

【随手查系列】

会说话的
二维码口袋书

颈肩 腰腿痛 全面调理

随手
查

「一症多治、一病多法」
穴位理疗、药膳、运动等
彻底摆脱颈肩腰腿痛。

经穴外治

北京中医药大学针灸推拿学院

膳内调

李志刚 / 主编



扫一扫，“码”上看
肩周炎理疗视频

新疆人民出版社
新疆人民出版社



颈肩腰腿痛 全面调理随手查

李志刚 主编



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛全面调理随手查/李志刚主编. —乌鲁木齐:

新疆人民卫生出版社, 2015. 5

(随手查系列)

ISBN 978-7-5372-6113-5

I. ①颈… II. ①李… III. ①颈肩痛—防治②腰腿痛—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048934号

颈肩腰腿痛全面调理随手查

JINGJIANYAOTUITONG QUANMIAN TIAOLI SUISHOCHA

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
策划编辑	江 娜
责任编辑	张 鸥
版式设计	谢丹丹
封面设计	伍 丽
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街196号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	http://www.xjpsp.com
印 刷	深圳市彩美印刷有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	880毫米×1230毫米 64开
印 张	4.5
字 数	200千字
版 次	2015年9月第1版
印 次	2015年9月第1次印刷
定 价	19.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



前言 Preface

在传统意义上，颈肩腰腿病代表了一种老化现象，但是，随着生活节奏的加快，工作强度越来越大，颈肩腰腿病成了现代人的一种“时尚”病。种种原因造成了颈肩腰腿病患者的急剧增长，据不完全统计，每十个人里面就有八个人患颈肩腰腿病。如此高的患病率使疼痛的危机时刻潜伏在我们身边。近年来，健康养生的观念越来越强烈，“是药三分毒”的认识让人们开始更多地选择绿色自然疗法。

本书分别介绍了颈部、肩部、腰部和腿部的生理结构及一些常见疾病的防治方法，涉及到的方法包括穴位按摩法、艾灸疗法、拔罐疗法、刮痧疗法、运动疗法、药膳疗法等等。为方便读者使用，本书在每一部分中，都采用了图片或真人照片做图解，让读者可以一看就懂，一学就会。本书携带方便，随手查阅，是您不可多得的养生保健掌中宝。



contents

目录

第一章 远离颈部疼痛

- 002 正确认识颈病
- 014 预防颈部病痛，从“小事”做起
- 颈部保健11大特效穴**
 - 024 风池穴
 - 026 风府穴
 - 028 天柱穴
 - 030 曲池穴
 - 032 翳风穴
 - 034 合谷穴
 - 036 后溪穴
 - 038 列缺穴
 - 040 外劳宫穴
 - 042 悬钟穴
 - 044 太阳穴

简单中医理疗，轻松赶走恼人颈部病

046 落枕

056 颈椎病

巧“吃”赶走颈部病痛

066 桂枝排骨板栗汤

067 黑豆猪骨汤

068 葛根羌活饮

069 活血止痛酒

070 祛风湿酒

071 葛根解肌酒

072 桑寄生饮

073 丹参红花酒

074 牵正祛痛酒

第二章 远离肩部疼痛

076 了解这些，让你少走治疗弯路

090 保养良方，助你摆脱肩困扰

肩部保健9大特效穴

094 肩井穴

096 肩髃穴

098 肩髃穴

100 肩贞穴

102 天宗穴

104 外关穴





106 极泉穴

108 少海穴

经穴疗法，自生自长的“灵丹妙药”

112 肩部肌肉劳损

110 尺泽穴

122 肩周炎

药膳、药酒除肩痛

132 当归山药鳝鱼汤

133 生姜羊肉汤

134 桑枝鸡汤

135 附桂酒

136 威灵仙防己酒

137 秦艽红花饮

138 蕲蛇祛风止痛酒

第三章 远离腰部疼痛

140 豁然开朗，从上到下说你的腰

148 家庭小妙招，让您“站着说话不腰疼”

腰部保健8大特效穴

152 命门穴

154 肾俞穴

156 志室穴

158 腰阳关穴

160 腰眼穴

162 八髎穴

164 委中穴

166 昆仑穴

经穴疗法，做自己的腰痛医生

168 腰肌劳损

178 肾虚腰痛

188 腰椎间盘突出

巧“吃”赶走腰部病痛

198 肉桂烩鳝鱼

199 补骨脂羊肉汤

200 韭菜炒腰花

201 狗脊酒

202 六味地黄鸡汤

203 核桃黑豆奶

204 强腰补肾酒

第四章 远离腿部疼痛

206 正确认识腿病

216 教您几招，让您腿脚灵活





腿部保健12大特效穴

220 足三里穴

222 环跳穴

224 阳陵泉穴

226 三阴交穴

228 承山穴

230 殷门穴

232 承扶穴

234 犊鼻穴

236 血海穴

238 太冲穴

240 太溪穴

242 解溪穴

理疗来帮忙，安全可靠好疗效

244 膝关节炎

254 足跟痛

264 小腿酸胀

吃喝调养腿病有妙招

274 韭菜炒虾仁

275 补钙骨头汤

276 桑葚枸杞茶

277 当归补血酒

278 牛膝马蹄饮

279 防风独活酒

280 桃仁赤芍酒

第一章

远离颈部疼痛

颈部是将头部和躯干连接起来的重要部位。由于活动的频繁性，白天对着电脑，晚上看电视、打游戏，路上又坐在车上，大家的头几乎一整天都低着，使得颈部疾病也成了生活中的常见病，其中最常见的就是颈椎病。颈部疾病的诱因是多方面的，那么，应该如何防治这些疾病呢？我们平常又要注意哪些生活细节呢？让我们一起来了解吧！

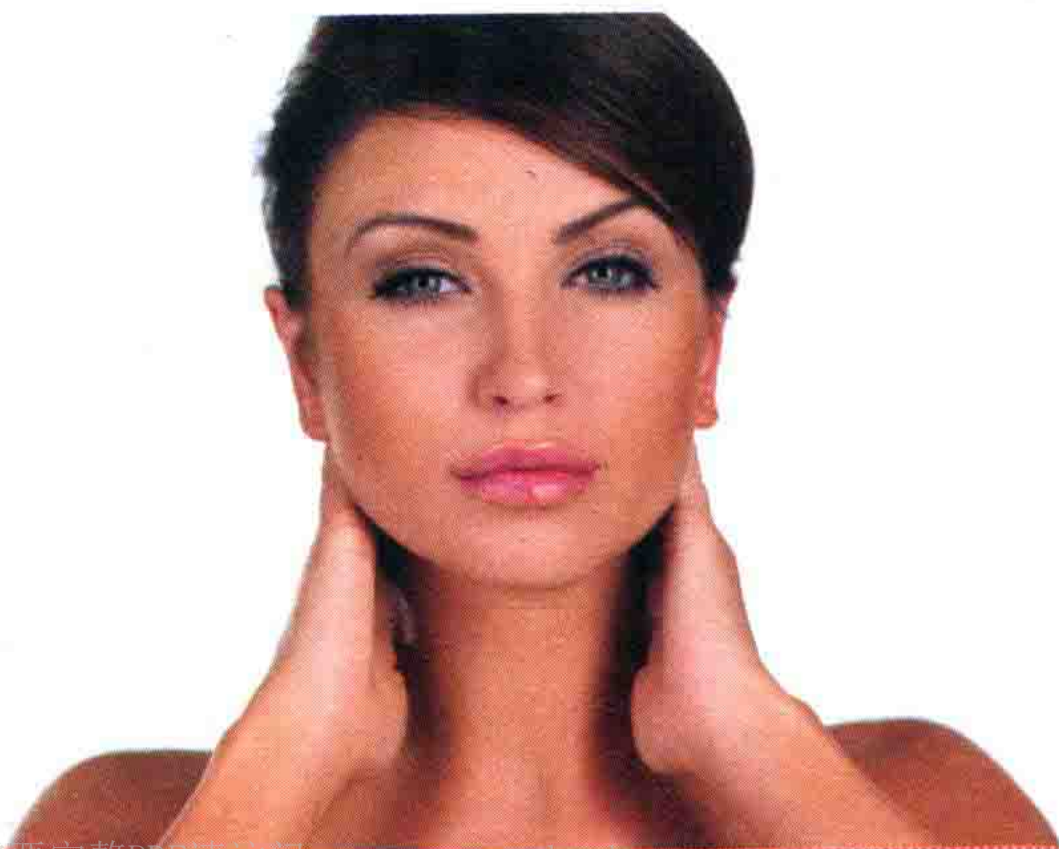
正确认识颈病

◎呵护好通往头部的要道

纤细的颈椎，不但要承受4.5~5.5千克的头颅，而且在它的两边还悬挂着一对下垂的上肢。除此之外，颈椎的活动度非常大，这就为颈部疼痛埋下了诸多隐患。

在哺乳动物中，颈椎的结构都差不多，绝大多数哺乳动物，包括长颈鹿，都和我们人类一样有7节颈椎，但是这些动物却很少得颈椎病。

为什么人那么容易得颈椎病呢？因为只有人是这个星球上唯一直立行走的动物。人开始直立行走后，虽然视野开阔了，大脑发



达了，手和脚的功能分离了，但是颈椎的负担却明显增加了，因为人的颈椎上面顶着一颗高贵而沉重的头颅。

一个成年人的头部重量在4.5~5.5千克，甚至更重些。纤细的颈椎，不仅要承受头颅自身的重量，而且在它的两边，还悬挂着一对下垂的上肢。再说，人的颈椎活动度又非常大，前屈、后伸、侧屈、旋转，这种常年累月来自于头部和上肢的压力，以及频繁的颈部活动，使得颈椎骨、关节与软组织非常容易损伤和疲劳，从而埋下了颈部疼痛和功能障碍的发病隐患。

另外，从中医的角度来看，颈椎位于人体督脉的位置。督脉是奇经八脉之一，被称为“阳脉之海”，它起自会阴部，循背部脊柱正中线向上，经过后颈部，越过头顶部，止于颜面部。它是阳经经脉的总纲，颈椎不好的话，不言而喻，督脉也可能会出现问题。

◎颈部的结构特点

颈部是人体上半身非常重要的部位，在头部和躯干之间，连接着头部和躯干。无论头部要做什么样的活动都离不开颈部的支配，它对人正常的活动起到非常重要的作用。

1. 颈椎的结构和特点

颈部由颈椎骨、颈动脉、颈静脉、肌肉、筋骨和韧带等组成。其主要部分是脊椎，颈部脊椎由7块颈椎骨、6块椎间盘及相应的韧带组成。颈椎是人体脊柱的重要组成部分。

颈椎有7块，除第一颈椎和第二颈椎之间没有椎间盘外，其余颈椎之间以及第七颈椎、第一胸椎之间都夹有椎间盘，颈椎间有6块椎间盘。椎体和椎弓共同组成了颈椎。椎体为柱状体，呈椭圆形，椎弓与椎体相连形成椎孔。椎管是所有椎孔相连而形成的，脊髓即容纳在椎管里。

椎间盘是颈椎的另一个重要组成部分，由髓核、纤维环（椎间盘的周缘部，由纤维软骨组成，纤维环的纤维在椎体间斜行，在横切面上排列成同心环状，相邻环的纤维具有相反的斜度，且相互交叉）和软骨板（为透明的无血管的软骨组织，在椎体上下各有一个，其平均厚度为1毫米，在中心区更薄，呈半透明状，位于骨后环之内）三部分组成的纤维环组织构成，夹在脊柱的两个椎体中间，可以连接椎体。

2. 颈椎的生理构造

人体脊柱有四个生理弯曲，即颈椎向前凸、胸椎向后凸、腰椎向前凸、骶尾椎向后凸，分别简称为颈

曲、胸曲、腰曲和骶曲，其主要组成部分是椎骨。颈椎上连头部颅骨，下接胸椎骨，在人体结构中占有重要地位。

颈椎前凸生理曲度的形成：胚胎时呈后凸状态，幼儿期渐成前凸，称为继发曲度，是机体负重后由椎体和椎间盘产生前厚后薄的改变所引起的。

颈椎前凸生理曲度的作用：颈椎生理曲度的存在，增强了颈椎的弹性和支持性，可以减缓外力对脑和脊髓的震荡程度，也是医生利用X光片诊断颈椎是否发生病变的重要依据。



◎颈部疾病的类型与典型表现

颈部在脊柱关节中活动最大，再加上椎骨形状不均匀、颈部关节突关节结构复杂、肌肉及韧带细小繁多等错综复杂的原因，致使颈部容易发生各种类型的病变，尤以颈椎病最为典型。

1. 颈部疾病的类型

颈部疾病大致分为颈部急性损伤、落枕、颈椎间盘突出症、颈椎病等，其中颈椎病是多发症，也是常见病。

颈部急性损伤多见于交通事故。当高速行驶的机动车突然急刹车时，头部会由于惯性作用而急剧向前冲出，随后又会过度后伸，颈椎也跟着做前后摆动，出现反复的屈伸运动，在很短的时间内，相反的作用力会造成颈部各层软组织不同程度损伤。其症状表现如下：部分肌肉和皮肤撕裂伤；局部压痛或活动受限；严重者可表现为上肢瘫痪，触觉、痛觉受损等。

落枕的病因很多，睡眠时枕头过高、过低或过硬，睡眠姿势不良，着凉，颈部突然扭转等因素都可能导致落枕的发生。其症状常表现为醒来后发现自己头歪向一侧，颈部无法正常活动，同时另一侧颈部肌肉疼痛，严重者疼痛放射到头部、背部和上肢。

颈椎间盘突出症的病因是由于颈椎间盘组织本身缺乏血液供应而导致修复能力变差，再加上颈部活动频繁，负重较大等因素造成颈椎间盘发生退行性改



变、纤维环的韧性和弹性降低而导致。

2. 颈部疾病的典型表现

颈椎病是颈部疾病的典型表现，它指的是由于颈部骨骼、椎间盘、韧带发生病变，神经根、脊髓、椎动脉及软组织受到外界刺激或压迫，引起的以颈肩部疼痛、麻木为主要表现的一组综合征。

局部型颈椎病典型表现为：颈部剧烈疼痛，并放射到枕顶部或肩部，头部活动严重受限，患者为了缓解疼痛而常用手托住下颌。

交感型颈椎病典型表现为：头疼、恶心；视线模糊、眼睛干涩、眼窝有胀痛感；肢体怕冷发凉，局部多汗；头晕眼花、眼睑下垂、鼻塞等。

椎动脉型颈椎病典型表现为：位置型眩晕或猝倒；耳聋、耳鸣、视觉障碍；感觉异常、无力持物；严重者出现对侧肢体轻微瘫痪。

脊髓型颈椎病典型表现为：步态不稳、行走不



便、走路时有轻飘飘的感觉；单侧或双侧下肢颤抖、乏力、麻木。

神经根型颈椎病典型表现为：肩、颈、背、上肢某一处出现持续性酸痛，并放射到手肘处，还会出现针刺或触电般疼痛；颈部及上肢出现运动障碍。

混合型颈椎病：两种或两种以上上述病症同时存在即为混合型颈椎病，它的症状复杂，体征不一。

由此可见，引起颈部疼痛的病因是多方面的，而且临床表现也比较复杂，如果疼痛经过简单的对症治疗后不见好转且有不断加重的趋势，应当及时到医院诊治。正所谓无病早防，有病早治。

◎颈部疾患青睐这些人

我们常常听到身边一些年轻朋友抱怨脖子痛得不得了。这些朋友都有一个共同特点，都属于电脑一族，他们的一天或许是这样度过的：早上匆匆忙忙起床，开车或者坐车去单位；到了单位，第一件事就是开电脑，然后一坐就是一天，忙的时候甚至连喝水、上厕所的时间都没有，晚上回家后，不是上网就是看电视，周而复始，形成循环。医生们一看到这个行程，就知道患颈椎病的原因了，现代的工作方式和不良的生活习惯即是罪魁祸首。坐车、开车、上班对着电脑、窝在床上看电视、上网打游戏，无一不是处于