

资深专家 图解百病

总主编◎魏保生

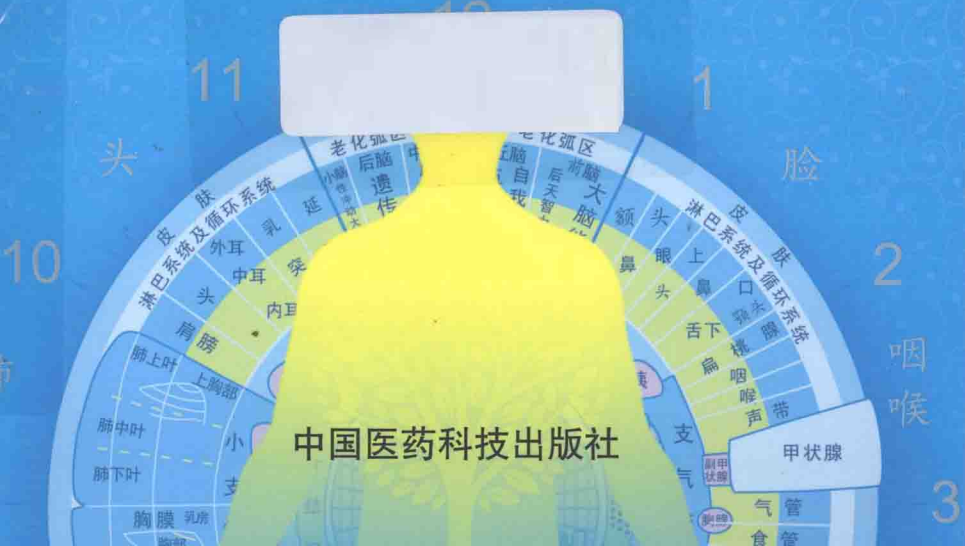
颈肩腰腿痛

JINGJIAN YAOTUI TONG

主编 魏保生

一线专家倾力打造

用最浅显的图表，最权威的声音
科学指导您的饮食起居及预防保健



中国医药科技出版社

资深专家

图解百病

颈肩腰腿痛

JING JIAN YAO TUI TONG

魏保生 © 主编

中国医药科技出版社

内 容 提 要

《资深专家 图解百病》丛书是由专科医生把关而权威可靠、科普作家润色而趣味横生、专业绘画插图而易看易懂、网络平台互动而增值实惠的一套医学科普图书。

颈肩腰腿痛是一组常见疾病，具有慢性病的特点。本书从引起颈肩腰腿痛常见疾病的认识、误区、病因、临床表现、诊断、鉴别诊断、各种治疗方法以及预防康复对其进行了全面的叙述，要言不烦，通俗易懂。在众多的同类书中，有着可读性强、操作容易和紧跟诊治进展的特点，为一本难得的好书。

图书在版编目（CIP）数据

颈肩腰腿痛 / 魏保生主编. —北京：中国医药科技出版社，2014.3
（资深专家图解百病）
ISBN 978-7-5067-6542-8

I. ①颈… II. ①魏… III. ①颈肩痛—防治—图解 ②腰腿痛—防治—图解 IV. ①R681.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 316931 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 腾莺图文

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 850 × 1168mm ¹/₃₂

印张 5⁵/₈

字数 127 千字

版次 2014 年 3 月第 1 版

印次 2014 年 3 月第 1 次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN978-7-5067-6542-8

定价 19.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《资深专家 图解百病》丛书

编 委 会

总主编 魏保生

编 委 (按姓氏笔画排序)

马金凤	王建国	尤 蔚	牛换香
付 涛	付丽珠	吕晓红	刘 凯
刘 颖	刘红旗	刘保陞	齐国海
许兰芬	周 萃	韩彦方	魏保生

人的一生追求的东西太多，事业、权力、地位、金钱、爱情……，但这一切如果没有健康作载体，都成了“浮云”。地位是暂时的，荣誉是过去的，金钱是身外的，唯有健康是自己的！健康是唯一不能被剥夺的财富！没有健康就没有一切！

那么，什么是健康呢？世界卫生组织提出：健康是身体、心理与社会的完美状态，而不仅仅是没有疾病或不虚弱。影响健康、导致疾病的主要危险因素包括以下几个方面：环境（占 17%）、遗传（人类的生物因素，占 15%）、保健服务（医疗条件，占 8%）、行为和生活方式（占 60%）。其中，行为和生活方式引起的慢性病占有一半以上的比例。所谓慢性病，是慢性非传染性疾病的简称，是指以生活方式、环境危险因素为主引起的心脑血管疾病、肿瘤、糖尿病、慢性呼吸道疾病等为代表的一组疾病。慢性病的特点有：发病隐匿，潜伏期长；找不到病原体，只有危险

因素；多因素致病，一果多因；一体多病，一因多果；相互关联，共同依存；增长幅度加快，发病年龄呈年轻化（井喷状态）。令人担忧的严峻现实是：

- 吸烟率居高不下
- 80% 以上的人食盐、食油摄入超过推荐标准
- 50% 的人蔬菜、水果摄入不足，体育锻炼比例较低
- 超重者超过 3 亿，肥胖者超过 1 亿
- 高血压病患者超过 2 亿
- 糖尿病患者超过 9000 万
- 高脂血症患者超过 3000 万

面对如此触目惊心的数字，该如何预防慢性病？维护健康靠什么？

靠钱吗？答案是否定的。钱买不来健康，目前国内养生保健市场很大，受健康信息供不应求和法律保障体系不健全的影响，一些伪专家和某些媒体不断推出不科学的养生观：鸡血疗法、卤碱疗法、绿豆疗法、泥鳅疗法……还推出不少所谓的保健品。有些人不惜花重金跟着广告追健康，结果越追越不健康，他们被伪科学忽悠了。

靠医院和医生吗？答案也是否定的。医生、新设备也无法保证你健康。举例来说：以前没有冠状动脉支架，现在市场销售额每年超过 200 亿美金。支架的使用对减少二次心肌梗死的

风险非常有效(80%~90%),但在6个月内有10%~20%再堵上。于是发明了带抗凝药的支架,更加昂贵。有的人安装好多个支架,心脏都快成“铁疙瘩”了,最后也难逃心衰的厄运。

其实,健康的金钥匙就掌握在自己手中,预防慢性病要靠自我健康管理,最好的医生是自己,最好的处方是知识。那么我们这套《资深专家 图解百病》丛书就是为了帮助大家成为自我健康管理的能手。

《资深专家 图解百病》丛书集权威、趣味、科普和实惠于一体。有四大特色:

- 专科医生把关而权威可靠
- 科普作家润色而趣味横生
- 专业绘画插图而易看易懂
- 网络平台互动而增值实惠

具体来讲,本丛书的各个分册从每个疾病的发病情况、如何发生、有什么症状、需要做哪些检查而确定诊断等进行了具体的介绍,并提出了相应的治疗原则、具体策略和预防调养措施,力求读者能够彻底了解疾病,知道如何确定自己是否患有该种疾病、如何选择正确的治疗方法、怎样调节饮食、合理运动、日常生活注意事项和心理调整,从而活出健康、活出精彩。

本丛书的内容较为全面、细致,既有理论的阐述,又有具体方法的介绍,并引用新的、权威的观点及数据;形式方面,书中文、

图、表并茂，方便读者阅读理解。具有科学性、实用性、通俗性和新颖性，是一套难得的保健科普图书。

为更好地为大家服务，请您提出宝贵建议或咨询。我们的腾讯 QQ 号:512560243; 腾讯微信号:18610734968; 新浪博客和微博:
<http://blog.sina.com.cn/mekangbbs>。

编 者

2014 年 2 月

| 目 录

第一章

不通则痛

——颈肩腰腿痛导读

- 1 没有疼痛时人类无法生存 (2)
- 2 颈肩腰腿痛由多种原因引起 (2)
- 3 颈肩腰腿痛的治疗原则 (4)

第二章

呵护好通往头部的要道

——颈椎病的诊治与预防调养

- 1 直立行走让我们付出了代价 (7)
- 2 人体的脊梁——脊柱的骨骼是我们身体的支柱 (9)
- 3 脊柱的四个弯曲成就了我们的曲线之美 (11)
- 4 颈段脊柱由 7 个颈椎组成 (12)
- 5 什么是颈椎病 (13)
- 6 颈椎病是如何发生的 (14)
- 7 颈椎病有 6 种类型 (15)
- 8 发现颈椎病的检查 (20)
- 9 发病的过程从轻到重 (22)
- 10 定位检查 (23)

- 11 如何预防颈椎病 (24)
- 12 颈椎病以非手术疗法为首选 (25)
- 13 什么情况下要做手术——手术适应证 (26)
- 14 什么情况下不能做手术——手术禁忌证 (27)
- 15 颈椎病的饮食调养法 (27)
- 16 真的是高枕无忧吗 (27)
- 17 颈椎病自我康复操 (30)
- 18 颈椎病的穴位按摩 (32)

第三章

别让自己成了“歪脖子”

——远离落枕

- 1 落枕是怎么回事 (35)
- 2 落枕的治疗 (36)
- 3 预防落枕三要点 (37)

第四章

拒绝“五十肩”

——肩周炎的诊治与预防调养

- 1 肩周炎又称“五十肩” (40)
- 2 肩周炎有哪些症状 (40)
- 3 为什么会得肩周炎 (42)
- 4 肩周炎该做的检查有哪些 (43)
- 5 肩周炎的治疗总则 (44)
- 6 中医治疗肩周炎有哪些方法 (45)

7	食物疗法治疗肩周炎	(45)
8	功能锻炼非常重要	(46)
9	十招预防肩周炎	(48)
10	巧用毛巾治疗肩周炎	(49)

第五章

摆脱“网球肘”

——肱骨外上髁炎的诊治与预防调养

1	什么是“网球肘”	(51)
2	“网球肘”的症状	(52)
3	为什么会得“网球肘”	(52)
4	“网球肘”的诊断标准	(54)
5	“网球肘”易患人群	(55)
6	“网球肘”的类型	(55)
7	“网球肘”的保守治疗方案	(56)
8	“网球肘”的中医治疗	(57)
9	“网球肘”的手术治疗	(59)
10	“网球肘”的预防	(59)

第六章

让腰板直起来

——腰椎间盘突出症的诊治与预防调养

1	腰椎间盘突出症是腰腿痛的常见原因	(62)
2	腰椎间盘突出症的食物疗法	(68)
3	腰椎间盘突出症的药膳	(70)

4	手术前后饮食要点	(71)
5	康复期家中合理饮食	(72)
6	腰椎间盘突出症的药酒	(73)
7	给腰椎间盘突出——控制体重	(74)
8	心理康复治疗	(75)
9	练功疗法	(77)
10	勿以善小而不为——点滴之行，给自己“撑腰”	(81)
11	孕产妇警防腰痛及腰椎间盘突出症	(83)
12	卧床休息治疗腰椎间盘突出症应注意些什么	(84)
13	腰围对腰椎间盘突出症患者有什么作用	(85)
14	急性发作的急救措施	(86)
15	腰椎关节活动度训练	(87)
16	腰背肌训练法	(87)
17	腹肌训练法	(88)
18	恢复腰椎生理曲度的训练方法	(89)
19	日常工作习惯的对与错	(90)
20	舒服的坐姿与合适的坐姿不同	(93)
21	睡觉姿势不当也会诱发腰椎间盘突出症	(95)
22	起床护腰有技巧	(96)
23	柔软惹的祸——选择合适的硬质床具	(96)
24	小枕头，大作用	(97)
25	正确地掌握使用电脑的姿势方法	(98)
26	养成良好的驾车姿势	(98)
27	健身不当也会发生“腰突”	(100)
28	有利于保护腰椎的体育运动	(101)
29	戒烟有助于腰椎间盘突出“营养”	(105)
30	看电视时避免诱发腰椎间盘突出症	(105)

- 31 和谐“性福”生活, 远离腰椎间盘突出症 (106)
- 32 不要轻信快速治愈的宣传 (107)
- 33 得了腰椎间盘突出何时可以怀孕 (108)
- 34 腰椎间盘突出症的患者旅游注意事项 (109)
- 35 防腰椎间盘突出“三字经” (110)

第七章

把损耗降到最低

——腰肌劳损的诊治与预防调养

- 1 什么是腰肌劳损 (112)
- 2 腰肌劳损的症状 (112)
- 3 腰肌劳损的诊断要点 (112)
- 4 腰肌劳损的病因 (113)
- 5 腰肌劳损的多功能治疗 (115)
- 6 腰肌劳损的中医治疗 (116)
- 7 腰肌劳损的锻炼疗法 (120)
- 8 腰肌劳损的预防 (122)
- 9 腰肌劳损的自我保健按摩 (123)

第八章

伤不起的腰

——急性腰扭伤的防治与调养

- 1 什么是急性腰扭伤 (125)
- 2 如何紧急应对急性腰扭伤 (125)
- 3 特殊情况下急性腰扭伤的处理 (128)

4 急性腰扭伤的预防	(130)
------------------	---------

第九章

对抗衰老

——骨性关节炎的诊治与预防调养

1 骨性关节炎是一种退行病变	(132)
2 骨性关节炎的发病原因	(132)
3 骨性关节炎临床表现	(133)
4 骨性关节炎的治疗	(134)
5 骨性关节炎稳定期的康复治疗	(140)
6 骨性关节炎的作业治疗	(143)
7 骨性关节炎的手术治疗	(146)

第十章

把“硬”变“软”

——强直性脊柱炎的诊治与预防调养

1 强直性脊柱炎属于自身免疫病	(148)
2 强直性脊柱炎的病因	(151)
3 强直性脊柱炎的检查	(153)
4 强直性脊柱炎的治疗措施	(154)
5 强直性脊柱炎的饮食调理	(159)
6 强直性脊柱炎的康复锻炼	(160)
7 强直性脊柱炎的姿势护理	(161)
8 强直性脊柱炎的运动疗法	(162)
9 强直性脊柱炎的中医解说	(164)
10 强直性脊柱炎的婚育注意事项	(165)

不通则痛
——颈肩腰腿痛导读

第一章

1 没有疼痛时人类无法生存

人们害怕疼痛，但是如果没有疼痛，人们如何发现身体出现了异常？有些疾病例如早期癌症、肾脏疾患常常是毫无征兆，当发现的时候已经不可挽回。从这方面讲，疼痛是人类的一种防御功能。颈肩腰腿痛所说的疼痛分为三类。

局部疼痛	是由于病变本身或继发性肌痉挛所致。其部位较局限，多有固定的明显压痛点，用麻醉剂行局部封闭治疗，疼痛可在短期内迅速消失
牵涉痛或感应痛	亦称反射痛。是指腰骶椎或腹膜、盆腔脏器疾病时，刺激传递到脊神经后根或脊髓丘脑束神经元，通过“聚合-易化”或“聚合-投射”作用，使同一节段的神经元兴奋，在相应的皮肤支配区出现感觉异常。其疼痛部位较模糊，少有神经损害的客观体征，但可伴有肌痉挛
放射痛	是神经根受到损害的特征性表现。疼痛沿受损神经向末梢放射，有较典型的感觉、运动、反射损害的定位体征。病程长者有肌萎缩及皮肤神经营养不良性表现

2 颈肩腰腿痛由多种原因引起

颈肩腰腿痛是一组以引起颈肩腰腿疼痛为主要症状的疾病的总称，是骨科常见病。国外统计：

- ★ 50%~70%的人一生曾患有腰腿痛。
- ★ 14%的人一生曾患有颈肩痛。

腰腿痛是指下腰、腰骶、骶髂、臀部等处的疼痛，可伴有一

颈肩痛、腰腿痛都不是单一的疾病或某一类疾病的名称，而是多种疾病所共有的症状或征候群（非诊断术语）。

侧或两侧下肢痛、马尾神经症状。

颈肩痛是指颈、肩、肩胛等处疼痛，有时伴有一侧或两侧上肢痛、颈脊髓损害症状。

临床分类包括

- **颈肩痛**

- **下腰痛**

腰椎间盘突出症。

腰椎管狭窄症。

腰臀肌筋膜炎、腰肌劳损。

- **痛性关节疾病（“网球肘”、肩周炎、慢性膝痛、髌痛、踝痛）**

颈肩腰腿痛致病因素众多，诊断治疗远比通常人们想像的要复杂的多，是导致病人来院就诊的主要症状。主要的原因有：

（1）脊柱本身疾患

① 脊柱损伤

- 急性损伤：脊柱骨折、脱位、急性椎间盘突出。
- 慢性损伤：脱位、脊柱滑脱、椎间盘突出。

② 脊柱炎症

- 化脓性炎症。
- 特异性感染：脊柱结核。
- 非化脓性炎症：强直性脊柱炎。

③ 退变性：骨关节病。

④ 代谢性疾患。