



颈肩腰腿痛专家门诊系列
生活保健养生科普读本

顶

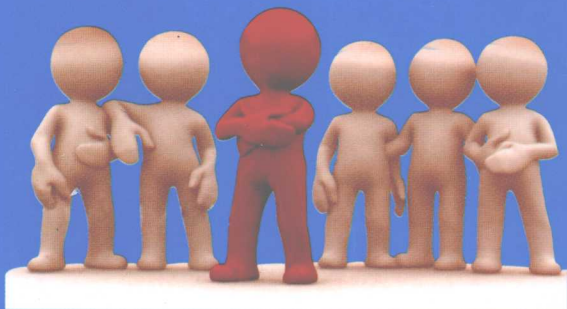
梁柱是怎样炼成的

医
国

一部365天实用可查的健康宝典，解读“梁”、“柱”人体骨骼健康密码，针对性破解自我养生之道，通俗易懂的章回故事叙述方式开科普之先河，对号入座式百问百答，让你像卫星定位一样地搜索需要咨询的问题，明白颈肩腰腿痛康复保健的道理，打开这扇健康方便之门，扑面而来的是一种深刻的健康理念和立世方法。

主编 马伟

骨病
康复
手册



陕西科学技术出版社

● 足底

顶梁柱是怎样炼成的
——骨病康复手册

马伟 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

顶梁柱是怎样炼成的: 骨病康复手册/马伟主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-5369-4530-2

I. 顶… II. 马… III. 骨疾病—康复—问答 IV.
R681.09-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116092号

- 出 版 者 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发 行 者 陕西科学技术出版社
电话(029) 87212206 87260001
- 印 刷 咸阳新丽彩印务有限公司
- 规 格 850 mm×1168 mm 开本 32
- 印 张 7
- 字 数 150 千字
- 版 次 2008年8月第1版
2008年8月第1次印刷
- 定 价 20.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

感 谢

——写在前面

这本书的出版，首先要感谢我学习和研究中医的两个老师尚济教授和李方教授，以及姜彦海先生特别为本书进行科普方面的加工和插图。

尚济教授服务于陕西脑肾骨病研究所，现任职所长兼课题组首席。尚济教授是中国著名的骨病专家，从1973年开始从事颈腰椎间盘突出骨病方面研究。

李方教授是原陕西中医研究院骨科主任。从中国古籍中体会出一套独特的人体健康逻辑，并且用这套逻辑，加上中医的治疗手法，先后克服了许多不同的慢性病。李方先生很多宝贵的临床经验是我学习中医的最早启蒙经验，也是这本书中身体部分养生的基本观念来源。

和姜先生结缘是从《半截思考》开始的。

我是一个喜欢淘书的人，几年前认识姜先生，得到了《半截思考》这本书。不知不觉中，我被书中的漫画和精辟的点评所吸引，于是就忘我地读了进去。

读《半截思考》的感觉正如名儒讲学，如老僧谈禅，如乡里长者读颂劝世文，有益身心，有关世教之书。《半截思考》犹如一丝甘泉沁人心脾，犹如一剂良药把我从浮躁的现实中拽了出来。姜先生为我与人生思考架起了一座桥梁。

在我的感觉中，姜先生是一位学富五车，人情练达，但又不食人间烟火，他在用一种超然的态度引导着我们走进生活的一种超脱，我一次又一次地被其中的行云流水所感染，还有那看似信手拈来的点评中所透着的人文关怀。

与姜先生继续交流，起因于我在策划了《骨病康复手册》系列丛书。我们丛书的宗旨是“让专家为大众服务”，本来研究骨病的专家很多，但是真正找到专家和科普的结合点是很不容易的。我想到了《半截思考》的作者姜彦海先生，随后我对姜先生有了一个进一步的认识——认真、豁达。

科普的读物要求既有学术性，又要通俗，还要行文有很好的故事性等诸多因素限制。每次与姜先生在电话中沟通《骨病康复手册》选题的时候，每次都要聊一个小时，姜先生的口才与学养让我们深深佩服；当我们在“用知识来为普通的大众服务”方面达成共识的时候，我们之间的争论终于变成了一个巨大的合力。

于是我们经过近多半年的交流，终于为观众奉上了一道健康的精神大餐——丛书的第一本开篇《骨病康复手册》。姜先生行文的特色就是在用故事来述说着健康的大情大理，并把艰涩难懂的医学知识融入故事情节中娓娓道来，这正是人们所喜闻乐见的。姜先生用他的学识，他的热情，以及他讲故事的技巧把一扇科学的健康大门轻轻打开。

这就是我与姜先生的缘分。

很高兴姜先生能够把骨病康复知识用通俗的说故事方式说给更多的人听。

缘分即为序。

马伟

2008年5月10日

序

中医是我们中华祖先留下来最重要的遗产之一，在过去，它为我们的先人解决了无数的病痛。近百年来，西方的医术、医学也进入我国，中医、西医碰撞交融。1949年新中国成立后，提倡中西医结合，中医得到大力支持，在中医界相继有用现代科学化的语言文字阐明治本方面的论述，使人们了解中医理论——人与自然的关系，可谓天人合一。

进入21世纪，我国人口老龄化也随之而来，高龄老人最大的问题就是慢性病的医疗及保健问题。自改革开放以来，大量引进西方医学、医术和设备，同时也引进了西方世界不断增长的医疗支出体系，给人口众多的我国增添了很大的经济负担。在这个时机，这本书的出版有很重要的意义，提醒我们，中医“治于未病”的自然方法，是解决老龄化人群健康的一个重要方向。

本书作者马伟先生是一个在颈腰椎骨病康复推广领域工作了十多年的人，许多在中西医骨病研究中的重大发展，我是看了这本书后才了解的。这本书中提到杰出的工作成果也提醒了我们，中医现代化不可局限在医学界里，应该有更多的基本科学学科的科学家参与工作。中医现代化是我们这一代中国人不可推卸的责任，我们期许未来解开中医神秘面纱的必定是我们中国人。

李方 教授

2008年5月10日

观念改错——开篇就说

人若比一棵树，骨骼则为枝干。

颈肩腰腿关节健康很重要，人人都知道。

但真正理解健康很重要的人，一定是失去了健康的。

生活中最不该被忽略却被忽略了的大事就是自己的健康观念！

许多人是不会在意一元钱，会在意一句话，却不在意健康。不知不觉中他的生命减却了几年甚至几十年，他不会在意。

意气地饮酒、肆虐地吸烟、不节制地进食，还有……

各位，其实健康才是生活质量的第一保证！

有人肯用20万买你一个好颈椎，用100万买你一个好腰腿，你愿意吗？干嘛不卖？反正留着也不珍惜！健康不是财富嘛！

当你失去健康时，相信金钱、名誉、地位不会再是你所渴望的吧。

忽视自身健康状况，是人的健康意识不足。许多人疾病一查出就到了不可救药的晚期了，早期不是没有感觉。大多数是有感觉也不关心。

根据医学统计，真正符合骨健康标准的人只占5%！15%是确诊和住院治疗的病人！还有80%以上是亚健康，已经具有颈肩腰腿老化的症状！

环顾四周，40岁就出现牙齿脱落、眼花、白发、颈肩腰腿疼痛的未老先衰的现象。这些本不正常的现象，在我们观念中已经是正常的了。

殊不知人的正常生理寿命应该是150到200年。由于多数人不重视健康，致使人类平均寿命不足70岁。发达国家的人平均寿命长，这说明了什么？发达国家社会文化水平高，对健康的重视程度高，平均寿命就长。

夺走你健康的人，其实就是你自己。没有一个健康的理念、健康的习惯、健康的环境。

要健康就要相信科学，而不是只自己想想而已。

目 录

第一章	态度决定一切 和谐第一理念	
	楔子	001
第一回	透过现象看到本质 树立现代健康生活观	001
	对于健康生活的理解要从几个方面去认识?	002
	怎样理解生活的“活”字?	003
	西医的健康注重的是什么?	004
	健康饮食和营养是什么关系?	004
	营养不良分为哪两类?	004
	营养不良的严重后果是什么?	005
	怎样从平衡的角度理解健康的标准?	005
	保证饮食健康营养的标准是什么?	006
	为什么饮食营养和运动同等重要?	007
	为什么说好心情胜过任何药物疗法?	008
	怎样保持一个健康的心理状态?	009
	为什么说人的健康标准里有一个脊柱健康的重要指标?	011
	应该建立一个怎样的三位一体的健康养生理念?	011
第二回	世界大会前沿追踪 说骨论筋——为什么说人老先老骨	013
	颈肩腰腿疾病对健康具有广泛的危害性	014
	西医理论怎样解读颈腰椎疾病?	014
	中医理论如何认识颈腰椎疾病?	015
	关于颈腰椎疾病最新学说	016
第三回	聆听专家学术报告 知其然, 知其所以然	017
	为什么要发展微创和非融合手术技术?	017
	微创手术技术在临床主要包括哪两类?	018
	微创手术技术存在哪些局限性?	018
	人工椎间盘能解决所有问题吗?	019

	手术治疗存在的三大瓶颈问题是什么?	019
	西医治疗颈腰骨病有哪些局限?	019
	中医治疗传统手段的瓶颈是什么?	020
100	中医辨证理论对颈腰椎病是如何阐述的?	020
100	中医对颈腰骨病是怎样分型的?	021
200	中西医平衡理论有哪些新的突破性?	022
200		
	第二章 颈椎病专题百问百答	
100	第四回 老张写出第一稿 百问百答说清颈椎病	024
100	颈椎正常解剖结构特点是什么?	024
200	第三至第七颈椎的结构特点?	024
300	第一与第二颈椎的特点?	025
300	颈椎的解剖生物力学探讨有何意义?	026
700	如何全面认识颈椎病?	027
300	怎样准确诊断颈椎病?	027
200	什么是颈型颈椎病?	028
200	什么是神经根型颈椎病?	028
110	什么是脊髓型颈椎病?	028
110	什么是椎动脉型颈椎病?	029
200	什么是交感神经型颈椎病?	029
110	有哪些增生型颈椎病?	029
110	颈椎病的诊断两大标准是什么?	029
110	神经根型颈椎病的诊断要点是什么?	029
310	椎动脉型颈椎病的诊断要点是什么?	030
310	什么是颈椎的试验检查?	030
710	颈椎病的治疗措施有哪些?	031
710	什么是颈椎病的退行性改变?	032
810	颈椎间盘突出有什么后果?	033
810	颈椎病临床有哪些表现?	033
210	什么颈椎病在我国有1.5亿之多?	034

620	颈椎病的十大危险信号是什么？	035
620	颈椎病的九大严重后果是什么？	036
660	颈腰椎病三大高发群体是哪些人？	036
680	怎样预防颈椎骨质增生？	036
680	为什么说久坐颈腰椎易受伤？	037
690	为什么说适当运动可预防颈腰椎病？	038
690	为什么小儿也有颈椎病？	038
690	有哪些日常症状要当心颈椎病？	039
690	为什么加班族尤其要预防颈椎病？	039
690	什么原因导致慢性劳损致颈椎病？	040
690	如何自我发现颈椎病征兆？	040
720	为什么颈椎病推拿按摩要先排除禁忌症？	041
730	颈椎病六大症状假象有那些？	041
740	落枕是怎么回事？	042
760	颈椎骨质增生患者选择牵引疗法的适应症和禁忌症有哪些？	043
770	颈椎骨质增生患者怎样在家庭中做常规牵引治疗？	044
770	颈椎病人的护理措施有哪些？	045
780	颈椎病如何调理饮食？	045
780	什么是颈源性头痛？	045
820	颈源性头痛的病因如何分类？	046
870	颈源性头痛的发生机制是什么？	047
870	颈源性头痛如何治疗康复？	047
870	为什么颈椎病患者应该注意预防中风？	048
870	颈椎病人应该选择何种睡姿？	049
870	什么是颈源性高血压？	049
870	颈源性高血压的发病机制是什么？	050
880	为什么说“脊障”是一种多发病？	050
880	为什么说老胃病、慢性哮喘也可能和脊椎有关？	051

为何脊椎错位发生率如此之高?	052
为什么说背痛多因胸椎综合征?	052
胸椎综合征的病因是什么?	053
胸椎综合征的临床表现有哪些?	053
怎样治疗胸椎综合征?	053
什么是枕下痛?	054
临床上是如何定义枕下痛的?	054
为什么枕下痛不属于颈型颈椎病?	054
枕下痛的临床表现有哪些?	054
医学上目前对枕下痛有怎样认识的新发展?	055
枕下痛的常见病因是什么?	055
枕下痛诊断的意义是什么?	055
怎样防治颈椎后纵韧带骨化?	055
自己在家模仿医生进行推拿牵引没有问题吧?	056
非专业推拿治疗的危害到底有多大?	056
有合并症的患者选择推拿牵引治疗是不是更要谨慎?	057
进行一些肌肉按摩应该没有问题吧?	057
传统的“斜扳法”“旋转复位法”选择应该注意哪些?	057
我喜欢推拿手法重些,认为这样效果会更好些,对吗?	058
牵引时多加些配重是不是能把椎间拉开些?	058
脊柱推拿牵引引起严重的医源性损伤事故,应引起高度重视,应该注意哪些?	058
脊柱指压手法是一种比较安全的方法吗?	059
颈椎病的按摩效果如何?	059
为什么说胸罩不合适会导致颈椎病?	060
保护颈椎,睡觉选择什么样的床褥?	061
为什么说床太软太硬都不好?	061

870	怎样购买合适颈椎康复的床垫?	061
870	颈椎病患者应该选择什么样的床?	062
870	为什么颈椎病早期不容易确诊?	063
870	为什么说颈椎生理曲度改变是颈椎病早期的表现?	064
870	为什么说颈椎生理曲度与枕头的选择有着十分重要的关系?	064
880	睡很低的枕头可防颈椎病吗?	065
880	什么样的枕头是比较符合人性化?	065
090	第三章 颈椎病专题百问百答	067
180	颈椎间盘是什么?	067
180	椎间盘的生理结构有几部分?	067
580	颈椎间盘有什么特殊功能?	068
880	颈椎间盘的结构会随年龄而改变吗?	068
880	椎间盘损伤有哪些分类?	068
180	什么是腰椎间盘突出症?	068
180	导致腰椎间盘突出原因常见有哪几种?	069
180	腰椎间盘突出怎样进行病理分期与分型?	070
180	腰椎间盘突出晚期有哪些并发症?	071
580	腰椎间盘突出的症状诊断要点是什么?	071
580	腰椎间盘突出有哪些临床表现?	072
580	腰椎间盘突出采用什么治疗方法好?	073
780	腰椎间盘突出症急性期的物理疗法有哪些?	073
880	腰椎间盘突出症如何进行牵引治疗?	074
000	什么是腰椎间盘突出症的局部封闭疗法?	075
000	为什么腰椎间盘突出患者需要卧床休息?	075
000	腰椎间盘突出患者日常起居如何保健?	076
000	腰椎间盘突出症患者怎样进行饮食调养?	077
100	什么是腰椎间盘脱出?	077

130	腰椎间盘突出治疗用什么方法好?	078
130	什么是腰椎间盘突出?	078
130	腰椎间盘突出治疗什么方法好?	078
130	什么是腰椎管狭窄症?	078
130	如何诊断腰椎管狭窄?	079
130	腰椎管狭窄需要采用什么治疗措施?	079
130	什么是发育性脊椎狭窄?	079
130	什么是脊椎滑脱性狭窄?	080
130	什么是医源性椎管狭窄?	080
130	什么是其他骨病所致之椎管狭窄症?	080
130	腰椎管狭窄的临床表现有哪些?	080
130	腰椎管狭窄为什么会导致间歇性跛行?	081
130	什么是颈腰综合征?	081
130	什么是腰背肌筋膜炎?	082
130	腰背肌筋膜炎的发病原因是什么?	083
130	腰背肌筋膜炎有哪些临床症状?	083
130	腰背肌筋膜炎如何诊断?	083
130	腰背肌筋膜炎怎样治疗?	083
130	如何预防腰背肌筋膜炎?	084
130	什么是腰肌劳损?	084
130	怎样预防腰肌劳损?	085
130	怎样治疗腰肌劳损?	085
130	为什么说劳损不治将成颈腰椎病?	085
130	怎样正确认识和判断腰痛的原因?	087
130	怎样判断腰腿痛的良性和恶性?	088
130	第四章 骨质增生(骨刺)专题百问百答	090
130	什么是骨质增生症(骨刺)?	090
130	为什么说骨质增生症是中老年常见病、多发病?	090
130	人老了为何易长骨刺呢?	091

201	骨质增生症与骨质增生有什么不同?	091
201	骨质增生是怎样产生的?	091
101	骨质增生症有哪些危害?	092
101	骨质增生分为几大类?	093
101	颈椎骨质增生有哪些类型?	093
101	腰椎骨质增生有哪些症状?	093
201	双膝关节骨质增生有哪些表现?	093
201	足跟骨质增生有哪些症状?	093
201	什么是足跟脂肪纤维垫炎?	094
	足跟骨质增生怎样治疗?	094
201	怎样预防跟骨“骨刺”引起的疼痛?	094
201	骨质增生病人应该注意哪些?	095
201	骨质增生与骨质疏松是衰老的表现吗?	096
110	什么是骨质疏松?	096
111	骨质疏松和骨质增生多发于哪些人群?	096
111	骨质疏松的病因是什么?	097
211	为什么说补钙是防治骨质疏松的最佳方案?	098
211	日常如何通过食物和药物补充钙治疗骨质 疏松?	098
211	为什么说补肾对于中老年人骨质疏松有好处?	098
211	骨质增生的本质是什么?	099
211	骨质增生都需治疗吗?	099
211	如何正确对待骨质增生?	100
	骨质增生真的很可怕吗?	100
211	长了骨刺怎么办呢?	101
211	治疗骨刺有哪些手术或物理方法?	101
211	骨质增生患者需要注意哪些事项?	102
211	怎样预防骨刺(骨质增生)?	103
	怎样预防膝关节骨质增生?	104
	怎样预防创伤性关节炎引起的骨质增生?	105

	什么是肾性骨病?	106
	肾性骨病的病因是什么?	106
	怎样治疗肾性骨病?	107
	什么是坐骨神经痛?	107
	坐骨神经痛分为几类?	107
	坐骨神经痛的诊断要点是什么?	107
	怎样治疗坐骨神经痛?	108
	坐骨神经痛如何进行饮食调养?	108
	坐骨神经痛患者应注意哪些事项?	108
第五章	肩周炎专题百问百答	109
	什么是肩关节周围炎?	109
	肩关节周围炎有哪些症状?	109
	肩周关节炎有哪些特殊的临床表现?	110
	肩关节周围炎的发病原因是什么?	111
	为什么说肩关节周围炎是一种病因复杂的疾病?	111
	什么是风湿性关节炎?	112
	关节炎与风湿病有何关系?	113
	临床上常见的局部风湿性疼痛综合症有哪些?	114
	肩周炎如何预防和治疗?	114
	什么是网球肘?	115
	如何治疗网球肘?	115
	肩周疼痛能不能活动?	116
第六章	强直性脊柱炎专题百问百答	117
	什么是强直性脊柱炎?	117
	强直性脊柱炎的临床症状有哪些?	117
	怎样诊断强直性脊柱炎?	117
	强直性脊柱炎患者检查血沉和C-反应蛋	

	白有何意义?	118
	为什么采用激素类药物治疗副作用大?	118
	治疗强直性脊柱炎有哪些中药方剂?	119
	如何预防强直性脊柱炎?	119
	为什么说提高免疫力是预防强直性脊柱炎的基础?	120
	强直性脊柱炎患者如何进行自我护理?	120
	强直性脊柱炎如何进行康复锻炼?	121
	如何护理强直性脊柱炎病人?	122
	怎样进行强直性脊柱炎的辅助治疗?	123
第七章	纠正错误观念 认清关联病因	124
	别把颈椎痛误当冠心病?	124
	便秘可能是腰椎病?	124
	脊源性便秘的病因是什么?	125
	为什么说老胃痛有可能是胸椎病引起的?	125
	什么是脊源性糖尿病?	126
	如何诊断脊源性糖尿病?	127
	脊柱广泛性疼痛是怎么回事?	127
	为什么说呕吐症可能是脊源性病因?	128
	为什么中老年人要警惕“颈心综合症”?	128
	慢性疲劳综合征意味着什么?	130
	糖尿病合并颈椎病治疗有哪些禁忌?	131
	脑血栓合并颈椎病治疗有哪些禁忌?	131
	为什么颈椎病“爱上”上班族?	132
第八章	综合治疗三基础 快速高效五方法	133
	综合治疗三基础	134
	综合治疗五方法	136

第九章	专家辨证 保健治病	139
	为什么不要谈颈色变?	139
	全面认识颈肩腰腿疼	144
	颈肩腰腿疼造成的原因究竟是什么?	144
	颈肩疼应该怎么挖掘自己的潜力来治疗?	146
	颈椎手术后恢复, 怎么帮助他才能正常的行走?	148
	腰痛的原因是不是很多?	148
	膝盖痛怎么来分析它形成的原因呢?	150
	该如何治疗颈椎病呢?	152
	落枕和颈肩的疾病有没有关系?	152
	如何选择睡眠的枕头?	153
	妇女来例假的时候腰疼, 是怎么回事?	154
	做家务时后腰中心疼痛直不起腰来, 是否应该就诊?	154
	人体本身治疗疾病的潜力有多大?	155
	颈椎保健操	155
	肩周保健操	158
	腰椎保健操	161
	颈腰穴位按摩	162
	颈腰保健食疗	162
	颈腰保健药浴	163
	中医时间与养生观	164
	起居应四时	165
	饮食应四时	165
	情志应四时	166
	练功应四时	167
	健康储蓄骨密度钙计划	167
	选择高钙饮食结构	167
	推荐高钙食物	168
	持续适度的运动	168