

[运用自然的方法，激发

人体的自然抗病修复潜能]

颈 肩 腰 腿 痛

自然疗法

王民集 主编



JINGJIAN YAOTUITONG ZIRANLIAOFA



颈 肩 腰 腿 痛

自然疗法

王民集 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



國醫
自然堂

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛自然疗法/王民集主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2010. 6

(国医自然堂)

ISBN 978 - 7 - 5349 - 4495 - 6

I. ①颈… II. ①王… III. ①颈肩痛 - 自然疗法②腰腿痛 - 自然疗法
IV. ①R681. 505

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 060991 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: [www. hnstp. cn](http://www.hnstp.cn)

策划编辑: 吴 沛

责任编辑: 陈 艳

责任校对: 徐小刚 李淑华

封面设计: 宋贺峰

版式设计: 宋贺峰

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南省瑞光印务股份有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 165 mm × 225 mm 印张: 13. 25 字数: 240 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 28. 00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

《颈肩腰腿痛自然疗法》编委会

主 编 王民集
 副主编 张淑君 张帅州 杨云亭 胡兴旺
 杨 霞 李振华 于世民
 编 委 王民集 张淑君 杨云亭 张帅州
 胡兴旺 李振华 于世民 杨 霞
 任 珊 李莉莉 屠远辉 李赛赛

前言

健康是人类最大的财富，也是现代人的首要需求。民族的兴旺发达、社会的文明进步，事业的成功，家庭的美满幸福，无一不与“健康”二字息息相关。然而，随着现代科技的高度发展和人们生活节奏的日益加快，健康似乎离人们越来越远。伴之而来的除了困扰人们的身体疾病外，还有各种心理疾病及“亚健康”状态。

世界各国医学研究早已发现，危害人体健康的主要疾病都与不良生活方式或忽视医疗保健有关。许多人以为身体强壮、无痛无病就是健康，其实这种观点是片面的。世界卫生组织一再强调：“健康不仅表现在无疾病体态，而且应是身心健康、社会幸福的完善状态”。

人人都需要健康，人人都渴望健康，健康必须有医学知识作为指导。因此，普及医学知识、增强自我保健意识、提供家庭保健指导是十分必要的。为此，我们编写了这本《颈肩腰腿痛自然疗法》，为大众介绍自然疗法，希望您足不出户就能做到自诊自疗，防病养生，在日常生活中得到健康关爱。

本书介绍了颈肩腰腿痛的各种治疗方法，并论述了各种病症的自然疗法，如按摩、刮痧、针灸、拔罐、饮食疗法、敷脐疗法、中医中药单验方。以发挥中医疗法的优势，达到贴近自然、阴阳平衡的状态。

在编写过程中，我们力求做到科学准确、简明扼要、切合实际，以适合广大读者使用。需要特别说明的是，本书为家庭实用参考性图书，在诊疗及用药时，应在医生指导下进行。由于我们水平有限，难免有不足之处，敬请同道及广大读者不吝赐教，以便不断改正和提高。

编者

2009年10月

目 录

第一章 颈椎病 / 1

第一节 专家点评颈椎病 / 1

10 岁孩子也能得颈椎病 / 1

看看你是不是容易得颈椎病的人 / 2

颈椎病的五大特殊报警信号 / 5

我的颈椎我清楚——自我诊断颈椎病 / 6

医生是怎么诊断你患了颈椎病的 / 8

颈椎病是怎样分型的 / 9

第二节 颈椎病的自然疗法 / 11

推拿按摩是治疗颈椎病最常见的方法 / 11

牵引也可治颈椎病，掌握要点很重要 / 12

足部疗法治颈椎，简易舒服效明显 / 15

大椎——颈部扶正祛邪的大隐之士 / 16

家庭艾灸很容易，治病就是硬道理 / 17

自我点穴防治颈椎病 / 18

拔罐通络麻痛消 / 19

要想确保颈椎好，刮痧保健不可少 / 21

耳朵本是大药田，穴位贴压有效验 / 21

祛除颈椎痛麻最有效的途径——针刺疗法 / 23

食疗也可治颈疾，名医经验小锦集 / 24

敷熨疗法——颈椎病患者的爱心大使 / 28

葛根——战胜颈疾的常胜将军 / 29

一用就灵的颈椎病中药秘方 / 30

颈椎困疼受不了，经常拍肩可除掉 / 31

自制颈枕疗颈椎，简单省钱又有效 / 31

梳头疗法治颈病，时尚新潮简便行 / 33

第三节 颈椎病的预防 / 34

一套可以防治颈椎病的按摩操 / 34

预防颈椎病方法多，关键四点必须做 / 38

老年颈椎病患者的锻炼方法 / 39

第二章 落枕 / 41

第一节 专家点评落枕 / 41

落枕的成长之路 / 41

落枕的自我诊断：每个人都是自己最好的医生 / 42

第二节 落枕的自然疗法 / 43

要想落枕快点消，还是做做足疗好 / 43

单穴点压治疗落枕：手到病除 / 44

轻轻松松揉走落枕 / 44

“擀”走落枕 / 45

偏方验方巧治落枕 / 46

松颈转颈消颈痛 / 46

对付落枕最简单的方法 / 47

要相信食物有不可思议的治病功效 / 48

枕头选不对，脖子也受累——良枕胜于吃药 / 48

刮痧刮出健康颈椎 / 50

颈部拔罐——让你远离落枕的痛苦 / 50

指掐耳穴落枕会好 / 51

要想落枕快点好，银针一扎痛即消 / 52

第三节 落枕的预防 / 53

要把预防落到实处——颈椎的保养之道 / 53

第三章 肩周炎 / 55

第一节 专家点评肩周炎 / 55

肩痛都是肩周炎惹的祸吗 / 55

通宵打游戏“打出”肩周炎 / 57

“静”出来的肩周炎 / 57

肩周炎患者疼痛减轻是不是好事 / 59

肩周炎的特殊报警信号 / 60

第二节 肩周炎的自然疗法 / 61

足不出户自我运动治疗肩周炎 / 61

治疗肩周炎的十字经 / 64

钓鱼治好了五十肩 / 65

肩周炎的针灸疗法 / 66

推拿治疗肩周炎 / 66

四妙招治疗肩周炎 / 67

药酒巧用疗效奇 / 68

汤药内服、外用疗效佳 / 71

发展阶段不同, 治疗亦不同 / 73

一种操作简单而有效的治疗方法——火罐疗法 / 74

第三节 肩周炎的预防 / 77

未病要先防 / 77

打羽毛球可防肩周炎 / 78

肩周炎其他预防方法 / 79

第四章 腰椎间盘突出症 / 82

第一节 专家点评腰椎间盘突出症 / 82

腰椎间盘突出症不是老年的专利 / 82

腰痛都是腰椎间盘突出症吗 / 84

腿痛也可能是椎间盘在作怪 / 85

怎样知道自己得了腰椎间盘突出症 / 87

椎间盘是个啥东西 / 88

椎间盘所起的作用 / 89

疼痛好治, 麻木难医 / 90

腿抽筋不全是缺钙 / 91

身体是革命的本钱, 不要拿钱来买健康 / 91

健康的腰椎是生活的支柱 / 92

腰痛不要乱求医 / 92

没有哪个方法可以治疗所有的椎间盘突出症 / 93

腰椎间盘突出症怎样才能“除根” / 93

先进仪器还要人操作 / 94

适合自己的方法才是好方法 / 94

医生不是万能的 / 95

第二节 腰椎间盘突出症的自然疗法 / 96

药补不如食补 / 97

坚持锻炼好处多 / 99

古代治疗腰腿痛的锻炼方法 / 106

自我按摩疼痛消 / 109

药物熏蒸显奇效 / 111

针灸辨证巧治病 / 111

外敷疗法可治病 / 112

足疗帮你消疼痛 / 113

耳穴压豆也可行 / 114

第三节 腰椎间盘突出症的预防 / 115

腰椎间盘突出症的预防很重要 / 115

腰椎间盘突出症的调理 / 116

第五章 急性腰痛 / 118

第一节 专家点评急性腰痛 / 118

急性腰痛是怎样产生的 / 118

姿势不当会成为腰痛导火线 / 119

第二节 急性腰痛的自然疗法 / 124

闪了腰怎么办 / 124

第三节 急性腰痛的预防 / 127

急性腰痛的十二种预防方法 / 127

第六章 慢性腰痛 / 134

第一节 专家点评慢性腰痛 / 134

白领病：腰肌筋膜炎 / 134

腰痛不止，原来是骨质疏松在作怪 / 137

第二节 慢性腰痛的自然疗法 / 139

循序渐进做锻炼，和腰痛说“Bye-bye” / 139

第三节 慢性腰痛的预防 / 148

远离腰痛，平时应注意什么 / 148

第七章 腿痛 / 150

第一节 专家点评腿痛病 / 150

静脉曲张是小腿的隐形杀手 / 150

小腿疼痛早诊断 / 151

腿痛疾病早治为佳 / 152

坐骨神经痛都有哪些表现 / 152

坐骨神经是如何分型的 / 153

哪些原因可引发坐骨神经痛 / 154

第二节 腿痛病的自然疗法 / 154

弹力袜，会穿才治病 / 154

常常下蹲益处多 / 155
多食高纤维食物可治小腿痛 / 156
点按足三里——防治腿痛的秘诀 / 157
浴足法治疗小腿痛 / 158
腿痛运动疗法有讲究 / 158
腿痛三忌三宜 / 160
治疗静脉曲张的熏洗处方 / 160
老中医的腿痛验方 / 161
坐骨神经痛的艾灸疗法 / 161
按摩可治坐骨神经痛 / 162
坐骨神经痛刮痧疗法 / 163
坐骨神经痛的针刺疗法 / 164
耳穴可治坐骨神经痛 / 164
足疗可治坐骨神经痛 / 165
坐骨神经痛的饮食疗法 / 166
第三节 腿痛病的预防 / 166
八种方法可预防静脉曲张 / 166
防腿痛要做“足”工作 / 168
坐骨神经痛应该如何预防 / 169
有坐骨神经痛的人如何进行体育锻炼 / 170
第八章 膝痛 / 171
第一节 专家点评膝痛 / 171
为什么会膝痛 / 171
骨关节老响是何因 / 173
第二节 膝痛的自然疗法 / 174
自我推拿治疗膝痛 / 174
耳穴贴压治疗膝痛 / 175
针灸治疗膝痹 / 176
功能锻炼治膝痛 / 177
拔罐治疗膝痛 / 180
冷敷疗法治疗膝痛 / 182
饮食疗法治疗膝痛 / 183
点穴疗法治膝痛 / 184
老年人膝痛怎么治 / 184

第三节 膝痛的预防 / 186

中老年人多爬楼梯无益 / 186

足球运动中膝关节损伤的预防 / 187

膝痛不适合练太极拳 / 188

膝痛的自我预防 / 189

第九章 足跟痛 / 190

第一节 专家点评足跟痛 / 190

足跟痛是怎么回事 / 190

患了足跟痛该如何进行自我保护 / 190

第二节 足跟痛的自然疗法 / 191

中药袋热敷法治疗足跟痛 / 191

治疗足跟痛最经济的方法——自我按摩 / 192

老年人足跟痛的应对方略 / 193

雀啄灸——足跟痛的福音 / 195

足跟痛快速消除法——针刺 / 195

足跟痛的自然保健调理方法 / 196

治疗足跟痛分两步走——“擦”、“贴”疗法 / 197

敲敲打打跟痛跑 / 197

反射疗法也能治疗足跟痛 / 198

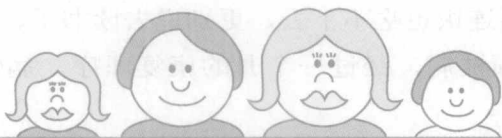
这些小偏方可以让你远离足跟痛 / 199

米醋浸脚还你健康的足跟 / 200

第三节 足跟痛的预防 / 201

远离足跟痛从预防开始做起 / 201





第一章 颈椎病

颈椎病是指颈椎发生了退行性改变，引起颈椎椎管或椎间孔变形狭窄，刺激或压迫了邻近的脊髓、神经根、血管及交感神经，并由此产生颈、肩、上肢痛等一系列症状的疾病。据我国各大医院的调查资料显示，近年来，因颈椎病而就诊的患者人数是门诊患者中最多的。据全国针灸学术会议报道，目前我国有7%~10%的人患上了颈椎病。颈椎病患者多为长期伏案工作的城市白领或低头工作的职工，其发病人群的年龄有低龄化趋势。该病患者可出现颈肩部疼痛、肢体麻木、头晕和恶心等症状，严重者可出现大小便失禁，甚至瘫痪。可见，颈椎病已经严重地威胁着人类，尤其是城市白领人群的身心健康。更让人吃惊的是，大部分颈椎病患者并不清楚怎样对该病进行预防、养护和治疗，甚至不知道该病有哪些症状。为此，本章节中重点介绍了本病。

第一节 专家点评颈椎病

10岁孩子也能得颈椎病

以前很多人一直认为颈椎病是40岁以上的中老年人的专利，殊不知，现在颈椎病不仅成了许多年轻人的常见病，而且低龄化的趋势越来越明显。

朋友的孩子今年刚10岁，却一直头痛、头晕，什么病都查不出

来，发展到最后连饭也吃不下去，更别说去读书了。经检查确定，这个孩子患的是颈椎病，经过一个月的康复理疗，病情好转，很快就复学了。

对于孩子来讲，以前放下书包就满院子跑，有很多好玩的。现在的孩子一放学就关在房间里玩电脑、玩游戏，这是导致颈椎病的主要原因。特别是性格文静坐得牢的孩子，可能更易患上颈椎病。

现在，患颈椎病的年轻人占了1/3，这主要是因为随着生活节奏的加快、生活方式的改变，许多白领、办公室的工作人员以及整天工作在计算机前的人员无暇锻炼身体，加班更是家常便饭，忙碌了一天常常觉得脖子发僵、发硬、肩背部沉重，甚至有头痛、头晕、视力减退等异常感觉。这时您要注意，这是颈椎长时间受“压迫”的抗议，如不注意，久而久之，颈椎病就会找上您。

从专业角度来讲，由于颈椎、颈椎间盘本身及其周围的肌肉和韧带等组织的劳损、老化和外伤，刺激和压迫颈部的神经、血管和脊髓等，可以引起颈项部、上肢、头部，甚至下肢等一系列的临床表现，医学上称为颈椎病。

打个简单的比方吧，如果把颈椎比作一根电线杆，那么附着在其周围的肌肉、韧带等软组织就像是一根根起牵拉、固定作用的钢丝，当颈椎间盘开始老化、支撑能力下降时，颈椎关节的活动度会增大，颈椎变得不稳定，这时其周围的软组织需要用几倍于正常情况的力量才能保持颈椎的稳定性。由于长时间的姿势不当等原因，肌肉、韧带等软组织也会发生老化，其力量和弹性均会呈现不同程度的下降，而其所承受的负荷却在不断增加，久而久之，失去代偿能力，形成恶性循环，便会导致颈椎病的发生。

看看你是不是容易得颈椎病的人

你是否曾经想过这样一个问题：颈椎病，离我还有多远？曾有报道说，城市白领距离颈椎病只有1厘米，这是目前对颈椎病现状最恰

当不过的比喻了。整天面对电脑办公、玩电子游戏，经常开车、坐车等，随着社会的进步，人们的生活范围越来越“程式化”地重复着，长时间用一种不正确的姿势，颈椎病就这样如影随形而来……

颈椎就像一棵树，有生发、茂盛、落叶、枯萎的过程，所以随着年龄的增长，颈椎及其周围的肌肉、韧带等软组织会发生不同程度的劳损和老化，耐受能力和对损伤的自身修复能力都有所下降，一不小心就患上了颈椎病。随着社会的发展，生活节奏的加快，人们的习惯也在变化，一些不良的生活习惯使越来越多的人与颈椎病结缘。颈椎病的发病年龄在降低，发病的原因也越来越复杂。

睡眠姿势不好的人容易得颈椎病

尽管有成语说“高枕无忧”，但实际上长期高枕容易导致颈椎劳损，加速颈椎退变。人的一生有 $1/3$ 的时间是在床上度过的，不良的睡眠姿势因其持续时间长，而且在睡眠状态下的大脑又不能及时发出调整指令，易造成颈部肌肉、韧带及关节的平衡失调，使椎间盘内部受力不均，形成颈椎病（图1-1-1）。



图1-1-1 错误的睡姿

生活习惯不良的人容易得颈椎病

长时间低头玩麻将、打扑克，长时间靠在床上看电视等，都是不良的生活习惯（图1-1-2）。这些习惯的共同特征是颈椎长时间处于屈曲状态，引起颈部肌群的过度劳损。有些人是在长时间搓麻将后出现颈椎病急性发作的。



图1-1-2 不良的生活习惯

工作姿势单一和固定的人更容易得颈椎病

涉及财会、计算机操作、显微镜观察、编辑、雕刻、刺绣、驾驶等工作的人员，需长时间低头工作，颈部肌肉、韧带长时间处于牵张状态，易导致颈椎的不稳及颈椎间盘的退变。现在都市里的白领一族和办公室人员容易患上颈椎病大多是因为工作姿势长时间单一和固定所造成的。

特殊体育锻炼也可能让你患上颈椎病

一些杂技演员、足球运动员等由于动作失误或者幅度过大而被拉伤，容易患颈椎病；有时候锻炼头部时，如果没有做好预先的“预热”工作，一不小心也会让颈椎病缠上。

有过头颈部外伤的人更容易得颈椎病

头颈部外伤与颈椎病的发生和发展有着直接的关系。外伤的种类多种多样，以车祸最为常见。另外，日常生活中的意外、锻炼时不慎、医源性损伤，如婴幼儿分娩不当，错误的推拿、牵引等均可导致颈椎病的发生。

心理压力过大的人容易患上颈椎病

很多处于领导岗位上的中老年人，他们的心理压力也是引发颈椎病的重要原因之一。心理在躯体上的反应，作为不是心理专家的我们其实也是很容易观察到的。一个受了心理刺激的人，发怒时他的身体很大一部分肌肉是紧张的、僵直的或是僵硬的，而心理压力带来的肌肉紧张更多地聚集在头、面、颈、肩。在反复的刺激下，会产生严重的症状，形成颈椎病。

胸罩过紧可诱发颈椎病

在门诊中，经常有一些女性患者述说自己肩部不适，尤其是肩背部酸痛、胸闷、头晕、恶心、上肢麻木、头颈部转动时有针刺感等。临床上称这类症状为“胸罩综合征”。

胸罩综合征是由于长期使用窄带式的胸罩或胸罩尺寸偏小，穿

戴过紧引起的。这样的胸罩使皮肤好像勒上了一道细铁丝，当人体连续活动时，上肢肩部肌肉不断运动，而胸罩则在很小范围内频繁地摩擦，时间长了，就可使这些肌肉因过度疲劳、血液循环障碍而发生老化。此外，过紧的胸罩带限制了呼吸肌的运动，胸廓收缩舒张不畅，从而影响呼吸功能，致使两肺换气不足，产生胸闷、气促等症状。胸罩带过紧还可压迫颈部肌肉、血管、神经，使其受累，产生上肢麻木、颈部酸痛、头晕、恶心等症状，时间长了，就患上颈椎病。

总的来说，颈椎病的发病年龄年幼化，发病原因复杂化。例如，最近《中国健康》刊登了“北京近六成多学生有颈椎病前兆，书包太重是病根”的报道，引起了一阵波澜。由此看来，发现病因、克服陋习，从小学会保护颈椎应成为大家的“特别关注”。

颈椎病的五大特殊报警信号

中医经典著作《黄帝内经》曰“有诸于内，必形诸于外”，意思是说人体自身是一个有机的整体，身体内部的脏腑阴阳不协调时，一定会表现于体表皮毛、四肢、官窍的活动功能。一些老中医的经验告诉我们，当下面一些特殊的信号发出时，我们离颈椎病就不远了。

众所周知，头晕、头痛、恶心和肢体麻木是颈椎病患者的常见症状。但这些症状与感冒等疾病的症状相类似，患者不容易辨别。那么，哪些特殊的信号能提示人们患了颈椎病呢？

眩晕

一些颈椎病患者常因突然扭头而感到眩晕甚至猝然倒地。但此类患者在倒地后能很快地清醒并站立起来，不伴有意识障碍，事后也没有明显的后遗症。这是由于颈椎的增生性改变压迫了患者的椎动脉，使其出现一过性的脑供血不足。此类患者可伴有头痛、恶心、呕吐和出汗等自主神经功能紊乱的症状。

血压不稳定

一些颈椎病患者常出现血压增高或降低的症状（以血压增高较为常见，故又叫“颈性高血压”）。这是由颈椎病引起的椎基底动脉供血失常和交感神经功能紊乱造成的。

吞咽障碍

有些颈椎病患者可出现吞咽时喉咙内有梗阻感或食管内有异物感等症状。这是由于颈椎前缘的骨质直接压迫食管的后壁，或是由颈椎病引起的自主神经功能紊乱而导致的食管痉挛（或过度松弛）造成的。此类患者还可伴有恶心、呕吐、声音嘶哑、干咳和胸闷等症状。

视力障碍

有些颈椎病患者可出现视力下降、眼胀痛、怕光、流泪、瞳孔不等大甚至视野缩小等症状。这是由颈椎病导致的自主神经功能紊乱及大脑枕叶视觉中枢缺血造成的。

颈心综合征

有些颈椎病患者可出现心前区疼痛、胸闷等症状及心电图上可有早搏、S-T段改变等表现，临床上将这种情况叫做颈心综合征。颈心综合征的出现是颈椎发生病变后刺激和压迫颈背神经造成的。

专家告诉我们，颈椎病的高发人群（如城市白领等）若出现上述五种特殊信号中的任何一种，就要考虑自己患了颈椎病，应及时去医院检查，以免延误治疗。

我的颈椎我清楚——自我诊断颈椎病

疾病的诊断本是医生的事情，然而“久病成医”的道理众人皆知。自己对自己的健康状况最清楚，懂一些医学常识不仅利于自我诊断病症，也有利于自我保健和疾病预防。

如果你是易患颈椎病的“高危人群”，只要出现以下的一些症状，