

# 独特疗法

调

治

# 颈肩腰腿痛

颈肩腰腿痛是许多人都亲身经历过的常见疾病，病因复杂，以慢性损伤为多。我国50岁左右的人群中大约有25%的人患过或正患着颈肩腰腿痛，60岁左右患病率达50%，70岁左右几乎达到100%。近年来，随着经济的发展，社会竞争的加剧，工作压力的加大，发病率逐年上升，发病时筋骨、关节、肌肉等部位，疼痛、肿胀、麻木、强直，严重者可引起瘫痪，生活不能自理，甚则威胁生命。中医的独特疗法用于颈肩腰腿痛，效果显著，深得百姓厚爱。



主编 相世和 史明忠 王广尧

吉林科学技术出版社

# 独特疗法 调治 颈肩腰腿痛

创意策划 / 韩捷

主编 / 相世和 史明忠 王广尧

编者 / 张余威 王英杰 李丹丹

张欣 张楠楠 吕悦

绘图 / 李者



吉林科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

独特疗法调治颈肩腰腿痛 / 相世和, 史明忠, 王广尧  
主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 6  
ISBN 978-7-5384-4707-1

I. ①独… II. ①相… ②史… ③王… III. ①颈肩痛-中  
医治疗法②腰腿痛-中医治疗法 IV. ①R274. 915

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第068483号

## 独特疗法调治颈肩腰腿痛

主编: 相世和 史明忠 王广尧

责任编辑: 韩捷 封面设计: 一行设计 于通

\*

吉林科学技术出版社出版、发行  
长春新华印刷集团有限公司印刷

\*

720×990毫米 16开 10.5印张 176.4千字

2010年6月第一版 2010年6月第一次印刷

定价: 19.90元

ISBN 978-7-5384-4707-1

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街4646号 邮编 130021

编辑部电话: 0431-85635170

传真: 0431-85635185

网址: [www.jlstp.com](http://www.jlstp.com)





# 前言



颈肩腰腿痛是许多人都亲身经历过的常见症状，其病因复杂，以慢性损伤为多。我国50岁左右的人群中大约有25%的人患过或正患着颈肩腰腿痛，60岁左右患病率达50%，70岁左右几乎达100%。近年来，随着经济的发展，社会竞争的加剧，工作压力的加大，本病的发病率逐年提高。本病各年龄段均可罹患，尤以中老年人居多，发病时患位筋骨、关节、肌肉疼痛、肿胀，麻木、强直，严重者可引起瘫痪，生活不能自理，甚至威胁生命。

两千多年来，中医药治疗颈肩腰腿痛积累了丰富的经验，并且取得了较为满意的临床疗效。除了传统中医方剂之外，一些独特疗法也在广为应用。这些独特疗法包括自我按摩、指压、点穴、耳穴贴压、熏蒸、药浴等，以中医的整体观念为指导，调理人体阴阳、气血、经络，取得了很好的疗效。

本书共分四大部分。第一部分介绍了颈肩腰腿痛的概念、分类、病因、诊断、危害和预防的基本知识。第二部分介绍了与颈肩腰腿痛相关的经络、腧穴知识。第三部分重点介绍了治疗颈肩腰腿痛的中医独特疗法。这些独特方法经过了临床验证，简化了制作方法和操作方法，图文并茂，使读者可以看懂，可以学会，可以自我操作，可以为自己、为亲友治疗，缓解和消除病痛，具有实效、简练、易学、实用的特点。第四部分为附录，介绍了中医治疗颈肩腰腿痛的名医方、经验方、食疗方，供读者在医生指导下使用。

在编写过程中，本书得到韩捷编审的指导和支持，谨致谢忱。  
本书可能存在不足之处，敬请读者批评指正。

编者

2010年3月

# C 目录

## CONTENTS



目录

### 颈肩腰腿痛的基本知识

一、颈肩腰腿痛包括哪些疾病	2
落枕	2
颈椎病	4
肩周炎	7
急性腰扭伤	9
腰椎间盘突出综合征	11
第三腰椎横突综合征	13
腰椎骨质增生	14
风湿性关节炎	15
坐骨神经痛	17
二、颈肩腰腿痛的病因	19
落枕的病因	19

颈椎病的病因 .....	20
肩周炎的病因 .....	21
急性腰扭伤的病因 .....	22
腰椎间盘突出综合征的病因 .....	23
第三腰椎横突综合征的病因 .....	24
骨质增生的病因 .....	24
风湿性关节炎的病因 .....	25
坐骨神经痛的病因 .....	26
三、如何对颈肩腰腿痛进行诊断 .....	28
落枕的诊断 .....	28
颈椎病的诊断 .....	28
肩周炎的诊断 .....	30
急性腰扭伤的诊断 .....	30
腰椎间盘突出综合征的诊断 .....	31
第三腰椎横突综合征的诊断 .....	31
腰椎骨质增生的诊断 .....	32
风湿性关节炎的诊断 .....	32
坐骨神经痛的诊断 .....	33
四、颈肩腰腿痛有哪些危害 .....	34
颈椎病的危害 .....	34
肩周炎的危害 .....	35
腰腿痛的危害 .....	35

五、颈肩腰腿痛的预防 ..... 36

## 看图找经络腧穴

一、什么是经络 ..... 40

    (一) 经络的概念 ..... 40

    (二) 看图找经络 ..... 40

二、什么是腧穴 ..... 41

    (一) 腧穴的概念 ..... 41

    (二) 与颈肩腰腿痛相关的穴位及反射区 ..... 42

## 独特疗法调治颈肩腰腿痛

一、落枕的调治 ..... 52

    自我按摩法 ..... 52

    耳穴压豆法 ..... 56

    刮痧疗法 ..... 58

    气功疗法 ..... 60



电热吹风法 .....	62
二、颈椎病的调治 .....	64
自我按摩疗法 .....	64
徒手医疗体操 .....	66
热敷疗法 .....	70
药枕疗法 .....	73
泥土疗法 .....	75
三、肩周炎的调治 .....	77
肩关节功能锻炼 .....	77
自我按摩法 .....	81
药熨疗法 .....	84
耳穴压丸法 .....	85
四、急性腰扭伤的调治 .....	86
点穴疗法 .....	86
喷水疗法 .....	88
外敷疗法 .....	90
指针疗法 .....	91
耳穴压丸法 .....	95
五、腰椎间盘突出综合征的调治 .....	97
点穴疗法 .....	97
刮痧疗法 .....	102
药浴疗法 .....	104

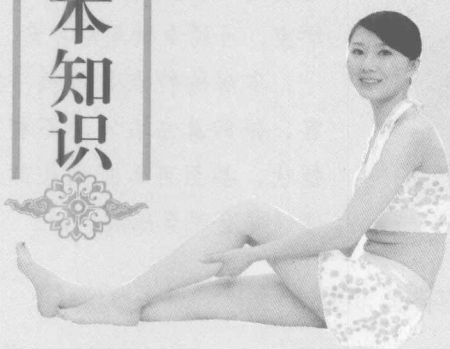
外敷疗法 .....	106
自我按摩疗法 .....	108
六、第三腰椎横突综合征的调治 .....	111
五步按摩法 .....	111
指针疗法 .....	115
指压疗法 .....	117
七、腰椎骨质增生的调治 .....	119
按摩疗法 .....	119
悬身疗法 .....	124
腰背操 .....	124
熏洗疗法 .....	126
八、风湿性关节炎的调治 .....	128
药膳疗法 .....	128
药茶疗法 .....	130
熏洗疗法 .....	132
九、坐骨神经痛的调治 .....	133
贴敷疗法 .....	133
药浴疗法 .....	135
抬腿雀啄法 .....	136
刮痧疗法 .....	137



附录 方剂

颈肩腰腿痛名医方 .....	140
颈肩腰腿痛经验方 .....	142
落枕经验方 .....	142
颈椎病经验方 .....	143
肩周炎经验方 .....	145
急性腰扭伤经验方 .....	146
腰椎间盘突出综合征经验方 .....	148
腰椎骨质增生经验方 .....	149
第三腰椎横突综合征经验方 .....	151
风湿性关节炎经验方 .....	152
坐骨神经痛经验方 .....	153
颈肩腰腿痛食疗方 .....	154
参考文献 .....	156

# 颈肩腰腿痛的基本知识



颈肩腰腿痛是临床常见症状，引发颈肩腰腿痛的疾病很多，给患者带来痛苦和生活不便，严重时可能带来生命危险。因此，了解有关颈肩腰腿痛的常识，对于积极预防和治疗十分重要。

## 一、颈肩腰腿痛包括哪些疾病

### 落 枕



落枕或称“失枕”，是一种常见病，好发于青壮年，以冬春季多见。落枕多因睡眠时姿势不当或枕头高低不合适所致，或可因睡卧时颈肩部外露感受风寒或颈肩部外伤（如突然扭转等）引起，也可因长时间过度屈曲位工作引起。轻者4~5天可自愈，重者疼痛严重，可延至数周后才愈。

本病的特点是颈项一侧或两侧酸楚疼痛，颈项强直，俯仰及左右转动不利，动则疼痛加剧，疼痛呈牵扯状，甚至可牵扯到头部、背部、上臂，患处有轻度僵硬并有明显压痛。

#### （一）按中医辨证分型

1. **关节错乱型** 起病急，多于晨起或因颈部活动不当起病，以颈部活动障碍为主，疼痛与颈部位置和活动方向有关，常呈强迫体位。活动障碍以某一特定位置为主，颈部肌肉紧张，压痛点明确。舌质色青，苔薄白，脉弦。

2. **风寒阻滞型** 有明显或不明显的受寒史，颈部畏寒，有僵硬感，疼痛和活动障碍可轻可重。颈部活动度尚可，被动活动阻力较大，颈部肌肉紧张，压痛点不明确。舌质青，苔白或厚腻，脉弦紧。

3. **郁而化热型** 为前两型发展而来，病程长，有颈部灼热感，局部皮肤温度较高。舌质红，苔薄白或黄，脉细数。

## （二）按发病原因分型

1. **失枕型** 本型多因睡眠时枕头过高、过低、过硬或睡姿不良，使颈部肌肉长时间受到牵拉处于过度紧张状态而发生静力性损伤。以累及一侧软组织为主。症见睡醒后出现颈项疼痛，头歪向患侧，活动不利，尤以旋转后顾为甚，疼痛可向肩背、肩胛区放射，颈部肌肉压痛，触之如条状或块状。

2. **扭伤型** 本型多因颈部突然扭转或肩扛重物，致使颈部部分肌肉扭伤，发生痉挛和肿胀所致。患者多有急性损伤史，症见伤后颈部疼痛，有负重感，疼痛可向肩背部放射，颈部活动受限，在痛处可摸到肌肉痉挛，局部轻度肿胀与压痛。

3. **颈椎紊乱型** 本型多因姿势不良或突然改变体位引起小关节的解剖位置的改变，引起滑膜嵌顿，从而破坏颈椎的力平衡和运动的协调性，反射性地引起肌肉痉挛，肌肉痉挛又进一步加重了关节的紊乱。临床上尤以第四至第六颈椎关节紊乱为多见。患者有颈部长时期固定姿势的劳损史，或过度活动的外伤史，症见起病较急，颈部僵硬，发胀疼痛，转侧不利，部分患者伴有头晕、后枕及肩背部牵拉痛或不适，一处或多处单侧的棘旁压痛。X线片多见颈椎向患侧凸，棘突偏离中线，生理曲线变小或消失。

## （三）按病状性质分型

1. **单纯型** 青少年多见，一般为首次发病，颈部疼痛和活动受限明显。病性属急性，病程短，病位仅在颈椎关节。

2. **反复发作型** 青中年居多，多有落枕病史，且经常性发病，除颈部疼痛及活动受限外，另有长期颈部不适感，并且稍遇诱发因素即可发病。病性属慢性损伤的急性发病，病程相对较长，病位相对广泛，除关节及关节囊外，多块颈部肌肉损伤。影像学检查常可见到颈椎生理曲度变直，颈椎关节增生，个别可见椎间孔狭窄。

3. **颈椎病型** 此型较少，多为中老年人，且首次发病，典型的落枕症状并伴眩晕或患侧上肢麻木等类似颈椎病引起的症状。病性属急性，病程短，病位在颈椎关节以及由于关节紊乱、水肿刺激或压迫到颈椎动脉、神经根或臂丛神经。影像学无明显改变，或仅有轻度的骨质增生等蜕变现象。

## 颈椎病



颈椎病是一种综合征，又称颈椎综合征，好发于40岁以上的成人，男性多于女性。本病是由于人体颈椎间盘退行性变，颈椎骨质增生，或颈椎正常生理曲线改变后引起的一组综合征。颈椎病病变主要累及颈椎间盘和周围的纤维结构，伴有明显的颈神经根和脊髓变性。本病主要的临床症状有头、颈、肩、背、手臂酸痛，颈项僵硬，活动受限，重者可致肢体软弱无力，甚至大小便失禁、瘫痪，累及椎动脉及交感神经则可出现头晕、心慌等相应的临床表现。

### （一）按中医辨证分型

1. 寒湿阻络型 本型常见于颈椎病颈型和神经根型，临床表现为头痛或后枕部疼痛，僵硬，转侧不利，一侧或两侧肩臂及手指酸胀痛麻；或头痛牵涉至上背痛，肌肤冷湿，畏寒喜热，颈椎旁可触及软组织肿胀结节。舌淡红，苔薄白，脉细弦。

2. 气血两虚夹瘀型 本型常见于颈椎病椎动脉型，临床表现为头昏，眩晕，视物模糊或视物目痛，身软乏力，纳差，颈部酸痛，或双肩疼痛。舌淡红或淡胖，边有齿痕，苔薄白而润。脉沉细无力。

3. 气阴两虚夹瘀型 本型常见于颈椎病椎动脉型和交感神经型，临床表现为眩晕反复发作，甚者一日数十次，即使卧床亦视物旋转，伴恶心，呕吐，身软乏力，行走失稳，或心悸，气短，烦躁易怒，咽干口苦，失眠多梦等。舌红，苔薄白或微黄而干，或舌面光剥无苔，舌下静脉胀大，脉沉细而数，或弦数。

4. 脾肾阳虚夹瘀型 本型常见于脊髓型颈椎病手术后遗症或久治不愈者，四肢不完全瘫（硬瘫或软瘫），大小便失禁，畏寒喜暖，饮食正常或纳差。舌淡红，苔薄白或微腻，脉沉细弦，或沉细弱。

## (二) 按临床表现分型

颈椎病的临床表现非常复杂，上自头部，下至腿足，浅至皮肤，深至某些内脏的症状与体征，都可以是某型颈椎病所导致的，有的患者甚至仅有轻微的或没有颈部症状，而表现为其他部位如颅脑、胸背、上肢、下肢及精神等似乎与颈椎病毫无关系的症状。为了便于认识这些各种各样的复杂症状，我们将颈椎病分为六大类。

1. 颈型颈椎病 颈型颈椎病在临床上较常见，多数患者发病是由于颈椎强迫姿势过久，如长期低头写字、打毛衣、缝纫、手术等，或口腔科医生偏头操作过久，沉睡时枕头未放妥等，此型无论症状与体征都不是特别严重，一般都采用非手术治疗。

症状：枕项部疼痛，颈项强直，颈活动受限，不能做点头、抬头及转头活动，头限制在一定位置，一侧痛时，头偏向另一侧，俗称歪脖子，眼睛需要向后、向侧看时，头、颈部不能单独向后、向侧活动，需整个躯干向后、向侧转动。多数病人疼痛、胀麻不超过肩部，少数病人可发射至肩、臂、手，如果合并前斜角肌痉挛则可出现上肢放射性疼痛与麻木，且常伴有头痛、头晕等症状，头痛部位可为枕顶、耳后或为偏头痛。

2. 神经根型颈椎病 神经根型颈椎病在临床上最多见，发病率最高，好发于30岁以上低头工作者，主要是由于各种因素导致颈椎间盘脱出偏向侧方，椎体后缘骨赘特别钩椎关节增生突向椎间孔，压迫神经根所致，临床上又分为根痛型、麻木型、萎缩型。

(1) 根痛型症状：主要表现为颈肩部、枕后部、颈部疼痛，并沿神经根分布而向下放射到前臂和手指，轻者为持续性疼痛、胀痛，重者如刀割、针刺样疼痛，因病变部位不同，疼痛部位也不一样。

(2) 麻木型症状：主要表现为麻木，一般没有疼痛或仅有轻度的酸胀痛，多在睡眠或晨起时加重，白天缓解甚至完全消失。

(3) 萎缩型症状：此型临床上极少见，且预后不良，易残废。主要表现为运动障碍，初期仅表现为肌肉松弛无力，进而出现肌肉萎缩，以大小鱼肌最多见。

3. 脊髓型颈椎病 脊髓型颈椎病在临床上表现较重，轻者可丧失部分或全



部劳动能力，重者则四肢瘫痪，卧床不起，且易误诊或漏诊。此病预后较差，致残率高。

症状：主要表现为瘫痪和麻木，同时还会出现麻木的肢体怕凉、酸胀、浮肿，病情严重者可发展为尿潴留、小便无力、便秘或大便失控。

4. 椎动脉型颈椎病 椎动脉型颈椎病是颈椎病中最为复杂的一种类型，临床表现变化多端。此型颈椎病的发生，主要是由于椎动脉受压迫或刺激引起其供血不足所产生的一系列症状。

症状：发作性眩晕，复视伴有眼震，有时伴有恶心、呕吐、耳鸣或听力下降，下肢突然无力或猝倒，但意识清醒，偶有肢体麻木，感觉异常。

5. 交感神经型颈椎病 交感神经型颈椎病，主要是由于颈椎关节刺激颈部交感神经所导致的。当各种因素影响了颈段硬脊膜后纵韧带、小关节、颈神经根、椎动脉组织时，可反射性刺激颈部交感神经而出现一系列症状。

症状：头痛、偏头痛、枕项部痛、头沉头晕，而且头痛头晕与颈椎活动无明显关系；有交感神经兴奋或抑制的症状，心率表现异常；四肢发冷，发热、喜冷怕热、感觉过敏；血压异常，有的患者表现为高血压，有的表现为低血压或时高时低，血压不稳；在秋末冬初、春末夏初季节交替时，极难适应，怕热、怕冷，周身难受。

6. 混合型颈椎病 2种或2种以上类型颈椎病同时存在时，我们称之为混合型颈椎病，由于神经根、椎动脉、交感神经等组织在解剖上密切相关，当各种因素导致颈椎间盘退行性变化，颈椎椎体退行性变化、骨质增生、椎间盘突出等病变时，容易同时压迫2种或2种以上的组织，易出现2种或2种以上颈椎病的症状，因此混合型颈椎病是临床上最常见的一型，各型颈椎病的症状与体征均可同时出现与本型中。

症状：为上述各型颈椎病的症状综合表现。