

颈肩腰腿痛 居家调养

保健
百科



主编：田建华（主任医师，中国心血管病专业委员会委员）

张 伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

赠

· 精美挂图 ·

JINGMEI GUATU

颈肩腰腿痛防治调养家庭必备
慢性病，三分靠治七分靠养！

颈肩腰腿痛，听听专家怎么说……

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

保健
百科

颈肩腰腿痛 居家调养



主编：田建华（主任医师，中国心血管病专业委员会委员）

张伟（主任医师，副主任药师，硕士研究生导师）

颈肩腰腿痛居家调养家庭必备

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

主编：田建华 张 伟

编委：张仲源 王达亮 土荣华 凌 云 宋璐璐
贾民勇 周建党 牛林敬 易 磊 李 婷

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛居家调养保健百科 / 田建华, 张伟主编
- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2012. 12
ISBN 978 - 7 - 5375 - 5657 - 6

I. ①颈… II. ①田… ②张… III. ①颈肩痛 - 家庭保健 ②腰腿痛 - 家庭保健 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 312010 号

颈肩腰腿痛居家调养保健百科

田建华 张 伟 主编

出版发行：河北出版传媒集团

河北科学技术出版社

地 址：石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）

印 刷：北京振兴源印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1 / 16

印 张：20

字 数：250 千字

版 次：2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

前言

赵先生是某设计院的一名设计骨干，辛勤工作了30多年，德高望重，硕果累累。然而，让人遗憾的是，不久前的一天晚上，他不小心重重地摔了一跤，不幸造成四肢瘫痪，大小便失禁。也许大家都心生困惑，为什么仅仅摔了一个跟头，就会导致赵先生四肢瘫痪呢？这还得从30年前说起。

入职工作第1年，赵先生开始了自己的设计生涯。他热爱建筑设计事业，每天连续伏案工作数小时。很快他就成了同事们学习的榜样，领导器重的对象。但由于劳累过度，他逐渐出现了颈肩酸困疼痛、腰酸背痛的症状，病情时轻时重，严重时竟彻夜难眠。

入职工作第4年，他感觉到头有些眩晕，尤其是起床、卧床的时候眩晕加重。这才不得不去医院就诊。经检查，医生诊断为椎动脉型颈椎病，腰椎也有点小问题。经过应用颈围领固定、卧床休息之后，他又走上了心爱的工作岗位。

入职工作第10年，他感到双手麻木、无力，拍片发现颈椎骨质增生，诊断为神经根型颈椎病，于是便开始了颈椎牵引治疗。





入职工作第20年，赵先生发现自己走路就像踩棉花一样，头重脚轻，整个人轻飘飘的，而且小便无力。他患上了脊髓型颈椎病，而且拒绝了手术治疗，重新投入了工作。

入职工作第30年，终于发生了文章开头那个不幸的一幕，仅仅摔了一跤就导致四肢瘫痪，使他从此与轮椅相伴。

赵先生的瘫痪看似一种偶然，其实是一种必然。如果他能够做到劳逸结合，积极调整身体姿势和生活节奏，选择正确的治疗方法，就有可能有效防止不幸的发生。

基于此，我们组织有关专家编写了这本《颈肩腰腿痛居家调养保健百科》，以正确指导颈肩腰腿痛患者“当自己的医生”。它把生活注意、食养食疗、运动疗法、经络疗法、中药内服、中医外治等一个个良方妙招，毫不保留地“兜售”出来，颈肩腰腿痛患者可以根据自己的病情“各取所需”，在家里轻轻松松地进行自我诊断，自我治疗，当一回给自己治病的医生。

最后，衷心希望本书能成为大众的“健康顾问”和“私人医生”，并祝愿所有患者早日康复！

编 者

目 录

第一章 颈肩腰腿痛，让人“痛不欲生”的病

第一节 高发人群：颈肩腰腿痛青睐这些人 / 002

长期看电视的人 / 002

长期被“网”入电脑的人 / 004

爱跷二郎腿的人 / 006

天热贪凉的人 / 007

长时间开车的人 / 009

爱睡软床的人 / 011

睡觉爱用高枕头的人 / 013

爱穿高跟鞋的人 / 014

穿衣不当的人 / 016

不爱运动的人 / 017

睡姿不当的人 / 018

中老年人 / 020

性生活过度的人 / 021





第二节 稽查病因：“元凶”一个不可放过 / 022

病因一：风、寒、湿侵袭 / 022

病因二：软组织急性扭伤 / 023

病因三：软组织慢性劳损 / 023

病因四：退行性病变 / 025

病因五：免疫因素或过敏因素 / 026

第三节 有效防治：让你远离疼痛 / 027

好姿势预防颈肩腰腿痛 / 027

睡硬板软垫床，腰酸腿痛远离你 / 029

防止风、寒、湿邪侵袭 / 029

加强锻炼，有病早治疗 / 030

饮食有节，颈肩腰腿痛不找你 / 031



第四节 巧避误区：让你少走治疗弯路 / 033

误区一：腰腿痛不算病，忽视治疗 / 033

误区二：病急乱投医 / 033

误区三：治疗一段时间不见效，就想放弃治疗 / 034

误区四：颈肩腰腿痛专找中老年人 / 035

误区五：滥用止痛药 / 037

误区六：症状改善即停止治疗 / 037

误区七：患了颈肩腰腿痛乱按摩 / 038

误区八：盲目手术或拒绝手术 / 038



第五节 四季保健：细节成就健康 / 040

春季：乍暖还寒注意着衣 / 040

夏季：冬病夏治缓解病情 / 041

秋季：关注天气适时添衣 / 042

冬季：寒冷之际尤需注意 / 043

第二章 落枕，睡姿不当脖子易“受灾”

第一节 了解常识：揭开落枕“庐山真面目” / 046

查异常：警惕落枕的黄色警报 / 046

探病因：“元凶”一个都不放过 / 047

识危害：勿让健康“后患无穷” / 049

重防护：让你远离落枕 / 050

第二节 食养食疗：“会吃”让落枕去无踪 / 053

黄牛肉枸杞粥 / 053

月季花红糖饮 / 053

冬瓜桃仁米粥 / 053

白芷黑豆饮 / 053

葛根粳米粥 / 054

葛根赤小豆粥 / 054

第三节 运动疗法：小动作有大疗效 / 055

转脖颈：有效预防落枕、颈椎病 / 055

搓脖颈：防治颈椎增生、落枕和扭伤 / 056





双手托天：有效防治肩颈疾病 / 056

摇头摆尾：加强颈、腰、髋关节的灵活性 / 060

第四节 经络疗法：尽显祛痛神奇疗效 / 066

按摩疗法，一来二去落枕去无踪 / 066

拔罐疗法，选对穴位拔掉落枕 / 067

刮痧疗法，小小刮痧板护颈大疗效 / 068

艾灸疗法，小小艾炷助你击退落枕 / 069

电热吹风疗法，一用就灵的健康大法 / 071

第五节 奇效良方：助你摆脱疼痛困扰 / 072

米醋热敷方：通络止痛 / 072

葛菊汤：疏风散寒 / 072

复枕汤：疏风通络 / 072

败毒散：发散风寒 / 073

葛根汤：散寒解肌 / 073

刀豆壳汤：疏风通络 / 073

防风葛根汤：活血止痛 / 074

和营止痛汤：通络止痛 / 074

葛根木瓜汤：解肌散寒 / 074

第三章 颈椎病，咽喉要道上的“隐形杀手”

第一节 查异常：警惕颈椎病的黄色警报 / 076

恶心呕吐，当心颈椎病暗中作怪 / 076





- 颈肩酸痛，有可能是患上了颈椎病 / 077
- 眩晕耳鸣，检查一下颈椎是否有问题 / 078
- 手指发麻，可能是颈椎病惹的祸 / 079
- 心慌气短，当心颈椎病给你添麻烦 / 080
- 视物模糊，是颈椎发出的求救信号 / 082
- 慢性头痛，不能千篇一律只管医头 / 083



第二节 探病因：“元凶”一个不放过 / 085

- 久坐伏案，颈椎病喜欢“光顾”你 / 085
- 寒风入颈，颈椎病趁机“犯上作乱” / 086
- 穿衣不当，爱美别拿颈椎健康做代价 / 087
- 生活意外，导致颈椎病的“小动作” / 088
- 乘车打瞌睡，当心颈椎病悄然而至 / 089
- 夹着听筒打电话，谨防颈椎病与你无缘 / 090



第三节 识危害：别让健康“后患无穷” / 092

- 危害一：颈椎病可引起吞咽困难 / 092
- 危害二：颈椎病可引起腹胀便秘 / 093
- 危害三：颈椎病久拖不治可引起瘫痪 / 093
- 危害四：颈椎病可引起高血压 / 094
- 危害五：颈椎病可引起胃部不适 / 095
- 危害六：颈椎病可引起肢体肿胀 / 096
- 危害七：颈椎病可引起中风 / 097



第四节 知分型：临床检查见分晓 / 098

- 颈型颈椎病 / 098
- 神经根型颈椎病 / 098





- 脊髓型颈椎病 / 099
- 椎动脉型颈椎病 / 100
- 交感神经型颈椎病 / 101
- 混合型颈椎病 / 101
- 中医辨证分型颈椎病 / 102

第五节 食养食疗：“会吃”吃掉颈椎病 / 105



- 饮食有道，颈椎病不找你 / 105
- 茶有茶道，颈椎病食疗验方之茶饮 / 106
- 以食为天，颈椎病食疗验方之米粥 / 108
- 五味俱全，颈椎病食疗验方之菜肴 / 109
- 滋养腑脏，颈椎病食疗验方之靓汤 / 112
- 讲究配方，颈椎病食疗验方之药酒 / 113

第六节 运动疗法：小动作有大疗效 / 116



- 颈椎保健术，献给“坐班一族” / 116
- 常规运动，让你轻松告别颈椎病 / 117
- 简易健颈操，保健养生效果好 / 120
- 动物模仿秀，让颈椎变得更健康 / 122
- 健颈“米”字操，缓解病痛现功效 / 126
- 效仿“鸡啄米”，脖子酸胀远离你 / 127

第七节 经络疗法：自生自长的“灵丹妙药” / 129



- 分型按摩，祛除颈椎病患各就各位 / 129
- 肩穴疗法，打通小肠经颈椎病不痛 / 132
- 特穴疗法，专治颈椎病的三大奇穴 / 134



耳穴疗法，耳部按摩加强刺激祛病痛 / 137

刮痧疗法，祛除肩颈疼痛疗效好 / 140

拔罐疗法，选对穴位拔掉颈椎病 / 142

针灸疗法，颈椎病针到病就自能除 / 144

第八节 药物疗法，“中西合璧”疗效好 / 148

分型论治，颈椎病的中药疗法 / 148

药浴疗法，疗效显著，简便易行 / 151

对症用药，颈椎病的常用西药 / 152



第四章 肩周炎，夜间发作难安眠

第一节 了解常识：揭开肩周炎“庐山真面目” / 156

查异常：警惕肩周炎的黄色警报 / 156

探病因：“元凶”一个都不放过 / 157

知病期：分期治疗更有利于病情恢复 / 159

须警惕：肩周炎夜间会疼痛加重 / 161

重防护：让你远离肩周炎 / 162



第二节 食养食疗：“会吃”吃出好身体 / 164

桑枝母鸡汤 / 164

五子羊肉壮骨汤 / 164

黄芪当归羊肉汤 / 164

黄芪当归炖童子鸡 / 165





薏苡仁粳米粥 / 165

桑枝红枣粳米粥 / 165

葛根薏苡仁粳米粥 / 166

第三节 运动疗法：小动作大疗效 / 167

甩臂：防治肩周炎、手臂麻木 / 167

推拳：舒展肩背部的经络 / 168

叉跳：活动全身关节，促进血液循环 / 169

打背：舒展肩部和背部经络 / 170

单摇臂：防治肩周酸疼、上肢麻木 / 171

搂拳：活动上肢和肌腱关节 / 172

上摇球：舒活肩肘部的经络 / 173

抓空：防治肩部及臂部疾病 / 174

摇放轱辘：舒展肩、肘、腰部的经络 / 175

第四节 经络疗法：自生自长的“灵丹妙药” / 176

肩部按摩 / 176

脚部按摩 / 177

刮痧疗法 / 177

针灸疗法 / 178

第五节 奇效良方：助你摆脱肩痛困扰 / 180

中药熏洗疗法 / 180

中医药酒疗法 / 181

中药外敷疗法 / 183

中药内服疗法 / 184





中医药枕疗法 / 186

第五章 腰痛病，“姑息迁就”将后患无穷

第一节 了解常识：揭开腰痛病“庐山真面目” / 188

查异常：警惕腰痛病的黄色警报 / 188

探病因：“元凶”一个不放过 / 189

识分型：中医辨证治疗腰痛 / 194

避误区：清除腰痛病的防治障碍 / 195

重防治：让你远离腰痛病 / 197

第二节 食养食疗：“会吃”吃出好腰 / 200

食补原则，腰痛患者饮食调养要点 / 200

茶有茶道，腰痛食疗验方之茶饮 / 201

以食为天，腰痛食疗验方之米粥 / 202

五味俱全，腰痛食疗验方之菜肴 / 203

汤养腑脏，腰痛食疗验方之汤羹 / 205

讲究配方，腰痛食疗验方之药酒 / 207

第三节 运动疗法：小动作有大疗效 / 210

游臂：防治虚损腰痛 / 210

转腰：防治腰肌劳损、闪腰岔气 / 211

甩拳：活动肩、颈、臂、腰部各关节 / 212

左右弯腰：活动腰部、脏腑及脊柱 / 213





摸鱼：活动腰、腿、肩、肘各关节经络 / 214

大转腰：健肾活腰，促进气血畅通 / 215

挖泥：舒展腰、膝、髋关节 / 216

回头看足跟：防治肩、腰等部位的关节骨质增生 / 217

大弯腰：防止闪腰岔气、腰背酸痛 / 218

前后弯腰：辅助治疗腰椎骨质增生 / 219

鸣天鼓：有效防治肾虚 / 220

搓耳：健肾壮腰，益寿延年 / 221



第四节 经络疗法：自生自长的“灵丹妙药” / 222

肾虚腰痛：刮痧为你减除痛苦 / 222

急性腰扭伤：正确按摩有奇效 / 223

腰肌劳损：对症施灸解疼痛 / 224

腰椎病：按摩5大穴位有助疗效 / 225

腰椎病：分期刮痧疗效好 / 229

腰椎病：拔罐治疗可采用4种手法 / 232

腰椎病：温灸、针刺多管齐下 / 233



第五节 奇效良方：助你摆脱腰痛困扰 / 236

肾虚腰痛：应对症下药 / 236

急性腰扭伤：内调外治双管齐下 / 241

腰肌劳损：内调外治双管齐下 / 244

腰椎病：常用西药宜先知 / 246

腰椎病：内服外敷有奇效 / 248

腰椎病：熏洗药浴疗法助疗效 / 250



第六章 腿痛足跟痛，不要扛一扛就过去了

第一节 了解常识：揭开腿痛足跟痛“庐山真面目” / 254

查异常：警惕腿痛足跟痛的黄色警报 / 254

探病因：“元凶”一个不可放过 / 255

避误区：小孩儿不会患足跟痛 / 258

须警惕：膝痛患者不适合练太极拳 / 259

重防治：让你远离腿痛病 / 259

第二节 食养食疗：“会吃”吃出好腿脚 / 262

茶有茶道，下肢痛食疗验方之茶饮 / 262

以食为天，下肢痛食疗验方之米粥 / 264

五味俱全，下肢痛食疗验方之菜肴 / 265

汤养腑脏，下肢痛食疗验方之靓汤 / 267

讲究配方，下肢痛食疗验方之药酒 / 269

第三节 运动疗法：小动作有大疗效 / 271

拍打膝盖：有效缓解膝盖酸痛 / 271

转膝：有效防治足膝痿软、酸痛 / 272

压腿：舒展膝关节经络 / 273

前踢腿：防治下肢麻木酸痛 / 274

后踢腿：防治腿膝酸软无力 / 275

蹲堆：有效防治下肢酸软、膝关节炎 / 276





左右蹬腿：防治腿膝酸软无力 / 277

揉搓压膝：防治膝关节疾病 / 278

抱后脑颠足跟：有效防治足跟病 / 279

原地小跳：畅通全身气血 / 280

全身抖动：增强全身血液循环 / 281

第四节 经络疗法：自生自长的“灵丹妙药” / 282

八打：有效防治下肢关节疼痛 / 282

推搓涌泉：有效防治腰酸腿软 / 283

坐骨神经痛：刮痧有助活血、通络、镇痛 / 284

坐骨神经痛：艾灸疗法为你解疼痛 / 285

膝关节炎：按摩疗法可治膝关节活动不利 / 286

膝关节炎：针灸艾灸有奇效 / 286

风湿性关节炎：刮痧疗法可缓解腿部酸痛 / 287

风湿性关节炎：拔罐疗法为你减轻病痛 / 288

足跟痛：按摩疗法为你解烦忧 / 289

足跟痛：刮痧疗法为你解病痛 / 290

足跟痛：艾灸疗法为你灸除疼痛 / 291

第五节 奇效良方：助你摆脱腿痛足跟痛困扰 / 292

坐骨神经痛：内调外治效果好 / 292

膝关节炎：内调外治助疗效 / 296

风湿性关节炎：内调外治见奇效 / 299

足跟痛：内调外治有奇效 / 302