



常见病家庭简便自疗丛书
Changjianbingjiatingjianbianziliaocongshu

腰腿痛

简便自疗

主编 杨家强 谢英彪

Yaotuitong
Jianbianzilio

欢迎阅读军医版精品图书

军医版精品常见病家庭简便自疗丛书会送给您

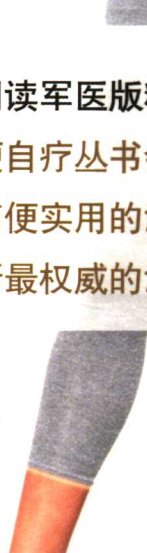
简便实用的治疗方法

最新最权威的治疗方案



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



常见病家庭简便自疗丛书

R681.5

9

2007

腰腿痛简便自疗

YAOTUITONG JIANBIAN ZILIAO



主 编 杨家强 谢英彪
编 著 李建华 朱永华 陶海清
丁生权 曾树容 曾肇麟
张正公 尹 晨



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛简便自疗/杨家强,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,2007.1

(常见病家庭简便自疗丛书)

ISBN 978-7-5091-0271-8

I. 腰… II. ①杨…②谢… III. 腰腿痛-诊疗-问答
IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 019676 号

策划编辑:崔晓荣 文字编辑:崔晓荣 责任审读:黄栩兵
闫树军

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:10.125 字数:207千字

版、印次:2007年1月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:22.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



内

容

提

要

本书以问答形式简要介绍了腰腿痛的基本知识、类型、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医治疗及预防等知识,重点介绍了适合读者自我治疗腰腿痛的简便方法,并对腰腿痛防治中的一些误区提出了作者的观点。本书是一部全面介绍腰腿痛自我调养和自我治疗新成果的科普读物,内容融会中西疗法,文字简洁明了,具有科学性、实用性和可读性强的特点,不仅适用于腰腿痛患者的自我治疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

《常见病家庭简便自疗》丛书编委会

主 编	谢英彪	游国龙		
副主编	杨家强	侯 俊		
编 委	谢英彪	游国龙	杨家强	侯 俊
	丁义山	毛荣康	叶 辉	孙剑秋
	刘孔江	刘欢团	陈大江	林傲梵
	杭柏亚	周建中	黄建魁	秦洪云
	唐暮白	曹树平	傅关孺	夏崇才

前

Preface 言

俗话说：“久病成良医。”患者在不断进出医院和与疾病抗争的过程中，通过学习掌握了一定的医学知识，对某些常见病和慢性病有了一定的认识和了解，为自我保健、自我治疗打下了基础。然而，个人的积累毕竟有限或失于片面，为了能使患者获得更全面、更科学的自我保健、自我治疗的知识和技能，我们力邀各科专家，倾情奉献这一套《常见病家庭简便自疗》丛书。

本丛书包括《高血压病简便自疗》、《血脂异常简便自疗》、《糖尿病简便自疗》、《脂肪肝简便自疗》、《感冒简便自疗》、《头痛简便自疗》、《消化性溃疡简便自疗》、《便秘简便自疗》、《痔简便自疗》、《疲劳综合征简便自疗》、《失眠简便自疗》、《前列腺炎与前列腺增生简便自疗》、《关节炎简便自疗》、《骨质疏松症简便自疗》、《肩周炎简便自疗》、《颈椎病简便自疗》、《腰腿痛简便自疗》、《妇科病简便自疗》、《男科病简便自疗》、《脱发简便自疗》共 20 分册。各分册均包括患者须知、导医解读、自我调养、自我治疗、走出误区、防患未然六部分，依次介绍了相关疾病的热点、难点问题，传递了专家的权威观点，给您提供一个关心自己、关爱家人健康的平台。在这套丛书中，您可以了解一些常见病和慢性病的基本知识、临床症状、辅助检查方法、诊断和鉴别诊断、中西医结合临床治疗的基本方法等内容；在这里您可以找到各种各样的饮食、运动、起居调护的方法，按自身疾病的具体情况选择非处方药物治疗



和许多简便实用的非药物治疗，并在日常生活中予以实践。此外，具有丰富临床经验和保健知识的作者们也对疾病防治中出现的一些误区提出了忠告。当然，我们也会提醒您在下什么情况下需要去医院就诊，发生什么情况时应当得到医护专业人员的帮助。

现在越来越多的人在采用自疗方法。但是，自疗中的误区应当引起大家的注意。其实，不管是到医院看病，还是在家服药自疗，都要讲究科学用药，才能真正治好病。自我药物治疗只适用于症状轻微、病因明确单一的疾病，病因复杂、病情重笃时切不可贸然用药，不然酿成大“疾”则后悔晚矣。

本丛书是一套老百姓买得起、读得懂、学得会、用得上的家庭医疗自助全书，是广大读者及慢性病患者解决看病贵、看病难的良师益友。可教您和家人有病早知道，有病早就医，小病自己治，大病少花钱，无病早预防。最后，祝愿每位读者珍爱生命，以健康的身体来实现自己的人生目标！

谢英彪 游国龙

2006年8月



杨家强 南京金陵老年病康复医院骨质增生研究中心主任、副主任医师。现任世界中医药学会常务理事兼任副秘书长，美国中医药研究院教授，国际药膳食疗学会江苏分会常务理事。研制的杨氏系列膏药等科研成果荣获国内外科技进步奖17项。曾荣获国家科委授予的“十大跨世纪人才”和“十大杰出青年”称号。擅长诊治颈椎病、腰椎间盘突出症等骨科疾病。主编出版《颈椎病自然疗法》、《金陵膏药王》等著作5部。



谢英彪 现任南京中医药大学三附院教授、主任医师。兼任国际药膳食疗学会副会长并兼任江苏分会会长，南京养生康复学会主任委员，南京自然医学会常务理事，江苏省科普作家协会理事，南京科普作协副理事长。擅长诊治胃肠道病及疑难杂病。已出版专著8部，科普著作百余部，获优秀图书奖、科技进步奖16项。



录

Contents



Part 1 患者须知

什么是腰腿痛 / (3)

腰腿痛与人体骨骼有何关系 / (4)

腰腿痛的致病因素有哪些 / (6)

腰腿痛如何分类 / (8)



友情提示: 神经性腰腿痛为何围困成功男士 (9)

急性腰腿痛是怎样产生的 / (11)

慢性腰腿痛是怎样形成的 / (12)

什么是急性腰扭伤 / (14)

什么是腰肌劳损 / (15)

什么是腰椎间盘突出症 / (16)

腰椎间盘突出症好发于哪些人 / (18)

什么是腰椎管狭窄症 / (19)

什么是腰椎后关节紊乱症 / (21)

什么是脊柱隐裂 / (22)

什么是移行腰骶 / (24)

什么是结核性腰腿痛 / (26)

骨质疏松症也会引起腰腿痛吗 / (27)

骨质增生可引起腰腿痛吗 / (29)



Contents

- 什么是女性特异性腰腿痛 / (31)
- 哪些内脏疾病会引起牵涉性腰腿痛 / (33)
- 什么是强直性脊柱炎 / (35)
- 什么是退行性脊柱炎 / (37)
- 什么是腰椎骨折 / (38)
- 什么是风湿性腰腿痛 / (40)
- 骨髓炎会引起腰腿痛吗 / (41)
- 痛风会引起足痛吗 / (42)
- 什么是肿瘤性腰腿痛 / (44)
- 中老年人为什么容易发生腰腿痛 / (47)
- 白领为何会腰腿痛 / (48)
- 高跟鞋是女性腰腿痛的元凶吗 / (50)
- 烦躁是腰腿痛的催化剂吗 / (52)
- 无故腰腿痛应提防肾病 / (53)

Part 2 导医解读

- 腰腿痛有什么症状 / (57)
- 哪些腰腿痛应引起警惕 / (57)
- 腰腿痛患者应做哪些化验检查 / (59)
- 腰腿痛为何也要测尿酸 / (60)
- 腰腿痛需要做哪些检查 / (61)



骨质增生如何诊断和鉴别 / (62)
如何治疗急性腰扭伤 / (63)
腰肌劳损如何治疗 / (64)
如何治疗腰椎间盘突出症 / (65)
腰椎管狭窄症如何治疗 / (66)
腰椎后关节紊乱症如何治疗 / (67)
脊柱隐裂如何治疗 / (67)
移行腰骶如何治疗 / (68)
风湿腰腿痛如何治疗 / (68)
强直性脊椎炎有何临床表现 / (69)
强直性脊柱炎如何治疗 / (72)
结核性腰腿痛如何治疗 / (73)
退行性脊柱炎如何治疗 / (74)
腰椎骨折如何治疗 / (75)
女性特异性腰腿痛如何治疗 / (76)
孕妇腰腿痛的防治 / (77)
骨髓炎如何治疗 / (77)
痛风引起的腰腿痛如何治疗 / (79)
中医怎样治疗骨质增生 / (81)
腰腿痛患者如何选用外用药 / (83)
如何用药物封闭治疗腰腿痛 / (84)
如何选用中成药治疗腰腿痛 / (86)

Contents

- 腰腿痛如何选用药物治疗 / (87)
- 何时用激素止痛 / (89)
- 阿司匹林能治腰腿痛吗 / (91)
- 吲哚美辛何以止痛 / (94)
- 芬必得为何备受青睐 / (96)
- 腰腿痛患者如何使用扶他林 / (97)
- 哪些中药方剂可以治疗腰腿痛 / (98)
- 哪些腰腿痛病需要手术治疗 / (99)



3 自我调养

- 腰腿痛患者如何培养健康理念 / (105)
- 如何学会正确姿势以防止腰腿痛 / (105)
- 为什么说最好的运动方式是步行 / (107)
- 腰腿痛患者能做家务吗 / (108)



友情提示：为什么姿势再好也不能长时间不变(111)

- 腰腿痛患者如何选择椅子 / (111)
- 为什么床不能太硬或太软 / (112)
- 腰腿痛患者如何选择鞋子 / (113)
- 做家务活时如何减轻腰部的负担 / (115)
- 弯腰提物如何巧用力 / (116)



- 日常生活中怎样保护腰椎 / (117)
- 腰腿痛患者为何要睡硬板床 / (118)
- 腰下垫枕有何好处 / (120)
- 足枕有何功效 / (122)
- 卧床休息能否治疗腰椎间盘突出症 / (124)
- 卧床休息治疗腰椎盘突出症应注意些什么 / (124)
- 腰椎间盘突出症患者如何科学地开展功能锻炼 / (125)
- 腰椎间盘突出症术后应在护理上注意
什么 / (126)
- 腰椎间盘突出症患者外出时应在护理上注意什么
/ (128)
- 腰围有何作用 / (128)
- 腰椎间盘突出症患者如何使用腰围 / (131)
- 使用腰围应注意些什么 / (132)
- 使用腰围能避免腰椎间盘突出症复发吗 / (133)
- 腰围佩戴多长时间合适 / (134)
- 腰椎间盘突出症患者临床治愈后可参加哪些体育
运动 / (135)
- 腰椎间盘突出症的患者如何进行饮食调养 / (138)
- 强直性脊柱炎患者如何运动 / (139)
- 强直性脊柱炎患者的食疗方法有哪些 / (140)

Contents

- 强直性脊柱炎患者婚育注意事项有哪些 / (141)
- 强直性脊柱炎患者应该睡什么床 / (143)
- 如何防治脊柱侧弯 / (144)
- 腰腿痛起床应顺势 / (146)
- 腰腿痛患者该怎样选择正确的坐姿呢 / (147)
- 腰腿痛患者如何选择卧姿 / (149)
- 腰腿痛患者如何选择站姿 / (151)
- 腰腿痛患者如何走路 / (152)
- “倒行”能缓解腰腿痛吗 / (154)
- 如何选择合适的坐椅 / (155)
- 腰腿痛患者为何要重视术后康复 / (157)
- 腰腿痛患者如何做到膳食平衡 / (159)
- 如何对付女性特有的腰酸背痛 / (161)
- 低头综合征患者如何调养 / (163)
- 严冬为何要暖足 / (164)
- 仰靠着开车身体得不到休息 / (166)
- 在浴池里如何做可以防腰腿痛 / (167)
- 打高尔夫球、保龄球要注意什么 / (167)
- 日常生活中锻炼腰部肌肉的方法有哪些 / (169)



友情提示：工作间隙如何做腰部运动 (170)

腰腿痛患者如何爬楼梯 / (171)



腰腿痛患者搬运重物时如何使用购物车 / (172)

Part 4 自我治疗

如何锻炼腰背肌 / (175)

腰腿痛患者如何锻炼 / (176)

有坐骨神经痛的患者如何进行锻炼 / (177)

如何沐浴防治腰腿痛 / (178)

腰腿痛患者如何做按摩治疗 / (180)

腰腿痛如何自我手法治疗 / (181)

腰腿痛患者如何拔罐治疗 / (182)

外伤性腰腿痛有何简便的民间疗法 / (184)

哪些茶饮方适合于腰腿痛患者 / (185)

哪些药酒方适合于腰腿痛患者 / (186)

哪些药粥方适合于腰腿痛患者 / (189)

哪些菜肴适合于腰腿痛患者 / (189)

哪些汤羹适合于腰腿痛患者 / (191)



友情提示：老陈醋可以治疗骨质增生吗 (192)

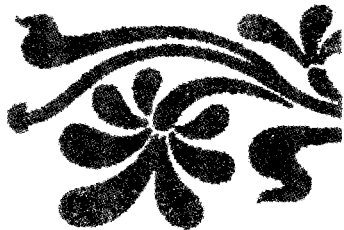
腰腿痛患者如何针灸治疗 / (192)



友情提示：如何耳针治疗腰肌劳损 (193)

Contents

腰腿痛患者如何药物敷贴治疗 / (193)
如何按摩治疗腰肌劳损 / (196)
如何运动治疗腰肌劳损 / (197)
如何沐浴治疗腰肌劳损 / (198)
如何用敷贴治疗腰肌劳损 / (200)
如何用药茶治疗腰肌劳损 / (200)
如何用药酒治疗腰肌劳损 / (201)
慢性腰肌劳损如何自我保健 / (202)
慢性腰肌劳损有哪些运动疗法 / (203)
如何按摩治疗腰椎间盘突出症 / (204)
如何牵引治疗腰椎间盘突出症 / (206)
如何针灸治疗腰椎间盘突出症 / (206)
如何运动治疗腰椎间盘突出症 / (208)
如何贴敷治疗腰椎间盘突出症 / (209)
如何熏洗治疗腰椎间盘突出症 / (210)
如何矿泉治疗腰椎间盘突出症 / (210)
如何拔罐治疗腰椎间盘突出症 / (211)
如何药酒治疗腰椎间盘突出症 / (211)
急性腰扭伤如何自疗 / (212)
按摩治疗腰椎间盘突出症的机制是什么 / (213)
腰椎间盘突出症可用哪些按摩手法 / (214)
在家中如何缓解腰椎间盘突出症引起的疼痛 / (217)



- 腰椎间盘突出症患者怎样自我按摩治疗 / (218)
- 患者家人怎样用按摩手法减轻患者的痛苦 / (219)
- 腰椎间盘突出症可用哪些整复手法治疗 / (220)
- 腰椎间盘突出症患者怎样采用艾灸治疗 / (223)
- 腰椎间盘突出症患者怎样采用耳穴治疗 / (223)
- 腰椎间盘突出症患者怎样采用足底按摩疗法
治疗 / (225)
- 牵引疗法应注意什么 / (226)
- 腰椎间盘突出症患者在家中如何实施砵码牵引 / (228)
- 适合腰椎间盘突出症患者的中药外治方有哪些 / (229)
- 适合腰椎间盘突出症患者的偏方有哪些 / (229)
- 哪些中药方剂适合于腰椎间盘突出症 / (231)
- 白领如何做预防腰椎间盘突出症的保健体操 / (233)
- 腰椎间盘突出症患者如何在旅途中做腰部保健操
/ (235)
- 怎样通过医疗体育锻炼来治疗和预防腰椎间盘突出
出症 / (236)



友情提示：如何学会正确的呼吸方式 (237)

- 在家中如何练习腰腿痛体操 / (238)
- 在工作场所如何练习腰腿痛体操 / (240)
- 坐在椅子上如何做的腰腿痛体操 / (241)