

人老从脊椎开始

腰骶椎病

防治

龙层花◎主编

久坐、不运动、姿势不良、肥胖腹大导致的腰骶椎病
腹痛、腹泻、性功能障碍等腰骶椎病因相关疑难杂症
青少年、中老年、上班族等大众读者及推拿师、医生

适合

从医50多年的“脊椎病治疗一代宗师”腰骶椎病防治新突破

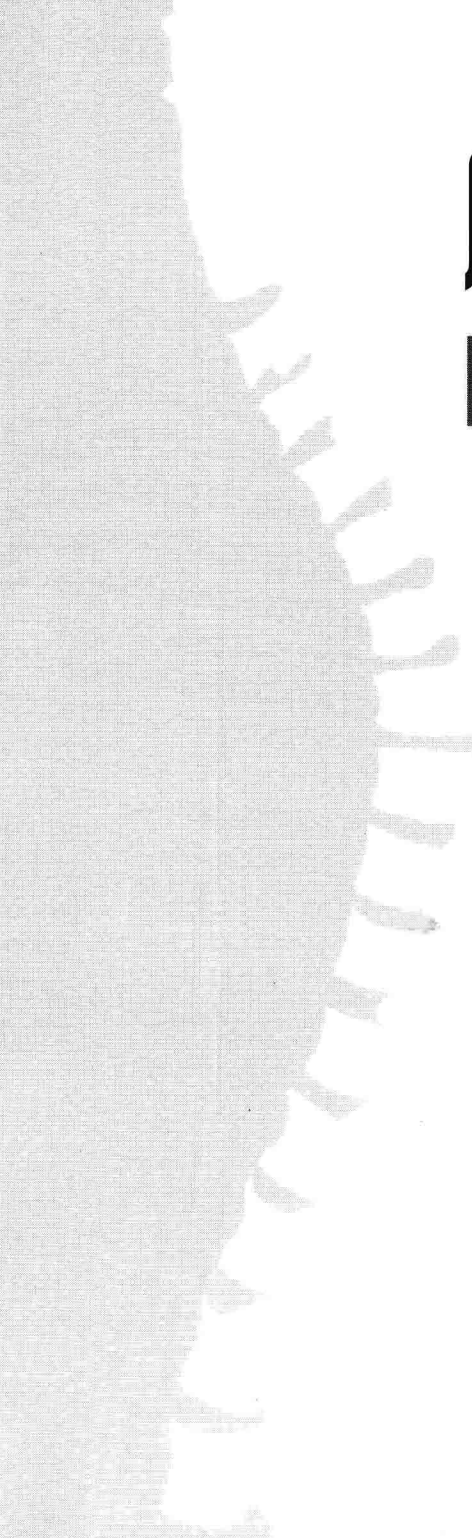
内含

各种真实病例的分析诊断和治疗
腰骶椎病常见症状、自诊自疗方法
腰骶椎保健功、矫正骨盆旋移操、中医药疗法

保护腰骶椎抗衰老



世界图书出版公司



后浪出版公司

腰骶椎病

防治

龙层花◎主编

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

腰骶椎病防治 / 龙层花著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.6

ISBN 978-7-5100-4878-4

I. ①腰… II. ①龙… III. ①腰骶部—脊柱病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143039 号

© 2010 商务印书馆 (香港) 有限公司

本书由商务印书馆 (香港) 有限公司授权简体版, 限在中国大陆地区出版发行

腰骶椎病防治

主 编: 龙层花	副 主 编: 赵广伟 钟士元	参 编 者: 方恒
王介中 江山红 李建东 陈以惟 黎京 萧珊 龙国华	模 特: 吴颖颖 吴彬彬	
摄 影 师: 殷怡麟 钟士元 魏跃	审 校 者: 胡颖翀	筹划出版: 银杏树下
出版统筹: 吴兴元	责任编辑: 罗炎秀	营销推广: ONEBOOK
		装帧制造: 墨白空间

出 版: 世界图书出版公司北京公司
出 版 人: 张跃明
发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编 100010)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司 (北京市大兴长子营镇李家务村委会南 200 米 邮编 102615)
(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 010-80261198)

开 本: 787×1092 毫米 1/32
印 张: 6 插页 4
字 数: 170 千
版 次: 2012 年 12 月第 1 版
印 次: 2012 年 12 月第 1 次印刷

读者服务: reader@hinabook.com 139-1140-1220
投稿服务: onebook@hinabook.com 133-6631-2326
购书服务: buy@hinabook.com 133-6657-3072
网上订购: www.hinabook.com (后浪官网)

ISBN 978-7-5100-4878-4

定 价: 29.80 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

人老先从哪里开始？

治病不如防病，有病早治，无病早防，这是保健的良策。人到中年，病痛渐多，抗衰老的意识增强，一般人会学些进补的方法，或加强体育运动，以增强体魄，有一定效果。人老先从哪里开始？有说是腿脚，有说是眼睛，有说是牙齿。其实，身体在衰老进程中，并非从鱼尾纹开始，而是首先由脊柱开始的。因此，不能等到中年才注重脊柱的保健。脊椎病的防治，应从小开始，重视脊柱保健，可以获得防病保健、抗衰老的多方效益。

青少年时期，生活和学习时的不良姿势，玩耍或运动时的不慎致伤，出生时的产伤，均可发生脊柱的筋骨损伤而发展成脊椎病，影响健康和学习，甚至引起发育障碍；不少青年人已有落枕的体验，落枕是颈椎失稳的开始，敲响了预防颈椎病的警钟；有些人早上醒来，感到身体某部发僵不灵活，或头脑不清醒，要经过晨运或做一些动作，才恢复轻松自如；有些青壮年人，工作不耐劳，日间哈欠频频，非常倦怠；有人没有原因而入睡困难，有人入睡容易却恶梦多多，似睡非睡；不少人年纪不大，精神体力不支，心情烦躁，找各专科医生检查，未能确诊疾病，目前称为“亚健康”（subhealth，健康与患病之外的“第三状态”）；有的被诊断为神经官能症的，服用药物，只能治标，难以取得满意效果；年老多病并非必然，及早防治脊椎病，即能避免诸多疼痛的发生，推迟各内脏功能的衰退，从而达到既长寿又健康的理想状态。若能认识多种常见病、慢性病与脊椎病因相关，就可以在药物治疗的同时，配合应用治脊疗法，使这些病症早

日治愈，取得满意的疗效。

人们总希望有更多的保健好方法。龙层花、魏征教授长期从事脊柱相关疾病的研究，是国内外著名的、有重大贡献的学者。他们夫妇协力同心，毕生的成果填补了医学多项空白，是中国治脊疗法的开创者；龙氏整脊法已成为医界公认的安全、高效的科学治脊学。本书的出版，对医生和患者都将带来福音，医生可以从中吸取新的知识，患者可学到自我预防和自我治疗的技术。我作为终生研究脊椎病的同道，十分荣幸地向全社会推荐这部新作，深信大家读后会得到满足。

中国康复医学会颈椎病学会主任 潘之清

自序

脊椎病是多病之源。脊柱是人体的中轴，有如大厦的支柱，脊柱内有脊髓，是神经系统中的低级中枢（脑神经是高级中枢），由脊髓发出的周围神经，支配全身肢体的感觉和运动功能；由脊髓发出的植物神经（交感神经和副交感神经）支配内脏器官的功能，全身血管的舒缩，汗腺的分泌；心脏输给脑部的血液，需经颈部上行至脑，其中两条椎动脉和椎静脉穿行于颈椎横突之间，这就是颈椎病会引起头昏脑涨的主因所在。由此可想而知，脊椎病不只是能导致众所熟悉的颈肩腰腿痛，而且又是许多（目前已研究证明的有七十多种）病症的病因之一。因此，有健康的脊柱，能使人们工作时精力充沛，休息时睡得好，从而体壮力健，精神舒畅。

我与魏征教授于1959年开始用中西医结合医学方法诊治颈椎病，发现不少病人在颈椎病治好时，头面部或全身性的慢性病症不药而愈，故于1969年开始，研究颈椎病与内脏疾病相关性的机理。1972年由全院多科室的专家，成立“脊椎相关性疾病科研组”，后改为“脊椎相关性疾病研究所”，历经三十多年，进行了脊柱病的解剖学研究、放射诊断学研究、动物实验研究和临床研究，创立了“脊椎病因治疗学”的基础理论和治脊疗法。

脊椎病因治疗学，为目前西医学许多病因未明的疑难病、慢性病，创立了一项新的病因学说，开创了一种新的诊治方法。但各种疾病，常由多种病因引起，治脊疗法只适用于脊椎病因引发的病症，因此，这类慢性病和疑难病，首先应由各专科医

生确诊，例如眼睑下垂，先请眼科和神经科医生诊断；高血压请心血管科诊断。当经专科医生检查，未查出确切病因者，或被诊断为原发性、神经性或植物神经功能紊乱所引起的，就可按脊椎病因相关性病症，进行三步定位诊断法检查（详见附录4）。

这项科研成果，弥补了各专科对这类病症诊治之不足。例如原发性高血压病和局部性癫痫，用降血压药和抗癫痫药治疗，虽有一定效果，但都难以根治，必须长期用药控制，药物的毒副作用使患者难以真正康复。如能及早确诊为颈椎相关性疾病，应用治脊疗法（重症患者需同时应用药物治疗，至病情明显好转后方减停药物），将使许多临床上的慢性疑难病者，获得较彻底的治疗，免除终生服药的痛苦。

1986年以来，广州市多间医学院接受了此理论，有举办专题国际学习班的，有列入该大学的国际学院海外大专班课程的，广州医学院在钟南山院长的大力支持下，经专家论证，自1996年正式设立“脊柱相关疾病诊治”选修课，成为该校临床医学本科学生最受欢迎的选修课之一。我院自1972年开始接收本课题进修生和硕士研究生，每年举办多期专题培训班。1988年应美国部分中医学院邀请，在美国举办专题培训班，受聘为客座教授。为国内外培训的学员数千人，学员分布全国各省市，和美国、加拿大、澳大利亚、英国、法国、日本、新加坡、马来西亚、印度尼西亚和我国港、澳、台的执业医师或治疗师，为广大患者解除痛苦。先后在国内外发表论文五十余篇，出版专著六本，其中《脊椎病因治疗学》、*The Study and Treatment of Spinal Diseases* 和录像带（后改为VCD版本）均由香港商务印书馆出版。

本人希望这套科普丛书，能使早期的脊椎病患者，认识自己健康问题的根由，及时正确地加以预防，或适时地诊治。诚然，本丛书介绍的病例，都是参编者的真实医案，其中多数是病情较重的，到此阶段的患者，自我治疗已难痊愈了，应该到

医院或有经验的专科诊所诊治。但是这些病例所发生的病情，早期多是较轻的，或反复发作的，不少人曾为此去医院检查过，未发现明显病理变化，或未找到脊椎病专科医师诊治，甚或被误诊为神经官能性病症的。为达到无病预防，有病早治的目的，希望本书读者能从中获得启发，若已患有脊椎病，轻者及早做自我治疗，较重者应及早到医院或脊椎专科诊所进行诊断、治疗，争取早日康复。

脊椎病已从颈肩腰腿痛的骨科范畴，发展成为七十多种临床常见病或慢性疑难病的脊椎病因相关性的病症，用脊椎病因学理论诊断这类病症，能找到发病根源，达到“治病必求其本”的理想目的。用中西医结合的治脊疗法治疗这些病症，常可获得“立竿见影”的疗效。但是，临床上的各种症状（自我感觉到的不舒服），是有多种病因的，所以，本书介绍的自我治疗方法，只是治疗脊椎病引起的症状，如果经过一星期左右的治疗无好转，就应该到医院检查，以免耽误了其他病因所致的疾病的早期诊治。

由于本人的科普写作水平有限，书中定有不尽如人意之处，希望读者多多提出批评建议，以改进提高。本书是在商务印书馆的大力支持和热情鼓励下完成的，是我在香港发表的第四本作品，我被商务印书馆这种大力扶持新兴学科、推动临床医学进步的努力，又为广大人民群众健康服务的热情所感动，故在年老体弱的艰难条件下完成这套丛书，在此谨向在我编写这套丛书过程中，为我组稿、编写、出版给予支持和诚恳帮助的医师和参与者，表示衷心的感谢和致谢！

龙层花

目 录 CONTENTS

人老先从哪里开始? 潘之清 1

自 序 龙层花 3

第一章 腰骶椎病引发的病症..... 1

第一节 坐骨神经痛提示可能患腰椎或骶椎病 2

第二节 文职人员为何也易患腰腿痛? 11

第三节 现代化生活为何会引起腰骶椎病? 17

第四节 肥胖腹大为何常常腰背痛腿乏力? 25

第五节 腰椎间盘突出症不做手术能治好吗? 31

第六节 寒腿怕冷是风湿吗? 40

第七节 肥大性腰椎炎的真相 45

第八节 早期腰椎间盘突出症为何常会误诊、误治? 51

第九节 中小学生亦会患腰骶椎病 56

第十节 跌伤时臀部着地易致骨盆旋移综合征 63

第二章 腰骶椎病因的相关病症..... 73

第一节 肠痉挛引发急腹痛 76

第二节 排尿异常 82

第三节 肠功能紊乱症 88

第四节	部分“性功能障碍”病症	100
第五节	青少年原发性脊柱侧凸症	113
第三章	腰骶椎病防治的基本知识	123
第一节	腰骶椎部的应用解剖和生理知识	124
第二节	腰骶椎病的病因和病理	131
第三节	腰骶椎病的常见症状和自我诊断	136
第四节	腰骶椎病的预防	142
第五节	腰骶椎病的自我治疗	145
附 录		153
附录1	腰骶椎保健功及矫正骨盆旋移操图解	154
附录2	腰骶椎病变的中医药治疗	167
附录3	脊椎病因诊断和治脊疗法简介	174
	出版后记	179

第一章 腰骶椎病引发的病症

腰椎病与骶椎病，是脊椎病发生在腰段椎间或骶椎部的病症，由于腰椎与骨盆的组织结构紧密相连，因而由急性外伤、慢性劳损或退化引发的病症，临床症状近似，治疗若不对症，极易形成慢性腰腿痛或顽固病症，故将腰椎病和骶椎病合并介绍。

本章介绍的病症是指因腰骶椎部的椎骨、关节、椎间盘及椎周软组织（俗称筋，包括：肌肉、韧带、筋膜、关节囊）遭受损伤（急性外伤和慢性劳损），或退化，在一定诱因作用下，发生脊椎关节错位（displacement）、椎间盘突出（膨出）、韧带钙化或骨质增生，直接或间接地对神经根、植物神经（内脏神经）、脊髓（马尾神经）和椎间血管等产生刺激或压迫，而引发的临床多种症状，常因损及植物神经而致植物神经功能紊乱，进而引起受损神经支配的内脏发生疾病。

脊椎病不包括脊椎骨折、脱位（dislocation）、结核、肿瘤、类风湿和嗜伊红细胞肉芽肿等疾病。本章主要介绍腰骶椎病症状的临床常见表现。

第一节 坐骨神经痛提示 可能患腰椎或骶椎病

“坐骨神经痛”是临床上常见的病症，其主要症状就是沿坐骨神经的分布范围，发生腰痛并放射至腿部或直到足部的疼痛、麻木、乏力、发凉，也有的病人腰不痛，只是一侧腿外侧疼痛、麻木。引发坐骨神经痛的病因较多，但最常见的是腰椎病和骶椎病。

个案实录▶▶▶

个案1 王小姐，18岁。在滑雪摔伤后，引起坐骨神经痛，到医院骨科检查，诊断为“L4/5腰椎间盘突出症”（第4腰椎与第5腰椎之间），骨科专家要她准备手术治疗。

经家人商量和朋友介绍，前来看骨伤科，经用中西医结合的三步定位诊断法检查，发现除腰椎间盘突出外，发现腰骶椎关节滑脱并旋转式错位，因椎关节错位加重了腰4/5及腰骶椎的“椎间盘突出”，才引发“腰椎间盘突出症”，发生左侧坐骨神经痛，经应用治脊疗法，配以内服中药治疗。结果：治脊疗法3次，疼痛完全消失，免除做手术。

医生诊断

1. 左下肢坐骨神经痛；
2. L4/5 椎间盘突出并发 L5/S1 椎间混合式错位。

治脊方案

1. 用正骨推拿手法将腰骶椎间关节错位复正，将错位关节调正后，再以牵引床将新近发生的椎间盘突出的椎间隙变窄处拉宽，使创伤部的神经通道恢复正常，以消除坐骨神经根的受压原因。

2. 由于上学时间不能接受系统性的辅治疗法，故改以中药内服（详见附录），以加速神经根炎症的消除，行气活血、舒筋止痛，加速左下肢功能的康复。

3. 指导王小姐坚持腰骶部的保健功法锻炼，和双杠（或单杠）自体悬吊牵引，以巩固治脊疗法的疗效和预防复发。

个案2 范女士，46岁，车衣技工。长期用一只脚踩衣车，近两年腰痛加重并放射至右侧小腿外侧部，轻时尚无大碍，加重时夜睡时常痛醒，难以坚持工作。

范女士当车衣技工，工龄已二十多年，十年前搬重物时曾扭伤腰部，经贴膏药后痊愈。近五年工作忙时常感腰酸背痛，休息后可减轻，曾拍腰椎X光片，报告为L4/5腰椎骨质增生，服中西药物，效果不理想，症状时轻时重，近来腰痛加重，并右侧小腿疼痛加剧，难以坚持工作。医生发现她走路时呈“歪臀跛行”状。经检查排除了右小腿的肌筋膜慢性劳损，分析其右侧小腿外侧疼痛，属腰神经根受损，引起的坐骨神经放射性疼痛。

查体时：L4（第4腰椎）棘突偏右，棘突右旁及右骶髂关节部有明显压痛，双下肢“直腿抬高试验”，右侧阳性（左下肢抬

4 腰骶椎病防治

高 80° ，右下肢抬高 45° ），两下肢不等长（右腿长左腿短），腰椎X光照片可见腰骶轴侧弯，L4/5椎间盘轻度变性，椎间关节呈旋转式错位。经用针灸缓解肌紧张后，腰骶椎部进行正骨推拿治疗，一个疗程（每周3次共10次）治疗后，症状完全消除，恢复了健康。

小资料

直腿抬高试验（Straight Leg Raising Test）

用于腰椎间盘突出症、坐骨神经痛的检查。检查方法：患者仰卧，两下肢伸直，分别做直腿抬高动作（注意膝关节不要屈曲），再做被动抬高动作。正常者主动和被动抬高时，双下肢抬高幅度相等，并无痛感。若一侧下肢抬高幅度降低，同时出现下肢放射性疼痛时，此试验即为阳性，证明该组坐骨神经根有受压迫现象。记录左右下肢抬高幅度，可作为病情变化指标之一做观察。

医生诊断

1. 右侧坐骨神经痛；
2. 第4/5腰椎旋转式错位，并发腰骶椎间关节侧摆式错位。

治脊方案

因其病程长，椎周肌力已失衡，骨关节和软组织均需治疗，需稍长时日的全面治疗，才能彻底痊愈。

主治法：正骨推拿四步手法，每次均进行骨盆矫正，继而复正L4/5椎间关节错位，强壮手法应全面调治病部软组织。

辅治法:

1. 针刺疗法;

2. 物理治疗: 加强治疗椎周慢性劳损的软组织, 可加速失稳腰椎的康复。

为加速神经根炎症的消除, 选用超声波疗法, 针刺对神经痛亦有显著疗效。故一次治脊疗法后, 放射性神经痛即明显减轻, 夜里不再痛醒, 经3次治疗, 工作恢复正常。此时范女士拟停止治疗, 医生指导她, 若不想病情复发, 一定要坚持完成系统性的治脊方案, 经巩固性的治疗, 使软组织康复较好, 才能预防复发。范女士按医嘱治疗, 并在医生指导下, 纠正了不良的工作姿势, 取得完全康复的疗效。

**特别提示**

本症的坐骨神经痛以治脊疗法为首选。若非手术疗法无效, 且病情仍在加重时, 才选用手术治疗。

病因分析 ▶▶▶

坐骨神经痛是一种沿坐骨神经通路及其分布区的“疼痛综合征”(图1)。由多种病因引起: 包括腰骶椎部的脊椎病, 腰骶部外伤骨折、脱位, 嗜伊红细胞肉芽肿、感染、类风湿、肿瘤、结核等, 但临床上最多见的是脊椎病因。

以脊椎病因分析: 坐骨神经是由L4-S3(第4腰椎至第3骶椎)的5支神经根组成(图2), 是全身最粗最长的一条“周围神经”, 分布于双下肢。脊椎病因引起的属继发性坐骨神经痛, 是因坐骨神经在其通路上受病部的椎骨或肌肉压迫而损伤所致, 神经根受损伤后出现根性痛(又称放射性痛), 正常的神经受压时,

图1 全身神经分布

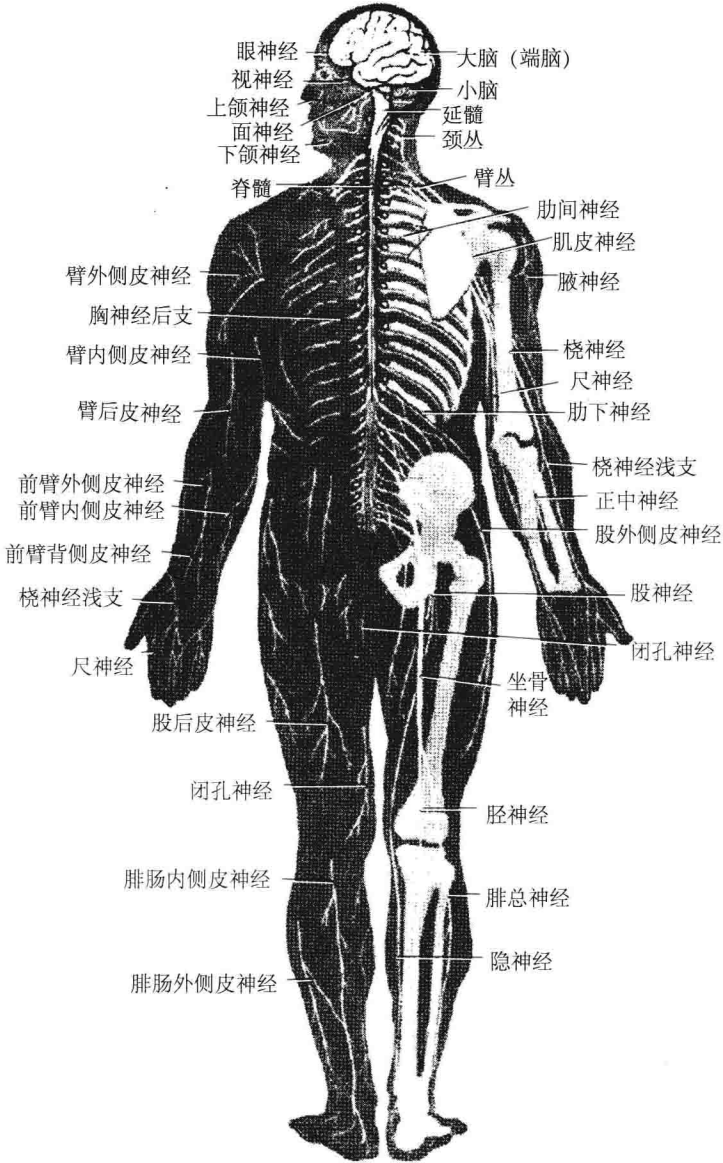


图2 由脊髓发出的脊神经

