

NONGCUN
CHANGJIAN
YAOTUITONG



农村常见腰腿痛

安徽科学技术出版社



农村常见腰腿痛

责任编辑：陈小秀

封面设计：王勤明

农村常见腰腿痛

莫正仁

安徽科学技术出版社出版

（合肥市跃进路1号）

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：1.5 插页：1 字数：27,000

印数：00,001—18,000

1985年6月第1版

1985年6月第1次印刷

统一书号：14200·97 定价：0.38元

内 容 介 绍

腰腿痛是农村最常见的病症，不仅使病人十分痛苦，而且严重地影响生产劳动。实际上这种病是可以预防和治好的。

笔者为此编写了农村常见腰腿痛的原因、主要表现、预防方法和治疗原则，特别介绍了适宜农村条件的治疗方法、单方、草药及针灸措施。并且叙述了因内科、妇科疾病而产生的腰痛症状，以期引导病家及早就医。此外，为便于病人家庭治疗，还介绍了腰腿痛简易针灸和拔火罐技术，供有这方面兴趣的人参考。

本书编写中曾得到袁世忠、王振亚老先生指教，在此表示衷心感谢！

目 录

急性腰扭伤·····	1
劳伤性腰痛·····	4
坐骨神经痛·····	8
椎间盘突出与腰痛·····	9
老年人的腰痛·····	12
外伤后的腰痛·····	15
风湿腰痛·····	17
强直性脊柱炎腰腿痛的防治·····	19
骨痹病和腰痛·····	21
椎管狭窄——腰腿痛常见病因之一·····	24
其他腰痛·····	26
一、肾虚腰痛·····	26
二、妇科病与腰痛·····	27
三、腰子病与腰痛·····	28
四、难治的腰腿痛要注意排除脊柱癌肿·····	28
腰腿痛简易针灸和拔火罐疗法·····	29
附1. 腰腿痛针灸常用穴位表·····	37
附2. 腰腿痛常用针灸穴位图·····	39

急性腰扭伤

丰收后的谷场上，正在举行挑重比赛。只见铁塔似的王小五挑着两只石碾，在谷场上奔走。忽然，他踏到一块不知谁扔的西瓜皮上，腰猛地一闪，顿时直不起身来。

急性腰扭伤是体力劳动中最常见的损伤，腰扭伤后病人十分痛苦，对生产影响很大。

急性腰扭伤的原因是什么呢？

主要是搬运东西的姿势不正确，或负担过重，或动作配合不协调，或失足等。常为下腰部的肌肉和韧带损伤。腰部骨骼结构异常的人，更易发生扭伤。

急性腰扭伤后，轻者腰部骶骨和腰椎之间肌肉或腰背筋膜不同程度地自起点撕裂，严重者可引起腰部韧带撕裂，甚至发生腰椎骨关节突骨折。病人受伤后立刻感到腰部剧痛，有时还能听到“喀哒”一声响，随即不能活动。腰不能挺直，俯、仰、转、侧都感到困难。病人常用手按住腰部，借以防止因活动而产生更剧烈的疼痛。严重时病人根本不能站立。腰部压痛最明显处，大多数在腰骶关节一侧，向健侧屈曲时疼痛加重。如果两侧肌肉都受伤，则左右侧屈都会加剧疼痛。如果是腰部直接受伤，还可以看到局部肿胀。

有不少腰扭伤是由劳动中不正确的姿势引起的。很多人不知道在人体结构上腰部是比较脆弱的环节，因而在劳动或活动中常使腰部受到原来可以避免的扭伤。据研究，在弯腰姿势（特别是强度弯腰姿势）下去抬重物，会产生极为不良的

后果。原来在这个姿势下，腰部肌肉的张力减少，而全部力量由韧带来维持，韧带远不如肌肉坚强而有弹性，因此容易损伤撕裂，从而引起腰部受创。正确的姿势应该是人先蹲下来，腰部挺直，髋关节、膝关节屈曲，尽量将重物贴近身体，然后依靠伸腿的力量把重物挑起来。

在劳动中保护腰部的秘诀，可以归纳为下列几条：

1. 劳动前象运动员那样做些预备动作，待腰部“活动开”后，再开始劳动。劳动时，使腰部先摆好稳定的姿势，不要在姿势没有摆好时，就立即去进行抬重物等劳动。

2. 尽可能减少弯腰，特别要避免在弯腰的姿势下去抬很重的东西。在劳动中，尽量保持腰部挺直的姿势。

3. 让负荷重量贴近身体。所搬的东西必须贴近身体，不要远离身体。

4. 避免超限负重。劳动时应量力而为，不蛮干，留有余地。宁愿多抬几次，多跑几趟，不要因一次超限负重而造成扭伤，以致再也抬不动了。

5. 宽腰带个体防护。我国劳动人民很早就发现腰部绑上宽腰带能起到保护腰部的作用。演武打戏或练拳时，都将腰部用宽帆布带束起来；我们也常看到举重运动员喜欢用宽皮带保护腰部。因为在绑上宽腰带的基础上，用力时腹压增加，此时躯干就形成一个圆筒状，一部分力可以由腹壁来传导，这样就大为减少了腰部的压力。另外，宽腰带必然也会减少腰部前屈的幅度，从而避免了强度弯腰的不利因素。

6. 抬重物走路时，要特别注意防止滑倒或闪腰。

7. 左、右肩头轮换。挑或抬重物时，要养成左、右肩都能挑抬的习惯，在劳动中经常轮换，以便让脊柱两旁的肌肉

轮流休息，防止肌肉劳损。山区群众在挑担时喜欢另用一根柱杖搁在对侧肩头上，撬住扁担，这样做有几个显著优点：

①能使重量被两肩分担；②休息时还能将担子搁在竖立的柱杖上，再挑时，就省得弯腰；③在山路上挑担行走时，柱杖还可以当拐杖用。

腰扭伤和其他部位组织损伤一样，早期应保证充分休息，限制活动。治疗可使损伤的组织互相靠拢，形成牢固的瘢痕组织，不致影响脊柱的稳定性，也不会有后遗症。否则，撕裂处变得松弛，就会不断产生症状。常见的治疗方法有：

1. 卧床休息。要求在硬板床上铺上软垫。很多人的腰部轻伤，通过卧床休息能逐渐自己长好。如果轻伤后不加关注，继续勉强劳动，往往会使损伤加重。久而久之，会造成慢性顽固性下腰痛，这时就较难治疗了。

2. 膏药外敷。有局部镇痛、保暖、限制活动等良好作用，使用也很方便。如万应膏、活血止痛膏等。

3. 手法治疗。比较简易的是旋转性手法。让病人侧睡在高腿硬板床上，背对着治疗的人。治疗的人腹部紧贴着床边，两脚站稳，先用一手按住臀的上部，另一手扶住病人肩部，前后推来推去。等病员习惯后，推动幅度可大一些。有时可听到“格格”的响声，有些病人会顿觉疼痛减轻。此法无副作用。

4. 按摩。包括自己按摩和他人按摩。先在局部涂些松节油或樟脑酒精，然后用力在疼痛区及其周围按摩，每次5~10分钟，能使肌肉肿胀消退，血运疏通。

5. 针灸、拔火罐。是常用的方法，如果和休息相结合，

效果很好。但必须让有这方面经验的人来施行较为妥当。可以在腰部最痛点取穴，常配穴位有人中、阳关、膀胱、环跳、委中、昆仑等。

此外，还有一穴叫腕骨。它在手的第五掌骨外缘靠腕关节处，可直刺3~5分；取穴方法是痛在左则取右侧腕骨，痛在右则取左侧腕骨，痛在正中取两侧腕骨。强刺激得气后，每10分钟捻转行针一次，留针1小时左右。但对妇女、老人、小孩、体弱的人行针和留针时间酌情缩短。针灸治疗一般每日1次。

病情重时，应到医院请医生根据病情采用相应措施治疗。

劳伤性腰痛

四月早晨的田野，充满着蓬勃的生机。饲养员金荣昌刚喂饱牛，准备回家，看见迎面走来了卫生员小李，急忙迎上前去。

“小李，这么早就出诊吗？”

“啊，是金大哥呀，您的腰痛好点了吗？”小李关切地问道。

“别提啦，昨天送肥累了一下，腰又痛得使我一夜没合眼。早晨起来走一走，反觉轻松一些。”

“怎么没让人叫我呀？”小李急忙问。

“唉！我这是老毛病了，找你们又有什么用呢？对治疗我已没有信心了。”金荣昌失望地说。

“啊，一见面就批评开了，大哥您真厉害！不过，我认为您的批评既对又不对。说不对是因为这种劳伤性腰痛是可以治好的，说对是因为任何疾病的疗效与病情轻重、患病时间的长短都有关系。象您这样长的病程，仅作1~2次临时治疗是不够的，要有耐心嘛。”

“小李，你说说这倒霉的腰痛究竟是什么原因造成的呢？”

“金大哥，象您这种劳伤性腰痛的病人约占腰痛病人总数的20%。这种腰痛病因复杂，所以病名也多，如腰肌劳损、功能性腰痛等。大部分是因长期的弯腰、久站、久坐，使腰部某些肌肉、韧带长期处于紧张状态，引起肌肉、肌腱、韧带、关节囊等产生无细菌的炎症，或发生变性粘连所致。出世前就有腰部畸形的人和腰受伤后医治不及时而又遭风寒潮湿侵袭的人，最容易患这种病。”

小李略停顿一下，继续说：“这种腰痛病青年人多见，他们往往记不起来什么时候受过伤了。腰活动很自然，仅在劳累后出现有时轻、有时重的疼痛。站着或坐着劳动都不能持久，改换一下体位后才感到舒适些。刚开始患病时疼痛在一个地方，后来疼痛范围逐渐扩大，遍及整个裤腰带下的腰骶部，疼痛加剧时还牵连到屁股和整条腿；有时可以摸到痉挛的肌肉块。”

“对！一点不错，我的腰痛就是这样。那应该怎么治呢？”金荣昌迫不及待地问道。

看见他焦急的样子，小李认真地说：“治好劳伤性腰痛的关键是无病时重视预防，生病后早期医治。任何药物和手法治疗仅能起到辅助作用。”接着，小李介绍了一些治疗方法：

早期劳伤时，病人腰痛时间不长，腰活动不受限制，痛有定点。这时治疗，首先是消除病因。主要是纠正不正确的劳动习惯和活动方式，例如改变长期弓腰劳动和长期在阴暗潮湿的环境里工作的状况。同时要坚持腰部肌肉的功能锻炼，这样做可使劳损性腰痛不用药就能治愈。

如果是由来已久的劳损时，除要注意防寒湿和纠正不正确的劳动姿势外，还可以采取下列措施。

醋炒食盐或麦麸热敷痛处。具体方法是先取盐或麦麸2~3斤，放在锅内炒热，再加入食醋1匙，立即装入预先缝好的布袋内，封好袋口，敷在伤痛处。每日1~2次，每次30分钟。有良好的止痛作用，但要防止皮肤烫伤。

单方。杜仲酒很有效。制法是先买中药杜仲100克，切成小块后，倒入白酒1斤，浸泡1周后就可以服用。每日3次，每次20毫升。

针灸、拔火罐。能帮助驱风散寒，舒筋活血，治疗后能明显消除症状。方法有两种。其一是先针刺腰部痛点，除针后加用拔火罐；其二是针刺与艾灸相结合。常用的穴位除腰部痛点取穴(阿是穴)外，还可以命门、肾脊、肾俞、阳关、八髻、膀胱俞、臂中、复溜等穴配合。一般是每天1次，或隔天1次。

关于吃药，常用的有强筋松，每次0.2克，每天3次；消炎痛25毫克，每天3次；炎痛喜康20毫克，每日1次。病人自己可任选一种。

还有一些膏药，如消炎止痛膏、活血止痛膏、追风膏等，有保暖、活血、止痛的功效。可以选用一种，每隔2~3天换1次。

还有一些治疗方法，例如醋酸强的松龙封闭、推拿。对重症不见好转的病人，要施行手术，松解肌肉之间的粘连，但这些治疗必须在医院里进行。

“哟，小李，太好了。这些治疗方法有的我自己能办到，我回去试一试。不过，我想知道预防的方法是什么。”

小李想了一会，告诉金荣昌几条具体方法：

1. 采取正确的姿势工作、学习和劳动。久坐着工作的人宜坐硬板靠椅，坐板要能托住大腿，腰不要离靠背过远，还要经常变换体位。站着劳动的人应该用力使屁股两侧并拢，挺胸收腹。弯腰搬重物时，切记将所搬的东西尽量靠近身体，依靠腰、腿肌肉的收缩力量提起重物。长期睡在床上的病人腰背肌肉及四肢关节要定时进行活动，以免引起肌肉萎缩、韧带挛缩和关节僵硬。

2. 平时坚持用双手揉捏腰部肌肉，每日2~3次，有助于减轻腰部痉挛性疼痛，还能促进血液循环。其他如捶背、打太极拳等，都可以保持关节韧带的正常功能，对劳伤性腰痛有显著的预防作用。

3. 注意防风寒潮湿。青年人只顾一时凉快，夏天穿湿衣，睡潮地，用冰块擦背等都是有害的，应尽量避免。

总的来说，要靠自己坚持不懈的锻炼才能达到预防的目的，才能到老仍然腰身健壮如青年人一样。

听到这里，金荣昌满意地点头笑起来，谢别了小李，愉快地回家去了。

坐骨神经痛

坐骨神经起自裤腰带以下的脊髓，其经屁股到达大腿后面，又向下分布到小腿外侧和脚外侧。坐骨神经痛就是这条神经生病产生的痛症。坐骨神经本身发炎，或坐骨神经通路上的邻居生病影响到它时均可使之发生疼痛。

它的疼痛有哪些特征呢？

得这种病的人常是成年人，一般一侧疼痛的多，寒冷潮湿往往是该病的诱因。急性起病的坐骨神经炎最先发生于下背部，有酸痛和腰部僵直感，几天后沿坐骨神经通路就开始出现剧烈疼痛。在慢性病人，最初几星期内，步行或运动时牵引神经而引起短暂的疼痛，以后很快发展为剧烈的疼痛，并沿着屁股向大腿后侧、腘窝、小腿外侧及脚背扩散。这种痛在持续性钝痛的基础上有发作性加剧的特点，发作性疼痛象烧灼样或刀刺样；同时，沿着坐骨神经的通路上有压痛点。

能预防吗？

能！平时很好地注意防止寒湿的侵蚀，特别是以往患过此病的人更应加倍防寒湿，可以预防此病的发作。此外，应及时治疗那些易引起坐骨神经炎的疾病，如腰椎间盘突出症、椎关节炎、腰骶膜根炎等，这对预防坐骨神经痛有一定的作用。

可以治好吗？

患了坐骨神经痛只要及时治疗，是完全可以治好的。首

先进行病因治疗，并设法脱离寒冷潮湿的环境，不要下冷水，注意腰、腿部保暖等。坐骨神经痛因急性炎症引起的须绝对卧床休息。痛剧时可以服阿司匹林、消炎痛、保太松等，都是每次1片，每天3次；同时补充些维生素B、C，每次1片，每天3次。

单方。如酒糟、醋糟热敷痛处，可以消除神经肿胀，减轻疼痛，可及早应用。旧布鞋底洗净晒干，放在火上烘热后熨痛处，每天1~2次，每次30分钟，也有类似效果。

针灸是传统治疗方法，经济、有效，很容易被病人接受。常用穴有环跳、承扶、殷门、阳陵泉，备用穴有肾俞、委中、承山、悬钟等穴。针灸手法请参考“腰腿痛简易针灸和拔火罐疗法”。

坐骨神经痛病因较复杂，因此，经一番家庭治疗后，症状仍不改善的，应送医院，请医生检查，并决定具体治疗方案。

椎间盘突出与腰痛

杨医生刚送走了一位诊治腰痛的病人后，又随手拿起放在桌上的候诊病卡，看了看病卡上面的姓名喊道：“吴大力！”

一位年青的小伙子被人扶到桌旁就诊，他告诉杨医生：“前天，我搬稻种时不小心闪了腰，卫生员说是椎间盘突出症，让我睡板床，我睡了两天腰痛也没有减轻。您看，我现在连咳嗽一下腰都痛。”

“啊，让我来检查一下。”杨医生仔细地检查了他的腰以后说：“卫生员的诊断是对的。你的病还不算重，不要紧，我给你推拿后回家继续睡板床休息，就可以慢慢好起来。”接着，就开始给他推拿。

“哟！您说不要紧吗？我家隔壁王大爷也是这种病，已经十几年了，经常发作，咳嗽、解大便都困难，所以我越想越害怕，我该不会变得象王大爷那样吧？”

听了大力的这番话，杨医生感到他的思想负担很重，非得向他解释清楚不可，于是把手停下来，向他讲了以下道理：

椎间盘是处于两个椎体之间的软骨组织，由髓核、上下软骨和纤维环三部分组成。它的功能是保护脊柱，使之不受到损害，既能起关节作用，又能缓冲震荡。

椎间盘为什么会突出并发生疼痛呢？

正常的椎间盘是不会突出的，只是当在外力作用下，椎间盘的纤维环破裂时，髓核才会被挤压出来，髓核压迫神经根部的时候，会产生疼痛。人在30岁后椎间盘的弹性逐渐减弱，而纤维环也因变性而发生裂隙，这是椎间盘容易破裂的潜在因素。这时，当人遭受某些外界损伤，如扭腰、闪腰，甚至猛力翻身、打喷嚏时，都容易造成椎间盘破裂，产生一系列症状。此时，如没有彻底治疗，极易复发。王大爷可能就是这类病人。

这种病起病较急，常在外伤或重体力劳动时突然发作，痛如针刺，有麻痛、酸胀等感觉。疼痛由下腰部经屁股向大腿后外侧和小腿外侧直至足背扩散，咳嗽、打喷嚏都会使疼痛加重，有时连大小便都困难，病人往往因腰痛弯身向后一

侧，抬起下肢或屈颈时都会使疼痛加剧。

“能预防吗？”听到这里，大力急忙问道。

“能！最有效的方法是平时加强腰部肌肉锻炼并做好宽腰带个体防护，同时避免超限负重。”杨医生回答，“至于治疗嘛，有以下几种方法。

“1.卧床休息。通过休息，绝大多数病人可以痊愈。急性发作期，病人必须睡在床上休息2~3周，不许坐起，大小便也不要起床。床要求是平、硬的木板床或棕绷床，睡的姿势不拘，只要患者感觉舒适就可以。

“2.牵引治疗。该法能促进突出物回缩。方法是先将床脚抬高15度，将病人腰部系上腰带，腰带要宽、结实，然后每侧牵引10~20公斤的重物，每次牵引15~30分钟，每日1次。

“3.腰部热敷。热敷能减轻疼痛。消炎痛、去痛片、舒筋丸等有止痛或舒筋作用，可选择服用。

“4.单方治疗。

“(1)丝瓜络和丝瓜根各一半，煨研成细末，每次3~6克，用温热白酒一次口服，对急起病人有良效。

“(2)取生大黄2两，研成细粉，调入生姜汁半小杯，加开水适量调成糊状备用。先用葱白头五根捣烂，炒热用布包好在痛处揉擦，直到皮肤发红觉烧，然后取调好的药糊四分之一敷上，盖以纱布或厚纸，再压上6寸长、2寸宽的薄杉树皮一片，固定好后卧床休息。每日按上法换药1次，有显著效果。

“5.推拿也是好的疗法。

“此外，对反复发作的病人还可以开刀摘除破裂的椎间盘

髓核。因此，经上述治疗症状仍不解除的病人，可送医院检查和治疗。”

大力经杨医生开导后，松了一口气，做完推拿治疗后，满怀信心地离开了门诊室。

老年人的腰痛

一位两鬓斑白的老人，手拿着一张爱克斯光片子，神情焦急而痛苦地来找张医生。

他就是老农王大伯，今年68岁了。以前，他在劳累后偶尔感到腰、腿酸痛，休息一夜第二天就一切如常，又照样下地了。但是近几个月来，他却一直感到腰和双膝酸痛，僵硬不灵便。清晨起来或较长时间的站立后，腰和膝部疼痛更加明显，稍微活动一会，疼痛却反而减轻。劳累过度或天阴、下雨时，疼痛加重。起初王大伯并不介意，但是随着时间的推移，疼痛更加剧烈，行动不灵便，迈门坎都感到困难。他到医院请医生诊治，医生给他拍了张爱克斯光片子后告诉他是骨头老化，医学上叫“肥大性脊柱炎”。王大伯吃了一惊，这怎么办？能治好吗？一连串的问题使他非常紧张，特地来找张医生问问。

张医生看到王大伯焦急而痛苦的神情，赶紧请他坐下来，一边安慰他，一边对这种病做了详细的说明。

肥大性脊柱炎，常在中年以后发病，骨头变老是真正的病因。因此，它主要见于老年人，医学上又称骨、关节退行性病变，除脊柱病变外，还常伴有大腿关节(髋关节)和膝关