



腰腿痛

简易疗法



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

主编 张俊莉



腰腿痛 简易疗法

常州大学图书馆
藏书章

西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

主编 张俊莉

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛简易疗法/张俊莉主编. —西安:西安
交通大学出版社, 2013. 3
ISBN 978-7-5605-4528-8

I. ①腰… II. ①张… III. ①腰腿痛-防治
IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 203107 号

书 名 腰腿痛简易疗法
主 编 张俊莉
责任编辑 李 晶 王 磊

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西元盛印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 12 字数 189 千字
版次印次 2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-4528-8/R·250
定 价 25.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668502 (029)82668805

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

前 言

腰腿痛可称得上是“大众病”，很多人都出现过腰腿痛的症状。据资料显示，日常生活中有70%~80%的人深受腰腿痛之苦。在医院的疼痛门诊中腰腿痛患者占半数以上。腰腿痛的病因极其复杂，疼痛时间少则几天，多则几十年。但在现实生活中有些人却误认为腰腿痛病是小毛病，而不注意防治，待病情发展到严重程度时，才后悔莫及。我们平时遇到的腰腿痛病有很多种，如腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、坐骨神经痛、棘上棘间韧带损伤、梨状肌损伤综合征等是最常见的腰腿痛病，腰部受凉也容易引发腰腿痛。

腰痛病多数会放射到下肢引起疼痛，所以在此将腰腿疼痛共同论述。腰腿痛病常表现为麻、酸、胀、刺痛等。这些症状常发于中老年人，给生活和工作带来一定的影响。腰腿痛病除了上述原因外，还常因其他疾病所致，如肾盂肾炎、肾结核、附件炎、盆腔炎、前列腺炎、溃疡病等，尤其是十二指肠球部穿透溃疡最易引起腰痛。所以，对待腰腿痛病无论疼痛是否严重，都要引起重视，以免延误病情，造成大的损害。

本书较为详细地介绍了腰腿痛防治的医学科普知识，包括脊柱的解剖、生理，腰腿痛的起因、症状、预防、治疗、饮食、起居等方面的知识。重点介绍了民间一些取材容易、操作简便、行之有效的治疗方法，以便于腰腿痛患者进行家庭康复治疗。本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，融知识性、科学性、实用性为一体，适合腰腿痛患者及基层医务工作者阅读。由于作者水平有限，如有不妥之处，敬请批评指正。

作 者

2013年1月6日于古城西安

目 录

上篇 科学认识腰腿痛

第一章 认识腰腿痛	(2)
一、腰腿痛概念与临床表现	(2)
二、防治腰腿痛从认识脊柱组成开始	(2)
三、腰椎是脊柱的重要组成部分	(3)
四、腰椎生理曲度的作用	(4)
五、腰椎生理曲度变直引起腰腿痛	(5)
六、腰椎的负荷到底有多大	(5)
七、腰椎的连接和支持	(6)
八、腰椎正常活动范围有多大	(7)
九、腰椎间盘的形态构造如何	(7)
十、腰椎间盘的功能有哪些	(9)
第二章 引起腰腿痛的病理改变	(10)
一、什么是腰椎间盘的生理退变	(10)
二、生活中腰椎间盘为何事故频发	(10)
三、腰椎间盘突出症与腰腿痛密切相关	(11)
四、腰椎间盘突出症的报警信号有哪些	(12)
五、腰椎的血液供应来自哪里	(14)
六、影响腰椎营养的各种因素	(15)
七、什么是急性腰扭伤	(16)
八、什么是慢性腰肌劳损	(16)
九、腰椎骨质增生与腰腿痛有关吗	(16)
十、什么是强直性脊柱炎	(17)
十一、坐骨神经痛是怎么一回事	(18)
十二、老年性骨质疏松症与腰腿痛	(18)
十三、什么是腰椎椎管狭窄症	(19)
十四、腰椎骶化是怎么回事呢	(20)

第三章 腰腿痛的发生与相关检查	(22)
一、腰部疼痛与内脏病有关吗	(22)
二、腰腿痛最容易亲近哪些人	(23)
三、腰痛为什么最容易亲近女性	(23)
四、有哪些女性疾病与腰腿痛有关	(24)
五、腰腿疼痛患者应该做哪些检查	(24)
六、腰腿痛病人应做哪些化验检查	(25)
七、慢性腰腿痛关键在调养	(25)

下篇 腰腿痛常见简易疗法

第一章 腰腿痛饮食调养简易疗法	(28)
一、腰腿疼痛的药膳疗法	(28)
(一)现代药膳汤羹的概念与作用	(28)
(二)药膳腰痛滋补汤应用特点	(28)
(三)药膳腰痛滋补汤的科学配制	(29)
(四)药膳腰痛滋补汤的用量确定	(30)
(五)药膳腰痛滋补汤选用药材禁忌	(30)
(六)制作药膳腰痛滋补汤注意事项	(30)
(七)腰腿疼痛:生活中的药膳汤羹方	(31)
仙茅炖猪肾	(31)
茴香煨猪腰	(31)
骨碎炖猪蹄	(32)
杜仲蒸羊肾	(32)
果莲炖乌鸡	(33)
巴戟炖鸡腰	(33)
冬虫夏草鸭	(33)
鹿茸炖甲鱼	(34)
三七地黄汤	(34)
杜仲腰花汤	(34)
狗脊猪尾汤	(35)
芝麻核桃汤	(35)
黄芪虾皮汤	(35)
猪腰核桃汤	(36)
黑豆羊腰汤	(36)

二、腰腿疼痛的药茶疗法	(36)
(一)现代药茶的概念与作用	(36)
(二)服用药茶有哪些注意事项	(37)
(三)腰腿疼痛:生活中的药茶处方	(37)
首乌牛膝茶	(37)
虾米壮腰茶	(38)
胡桃壮腰茶	(38)
杜仲腰痛茶	(38)
巴戟牛膝茶	(39)
健腰补肾茶	(39)
虎杖羌独茶	(40)
独活腰痛茶	(40)
三、腰腿疼痛的药酒疗法	(41)
(一)药酒的现代概念是什么	(41)
(二)历史上酒与药紧密相关	(41)
(三)药酒都有哪些优点	(42)
(四)家庭该如何泡服药酒	(43)
(五)药酒有什么贮存要求	(43)
(六)药酒滋补疗法特别提醒	(44)
(七)腰部疼痛:生活中的药酒处方	(45)
乌藤腰痛酒	(45)
独活参附酒	(45)
川乌活血酒	(46)
人参枸杞酒	(46)
八珍调养酒	(47)
双乌止痛酒	(47)
独活寄生酒	(47)
四虫雪莲酒	(48)
化骨腰痛酒	(48)
乌梢蛇酒	(49)
四、腰腿疼痛的药粥方法	(49)
(一)药粥重在健身疗疾	(49)
(二)药粥治病安全又方便	(50)
(三)药粥食材首选粳米	(50)

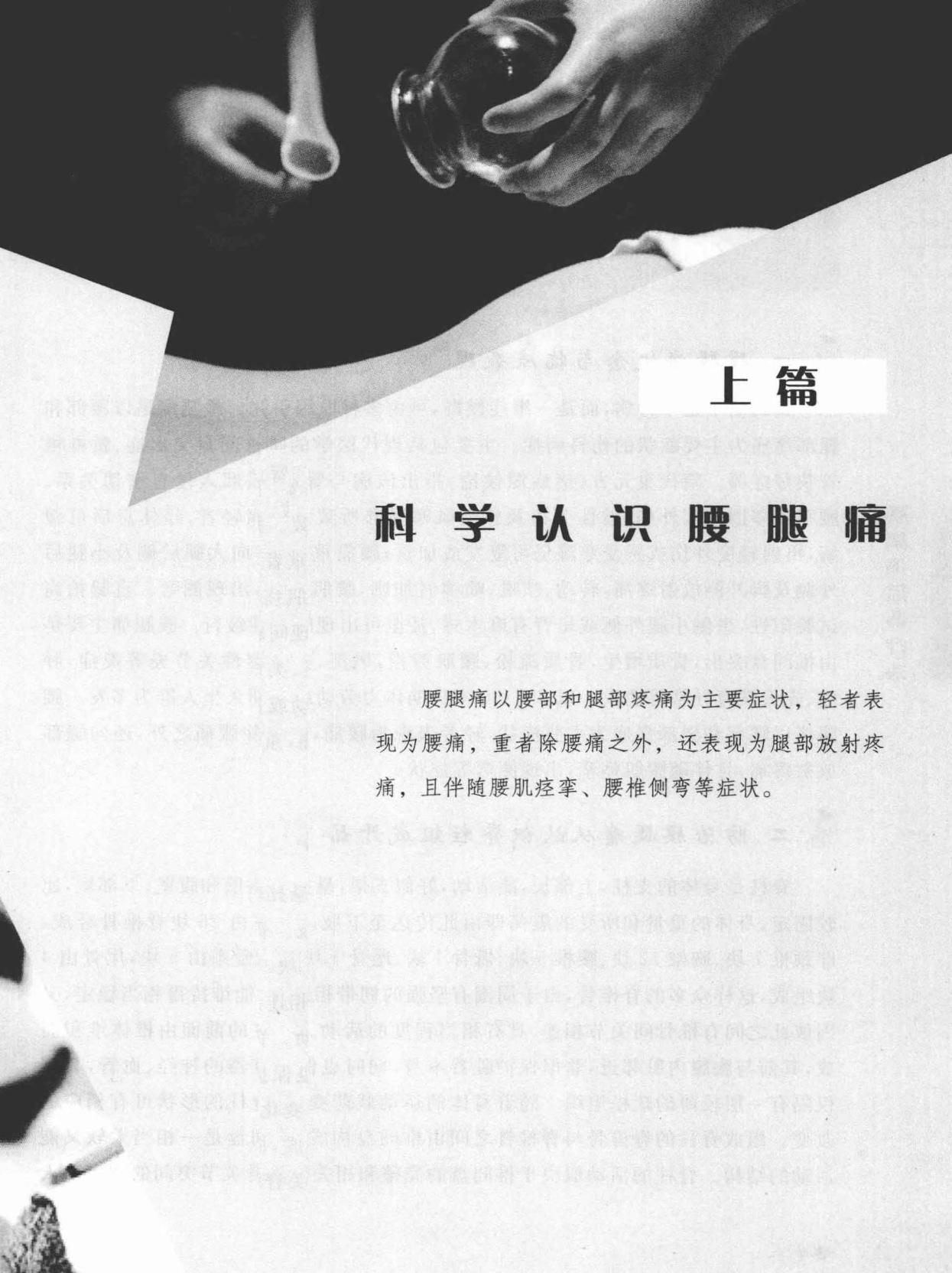
(四)腰腿痛患者宜辨证选粥	(51)
(五)该如何科学配制药粥	(52)
(六)熬制药粥的注意事项	(52)
(七)腰腿疼痛:生活中的药粥处方.....	(53)
川 乌 粥	(53)
杭芍桃仁粥	(53)
栗子糯米粥	(53)
枸杞牛肉粥	(54)
生 姜 粥	(54)
芝麻羊肾粥	(55)
鸽子韭菜粥	(55)
牛 奶 粥	(56)
熟地壮腰粥	(56)
川乌姜汁粥	(56)
枸杞女贞粥	(56)
麻雀补阳粥	(57)
五、药食同源:腰腿痛患者应常吃的食物	(58)
羊 肉	(58)
鸽 肉	(59)
狗 肉	(59)
乌 鸡	(60)
鹤 鹑	(60)
泥 鳅	(61)
海 参	(61)
鳝 鱼	(61)
牡 蛎	(62)
对 虾	(63)
松 子	(63)
核 桃	(64)
韭 菜	(64)
大 枣	(65)
黑 豆	(66)
牛 奶	(66)

第二章 腰腿痛经穴按摩简易疗法	(68)
一、经络的概念	(68)
二、经络系统的组成	(69)
三、如何应用经络防治腰腿痛	(70)
四、如何提捏督脉治疗腰腿痛	(70)
五、如何循经拍打治疗腰腿痛	(72)
六、拍打疗法治疗腰腿痛的原理	(72)
七、循经拍打腰腿痛的操作方法	(73)
八、腰腿痛拍打疗法介质的选择	(74)
九、治疗腰腿痛时拍打的轻重与节奏	(75)
十、拍打腰腿痛时的拍打顺序	(76)
十一、腰腿痛循经拍打疗法注意事项	(76)
十二、腰腿痛督脉循经擦揉法	(77)
十三、穴位的概念	(78)
十四、穴位是如何分类的	(79)
十五、穴位的治疗作用	(81)
十六、按压穴位对腰腿痛十分有效	(84)
十七、牢记穴位的基本刺激法一指压法	(85)
十八、治疗腰腿痛常用的指压穴位	(86)
十九、特别提醒：穴位指压前后请勿吸烟	(94)
二十、腰痛经穴按摩治疗注意事项	(95)
二十一、腰腿痛经穴需要找对按摩师	(96)
第三章 腰腿痛经穴拔罐简易疗法	(98)
一、拔罐疗法是一种有效的治病法	(98)
二、中医拔罐为什么可祛腰腿痛	(98)
三、现代医学对中医拔罐作用机理的认识	(99)
四、防治腰腿痛常用的拔罐工具	(100)
五、腰腿痛拔罐需要配用的材料	(103)
六、拔罐常用的排气方法	(104)
七、常见拔罐的方法	(107)
八、腰腿痛患者拔罐治疗处方	(114)
九、腰腿痛患者经穴拔罐时注意事项	(114)

第四章 腰腿痛经穴艾灸简易疗法	(116)
一、艾灸是治病和养生的有效方法	(116)
二、艾灸的六大作用	(117)
三、艾灸疗法是如何分类的	(118)
四、腰腿痛患者艾炷直接灸的方法	(118)
五、腰腿痛患者艾炷间接灸的方法	(119)
六、腰腿痛患者艾条灸的方法	(120)
七、腰腿痛患者温灸器灸的方法	(122)
八、慢性腰腿痛艾灸治疗处方	(123)
九、腰腿痛灸疗操作宜忌	(125)
十、腰腿痛施灸的程序	(125)
十一、腰腿痛艾灸出现灸疮如何处理	(126)
十二、腰腿痛艾灸上火了该如何应对	(126)
第五章 腰腿痛经穴敷贴简易疗法	(127)
一、穴位贴敷的理论依据	(127)
二、穴位贴敷的作用原理	(128)
三、穴位贴敷的配方用穴	(129)
四、穴位敷贴疗法常用剂型	(130)
五、腰腿痛穴位敷贴常用处方	(131)
六、腰腿疼痛其他热敷疗法	(132)
七、腰腿痛穴位贴敷注意事项	(133)
八、穴位贴敷常见异常情况的处理	(134)
第六章 腰痛腿科学运动简易疗法	(136)
一、肾虚腰痛者需要练习提肾功	(136)
二、腰腿痛患者的运动原则	(136)
三、宜于腰痛患者的最佳运动项目	(138)
四、运动时急性腰部扭伤后的处理	(151)
第七章 腰腿痛如何自疗选药	(152)
一、腰腿疼痛中医是怎么分型的	(152)
二、腰腿疼痛不一定完全是肾虚	(152)
三、腰部疼痛该如何用药	(153)
四、防治腰腿痛常用的中药有哪些	(154)
枸杞子	(154)

鹿 茸	(155)
淫羊藿	(156)
肉苁蓉	(156)
菟丝子	(157)
海狗肾	(157)
海 马	(158)
冬虫夏草	(159)
巴戟天	(160)
狗 脊	(160)
蛤 蚧	(161)
锁 阳	(161)
五、腰腿疼痛的中成药疗法	(162)
六味地黄丸	(162)
金匱肾气丸	(163)
龟鹿补肾丸	(163)
壮腰健肾丸	(164)
腰痛宁胶囊	(164)
左 归 丸	(164)
肾 气 丸	(165)
右 归 丸	(166)
归 脾 丸	(166)
龙胆泻肝丸	(167)
金锁固精丸	(168)
第八章 腰腿痛患者康复生活宜忌	(170)
一、腰部疼痛,休息时腰下最好垫个枕	(170)
二、腰痛腿痛患者宜讲究睡姿	(170)
三、腰痛患者最好腰带保护	(171)
四、腰腿痛患者弯腰用力需加注意	(171)
五、腰痛患者正襟危坐好处多	(172)
六、姿势性腰痛患者如何自我治疗	(172)
七、腰痛腿痛不宜于睡软床	(173)
八、腰腿痛患者下床的注意事项	(174)
九、腰腿痛患者不要穿高跟鞋	(175)
十、腰腿痛患者穿衣束腰勿过紧	(175)

十一、腰痛患者搬重物最好带上护腰带	(176)
十二、慢性腰腿痛患者其他注意	(176)
十三、腰部疼痛该如何使用牵引疗法	(177)
十四、腰腿痛患者牵引疗法注意事项	(177)
十五、腰腿痛患者常用的经穴理疗方法	(179)



上篇

科学认识腰腿痛

腰腿痛以腰部和腿部疼痛为主要症状，轻者表现为腰痛，重者除腰痛之外，还表现为腿部放射疼痛，且伴随腰肌痉挛、腰椎侧弯等症状。



认识腰腿痛

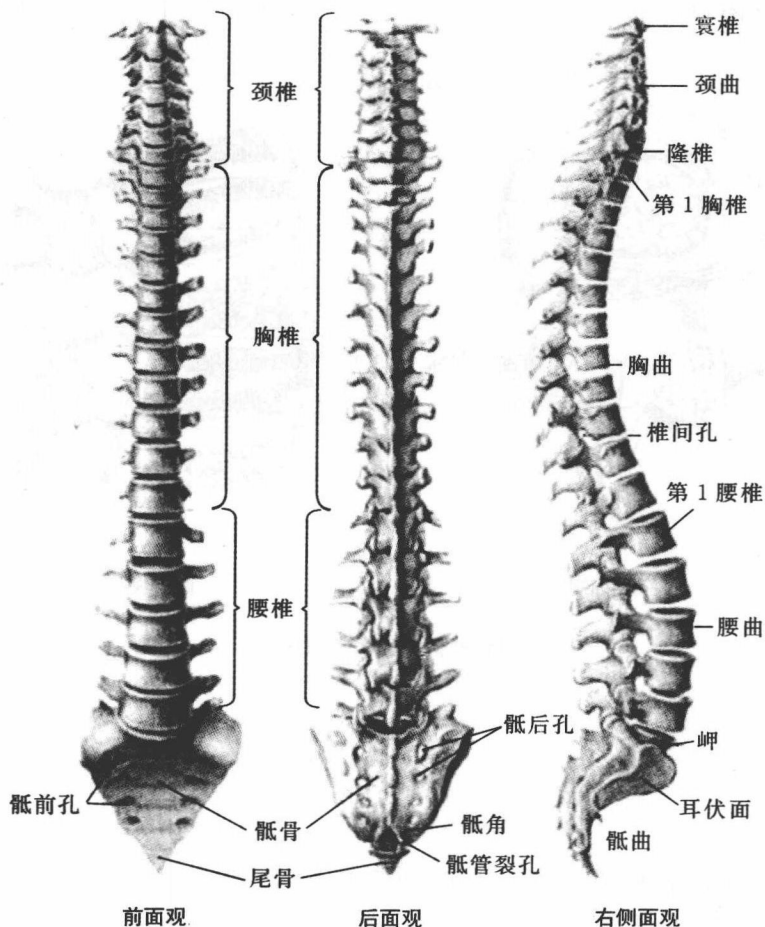
一、腰腿痛概念与临床表现

腰腿痛不是一种病，而是一组症候群，可由多种原因引起。腰腿痛是以腰部和腿部疼痛为主要症状的伤科病症。主要包括现代医学的腰椎间盘突出症、腰椎椎管狭窄症等。隋代巢元方《诸病源候论》指出该病与肾虚、风邪入侵有密切关系。腰腿痛多因扭闪外伤、慢性劳损及感受风寒湿邪所致。腰痛轻者，经休息后可缓解，再遇轻度外伤或感受寒湿仍可复发或加重；腰痛重者，并向大腿后侧及小腿后外侧及脚外侧放射疼痛，转动、咳嗽、喷嚏时加剧，腰肌痉挛，出现侧弯。直腿抬高试验阳性，患侧小腿外侧或足背有麻木感，甚至可出现间歇性跛行。腰腿痛主要是由椎间盘突出，骨质增生，骨质疏松，腰肌劳损，风湿、类风湿性关节炎等炎症，肿瘤、先天发育异常等诱发。以 25~50 岁长期体力劳动或长期久坐人群为多发。腰腿痛以腰部和腿部疼痛为主要症状，轻者表现为腰痛，重者除腰痛之外，还向腿部放射疼痛，且伴随腰肌痉挛，出现侧弯等症状。

二、防治腰腿痛从认识脊柱组成开始

脊柱是身体的支柱，上部长，能活动，好似支架，悬挂着胸壁和腹壁；下部短，比较固定，身体的重量和所受的震荡即由此传达至下肢。脊柱由 26 块脊椎骨合成，即颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶骨 1 块、尾骨 1 块。骶骨系由 5 块，尾骨由 4 块组成，这样众多的脊椎骨，由于周围有坚强的韧带相连系，能维持得相当稳定，又因彼此之间有椎骨间关节相连，具有相当程度的活动。脊柱的前面由椎体堆积而成，其前与胸腹内脏邻近，非但保护脏器本身，同时也保护脏器的神经、血管，其间仅隔有一层较薄的疏松组织。随着身体的运动载荷变化，脊柱的形状可有相应的改变。组成脊柱的脊椎骨与脊椎骨之间由椎间盘构成，椎间盘是一相当柔软又能活动的结构。脊柱的活动取决于椎间盘的完整和相关脊椎骨关节突间的和谐。人

体脊柱的整体观如下图所示。

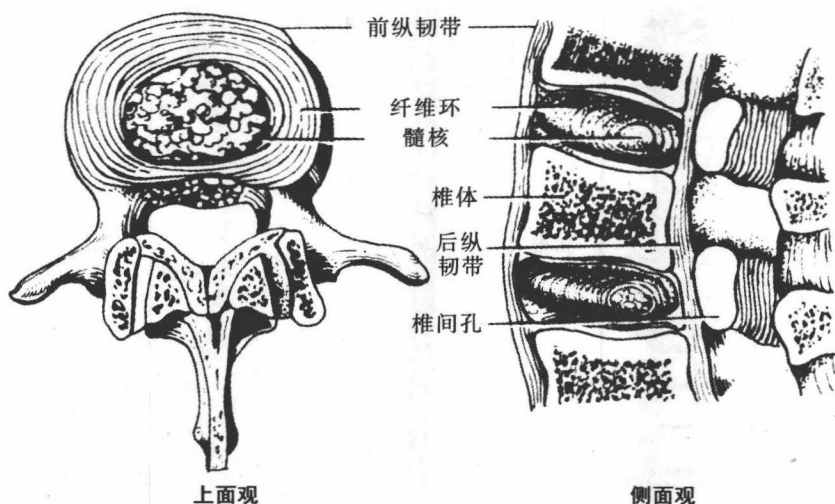


脊柱的整体观示意图

三、腰椎是脊柱的重要组成部分

腰椎位于身体的中段,上连颈、胸椎,下连骶椎。腰椎共有 5 块,腰椎的椎体较颈椎和胸椎大而厚,主要由松质骨组成,外层的密质骨较薄。椎体呈横肾形,上下面平坦,周缘有环形的骺环,环中骨面粗糙,为骺软骨板的附着处;前面较后面略凹陷。椎弓根粗大,椎骨上切迹较浅,椎骨下切迹宽而深,椎弓板较胸椎宽短而厚。椎孔呈三角形、椭圆形、近三叶草形或三叶草形。棘突为长方形的扁骨板,水平伸

向后,上下缘略肥厚,后缘钝圆呈梨形,有时下角分叉。关节突呈矢状位,上关节突的关节面凹陷,向后内方。下关节突的关节面凸隆,向前外方。椎骨的具体结构如下图所示。



腰椎骨的结构示意图



小贴士

腰椎在胚胎生长、发育过程中较易形成一些先天性的解剖异常,如先天性的骶椎腰化有 6 个腰椎;先天性腰椎骶化有 4 个腰椎;腰 5 或骶 1 棘突有的未融合而形成脊椎隐裂;腰 3 横突肥大可致腰 3 横突综合征;腰 5 横突肥大可与髂骨形成假关节;腰椎椎弓根部先天性不愈合可形成椎弓躬解。所有这些先天性的畸型都有可能成为腰部疾病的病理基础,在一些诱发条件下则可能产生腰骶部疼痛及下肢疼痛、麻木等症状。



四、腰椎生理曲度的作用

正常情况下,腰椎前凸,顶端在腰 3 和腰 4 椎体前面。这种生理曲度是人类从



婴幼儿爬行时开始到站立后逐渐形成的。在婴儿爬行时,由于腹部的重量牵拉,腰部自然凹陷,使腰椎生理曲度初步形成。站立后,由于负重使椎体及椎间隙前宽后窄,椎间盘前宽后薄。

腰椎生理曲度在性别上也有一定的差异,女性一般较男性为大。腰椎生理曲度的存在是脊柱自身稳定和平衡的需要。腰椎生理曲度的变化,如果变直说明腰椎的稳定性和平衡受到了影响,某些组织就处于非正常受力状态,易发生相应部位的劳损性疼痛。有时非腰部疾病也可造成腰椎生理曲度改变,如先天性髋关节脱位可造成腰椎生理前凸增加。

五、腰椎生理曲度变直引起腰腿痛

腰椎生理曲度变直往往引起腰腿痛。其原因是腰椎的生理弯曲对保持身体各部平衡,缓冲压力有着非常重要的作用。正常的情况下,人随着年龄增长,椎间盘发生退行性变,到老年时因髓核脱水,椎间盘逐渐退化变性而变薄,腰椎曲度可逐渐消失,腰椎生理曲度变直,出现老年性驼背。一些年轻人出现腰椎生理曲度变直,主要有以下几种原因:

(1)患者长期坐位或一个姿势工作时间太久,出现腰椎周围肌肉韧带劳损,腰椎间关节稳固性降低,出现腰椎生理曲度变直。

(2)腰肌扭伤患者因腰痛剧烈,肌肉、韧带持续痉挛,牵扯腰椎引起腰椎生理曲度变直。

(3)腰椎间盘病变患者因椎间盘退行性变,相应椎间隙表现前窄后宽,可出现腰椎生理曲度变直。

腰椎生理曲度变直,相应各椎体间椎间隙变窄,对椎间盘压力增大,可增加椎间盘病变的发病率。腰椎生理曲度变直,其维持上身平衡及缓冲压力的功能都大大降低,易产生相应疾病。另外,腰椎生理曲度变直是医生诊断腰椎疾病的一个重要依据。需要说明的是如果人的年纪过大,单纯的生理曲度变直不必过分担心,因为这是人体正常的退行性改变,平时注意腰部用力时的保护动作,避免不良姿势与过量的体力劳动即可,还可以适当地进行一些体育锻炼。

六、腰椎的负荷到底有多大

由于人本身就有重力的作用,所以腰椎的负荷相对较大,这是因为人在站立时,躯干、双上肢和头颈部的重量要经过腰椎向下传导,一般来说坐位时腰椎的负