

# 解救

## 你的腰酸背痛

JIEJUNDEY AOSUANBEITONG

黄敏雄

吴敬诚 编著  
蔡信德 审订



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

# 解救你的腰酸背痛

黄敏雄 吴敬诚 编著

蔡信德 审订

科学出版社

北京

北京市版权局版权登记号：01-2005-2096

原中文繁体字版由世茂出版社于2003年11月出版，

本中文简体字版经该社授权由科学出版社独家在中国内地出版、  
发行、销售

## 内 容 简 介

腰酸背痛是现代人的时髦病，与繁忙的工作、不科学的作息和生活习惯有直接的关系，并常常隐藏着椎间盘突出、骨质疏松症、关节炎、风湿病等病理性改变。本书就主要从这些方面入手，以通俗浅显的文字，把困扰人们的各种因素引起的腰酸背痛的表现、诊断、治疗、预防等方面的知识教给人们。图文并茂，科学分类，逻辑性强，是一本非常实用的保健良书。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

解救你的腰酸背痛/黄敏雄，吴敬诚编著，蔡信德审订  
—北京：科学出版社，2006

ISBN 7-03-018014-3

I. 解… II. ①黄… ②吴… III. ①颈肩痛—诊疗  
②腰腿痛—诊疗 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106150 号

责任编辑：魏俊国/责任校对：刘小梅

责任印制：钱玉芬/封面设计：福瑞来

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2006年10月第 一 版 开本：A5 (890×1240)

2006年10月第一次印刷 印张：6 1/4

印数：1—6 000 字数：123 000

定价：15.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈环伟〉)

## 导 言

生命无价。有健康的身体，方有快乐的人生；编者参考的资料包括各种医学刊物，涉及关节、骨骼、肌肉、免疫、风湿……等领域的临床经验报道，还有中医与西医领域有关关节、骨骼及肌肉的诊疗及预防保健的多种信息，不难看出编者的确费了颇多心力，以“实用”与“预防医学”的观点，汇编成牍；内容取材广而充实，并以实例阐要说明、深入浅出的手法编撰，使读者易于理解，尤其是在书内列举了很多的图表、图解，解说详尽，让读者更容易领悟，依图样来模仿练习、运动，以达到预防与协助治疗的功效。由此可见本书的确是一本值得参考的好书。

腰酸背痛看似小病，但腰背长期的疼痛，常会带来很多生活上的困扰，绝对不能等闲视之；处置不当，甚至有生命危险。所以最好平时就对腰酸背痛有很好的认识，懂得如何去预防。不幸有腰酸背痛时要尽快去接受正规检查和治疗。

我在从医过程中曾经碰到过一个临床个案，愿意提供给读者参考：2001年7月，某26岁的年轻男性患者，上腰背两侧酸痛整八年，痛苦不堪，且遍访台北市的医疗教学中心（包括长庚、荣总、马偕等医院），接受其诊疗，甚至中医也看过；各种临床检查（包括西医的X射线检查、磁共振、CT、超声波、胃镜、大肠镜、各种抽血化验检查及经过中医的望、闻、问、切）都显示一切正常；患者从北到南奔波，到处求医，最后又回到北部来，始终无法解决其接

近上腰背的酸痛，后来经由朋友介绍到我医院来做诊疗，经过详尽的“物理检查”，追踪其前后八年的诊疗过程，最后终于找出答案，是第11胸椎骨罹患了“筋膜炎”和“肌腱炎”的毛病，即俗称的筋发炎（myositis）。

诊断重点在“物理检查”与“病史追踪”；原来患者年轻时喜好打排球，长期剧烈的打排球运动，造成了所谓的“运动伤害”，一般打排球的施力点恰巧在第11胸椎骨两侧附近，本人仔细观察患者的疼痛区域，并使用大拇指细心去寻找疼痛激发点（trigger point），终于被我找到病因，乃立即在此激发点位置给予局部注射类固醇，加上物理治疗（包括使用声、光、水、电等疗法）。

患者因长期受疾病折磨，造成营养不良、精神恍惚，特地给予营养点滴，补充其营养的不足，并克服其肠胃，因酸痛八年长期服药造成的血便并发症，经由“正确的诊断”、“对症下药”，患者很快“药到病除”，终于恢复了健康；此一临床个案，正印证了“医师缘，患者福”的案例。

患者在医疗的八年当中，也曾接受“牵引治疗”约一个月之久，这种错误的治疗，反而使病情加剧，更离谱的是患者也曾经被转诊到精神科评估，结果医师怀疑年轻人有诈病（malingering）之嫌，让年轻的患者百口莫辩，这是多么令人痛心的事；因为是筋发炎，不是骨头的问题，所以即使X射线检查也诊断不出，至于发生的原因，多半是激烈地打排球，肌肉过度使用所导致的慢性或不自觉的扭伤（sprains）所导致的。

骨质疏松症（osteoporosis）在欧美被称做是“寂静的疾病”

(silent disease)，此病在 20 世纪晚期，曾引起全球恐慌。罹患骨质疏松症的患者，在毫不知觉的情形下，骨质细胞一点一滴地流失，导致骨骼的强度下降，只要受到极轻微的撞伤，就会发生骨折 (Fracture of bone)，严重者很容易发生并发症，原因是长期卧床，引起并发症，甚至死亡。

根据美国国家健康协会 (American National Health Association) 的统计：

1. 疑似罹患骨质疏松症的美国人，高达 4 400 万，约占美国人口的 16% (美国人口 2000 年 1 月 1 日统计为 27 400 万人)。

2. 年龄超过 50 岁的男人，每 8 个人当中就有 1 人患有骨质疏松症，而妇女则每两个人当中即有 1 人患有骨质疏松症；妇人所占比例，超过众人甚多，约占美国人口的 68% 之多。

3. 每年有将近 150 万的美国人，有骨折或骨骼断裂 (skeleton breaking) 的危机，主要是患了骨质疏松症；包括 30 万人次的髋关节 (hip joint) 相关部位和将近 10 万人次的其他部位骨折。

4. 美国政府，经估计每一年约花掉 140 亿美元，用于支付骨质疏松症患者及相关骨折的费用，包括医院与居家看护费用。

相较于台湾省，根据统计，65 岁以上的老人，9 人当中就有 1 人是骨质疏松症患者；占整个台湾人口比例当中的 18%，其中男性约有 12.9%，女性占 23.8%。妇女同胞罹患骨质疏松症几为男性同胞的两倍，而 55 岁至 64 岁当中，妇女骨质密度异常者高达 54%；预计到 2036 年时，罹患骨质疏松症的妇女同胞，将从现在的 35 万人，增加到 100 万人。20 年后台湾每年用于支付骨质疏松症的费用，

将达 1 600 亿元新台币，这是根据 2000 年的统计数字推算的。

由于骨质疏松症是一种十分普通的疾病，平常并不觉得疼痛，以致常常被人忽略，而一旦发生骨折，就有丧失生命的危险；所以编者不厌其详，特别在本书上辟有五章来讲述骨质疏松症的发生原因、症状、临床检查、诊断时机、中西医防治方法，以引起读者的重视，防患于未然；其他章节则对于腰酸背痛相关的肌肉、骨骼、关节及神经所引起的疾病做了详细的说明、辨识、分析其来龙去脉（即疾病发生的原因、症状、诊断检查与防治方法），希望借此机会提供正确的资讯，帮助民众建立正确的认知，培养良好的起居生活习惯、积极的养生计划及建立“预防重于治疗”的观念。

本书的编者之一，黄敏雄先生系我高中的学长，最近甫自财团法人生物技术开发中心退休，不久前曾编有一本《健康食品暨保健智能》书，颇获学界及保健食品业界的好评；吴敬诚博士，曾经是妇产科名医，也是我的学长及同事，吴医师对于更年期妇女骨质疏松症的防治下过一番工夫，爰将两人搜集到的相关资料及最新资讯，提供给读者参考；该书取材广泛而浅显，并以民众易患病例，深入浅出地扼要说明，使读者容易领悟，实为难得的医学参考资料，值得赞许与推荐。本人受托为该书审订，仅将相关部分，仔细审订，费时甚久，虽辛苦亦甘之如饴，倘能借由此书的发行，提供给读者这方面的知识与了解，因而获益，则幸甚！！

仁富综合医院院长 蔡信德

2003 年 7 月 30 日

## 编者的话

每一个人终其一生，都有过腰酸背痛（lumbago & backache）或身体局部疼痛的经历，只是酸痛的程度与疼痛的部位不同罢了。当中的五十肩（又称冰冻肩，frozen shoulder），几乎是所有超过 50 岁以上的国人，很难逃过的疼症之一，还好这五十肩不难治，复健时间不是很长，恢复的时间也很快，不似上、下背酸痛，治疗既费时，复发的几率又很高，实在伤人脑筋。

更有甚者，因为罹患骨质疏松症而导致骨折的人，特别是年龄超过 65 岁的人、停经后的妇女，脊椎骨发生骨折的几率约为 20%（即五人中即有一人罹患），到了 80 岁以后，更增加为 30%（亦即三人当中有一人），会因骨质疏松而导致脊椎骨的骨折；男性稍缓，65 岁以上发生骨折的几率约为 12%，不过等到 80 岁以后，即增加到 28%，男性与女性几不相上下。

一旦骨折，轻则伤身，重则可能丧命；由于骨质疏松症已成为人类极普遍的疾病，且已成为威胁人类健康的罪魁祸首，因此编者特别下了一番工夫，并搜集当今最新的信息，仔细解释与说明骨质疏松的可怕与预防保健方法，以使人们共同警惕，随时留意防范。

其实不管腰酸背痛也好，身体局部疼痛或罹患骨质疏松症也好，我们都应有绝对可以预防的信心，应有“预防重于治疗”的观念，这是以往我们所欠缺或者是不当一回事的，因此平白遭受到很多的痛楚，甚至连累到家人。



现代的“预防医学”，可以防患于未然，所有骨骼、关节、肌肉的疼痛，都可借着姿势的矫正，均衡的饮食营养，早期的储存“骨本”，增加膳食补充品（对骨骼、关节有益的天然萃取产品）的摄取，降低身心工作的压力，以及从事大肌肉群的运动，如游泳、慢跑、快走，还有体操、伸展、按摩运动，都有早期防治腰酸背痛及局部疼痛的功效。

设若不幸发生，如能及早治疗，于“黄金治疗期”寻觅专业医生，获得正确的诊断与治疗，仍然能够获得疼痛的纾解或痊愈，就怕延迟就医，拖延到您宝贵的“黄金疗期”，时间一久恐成为慢性病的患者，所需要的就不仅仅是吃药或物理治疗了。

近来，“整脊复健与脊椎神经医学”方兴未艾，研究发现：神经系统是主宰人体内一切生理机能，重要的控制系统；从大脑、脊髓及其周围神经所导引的神经系统，都在硬的头骨里及脊椎内自由出入；这些脊椎骨，慢慢地成为东、西医学争论及研究的焦点，它们是人类真正的人类生命线。

慢慢地人们终于发现，任何疾病，或大或小都与神经指挥有关；神经指挥的失灵表现在肌肉酸痛、关节的肿胀疼痛及细胞组织的发炎异常现象。脊椎骨不但保护着我们的脊椎神经的健康、正常运作，也支撑着我们全身整个的重量。

“整脊复健”与“脊椎神经医学”，曾在1980年7月22日，全美西医学会在芝加哥举行的盛大年会中，被公开承认其医疗价值和合法地位，迄今为止在全美50个州，都设有颇具规模的整脊医院，为全美医疗开创了新气象。世界上先进国家如英、法、加、德、荷、

瑞士、瑞典、新西兰、澳大利亚、俄罗斯及日本都公认，整脊复健、脊椎神经医学为有效的医疗科技，其学术地位也获得了肯定。

整脊疗法与中国传统的“跌打损伤”本就同源，编者特别在最后一章，列入整脊复健略作说明，抛砖引玉，希望学有专精的专家多多著书立说，并发扬光大之。

编者在本书一再强调“预防胜于治疗”的观念，“预防医学”是今需要我们共同努力提倡、实施的目标。不过编者仍然不厌其烦地要特别强调，民众一有病痛，一定得循正规管道，寻觅专业医师做正确的诊断与适当的治疗，否则延误时机，成为慢性病患者，终生背负挥之不去的痛楚，则悔之晚矣！

为了减轻所有罹患腰酸背痛、骨质疏松症及一般骨骼、关节、肌肉疼痛的患者的痛楚，改善及治愈他们的疾病，帮助他们建立“预防胜于治疗”的观念；编者特地摘录了许多专家、学者的大作与实例的报告，能一偿他们的苦心与抱负，不会因为一时错过阅读而沧海遗珠，甚且埋没。对于这些摘录文字，均注明其出处，以提供读者参考。对于这些专家、学者的敬业与努力，编者代表广大读者给予肯定与最诚挚的谢忱。

本书承蒙台湾省复健、妇产、家庭医学会专科医师，三重市仁富综合医院的蔡信德院长于百忙中代为审订，隆情盛意，由衷铭感；还有本书得以顺利出版，完全得力于世茂出版社，简泰雄先生的协助，一并在此致谢。编者等才疏学浅，错误在所难免，尚祈业内专家、学者不吝指教！

# 目 录

导言

编者的话

## 第一章 现代人的时髦病——腰酸背痛..... 001

1. 何谓“腰酸背痛”,腰酸背痛如何影响健康 ..... 002
2. 腰酸背痛所付出的社会成本与实际的医疗代价 ..... 004
3. 腰酸背痛的原因及其与脊椎骨、脊椎神经的关系 ..... 005
4. 引起腰酸背痛的六大疾病 ..... 011
5. 脊椎骨异常最容易引起的疼痛病症——椎间盘突出症 ..... 013
6. 一般腰酸背痛与肌筋膜疼痛症候群的防治方法 ..... 018
7. 骨盆错位所导致的腰腿酸痛原因、症状及治疗方法 ..... 024
8. 脊椎侧弯症导致腰酸背痛的原因、症状及防治方法 ..... 025
9. 中医针对腰酸背痛的理论基础与治疗方法 ..... 030
10. 给腰酸背痛患者的一点建议 ..... 033

## 第二章 认识骨质疏松症..... 035

1. 何谓骨质疏松症 ..... 036
2. 造成骨质疏松症的原因 ..... 038
3. 好发骨质疏松症的危险因子 ..... 039

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 4. 骨质疏松症的分类 ..... | 041 |
|-------------------|-----|

### 第三章 骨骼、关节、肌肉与造成骨质疏松症的关系 .....

043

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 认识骨骼系统与其功能 .....        | 044 |
| 2. 骨骼的主要成分和基本结构 .....      | 046 |
| 3. 骨细胞与骨骼的形成、骨骼的分类 .....   | 048 |
| 4. 认识人体的关节 .....           | 050 |
| 5. 关节的一般构造与骨质疏松症的关系 .....  | 051 |
| 6. 骨骼的生长、发育与激素的关系 .....    | 054 |
| 7. 骨骼的营养 .....             | 055 |
| 8. 肌肉系统的功能 .....           | 056 |
| 9. 肌肉的形状和构造与骨质疏松症的关系 ..... | 058 |
| 10. 骨质增生与骨质疏松症有无关系 .....   | 060 |

### 第四章 骨质疏松症的症状与临床检查、 诊断时机 .....

061

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| 1. 骨质疏松症的症状 .....                        | 062 |
| 2. 骨质疏松症的先发征兆、临床检查与诊断时机 .....            | 064 |
| 3. 骨质疏松症导致骨折的最新治疗方法——微创骨折复位中的球囊成形术 ..... | 065 |
| 4. 骨质疏松症的临床诊断方法 .....                    | 067 |
| 5. 为何要做骨质密度的测试 .....                     | 069 |

## 第五章 骨质疏松症的中、西医药治疗方法..... 071

1. 骨质疏松症的治疗依据 ..... 072
2. 骨质疏松症的西医治疗方法 ..... 073
3. 骨质疏松症的中医理论与治疗方法 ..... 078
4. 可能影响钙代谢的中草药 ..... 081

## 第六章 骨质疏松症的预防保健..... 082

1. 骨质疏松症的预防保健方法 ..... 084
2. 如何避免或降低骨质的流失 ..... 090
3. 预防老人发生骨折的概率与避免跌(滑)倒的方法 ..... 092
4. 骨骼再造与骨骼重塑 ..... 097

## 第七章 骨骼的退化性变化与老年退化性骨 关节炎 ..... 099

1. 骨骼的退化性变化与老年退化性骨关节炎 ..... 100
2. 老年退化性骨关节炎的起因与好发部位 ..... 101
3. 老年退化性骨关节炎的临床症状与治疗方法 ..... 102
4. 老年退化性骨关节炎的手术治疗方法 ..... 104
5. 老年退化性骨关节炎的预防保健与膳食补充品 ..... 106
6. 中医药的熏蒸、推拿整复手法对老年退化性骨关节炎的  
功效 ..... 109

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| <b>第八章 关节炎、风湿病与痛风的起因、症状<br/>与防治方法</b>           | 110 |
| 1. 关节炎、痛风与风湿病的不同点                               | 111 |
| 2. 6 种常见的关节炎疾病                                  | 113 |
| 3. 风湿病——不仅仅是风寒、潮湿所引起的可怕疾病                       | 141 |
| 4. 中医对关节炎、痛风及风湿病的理论基础与治疗方法                      | 145 |
| <b>第九章 中老年人去之而后快的梦魇——坐骨<br/>神经痛、五十肩与颈椎综合症候群</b> | 148 |
| 1. 坐骨神经痛的起因、症状、诊断与防治方法                          | 149 |
| 2. 五十肩的起因、症状、诊断与防治方法                            | 158 |
| 3. 颈椎综合症候群                                      | 165 |
| <b>第十章 要命的脚掌与脚踝疼痛——<br/>跖筋膜炎、鸡眼及脚踝关节扭伤</b>      | 169 |
| 1. 跖筋膜炎                                         | 170 |
| 2. 鸡眼                                           | 172 |
| 3. 脚踝关节扭伤                                       | 173 |
| <b>第十一章 逐渐受人们肯定与重视的整脊疗法</b>                     | 177 |
| ■整脊疗法在脊椎神经医学上的重要性及对人体健康<br>与疾病治疗的贡献             | 178 |

## 第一章

# 现代人的时髦病 ——腰酸背痛



## 何谓“腰酸背痛”， 腰酸背痛如何影响健康

---

“腰酸背痛”这四个字，似乎很浅显易懂。它在临床上相当常见，是经常被用来描述所谓的“非特异性背痛”的一个形容词。“非特异性背痛”其实也就是“自发性背痛”，简单点说就是腰、背部的骨骼关节及肌肉的异常引起酸痛的症状，这种背痛多来自不良的姿势或脊柱受到不正常的外力压迫（如车祸意外、跌扑损伤）而导致脊椎周围的软组织（如肌肉、肌腱和韧带）痉挛或发炎，造成组织过度性、重复性和累积性的伤害。

腰酸是指以腰部疼痛为主要症状的一类病症。腰酸作为病人的一种自觉症状，是临床常见的症候之一，它可能出现在多种疾病的病变过程中。例如，腰椎的先天性畸形，下背部的创伤、扭伤，脊椎骨折，椎间盘突出和关节炎等；其他较为少见，但具有破坏性的疾病，如肿瘤、感染症新陈代谢疾病；另外一些内脏疾病导致的反射痛，有时也会表现为腰酸。

背痛是指背部的骨骼、肌肉和韧带等所感觉到的疼痛，尤其下背部疼痛比较常见。病因不明的背痛者，称为背痛未明确者，以区别于由骨关节炎、强直性脊柱炎、纤维肌瘤、椎间盘突出症、累及背部的骨折、感染或肿瘤，以及毗邻脏器疾病引起的非机械性疼痛



等病因明确的疾病所引发的背痛。

每个人在其一生中，多多少少都有过腰酸背痛的经历，根据医学统计：成年人在超过 30 岁之后，有 80% 以上的人，有腰酸背痛的经历，只是疼痛的部位与程度不同而已。

本来腰酸背痛多半是成年、中、老年人容易发作的病痛，但自从计算机信息业蓬勃发展以来，市区和学校附近的网吧如雨后春笋般地四处林立，一些年轻的计算机族热衷泡在网吧里，乐此不疲，以致上、下背疼痛的事经常发生，衍生出很多“计算机疲劳症候群”。因为坐在计算机前一坐就是好几个钟头，没有休息，于是腰酸背痛的年龄层有很明显的逐渐向下的趋势，危及“e 时代”年轻一族的健康，这是何等可怕与严重的事，不容家长和老师们等闲视之。

另外一个腰酸背痛的族群，是从事久站、久坐或需长期弯腰搬运重物的劳动者。长久累积下来，造成腰酸背痛等的职业伤害及肌肉、骨骼和关节的病痛。

据有关抽样调查统计：约有 13% 的受访者患有肌腱炎与下背痛，近 10% 的受访者患有关节炎，另外约有 10% 的受访者，自述有肩膀、手指及手腕、下背及腰部等不舒服，并有疼痛现象，其中，以肩膀关节酸痛者比例最高。

调查结果还显示，受访者中有不适症状的，其工作姿势以站立的最多，约占 89% ~ 95.7% 不等，且工作中经常有弯腰操作、固定握持工具及搬运重物等动作。另外，一些需要久坐的职业者，如从事半导体、计算机等方面的工人、计算机程序设计师和作家等，整天坐在装配台、计算机桌和写字台前，很少有活动的机会，不腰酸