

自我按摩系列

腰椎间盘突出症

自我按摩图解

■ 主编 刘明军 刘 淼



腰椎间盘突出症



自我按摩系列

主编 刘明军
刘 淼

编者 张 欣
张 雷
逢紫千
刘明军
陈 立
刘 淼
徐恩仲

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

腰椎间盘突出症自我按摩图解 / 刘明军, 刘森主编.

长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(自我按摩图解)

ISBN 7-5384-2983-2

I. 腰... II. ①刘...②刘... III. 腰椎-椎间盘突出-按摩疗法 (中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 052545 号

自我按摩系列

腰椎间盘突出症自我按摩图解

刘明军 刘 森 主编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 杨玉中

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 4 印张 108 000 字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

定价: 8.00 元

ISBN 7-5384-2983-2/R·740

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcs.com



每个人都希望拥有挺拔的腰身，它给人们带来自信和健美。但是不知您是否听过这样一句话：“病人腰痛，医生头痛。”腰痛的确给人们带来了诸多不便，极大地影响了人们的生活和工作。特别是随着物质生活质量的提高，工作频率的加快，户外运动的增多，腰痛病中常见、多发的腰椎间盘突出症的发病率也在逐年上升。因此，如何解除腰椎间盘突出症给患者带来的痛苦，缓解和改善腰部症状，是摆在我们面前的一个首要任务。目前，医学界对腰椎间盘突出症的治疗方法主要有手术疗法和非手术疗法两种。非手术疗法包括中药内服和外用、针灸、理疗、牵引、按摩等，而其中的按摩疗法以其痛苦小，无毒副作用等优点独领风骚，深受患者青睐。

人们常说，疾病是“三分治，七分养”。患者除了被动地接受医生治疗之外，主动地锻炼和自疗也是治疗疾病的一种方式。本书正是基于这一点而为腰椎间盘突出症患者编写的。自我按摩强调自己动手，极大地调动了患者本人的积极性，无时间、地点、环境等因素限制，有着其他疗法所没有的优势。

本书分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇、调护篇5部分，分别介绍了腰椎间盘突出症的症状、疗程等内容，以图解的形式介绍了自我按摩治疗腰椎间盘突出症的常用穴位、反射区和手法，体部、耳部、足部、手部的自我按摩套路，以及生活起居、饮食营养、中西药物等内容。本书通俗易懂，易学易做，是一本实用性很强的保健参考书。

由于时间较为仓促，书中不足之处，敬请广大读者指正。

编者

2004年6月



目 录

常 识 篇

何谓腰椎间盘突出症 / 3

何谓自我按摩 / 4

自我按摩治疗腰椎间盘突出症有哪些特点 / 4

自我按摩治疗腰椎间盘突出症的疗程是如何规定的 / 5

自我按摩治疗腰椎间盘突出症应注意哪些问题 / 5

什么情况下不适宜自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 6

经 穴 篇

何谓经络及走向 / 9

自我按摩穴位应如何定位 / 13

自我按摩治疗腰椎间盘突出症体部常用穴位 / 16

自我按摩治疗腰椎间盘突出症耳部常用穴位及反射区 / 22

自我按摩治疗腰椎间盘突出症足部常用反射区 / 23

自我按摩治疗腰椎间盘突出症手部常用反射区 / 26

手 法 篇

自我按摩治疗腰椎间盘突出症手法特点 / 31

自我按摩治疗腰椎间盘突出症体部常用手法 / 31

自我按摩治疗腰椎间盘突出症耳部常用手法 / 39

自我按摩治疗腰椎间盘突出症足部常用手法 / 41

自我按摩治疗腰椎间盘突出症手部常用手法 / 46

治 疗 篇

体部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 51

耳部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 70

足部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 78

手部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 85

腰椎间盘突出症的常用体操锻炼方法 / 97

调 护 篇

起居有常 坐行有度 / 109

加强锻炼 贵在持久 / 109

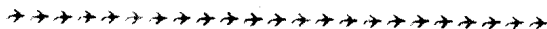
腰椎间盘突出症的中医辨证分型 / 110

腰椎间盘突出症食疗方 / 110

腰椎间盘突出症验方 / 111

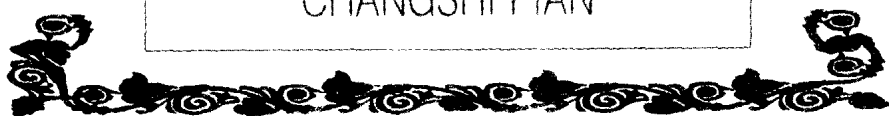
腰椎间盘突出症中西成药 / 113

腰椎间盘突出症用药与饮食禁忌 / 115



常 识 篇

CHANGSHI PIAN



何谓腰椎间盘突出症

有一段时间，篮球名将郑海霞腰痛得连球都不能打了，经医生诊断是患了腰椎间盘突出症。腰痛是我们日常生活中的常见病、多发病之一。众所周知，人类的基本运动形式包括了站、坐、卧、行等。自从学会了站立以后，腰腿痛便随之而来。因为人在站立时腰椎所承受的压力及其活动范围、频率，要远远超过四脚行走的动物，一旦压力超越了腰椎的承受能力，便会引起腰痛及下肢痛等疾病。首当其冲的腰椎间盘突出症，一直是困扰中老年人的疾病之一，其发病率之高，病因之复杂，实在令人头痛。

那么，到底什么是腰椎间盘突出症呢？要了解这个问题，首先要对腰椎的基本结构有一个大概的认识。简单地讲，人体的腰部是由5块腰椎骨串联而成，其生理弯曲向前，它们之间依靠各种韧带和椎间盘连接，从而构成了一个复杂、严密、灵活的结构。其中椎间盘起到一个相当于垫的缓冲压力作用，它的四周有纤维环包裹，上下面是软骨板，内里是髓核，随着年龄的增长，髓核会发生变性。当外因如腰椎受到外力冲击、体弱感受外邪、长期从事重体力劳动时，再加上内因髓核变性、腰椎本身发生退行性变，内外因共同作用，容易导致腰椎椎体间隙变窄，椎间孔变小，当压力足够大使纤维环破裂时，髓核向后突出，压迫腰神经根而出现腰痛，沿一侧或两侧下肢放散，咳嗽、喷嚏时疼痛加重，腰部活动受限，脊柱侧弯，严重时可出现行走跛行，下肢麻木或肌肉萎缩等症状。由于下腰椎所承受的压力最大，因而腰椎间盘突出症的好发部位多数在腰椎的第三节段以下和第一骶椎之间。现代医学一般将腰椎间盘突出症分为单侧型、双侧型和中央型3种，其中单侧型以一侧腰痛及下肢痛为主，双侧型以两侧腰痛及下肢痛交替出现为主，中央型以马尾神经受压为主要特点。

何谓自我按摩

也许人人都有过这样的体会，当感觉身体某一部位不舒适时，往往不自觉地局部按揉一下，于是就会感到有所缓解。其实这就是最初的自我按摩雏形。当然与正规的自我按摩相比较，不仅手法不同，连按摩的部位、穴位也不尽相同，这是由于按摩依据的是中医的辨证施治。

那么，究竟什么是自我按摩呢？自我按摩也称之为自我健康保健疗法，它以强身健体、延年益寿为宗旨，能够针对自身中逐渐出现的不适和疼痛，自己动手作用于体表的穴位和特定部位，调节自身的机能状态，达到防病治病目的。根据中医经络学原理和按摩手法中补泻原则，自我按摩方法可以起到促进炎性物质的吸收，改善血液循环、松解软组织粘连、舒筋活络、行气止痛等作用，因而对于骨关节、肌肉、肌筋等病变疗效令人满意。特别是对腰椎间盘突出症，自我按摩具有明显的治疗效果。

自我按摩治疗腰椎间盘突出症有哪些特点

腰椎间盘突出症的治疗一般都是由医生操作来完成的。那么，为什么会想到采用自我按摩的方法治疗呢？这种方法有哪些特点呢？

1. 患有腰椎间盘突出症的病人，腰痛及下肢痛剧烈难忍，活动明显受限，有时患者本人不允许他人或者医生触及病变部位，给治疗带来了困难。在这种情形下，只有患者本人可根据自身状况，运用按摩的方法为自己治疗，减轻痛苦。

2. 通常医生的手法治疗是在上午进行，而患者的剧烈疼痛却往往发生在下午或晚间。自我按摩治疗腰椎间盘突出症，则可以有效地解决治不应时的问题。针对疼痛的发作时间不同，随时自我按摩缓解自身的痛苦。

3. 自我按摩可以避免去医院时的舟车之苦，既可节省时间，又可见效迅速。

4. 自我按摩灵活性较大，条件允许可以1日2次，否则也可隔日1次操作。

5. 自我按摩治疗腰椎间盘突出症，手法的轻重可根据自身感觉状况来调整，效果会很明显，也不会出现意外。

6. 手法治疗的部位都是自己可触摸得到之处，操作方便，顺势省力，不受体位、环境等因素的限制，只要持之以恒，必能奏效。

自我按摩治疗腰椎间盘突出 突出症的疗程是如何规定的

自我按摩治疗腰椎间盘突出症，时间上可根据患者自身的情况而定。病程长者，时间可长一些；病程短者，时间可稍短些，其灵活性很大。但往往多数患者最为关心的是到底需要治疗多久才能见效呢？首先要注意既来之，则安之，不能急于求成。二是对于腰椎间盘突出症的患者来说，通常情况下，每次自我按摩的时间可在20~30分钟左右，每日可做1~2次，以上午和晚上为宜。一般以15天为1个疗程，疗程中间可休息2~3天，通常2~3个疗程即可见效。由于腰椎间盘突出症是一种病因复杂的损伤性疾病，而自我按摩痛苦小、无药物的毒副作用，因此可以长期坚持治疗，直至症状完全消失为止。

自我按摩治疗腰椎间盘突出症 应注意哪些问题

自我按摩治疗腰椎间盘突出症必须掌握要领，否则也会出现适得其反的效果。下面几点需要引起注意。

1. 自我按摩治疗腰椎间盘突出症体位一定要舒适，每种手法操作的

时间不宜太长，以防引起疼痛发作。

2. 足部按摩治疗腰椎间盘突出症时最好在晚间操作，由于疼痛刺激较强，并伴有汗出，一般按摩结束后，饮用温开水1杯。

3. 手部按摩可结合体穴操作，这样可提高疗效。耳部按摩时要清洁耳郭，探查耳穴，只是时间不宜过长，手法不宜过重。以耳郭发热、发红、有舒适感为佳，最好是隔日操作1次。

4. 双手洁净，注意修剪指甲，边缘光滑，长短适宜，以免刺破皮肤。

5. 室内空气要流通，温度要适宜，避免消耗体力汗出过多或产生缺氧。

6. 自我按摩治疗腰椎间盘突出症选取穴位较多，按摩时一般是先取上部穴位、后取下部穴位操作。

7. 切忌暴力施术，防止出现副损伤。

8. 加强臂部、手部、指部的力量练习，次数由少到多，力量由小到大，循序渐进，不要过于急躁。这样有助于提高疗效。

9. 手法频率自己掌握，不宜过快或过慢，手法用力要根据操作部位而定，轻重适当，一般治疗以轻重结合手法为主，有利于疾病的恢复。

10. 手法治疗1个月无效者，应去医院就诊，进一步明确诊断。

什么情况下不适宜自我按摩 治疗腰椎间盘突出症

1. 腰椎间盘突出症急性期或伴有神经根水肿时，不宜自我按摩。

2. 中央型的腰椎间盘突出症患者，不宜自我操作手法。

3. 各种出血性疾病，如吐血、尿血、便血、崩漏等不宜自我按摩。

4. 年老体弱、骨质疏松，经不起重手法刺激者，不宜自我按摩。

5. 伴见有严重的心、脑血管疾病者，如心肌梗塞、脑出血等不宜自行操作。

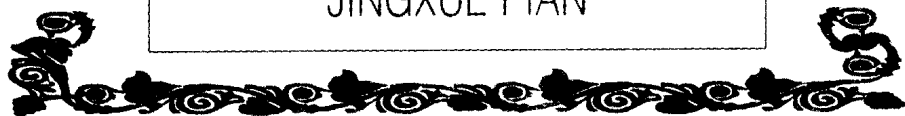
6. 妇女孕期、月经期，腰骶部不宜使用手法。

7. 各种不明原因的脊柱损伤，不宜自我按摩。

8. 腰椎结核、腰椎肿瘤、腰椎骨折，不宜自行操作。

经穴篇

JINGXUE PIAN



何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经（内侧 属里 为阴）	腑经（外侧 属表 为阳）
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手太阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴分别循行于躯干前、后正中线。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示（图 1、图 2、图 3）。

手三阴经 从胸走手交手三阳经；

手三阳经 从手走头交足三阳经；

足三阳经 从头走足交足三阴经；

足三阴经 从足走腹（胸）交手三阴经。

任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腰正中上行至头。

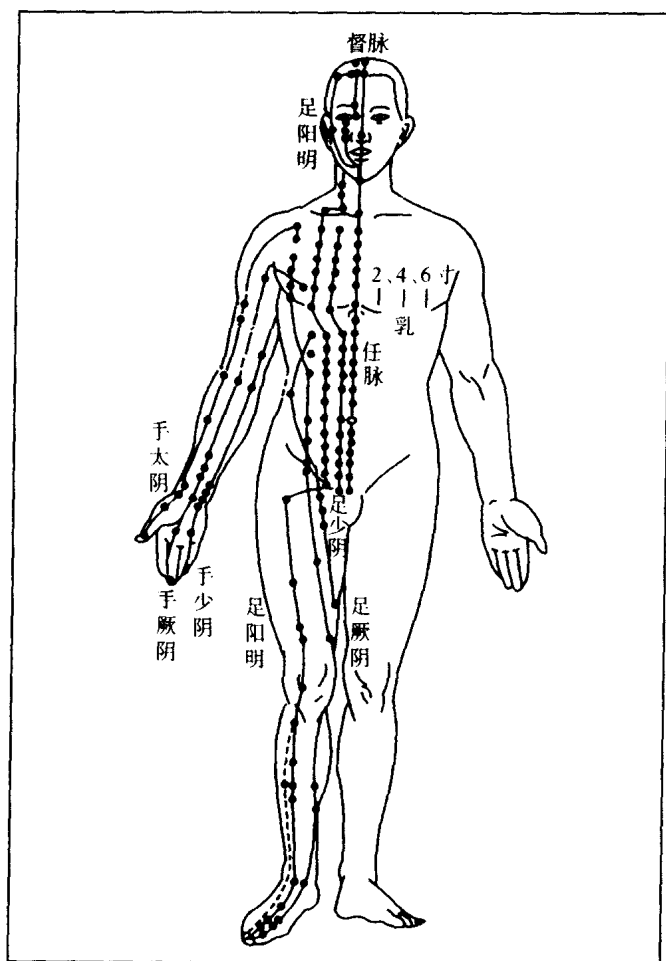


图 1

十四经脉正面图

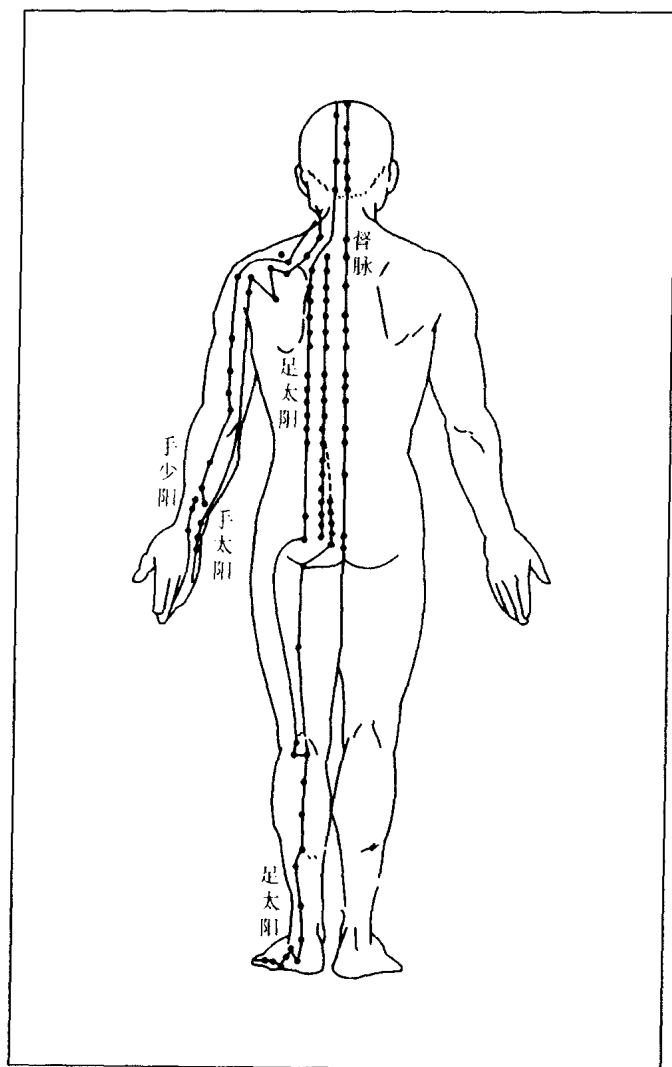


图 2

十四经脉背面图