

张俊莉

主

编

简易疗法

腰椎间盘突出症

yao zhui jian pan tu chu zheng
jian yi liao fa

简易疗法

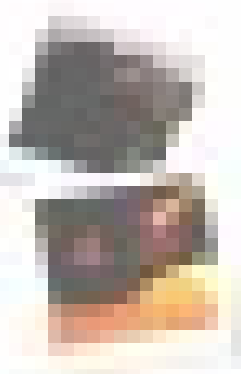


◎自我保健 自我调养

◎护腰壮阳保健康 简易方法轻松疗



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



腰椎间盘突出 突出症

THE SPINAL DISC PROTRUSION
SYMPTOM

简易疗法

中国医药出版社

中国医药出版社

中国医药出版社

腰椎间盘突出症

yao zhui jian pan tu chu zheng
jian yi liao fa

简易疗法

张俊莉



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

图书在版编目(CIP)数据

腰椎间盘突出症简易疗法/张俊莉主编. —西安:西安交通大学出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5605-4456-4

I. ①腰… II. ①张… III. ①腰椎-椎间盘突出-治疗
IV. ①R681.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 206060 号

书 名 腰椎间盘突出症简易疗法
主 编 张俊莉
责任编辑 李晶

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.xjupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西新世纪印刷厂

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 14.25 字数 156 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 978-7-5605-4456-4/R·252
定 价 26.80 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)82665546 (029)82668519

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究

P 前言 Preface

现代医学之父希波克拉底有一句健康名言：“患者的本能就是患者的医生，而医生只是帮助本能的。”所以，要掌控自己的健康，控制自己所患的疾病，首先要做的就是正确的运用科学的疾病防治知识，纠正自己不良的生活和工作习惯。而这种知识是一个系统工程，它包括了疾病控制的各个方面，就如同生活中的一个链条，由每个细节组成。看起来很小的一个细节，往往会造成疾病的不可控制，造成不可估量的损害，也就是人们常说的“千里之堤，溃于蚁穴”。

事实也是如此，据国家有关部门统计，多年来，腰腰椎间盘突出症患病率一直呈上升趋势，而且以惊人的速度逐渐由中老年人向青少年扩展。腰椎间盘突出症治疗不当或不及时会造成腰部疼痛，活动不便，下肢麻木，小便失禁，性功能障碍甚至终身瘫痪，而早期发现、早期诊断、早期治疗是提高患者生存质量的重要保证。腰椎间盘突出症之所以这么疯狂的威胁着人类的健康，主要是由于生活中的一些细节，如肥胖、缺乏运动、腰部疾病、腰部受寒等往往是导致腰椎间盘突出症发病的危险因素。

本书特别从生活中的一些细节出发，深入浅出地阐明了腰椎间盘突出症的医学原理，并列举了腰椎间盘突出症患者日常生活中需要关心注意的诸多事宜与禁忌，重点详尽地介绍了许多对腰椎间盘突出症行之有效的调养治疗方法，其中，调养方面包括饮食调养、起居调养，治疗方面包括运动、按摩点穴、艾灸、拔罐、贴

敷,等等,均为老百姓日常生活随手可用的方法,患者可根据自身的实际情况进行选择。书中将深奥专业的腰椎间盘突出症医学理论以简单易懂的方式呈现出来,重点突出治疗调理方法的简易性、有效性,又不失科学性。希望您阅读完此书后,能在日常生活起居中,身体力行书中的建议,健康愉快的生活。本书是腰椎间盘突出症患者居家生活保健的必备良书!

目 录 contents



前 言

第一章 认识腰椎间盘突出症 (1)

人体脊柱的组成 / 2

腰椎是脊柱的重要组成部分 / 3

了解腰椎的生理曲度 / 4

为什么会发生腰椎生理曲度变直 / 5

咳嗽时腰椎的负荷有多大 / 6

腰椎的正常活动范围有多大 / 7

什么是脊柱侧弯 / 9

悄然发生的腰椎退行性改变 / 10

什么是腰椎滑脱 / 10

什么是腰椎间盘突出 / 12

腰椎是如何连接和支持的 / 12

人体脊柱椎间盘的构成 / 13

人体脊柱椎间盘的作用 / 14

腰椎髓核的功能有哪些 / 14

腰椎间盘纤维环的功能 / 15

腰椎间盘突出症是一种什么病 / 16

腰椎间盘突出症会损害哪些神经 / 17



腰椎间盘突出症的病因有哪些 / 18
腰椎间盘突出症的临床报警信号 / 20
腰椎间盘突出症的临床分期 / 23
腰椎间盘突出症的中医分型 / 23
腰椎间盘突出症的检查方法 / 24
体力劳动与患腰椎间盘突出症有关吗 / 26
腰椎间盘突出症的高发人群 / 27
腰椎骶化是怎么回事呢 / 28
腰椎后关节紊乱症与腰椎间盘突出症的关系 / 30
腰椎间盘突出症的治疗原则 / 30
腰椎间盘突出症的治疗在于全面调养 / 32

第二章 药食同源 (33)

营养因素影响腰椎间盘突出吗 / 34	
什么是维生素? 哪些维生素益于椎间盘 / 35	
什么是矿物质? 哪些矿物质益于椎间盘 / 37	
什么是糖类? 腰椎间盘突出与糖类物质的关系 / 39	
腰椎间盘突出症患者为何要多食膳食纤维 / 40	
腰椎间盘突出症与蛋白质的关系 / 40	
有益于腰椎间盘突出症治疗的食物 / 41	
牛 奶 / 41	海 参 / 46
芝 麻 / 42	鳝 鱼 / 47
虾 米 / 43	对 虾 / 47
木 瓜 / 43	牡 蛎 / 48
乌 鸡 / 43	松 子 / 48
鸽 肉 / 44	核 桃 / 49
狗 肉 / 45	韭 菜 / 49
麻 雀 / 45	大 枣 / 50
生 姜 / 45	鸡 蛋 / 50
鹌 鹑 / 46	黑 豆 / 51
泥 鳅 / 46	



腰椎间盘突出症治疗宜用的药粥 / 51

川乌香米粥 / 51

牛奶粳米粥 / 52

牛肉粳米粥 / 52

生姜粳米粥 / 52

杭芍桃仁粥 / 52

栗子糯米粥 / 53

鸽子韭菜粥 / 53

羊肾枸杞粥 / 53

腰椎间盘突出症患者宜辨证选粥 / 54

腰椎间盘突出症治疗宜用的药茶方 / 54

木瓜五加茶 / 54

枸骨苦丁茶 / 55

首乌牛膝茶 / 55

虾米壮腰茶 / 56

杜仲腰痛茶 / 56

巴戟牛膝茶 / 56

健腰补肾茶 / 57

虎杖芫独茶 / 58

独活祛痛茶 / 59

服用药茶有哪些注意事项 / 59

制作药茶选用药材的禁忌 / 61

生活中的腰椎间盘突出症药酒处方 / 62

乌藤腰痛酒 / 62

独活参附酒 / 62

川乌活血酒 / 63

双乌止痛酒 / 63

人参枸杞酒 / 63

独活寄生酒 / 65

四虫雪莲酒 / 65

化骨腰痛酒 / 66

乌梢蛇酒 / 67

腰椎间盘突出症患者喝药酒宜忌 / 67

腰椎间盘突出症患者宜喝的汤羹 / 68

当归生姜羊肉汤 / 68

枸杞水鱼补肾汤 / 68

鲳鱼伸筋汤 / 69

姜葱羊肉汤 / 69

黄芪虾皮汤 / 69

三鞭鹿肉汤 / 70

三七瘦肉汤 / 70

三七猪脚筋汤 / 70

杜仲核桃猪腰汤 / 71

腰椎间盘突出症的药膳疗法 / 71

虫草炖乳鸽 / 72

仙茅炖猪肾 / 72

茴香煨猪腰 / 73

骨碎炖猪蹄 / 74



果莲炖乌鸡 / 74

杜仲蒸羊肾 / 74

三七炖田鸡 / 75

巴戟炖鸡腰 / 76

枸杞杜仲炖鹤鹑 / 76

栗子大枣炖鹤鹑 / 77

冬虫夏草鸭 / 77

鹿茸炖甲鱼 / 78

腰椎间盘突出症患者常用药膳食材 / 78

腰椎间盘突出症患者的饮食原则 / 79

如何通过饮食预防腰椎间盘突出症 / 79

第三章 运动防治腰椎间盘突出症 (81)

腰椎间盘突出症患者的运动原则 / 82

腰椎间盘突出症患者宜选的运动项目 / 84

步行 / 85

慢跑 / 86

太极拳 / 87

悬垂 / 87

爬行 / 87

游泳 / 88

甩手 / 88

退步走 / 89

旋腰 / 90

跳绳 / 90

腰背肌运动操 / 91

垂钓 / 92

舞蹈 / 93

八段锦 / 93

腰椎间盘突出症砸命门调养法 / 98

腰椎间盘突出症运动准备宜忌 / 99

第四章 起居调养 (101)

起居合宜,防治腰椎间盘突出症 / 102

腰椎间盘突出症患者房事宜忌 / 102

腰椎间盘突出症患者水浴宜忌 / 104

腰椎间盘突出症急性期应卧床休息 / 108

腰椎间盘突出症卧床时应腰下垫枕 / 109

腰椎间盘突出症患者要讲究睡姿 / 110

腰椎间盘突出症患者应睡硬板床 / 110

腰椎间盘突出症患者的下床姿势 / 111

腰椎间盘突出症患者的正确坐姿 / 112



腰椎间盘突出症患者勿埋头久坐 /	113
腰椎间盘突出症的正确站姿 /	113
腰椎间盘突出症患者的正确行姿 /	113
腰椎间盘突出症患者勿穿高跟鞋 /	114
腰椎间盘突出症患者衣着宜忌 /	114
腰椎间盘突出症患者宜带护腰带 /	115
腰椎间盘突出症患者带护腰带宜忌 /	115
腰椎间盘突出症患者应保暖腰部 /	116
腰椎间盘突出症患者应保暖脚部 /	116
腰椎间盘突出症患者应少弯腰 /	117
腰椎间盘突出症患者应防便秘 /	117
腰椎间盘突出症患者忌长时间打麻将 /	118
腰椎间盘突出症患者忌休闲踩背 /	119
腰椎间盘突出症患者旅游宜忌 /	119

第五章 按摩点穴保健法 (121)

按摩与点穴 /	122
腰椎间盘突出症按摩点穴治疗宜忌 /	123
经络的本质是什么? 经络何以决生死 /	125
人体经络系统是怎样组成的 /	127
经络在腰椎间盘突出症防治上的应用 /	129
足太阳膀胱经与腰椎间盘突出症 /	129
足少阳胆经与腰椎间盘突出症 /	132
督脉与腰椎间盘突出症 /	133
腰为肾之府 足少阴肾经与腰椎间盘突出症 /	135
腰椎间盘突出症按摩手法有哪些 /	137
点 法 /	138
按 法 /	139
揉 法 /	141
掐 法 /	142
推 法 /	142
压 法 /	143
滚 法 /	144
摇 法 /	145
擦 法 /	146
捏 法 /	147



提捏疏督法 / 148

循经拍打法 / 151

击法 / 149

治疗腰椎间盘突出症时拍打的轻重与节奏 / 153

治疗腰椎间盘突出症时循经拍打的顺序 / 153

循经拍打法治疗腰椎间盘突出症如何用手掌 / 154

腰椎间盘突出症循经拍打疗法注意事项 / 155

腰椎间盘突出症按摩介质的选择 / 156

探究人体腧穴密码 / 157

按压穴位对腰椎间盘突出症十分有效 / 158

穴位的临床分类 / 159

牢记穴位的基本刺激法——指压法 / 160

治疗腰椎间盘突出症的明星穴位 / 160

命门 / 160

三阴交 / 165

肾俞 / 161

涌泉 / 167

腰眼 / 162

环跳 / 169

腰阳关 / 163

夹脊 / 170

委中 / 164

腰腿点 / 172

治疗腰椎间盘突出症需要找对按摩师 / 173

第六章 选对方法很重要 (175)

艾灸是治病和养生的有效方法 / 176

艾灸的六大作用 / 178

艾灸的作用特点 / 179

腰椎间盘突出症艾灸治疗操作 / 180

腰椎间盘突出症艾灸治则与取穴 / 183

拔罐疗法治腰椎间盘突出症 / 184

拔罐疗法需要配用的材料 / 184

拔罐点火方法 / 185

腰椎间盘突出症拔罐治疗操作 / 187

针罐法治疗腰椎间盘突出症 / 192

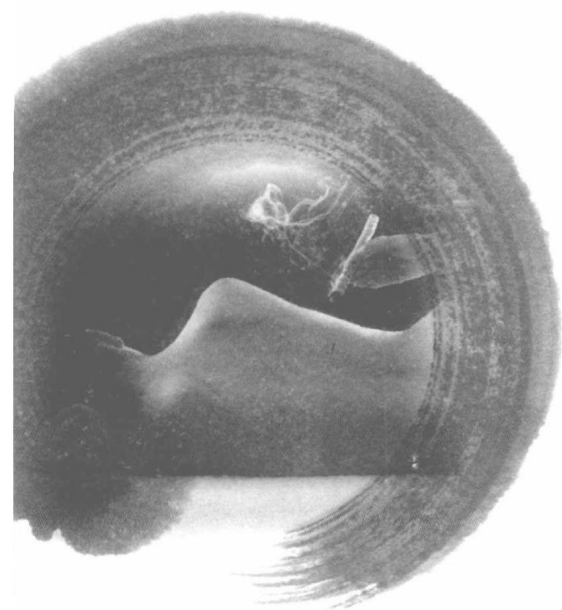


毫针罐法 / 192	皮肤针罐法 / 194
刺络罐法 / 193	火针罐法 / 195
挑刺罐法 / 194	针罐操作注意事项 / 195
腰椎间盘突出症的拔罐与针罐治疗 / 196	
腰椎间盘突出症拔罐吸拔时间长短的确定 / 196	
腰椎间盘突出症热敷治疗宜忌 / 197	
药物热敷 / 198	水袋热敷法 / 199
扶皮热敷法 / 199	湿热敷法 / 199
腰椎间盘突出症宜用贴敷疗法 / 200	
腰椎间盘突出症外贴方之一 / 200	
腰椎间盘突出症外贴方之二 / 200	
腰椎间盘突出症外贴方之三 / 200	
腰椎间盘突出症外贴方之四 / 201	
腰椎间盘突出症外贴方之五 / 201	
腰椎间盘突出症外贴方之六 / 201	
腰椎间盘突出症贴敷疗法宜忌 / 202	
腰椎间盘突出症宜选的中成药 / 202	
大活络丸 / 202	金匱肾气丸 / 205
小活络丸 / 203	龟鹿补肾丸 / 205
独活寄生丸 / 203	壮腰健肾丸 / 205
六味地黄丸 / 204	腰痛宁胶囊 / 206
腰椎间盘突出症宜选的民间验方 / 206	
松针蚕砂煎 / 206	鹿角山楂煎 / 207
茴香散 / 206	青娥丸 / 207
丝瓜根散 / 207	黑豆寄生汤 / 208
牵引治疗腰椎间盘突出症 / 208	
腰椎间盘突出症理疗宜忌 / 210	
腰椎间盘突出症患者用药宜忌 / 213	
腰椎间盘突出症手术治疗宜忌 / 213	
经皮穿刺腰椎间盘突出切除术宜忌 / 214	
腰椎间盘突出症溶核术治疗宜忌 / 215	

第一章

认识腰椎间盘突出症





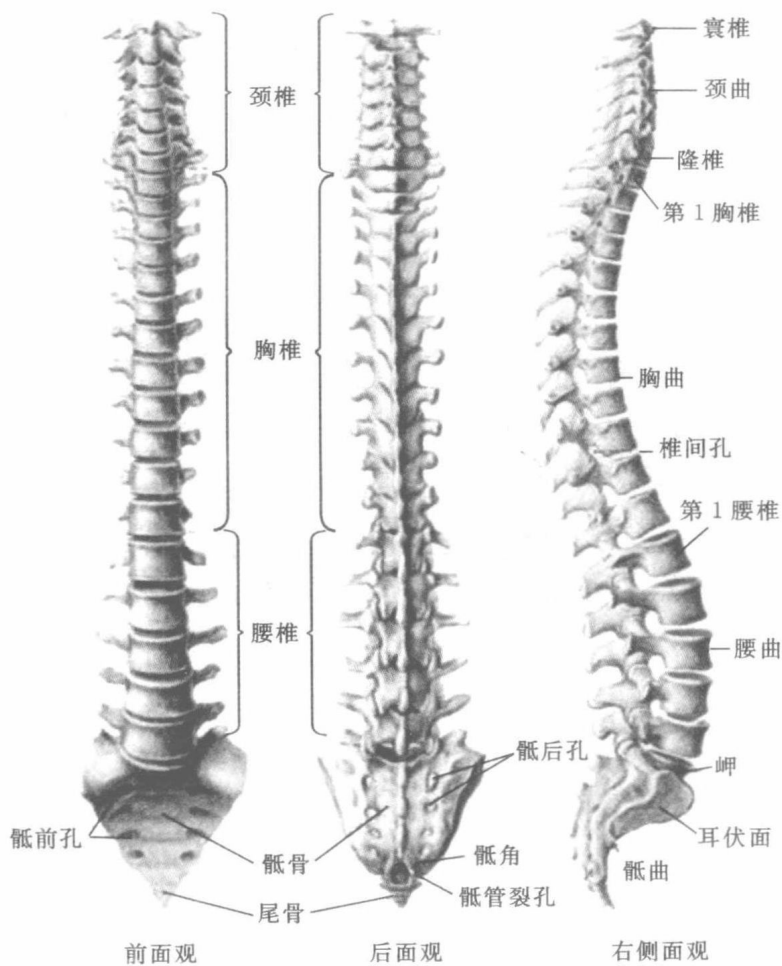
简易

疗法

人体脊柱的组成

脊柱是身体的支柱，也就是我们平时说的脊梁骨，位于人体的中轴，像顶梁柱一样支撑着人体。脊柱上部长，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（幼年时骶骨由 5 块组成，随着年龄增长融合为 1 块；尾骨由 4 块椎骨融合而成）。这样众多的脊椎骨，由于周围有坚强的韧带相连系，又因彼此之间有椎骨间关节相连，能维持相当稳定。脊柱的前面由椎体堆积而成，其前与胸腹内脏邻近，不但可以保护脏器本身，而且能保护至脏器的神经、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。人体脊柱的结构如图所示。

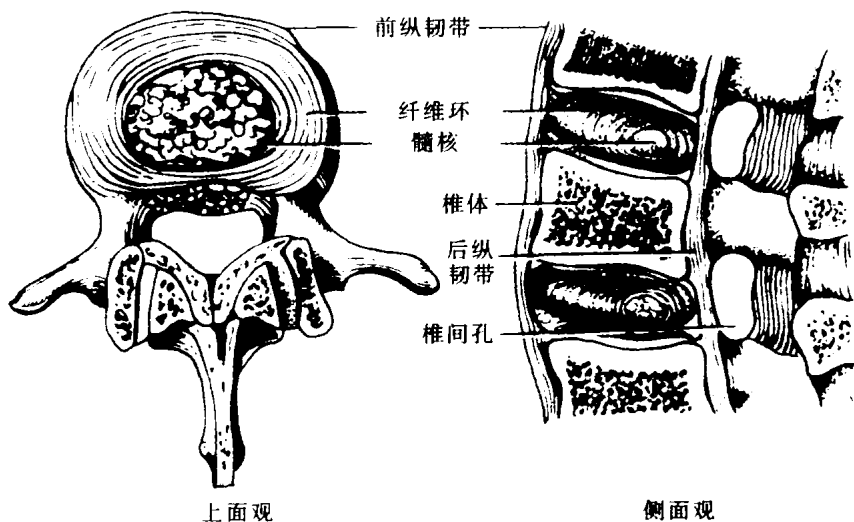


脊柱的结构示意图

❁ 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

椎的椎体较腰椎和胸椎大而厚,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。椎骨的具体结构如图所示。



腰椎结构示意图

了解腰椎的生理曲度

从人体前后方向看脊柱自上而下呈一条直线,但从侧面看存在4个生理弯曲,分别是颈曲、胸曲、腰曲、骶曲,正常情况下,腰椎前凸,位置在腰₁和腰₂椎体水平。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