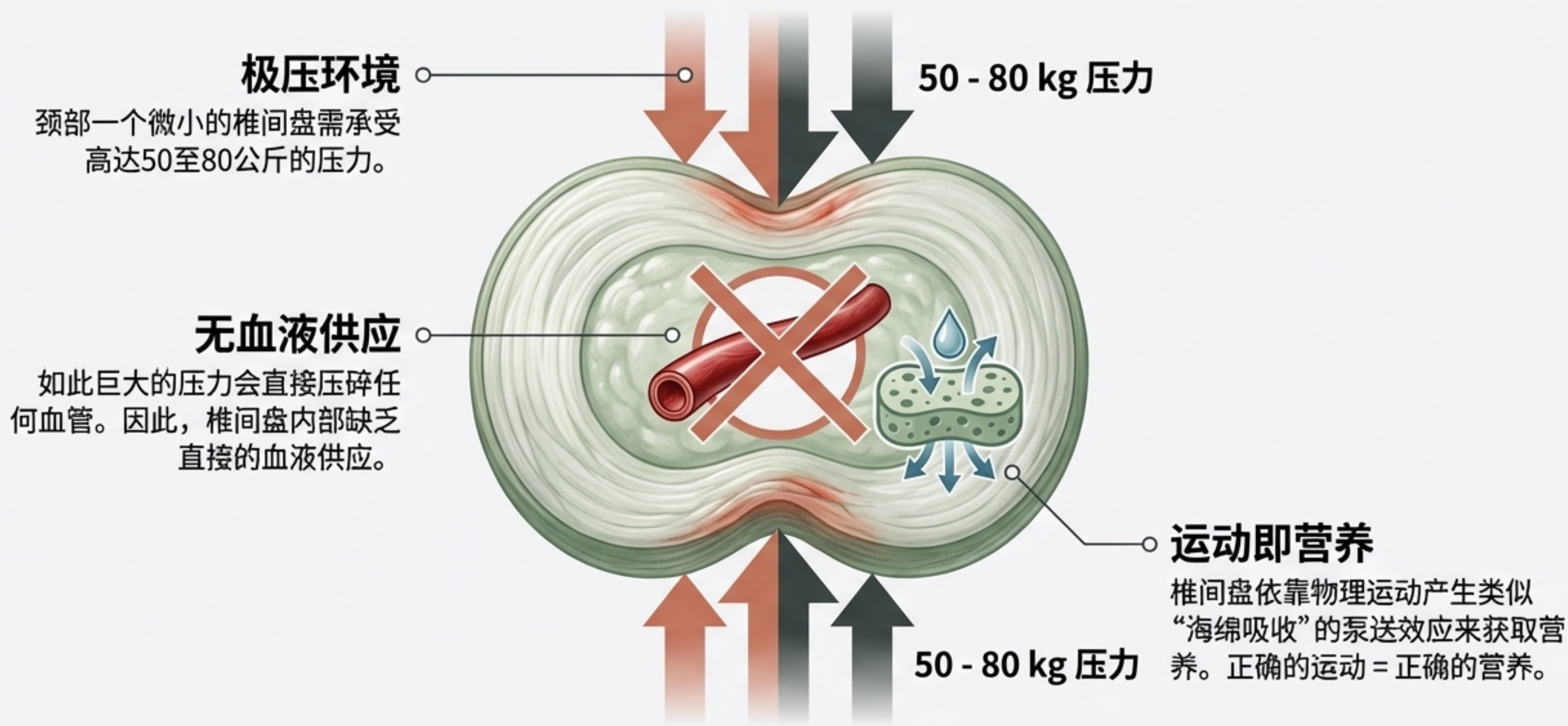
- **椎间盘本质上是韧带。**

它们是由80个相互连接的韧带环组成的超级减震器。

- **强化背部 = 改变韧带。**

真正有效的干预必须针对韧带结构，而非单纯练肌肉。

# 椎间盘的营养悖论



# 失去曲度的多米诺骨牌效应

## 1. 创伤发生



车祸（挥鞭伤）、长期不良姿势导致正常生理曲度消失或反弓。

## 2. 运动模式改变



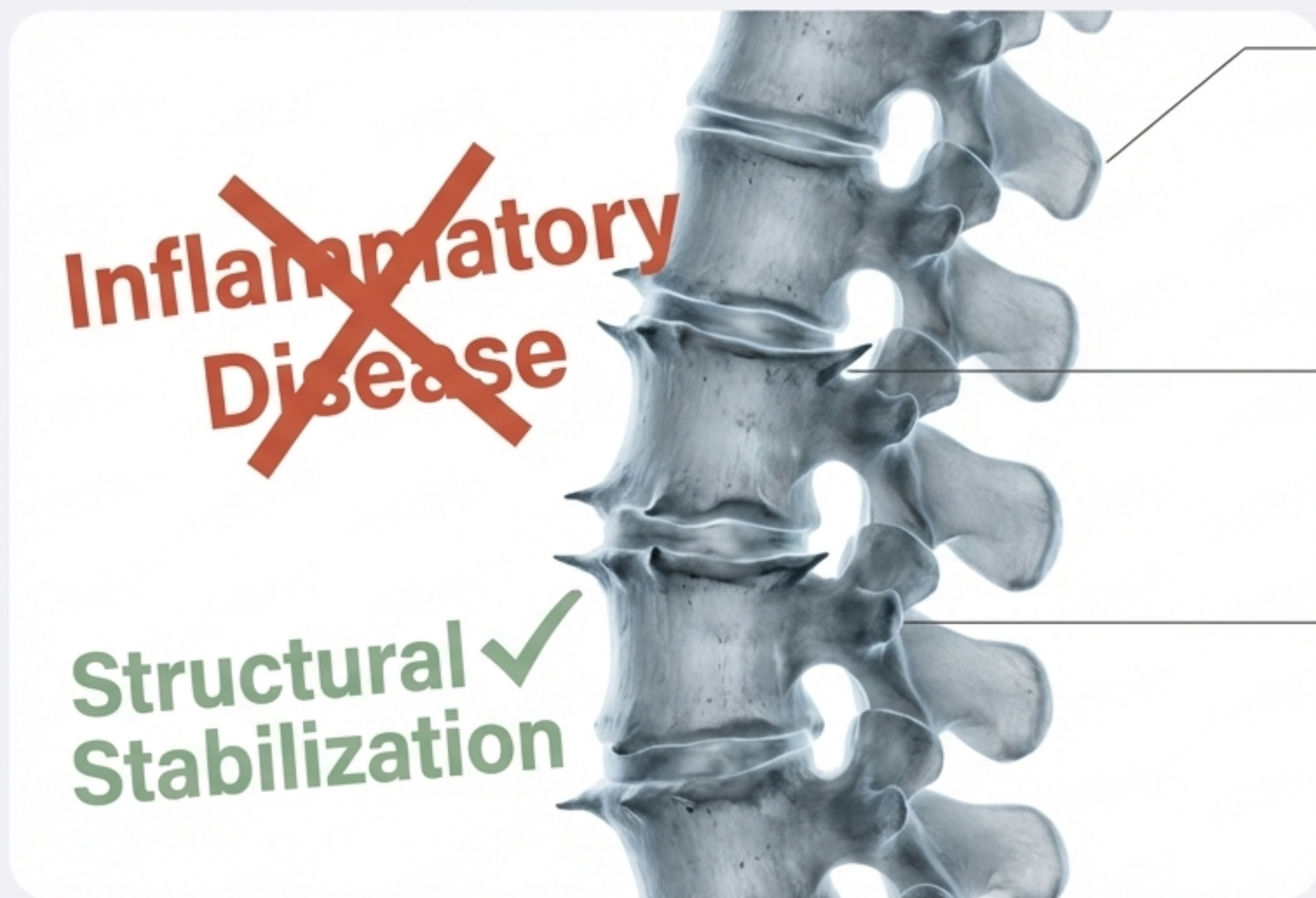
结构改变导致该节段失去正常的力学运动。

## 3. 营养断绝



缺乏正确的运动，椎间盘无法吸收营养，开始被压缩和变得不稳定。

# 骨刺与“关节炎”的真相



## 医学误解

被称为骨关节炎（Osteoarthritis），字面意为炎症，却常被当作退行性疾病治疗。

## 生物学真相

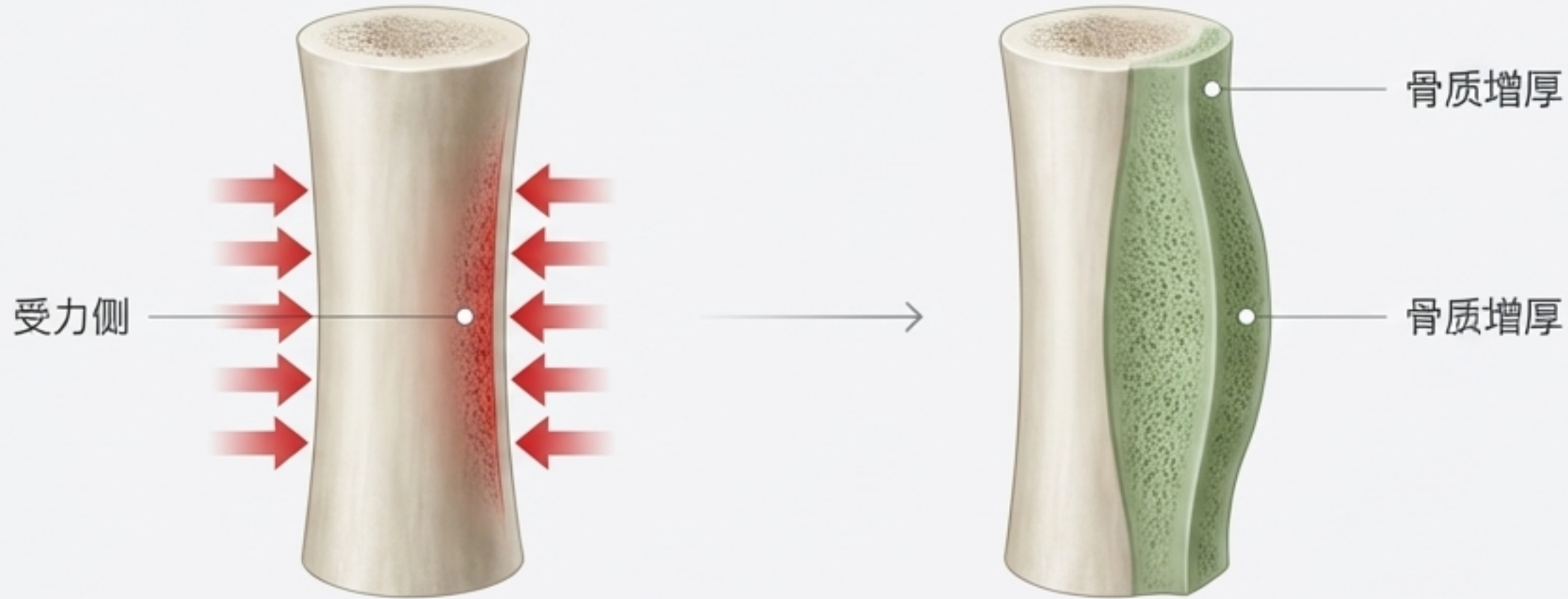
这是一种非炎性的关节状况。

## 身体的自救

当椎间盘受压且不稳定时，身体会主动生长骨刺来增加表面积，试图稳定摇摇欲坠的脊椎。骨刺不是敌人，是身体在努力保护你。

# 沃尔夫定律：骨骼的智能适应

“骨骼会根据其承受的力学负荷来改变形态。” - Wolff's Law



骨质的生长完全取决于力学的需要。需要的地方会生长，不需要的地方会被吸收。骨刺绝非毫无意义的病变，而是身体根据异常受力做出的精确结构补救。

# 脊柱的终极使命：保护中枢神经

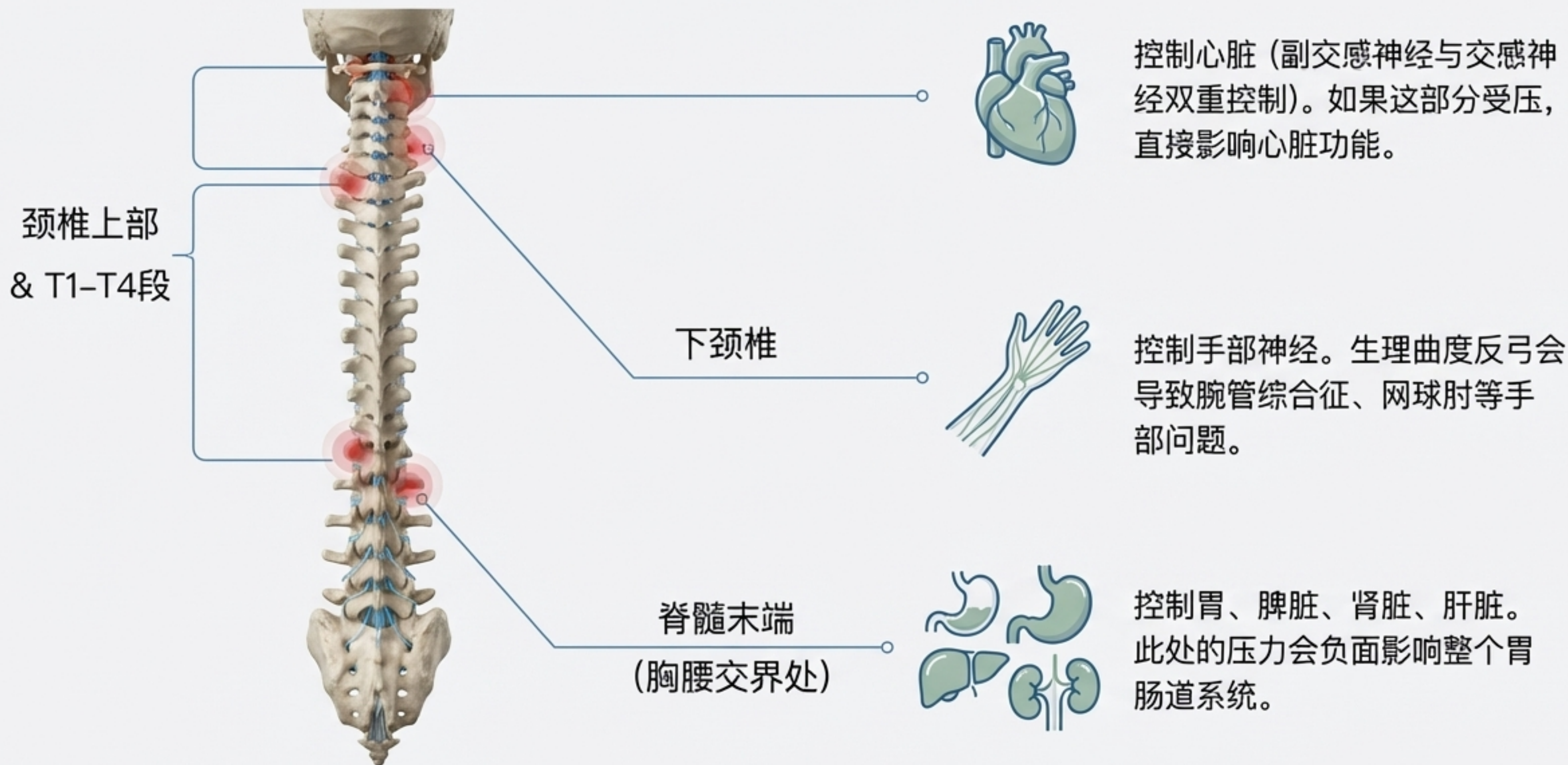


脊柱不仅仅是支撑身体的骨架，它是中枢神经系统的铠甲。

中枢神经系统控制和协调身体的每一个功能：血压、胆固醇、消化系统、生殖功能。

当结构发生改变，受压迫的不仅是椎间盘，而是掌控你整体健康的神经中枢。

# 脊椎与内脏的直接连结

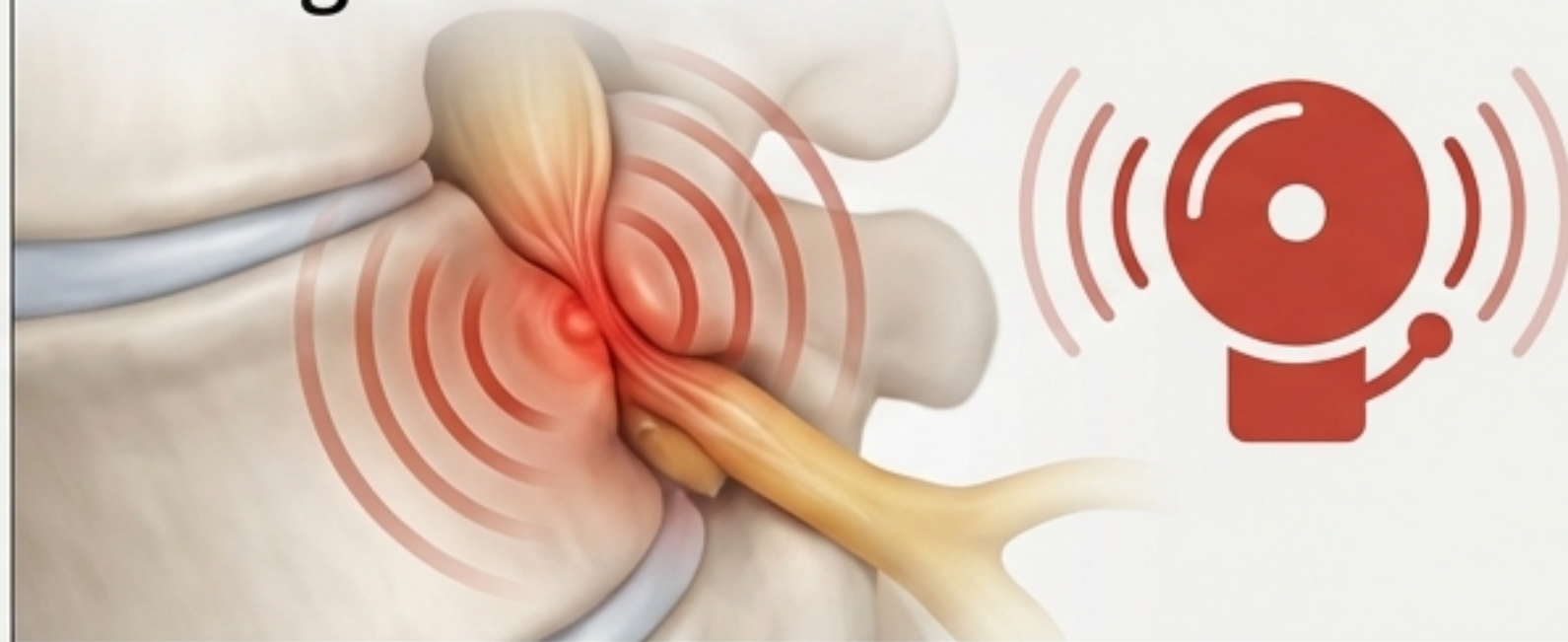


# 全身性症状是对压力的正确反应

## Medical Diagnosis



## Biological Cause



- 无论儿童的肠道问题、癫痫，还是成人的高血压、高胆固醇、2型糖尿病……
- 这些往往不是孤立的疾病。
- 如果神经系统处于受压迫的“压力状态”，身体就会表现出极度紧张的病理反应。

**“你的身体正基于它接收到的错误刺激，做出完全正确的反应。”**

# 身体的两个开关：压力与再生

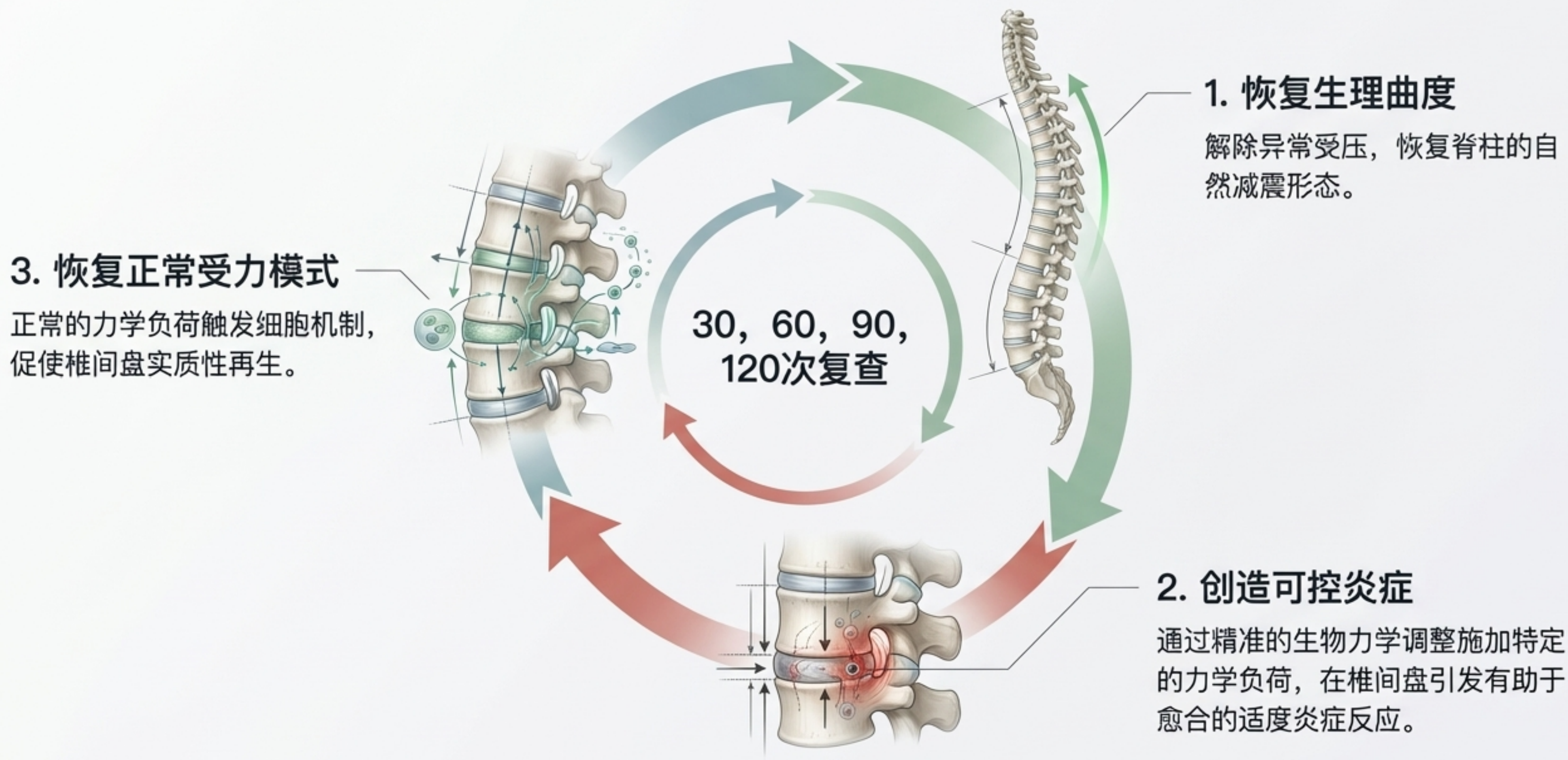


人体只有两种状态切换：你不是处于压力消耗状态，就是处于细胞再生状态。

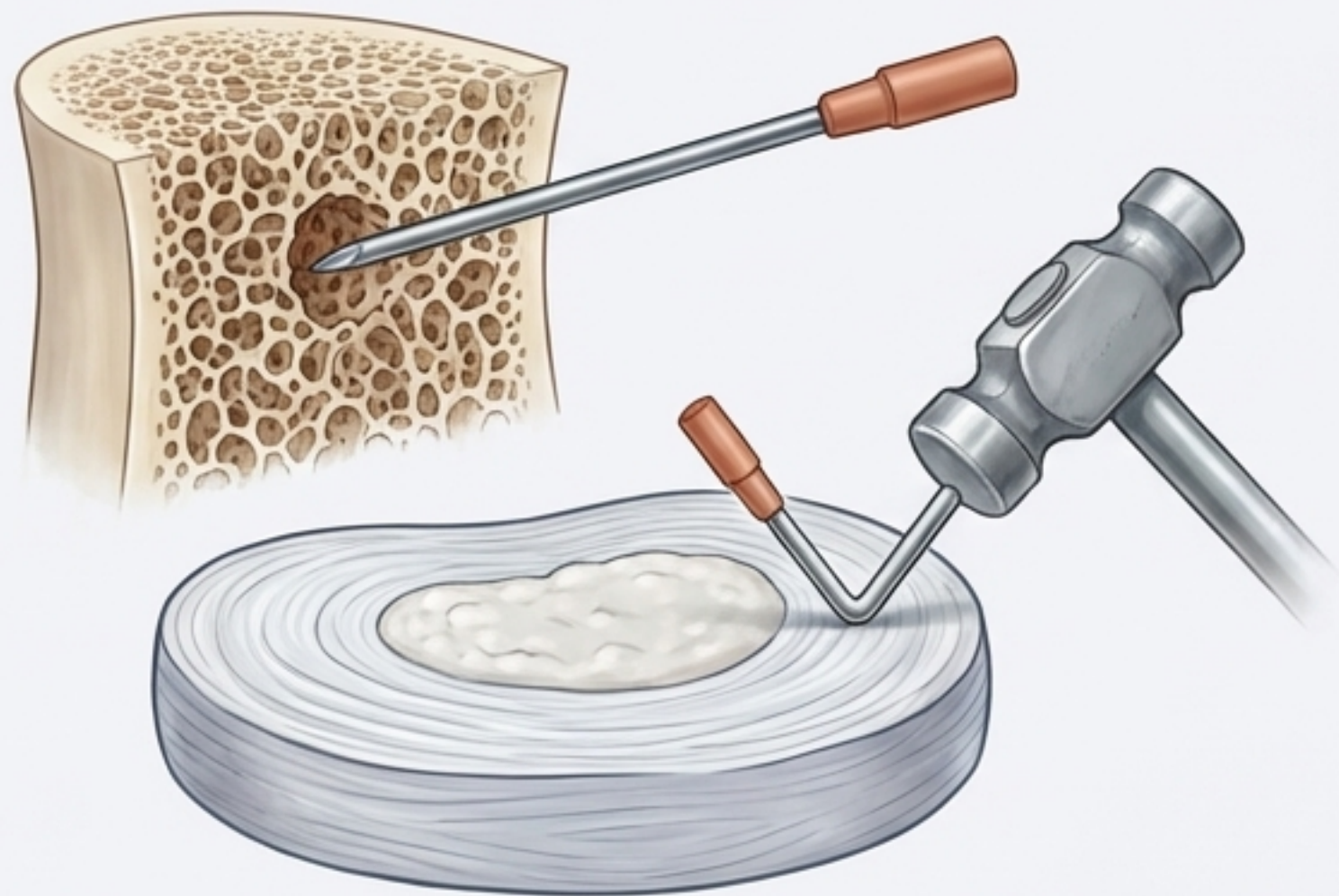
形态决定功能，功能反作用于形态。

只有消除神经系统的机械性干扰，才能将开关从“压力”拨向“再生”。

# 启动再生的物理公式

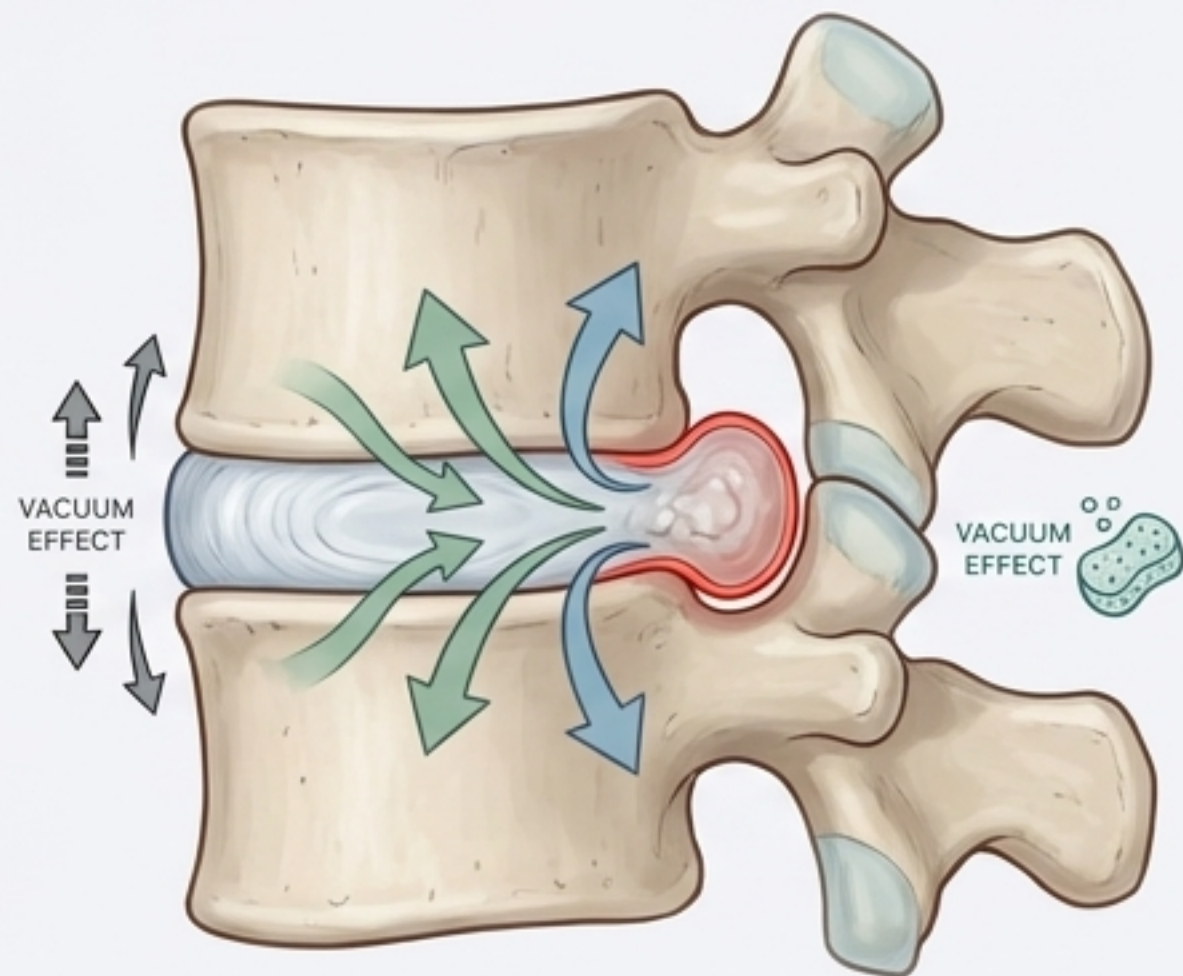


# 负压与“海绵效应”：无惧椎间盘突出



## 极其强韧

椎间盘实际上比骨头更坚韧。你可以轻易将探针刺入骨头，但用锤子都很难将探针敲入椎间盘内部。



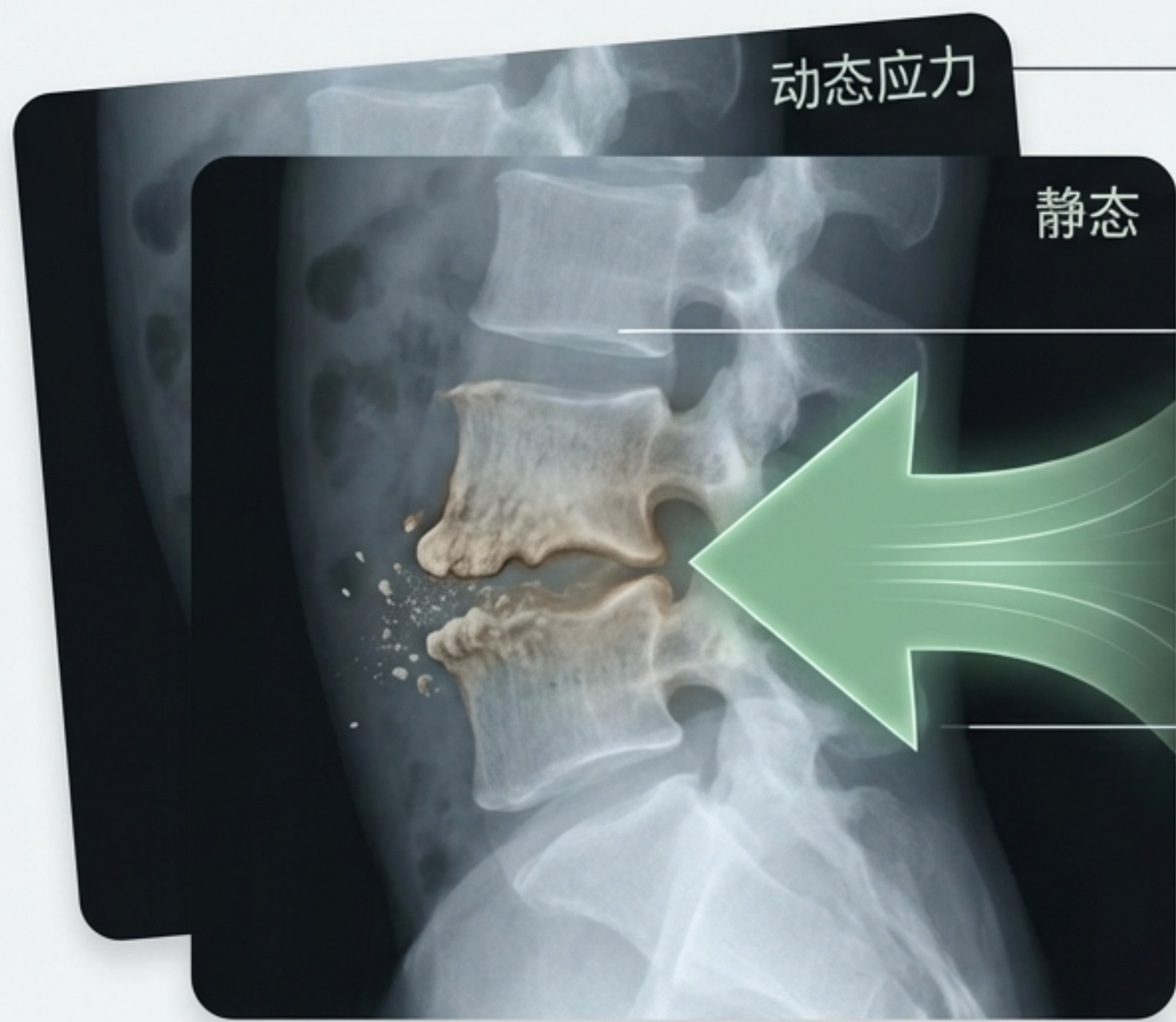
## 负压吸收

通过分离受压关节，能在内部创造负压，如同海绵吸水一般，将突出的椎间盘物质重新吸回原位。椎间盘是活的！

## 修复突出

所谓椎间盘突出或脱出并不是绝症。

# 逆转沃尔夫定律： 骨刺的自然吸收



随着正常运动的恢复，椎间盘重新获得水分并逐渐膨胀。

当脊椎恢复稳定，根据沃尔夫定律，身体意识到不再需要骨刺来提供额外的支撑。

骨刺会被身体自然重新吸收并消退。

这就是为什么我们坚持使用静态和动态应力X光片进行客观测量，用数据证明生物力学的重建。



# 真正的自愈力： 改变刺激，而非掩盖症状

传统医学的焦点往往在于用药物消除表象症状。

但生物学的法则是：在没有机械性干扰的情况下，身体具备完美的自我修复和自我调节能力。

关节炎可以被逆转。椎间盘可以再生。健康取决于你的中枢神经系统是否清晰畅通。