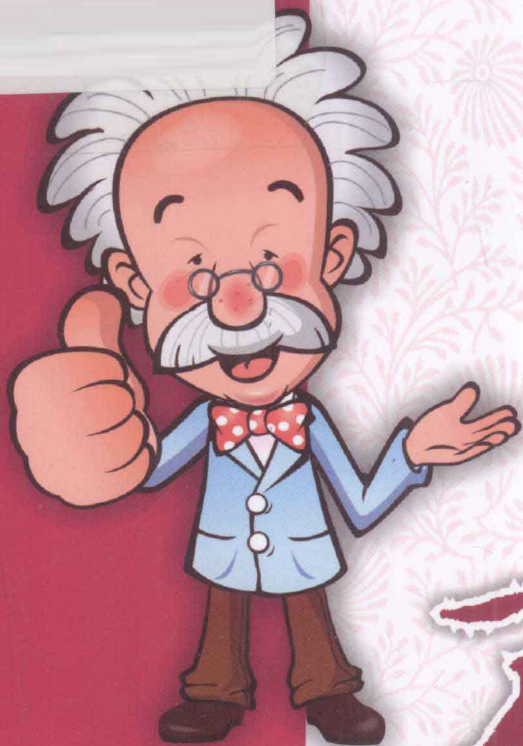


主编◎于世民 杨惠敏

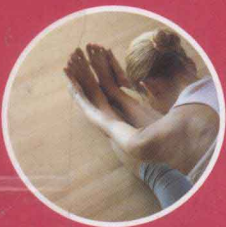
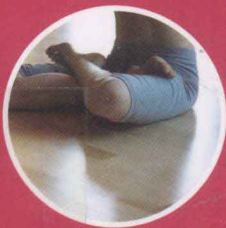
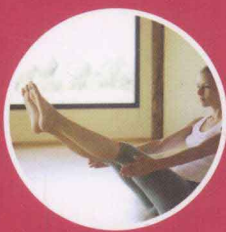
颈肩腰腿痛

曾为多名体坛世界冠军诊治过的
「金牌保护神」于世民医生，教
您如何自己战胜颈肩腰腿痛。



不求人

JINGJIANYAOTUITONG
BUQIUREN



 河南科学技术出版社
HENAN SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

颈肩腰腿痛不求人

主编 于世民 杨惠敏

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛不求人/于世民,杨惠敏主编. —郑州:
河南科学技术出版社,2011.1
ISBN 978-7-5349-4703-2

I. ①颈… II. ①于…②杨… 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(2010)第 201238 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

策划编辑:吴 沛

责任编辑:吴 沛

责任校对:耿宝文

封面设计:苏 真

版式设计:王艳玲

责任印制:朱 飞

印 刷:郑州文华印务有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:170 mm × 240 mm 印张:12.25 字数:220 千字

版 次:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价:26.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

愿《颈肩腰腿痛不求人》成为您的私人“医生”

(代序)

于世民主任医师是河南电视台《武林风》栏目的医疗总监，我是这个栏目的主持人，自2004年开播以来，我们就和这个栏目结下了不解之缘；每次主持节目我俩都会碰面，免不了寒暄几句，我也总是习惯地称他为于老师。在主持节目中，我经常看到一些参赛选手因运动创伤而无法进行训练或比赛，但凡能得到于老师及时施治的，大都康复如初。《武林风》开播六年多来，由于他的保驾护航，从没有出现过因治疗不及时而影响比赛或导致运动员伤残事情的发生。

我是个“健身迷”，在骑山地自行车、搏击、登山等健身锻炼中，常常会受点小伤，因此少不了要麻烦于老师，每次他都能手到病除。我台一位大姐，患膝关节疾病多年，到上海等地大医院治疗也没有明显好转。经于老师的针灸、点穴和手法的几次治疗后，她上下楼竟如履平地了，于是于老师渐渐地就成了我心中的“神医”。前几天，我又因腰痛前去求医时，看到了于老师的《颈肩腰腿痛不求人》一书已经成稿，心想，若能把这本不可多得的好书推荐给社会和广大民众，不能不说是一个善举。

我看到有关资料上说：在我国有7%~10%的人患有颈椎病；全国有一亿多老年人忍受着骨关节病的折磨，更有数百万人因此而残疾；近几年来，腰椎间盘突出症年轻化趋势越来越突出，其中35岁以下的年轻患者几乎占一半。可以毫不夸张地说，颈肩腰腿痛病已成为严重影响国人健康的杀手。目前，如何有效防治颈肩腰腿痛病已成为医学界的重要课题。值得庆幸的是，从事运动创伤防治工作的于世民主任医师，编写成了《颈肩腰腿痛不求人》一书，我很快意识到，这是为群防群治颈肩腰腿痛病探索出了一条新途径。

于老师经年累月奋战在骨伤科的第一线，且得其家传精髓，对治疗颈肩腰腿痛等疾病有着丰富的经验和独到之处；他怀着惠泽众生之心，把自己四十多年从事运动创伤防治的经验汇集成册，毫不吝啬地把这些绝学、高技推荐给大家，使广大颈肩腰腿痛病患者能轻而易举地得到“真传”，为广大患者架起一座通向健康彼岸的桥梁。书中的治疗方法，个个经典、独特、实用、有效，具

有“一看就懂，一学就会，一用就灵”的特点，是一本集奇方、验方、效方、妙招于一身的颈肩腰腿痛病临床治验大全。

时下，治疗颈肩腰腿痛大多需要住院治疗，费用也要花上万元、数万元，一些囊中羞涩的患者宁肯冒着残疾的风险不得不放弃治疗，因病返贫的现象也屡见不鲜。《颈肩腰腿痛不求人》的出版，能有效地解决这些“不住院不能治，住了院没钱治”的社会问题。从某种意义上说，该书还是一本专门指导颈肩腰腿痛病患者“当自己的医生”的教科书，它把中药内服、中医外治、自我按摩、运动康复等一个个良方妙招，毫不保留地“兜售”出来，颈肩腰腿痛患者可以根据自己的病情“各取所需”，在家里轻轻松松地进行自我诊断、自我治疗，当一把给自己治病的医生，即使足不出户也能把病治好，从而避免了求医的奔波之苦，的确确是件花小钱治大病，不花钱也治病的大好事。该书面向社会，贴近民众、贴近生活；文字简明扼要，内容通俗易懂，具有很强的科学性、实用性和可操作性。我相信，随着该书的发行，《颈肩腰腿痛不求人》一定会受到社会的认可和欢迎，也必将成为战胜颈肩腰腿痛病的利器，以及广大民众身边的“健康顾问”和私人“医生”。

郭晨冬

2010年6月

目录

Contents

第1章 颈椎病

第一节 了解颈椎病	2
颈椎——人体内极其重要的“零部件”	2
颈椎病——全是颈椎退变惹的祸	3
“麻、痛、软、晕”——颈椎病的“预警信号”	4
三指自测——看看有无颈椎病	4
四型颈椎病——看看得的哪一种	5
颈椎骨质增生≠颈椎病	5
“心理颈椎病”——当心以假乱真	6
颈椎病患者更要学会选择枕头	6
“五防”挡住颈椎病	7
第二节 妙治颈椎病	8
一、中药内服法	8
脊痛汤	8
加味葛根汤	8
黄芪桂枝五物汤	9
葛根加味汤	9
颈痛汤	9
治颈肩综合征内服方	9
治疗颈椎病的药酒方	10
二、中医外治法	10
中药袋热敷法	10

中药沙袋热敷法	10
中药液热敷法	11
颈椎膏贴敷法	11
蟾酥麝香散调敷法	11
复方马钱子酒外涂法	11
黑豆陈醋热敷法	12
炒盐熨敷法	12
川芎末醋调外敷法	12
地龙白糖液外敷法	13
威灵仙醋调敷法	13
壁虎散外敷法	13
热醋湿敷法	13
佩戴药囊法	13
三、药枕治疗法	14
化痰止痛枕	14
决明子枕	14
中药舒颈枕	14
黄豆枕	14
卫生纸枕	14
中药颈托	15
四、刮痧治疗法	15
五、按摩治疗法	16
穴位按摩法	16
颈椎病局部按摩法	17
按摩脚趾法	17
木棍治疗法	17
六、运动康复法	18
颈椎病徒手医疗操	18
颈椎病哑铃医疗操	19
颈椎病枕上康复操	20
颈椎“米”字操	21
颈椎“时钟操”	21
颈椎保健操（一）	22
颈椎保健操（二）	23

床上颈部保健操	24
颈椎较力操	24
颈椎病防治操	25
颈椎病康复操	25
颈椎运动操	26
颈部松弛操	27
麻将操	27
苏东坡操	28
龙头鹤首功	28
鸟功	29
摸膝功	29
颈椎瑜伽	30
马步写字功	30
长颈鹿昂颈仿生体疗法	31
金龟赏月仿生体疗法	31
飞机疗法	32
风筝疗法	32
搅舌疗法	32
旋转头颈法	33
抗力运动法	33
颈部拍打法	33
头部后仰法	34
颈椎病锻炼法	34
预防颈部疼痛法	35
缓解颈背疼痛法	35
疏通经络法	36
伸颈法	37
活动肩部法	37
头部运动法	38
摇腕治疗颈椎病引起的手麻法	38
刺激大杼穴改善颈椎病症状法	39
颈椎病康复锻炼减少复发法	39

第2章 肩周炎

第一节 了解肩周炎	41
肩周炎——临床常见病、多发病	42
肩周炎患者学会自我康复好得快	42
预防肩周炎 常练放松功	43
第二节 妙治肩周炎	44
一、中药内服法	44
活血止痛汤	44
加味补阳还五汤	44
加味二仙汤	44
解凝汤	45
血府逐瘀汤	45
补中益气汤加功能锻炼	45
药膳6则	46
肩周炎药酒	46
二、中医外治法	46
通络止痛汤熏洗	47
驱寒逐痹汤熏蒸	47
舒筋活血汤熏洗	47
中药热熨法	47
盐熨法	47
药袋热敷	48
“电吹风”治疗肩周炎	48
云南白药贴敷	48
肩凝效灵散外敷	48
二乌散外敷	48
三、刮痧疗法	49
肩周炎患者早期刮痧法	49
肩周炎患者冻结期和恢复期刮痧法	49
四、运动康复法	50
双手擎天	50

钟摆运动	50
飞燕点水	51
抖空竹	51
打陀螺	51
太极柔力球	52
摇扇	52
甩手	52
蜥蜴爬墙仿生体疗法	53
灵猴攀树仿生体疗法	53
绕指法	54
“手跑”法	54
摇臂法	55
耸肩法	55
拍肩法	55
捏肩法	56
按拿肩部法	56
揉拿上肢法	56
模仿音乐指挥法	56
肩部肌肉锻炼法	57
头枕手掌缓解疼痛法	57
肩周炎功能恢复法	57
肩周炎自我锻炼疗法	59
肩周炎体育治疗法	59
自我足底按摩法	60
肩肘放松法	61
“悬垂”法	61
“8”字放松操	62
肩背减压操	62
毛巾操	63

第3章 腰肌劳损

第一节 了解腰肌劳损	64
腰痛≠腰肌劳损	64
腰肌劳损——腰部肌肉、韧带积累性损伤	65
腰痛——全是不良习惯作的孽	65
治疗腰肌劳损须多管齐下	66
学会保健 远离腰痛	67
第二节 妙治腰肌劳损	68
一、中药内服法	68
独活桑寄生汤	68
当归舒筋汤	68
二骨二仙汤	68
强腰祛痛汤	69
舒筋活血酒	69
独活桑寄生酒	69
通痹止痛酒	70
丹参杜仲酒	70
牛膝大豆酒	70
川芎杜仲酒	70
治疗湿热型腰痛药酒方	70
治疗瘀血型腰痛药酒方	71
治疗寒湿型腰痛药酒方	71
二、中医外治方	71
腰肌劳损外敷方（一）	71
腰肌劳损外敷方（二）	72
腰肌劳损外敷方（三）	72
腰肌劳损外敷方（四）	72
腰肌劳损外敷方（五）	72
腰肌劳损外敷方（六）	72
腰肌劳损外敷方（七）	72
腰肌劳损外敷方（八）	73

腰肌劳损外敷方（九）	73
腰肌劳损外敷方（十）	73
腰肌劳损热熨方	73
神应膏贴敷方	73
中药热熨方	74
中药布袋方	74
中药浴方	74
白酒涂抹方	74
三、运动康复法	75
健腰	75
绕圈走	76
反身走	77
倒立	78
旋转腰部	78
俯身探海	79
拔苗助长	79
金鸡独立	79
靠壁站立	80
团身滚动	80
仰卧团身	81
抱膝而坐	81
倒吊悬挂	82
砸腹背	82
旱地划船	83
吊单杠	83
打水功	83
画圆功	84
摸膝功	84
抻筋拔骨法	85
拱桥法	88
仿生健腰法	88
三步功健腰法	89
“五字经”健腰法	89
强腰固肾健身法	90

“伸挺”缓解腰腿痛法	90
腰腿痛锻炼法	91
腰肌劳损体疗法	91
腰肌劳损康复操	92
“真向法”健身操	94
防治腰背痛保健操	94
腰部保健操	95
按摩	96
按压腰痛穴	97

第4章 腰椎间盘突出症

第一节 了解腰椎间盘突出症	99
腰椎间盘突出 = 挤压 + 劳损 + “一次突然损伤”	99
腰椎间盘突出症很典型	99
自测腰椎间盘突出症	100
腰椎间盘突出症要及早、系统治疗	101
“腰突”重在预防	101
腰椎间盘突出膨出和突出不是一回事	101
患了“腰突” 注意康护	102
“腰突”患者学会科学锻炼	102
第二节 妙治腰椎间盘突出症	103
一、中药内服法	103
祛风通络汤	103
菝葜汤	103
腰痛胶囊	104
腰痛散	104
食疗方	104
二、中医外治法	105
腰痛膏	105
蒸汽熏疗治椎间盘突出症	105
艾灸疗法	105

三、运动康复法	106
摇摆法	106
爬行法	106
小跳法	108
体疗康复法	108
腰肌操	108
回头远望	110
模拟划船	111
飞燕式锻炼	111

第5章 腰椎骨质增生症

第一节 了解腰椎骨质增生	113
腰椎骨质增生是一种老化、退变现象	113
腰椎骨质增生 $\neq$ 腰椎间盘突出症	113
腰椎骨质增生患者要会调养	114
第二节 妙治腰椎骨质增生症	114
一、中药内服法	114
益肾消刺汤	114
祛湿通络汤	115
抑增止痛汤	115
当归蛇蝎散	115
益肾壮骨汤	115
平增汤	116
阳和汤配合穴位贴敷	116
腰痛灵胶囊	116
药制黑豆治疗骨质增生方	117
药膳八款	117
二、中医外治法	118
外伤散治疗腰椎骨质增生	118
中药外敷治疗腰椎骨质增生方	118
膏药治疗颈腰椎骨质增生	119
中药热敷治疗腰椎骨质增生方	119

801	中药腰带治疗腰椎骨质增生方	119
801	中药浴	120
801	凤仙龙沙醋兼熏洗治疗腰椎骨质增生方	120
801	三、运动康复法	121
801	摇头摆尾	121
801	金鱼摆尾	121
912	扭腰	121
111	撞背	121
111	悬身法	122
	弓背击臀	122
	脊柱运动	123
	回头远望	123
	握拳摩穴	123
	脊柱操	124
	脊椎保健操	124
	防背痛益脏腑操	125
	腰背部保健操	126
	缓解腰背疼痛操	126
	防治腰背痛操	127
	反脊柱祛病健身操	127

第6章 坐骨神经痛

811	第一节 了解坐骨神经痛	128
811	坐骨神经痛 引发原因多	128
811	是否坐骨神经痛 自己测测看	129
811	第二节 妙治坐骨神经痛	130
811	一、中药内服方	130
811	补肾安络汤	130
811	桂枝芍药知母汤	130
811	身痛逐瘀汤	130
811	药膳	131

二、中医外治方	131
腰痛散外敷治疗坐骨神经痛方	131
三、运动康复方	132
踢毽子	132
床上健腿	132
腿部运动法	133
简单运动止痛法	134
坐骨神经痛体疗操	134

第7章 膝骨性关节炎

第一节 了解膝骨性关节炎	137
老年性骨关节病——都是增生惹的祸	137
骨关节炎与类风湿性关节炎不是一回事	138
多留意膝关节炎的“报警信号”	139
女性膝痛要提防“特有的膝关节病”	139
学会运动健身 推迟膝关节老化	140
骨关节炎患者科学锻炼有妙招	140
老年人要学会自我防治膝关节病	141
关节灵不灵 自己测测看	141
第二节 妙治膝骨性关节炎	142
一、中药内服法	142
中药膏治疗更年期关节炎	142
食疗方	142
二、中医外治法	143
二乌散外敷治疗骨性关节炎法	143
五灵脂散外敷治疗骨性关节炎法	144
中药布袋热熨治疗骨性关节炎法	144
药浴疗法（一）	144
药浴疗法（二）	144
药浴疗法（三）	145
药浴疗法（四）	145
药浴疗法（五）	145

药酊治疗骨性关节炎法	145
熨贴治疗骨性关节痛方	146
红花酒热敷治疗骨性关节炎方	146
热砖外敷治疗膝关节炎方	146
醋煮麦麸治膝关节骨质增生方	146
三、运动康复法	147
跳绳	147
踢毽球	148
骑车	148
踢腿	149
压腿	149
健腿功	150
六节功	151
站桩功	152
被窝功	153
交叉走	153
“大踏步”法	153
“搂膝拗步”法	154
金刚跪坐法	154
锻炼关节法	155
缓解膝关节疼痛法	155
骨性关节炎运动法	156
防腿老法	156
膝关节活动范围训练法	157
老人膝关节保健法	157
强壮双膝法	158
跪膝法	159
四式功治膝痛法	159
抬腿法	160
静蹲法	160
自我推拿法	160
下肢操	161
膝关节炎康复操	162