



荣树图书
RONGSHUTUSHU

阅读本书能帮助您恢复腰腿的活力

图解按摩治疗 腰腿痛

主编 马惠芳

专家演示·图解实用



动动手就能治病的家庭疗法

马惠芳教授

神奇推拿疗法
让腰腿轻松运转

教你轻松搞定腰腿疼



附赠 DVD
人体挂图



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图解按摩 治疗腰腿痛

TUJIE ANMO ZHILIAO YAOTUITONG

专家演示·图解实用



主编 马惠芳

编者 郭志刚 申志方 柴一兵 董亚兰 邹丽丽
汝俊杰 李世强 樊岚岚 赵国东 荆晓莹
才永发 岳贤伦 乔全英 曲胜利 申志美



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解按摩治疗腰腿痛/马惠芳主编. —北京:人民军医出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5091-6431-0

I. ①图… II. ①马… III. ①腰腿痛—按摩疗法 (中医)—图解 IV.
① R244.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第056573号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 刘兰秋 刘婉婷 责任审读: 谢秀英

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 6.75 字数: 101千字

版、印次: 2013年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 29.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

本书介绍了中医按摩治疗腰腿痛的方法，内容包括背部穴位按摩、腿部穴位按摩及全身按摩治疗腰腿痛的方法，所介绍的方法都非常适宜日常生活中操作，每种手法都配以示范图片，帮你轻松、快速掌握按摩要领。本书内容通俗易懂，方法简便易行，具有科学性、实用性和可读性强的特点。希望通过阅读本书，使广大患者尽快摆脱腰腿痛的困扰，早日康复。



前言

在中国，约有60%以上的老年人有过腰腿痛的经历。其中4%~6%的老年人病情严重，老年人的腰腿痛占医院骨科门诊总量的1/3以上。然而，由于生活节奏的加快，患腰腿疼痛的人数也在逐年增加，其中不乏大量的年轻人。无论是上班族还是宅男宅女都离不开电脑，久坐在电脑前也造成了现代人腰腿疼痛的年龄在逐步降低的现象。

很多人认为腰腿疼痛只是小毛病，忍几天就好了，其实这是一种错误的观点，任何疾病如不及时医治，都可能会加重病情，最终给我们的身体带来严重的危害。这里我们向大家推荐一种既简单又经济的治疗腰腿疼痛的方法，即中医按摩疗法。

按摩是中医治病的一种常用手法，它可以调理机体气血阴阳、疏通气血、活血化瘀、消肿止痛，还可解除局部肌肉痉挛，促进局部血液、淋巴循环，改善皮肤、肌肉的血液供应。对腰腿痛患者进行按摩可以使紧张和痉挛的肌肉充分舒展，松解粘连，从而缓解疼痛。

可以说按摩对治疗腰腿疼痛的作用十分明显，为了帮助大家早日远离腰腿疼痛，我们特意推出了这本《图解按摩治疗腰腿痛》。本书详细地介绍了按摩手法，为了方便读者认穴，每种按摩手法都配有真人模特示范图，让大家可以更直观地学习按摩方法。

本书的另一个特点就是由中医专家亲自撰写，按摩方法的介绍通俗易懂。如果你也在为经常复发的腰腿疼痛苦恼，不妨尽快阅读这本书，我们相信，坚持按摩一段时间后，您一定可以取得满意的疗效。

编者

2013年1月





第1章 腰腿痛的成因、分型与预防

一、腰腿痛让你不胜其烦	2
二、什么原因导致腰腿痛	4
1. 腰部疾患	4
2. 内脏疾患	4
3. 神经系统疾患	4
三、自我诊断：不同疾病，不同疼痛	6
1. 腰扭伤	6
2. 腰椎间盘突出症	7
3. 坐骨神经痛	7
4. 腰肌劳损	8
5. 腰椎退行性变	8
四、腰腿痛的中医分型	8
1. 寒湿腰腿痛	8
2. 湿热腰腿痛	9
3. 瘀血腰腿痛	9
4. 肾虚腰腿痛	9
五、腰腿痛巧预防	9
1. 姿势要正确	10
2. 睡硬床	11
3. 防寒保暖	11
4. 饮食有节	11
5. 加强锻炼	11

第2章 腰腿痛的治疗

一、手术不是最好的办法	16
-------------	----

1. 微创治疗	16
2. 手术治疗	17
3. 非手术治疗	17
二、药物治标不治本	18
三、按摩是治疗腰腿痛的很好方法	20

第3章 腰部健康从了解腰椎开始

一、腰椎的结构和作用	22
二、腰椎的生理曲度	24
1. 姿势不当	25
2. 腰肌扭伤	25
3. 腰椎间盘突出症	25
三、认识腰椎间盘	27
四、腰椎间盘突出症与腰腿痛的关系	28
1. 与自身结构有关	29
2. 与用力不当有关	29
3. 与职业有关	29
4. 与年龄有关	29
5. 与性别有关	30
6. 与外伤有关	30

第4章 按摩治疗腰腿痛

一、三言两语说按摩	32
1. 简便易行	32
2. 治疗范围广	33
3. 无不良反应	33
4. 疗效较好	33
5. 医疗成本低	33
二、按摩的神奇功效	33
1. 按摩对循环系统的作用	33

2.按摩对消化系统的作用	33
3.按摩对免疫系统的作用	34
4.按摩对表皮的作用	34
5.按摩对疼痛的作用	34
6.按摩对淋巴循环的作用	34
三、按摩之“前奏曲”	34
1.按摩的环境	34
2.按摩的着装	34
3.按摩前的放松方法	35
四、基本的按摩手法	35
1.按法	36
2.点法	38
3.摩法	40
4.推法	41
5.拿法	44
6.揉法	45
7.擦法	47
8.滚法	49
9.掐法	50
10.拍法	51
11.搓法	52
五、掌握按摩的几大规则	53
1.按摩手法	53
2.操作要点	53
3.按摩时间	53
4.按摩力度	54
5.按摩节奏	54
6.按摩方向	54

第5章 准确找穴轻松搞定

一、认识穴位	56
---------------------	-----------

二、穴位疗法的秘密.....	57
三、寻找穴位的诀窍.....	57

第6章 穴位按摩轻松告别腰腿痛

一、按摩手部治疗腰腿痛.....	60
1.按摩手部穴位治疗腰腿痛	60
2.按摩手部反射区治疗腰腿痛	63
二、按摩足部治疗腰腿痛.....	72
1.按摩足部穴位治疗腰腿痛	72
2.按摩足部反射区治疗腰腿痛	82
三、按摩头部反射区治疗腰腿痛.....	91
四、按摩耳部穴位治疗腰腿痛.....	93
五、按摩全身穴位治疗腰腿痛.....	95



第1章

腰腿痛的成因、分型与预防



当你结束了一天忙碌的工作，准备坐在沙发上品一杯清茶的时候；当你从繁忙的公务中抬起头，伸个懒腰放松一下的时候；当你退休在家，开始享受晚年生活的时候……腰腿痛往往不请自来，让你不堪其扰。腰腿疼痛不但让你遭受着肉体上的痛苦，还会让你的心情变得烦躁不安，甚至对自己的未来开始担忧了。

一、腰腿痛让你不胜其烦

很多人以为腰腿痛是老年病，其实腰腿痛在中青年人群中的发病率也很高，即使是在20多岁、30出头的年轻人中，有腰腿痛症状的也很常见。不管你是

白领一族，还是体力劳动者，或是要享受退休后休闲生活的老年人，腰腿痛都能够打破你生活中的宁静，让你变得痛苦不堪。

情景再现

一位出租车司机每天的工作十分辛苦，早出晚归，忙的时候甚至一天10多个小时都坐在车上。这样过了1年后，他经常感觉腰痛，有时痛得竟然直不起腰来。他的家人给他想了各种各样的办法，买了靠垫放在车上、每天用毛巾热敷、贴膏药等，





可是都只能暂时缓解一下，解决不了根本问题。为了能够不再痛苦，这位司机只好去医院求治。医生询问了他的情况，认为这种症状可能是腰椎间盘突出或腰肌劳损，建议他先拍个X线摄片，最好拍CT或者磁共振片，检查明确后，再进行针对性的治疗。医生还建议他，在工作时，要定时变换一下姿势，或者下车走一走，舒展一下身体。不然腰部长期保持固定的紧张状态，很难缓解疼痛症状。

在我们平时的工作和生活中，你是否有下列症状呢？

- 弯腰一会儿之后，感觉腰像断了一样，直不起来。
- 需要捡东西时，不能顺利弯下腰去。
- 腰隐隐作痛，大腿部也有钝痛。
- 双腿麻木疼痛。
- 腰扭伤后出现腰痛。
- 转动身体、咳嗽或打喷嚏时，腰部疼痛加剧。
- 手扶腰部或身体前倾时，腰部疼痛减轻。
- 夜间休息时，腰痛情况缓解。
- 吹风扇或空调后腰部会疼痛。

如果你的身体出现了以上症状，就要重视起来，需要及时到医院就诊。

有些人对于腰腿疼痛不够重视，自作主张给自己贴膏药或服镇痛药，虽然短时间内能够缓解疼痛，却可能给身体埋下极大的隐患，造成更严重疾病的发生。

小贴士：腰腿痛青睐哪些人

那些长期保持固定姿势的人往往容易患上腰腿痛，如办公室职员、电脑操作员、会计、打字员、教师、司机等。因为工作时长时间保持同一姿势，腰椎长时间承受着静压。人体在保持坐位时，腰椎间盘突出承受的压力最大，从而易引发腰腿痛。

另外，长时间从事体力劳动或长期在寒冷潮湿的环境下工作的人，患上腰腿痛的概率也较高。因为寒冷和潮湿容易导致肌肉痉挛，造成腰椎压力增大。而长期从事体力劳动的人，经常弯腰拿取重物，对于椎间盘会造成磨损，引起损伤，长年累月，造成椎间盘退行性变化加快，也会造成腰腿疼痛。

二、什么原因导致腰腿痛

日常生活中，我们往往把腰腿痛当做单一的一种疾病来看待，其实腰腿痛不是一种疾病，而是一组症候群，是由多种原因引起的。腰腿痛一般在中医内科门诊较为多见。因为腰痛的发病和腿痛往往同时存在，所以中医学将它们归为“腰腿痛”范畴。

情景再现

小林在一家广告公司工作，打扮入时，个性活泼，是公司里公认的美女。可是最近小林却不像以前那么爱说爱笑了，一坐到办公室就开始愁眉苦脸。原来，终日伏案工作让她感觉腰痛。一开始，她还不甚在意，以为不过是工作累了，休息一下就会好。可是，一段时间下来，她感觉有时候腰痛得受不了，像断了一般。这下子，再坐着办公成了一桩苦差事。小林听说，女性腰痛的发病原因很复杂，有些甚至是很严重的疾病。于是，她赶忙请了假去看医生。医生检查之后告诉她，她患上了盆腔炎。

现代医学认为多种疾病都可能造成腰腿痛。常见的腰腿痛病因有以下几种。

1. 腰部疾患

一些腰部损伤会造成腰腿痛，如脊椎骨折与脱位、腰部韧带劳损、腰部肌肉劳损、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄等。而对于老年人来说，骨质疏松、退行性及萎缩性骨关节痛也会造成腰腿痛症状。此外，脊椎先天性畸形、脊柱炎症、肿瘤等都可能造成腰腿疼痛。

2. 内脏疾患

有些消化系统疾病如消化性溃疡、胰腺癌、直肠癌等会造成腰腿痛的症状，一些泌尿系统疾病也可能造成腰腿疼痛。另外，对于女性来说，子宫体炎、附件炎、子宫后倾、盆腔肿瘤等妇科疾病也会造成腰腿痛。

3. 神经系统疾患

坐骨神经痛等神经系统疾病也是造成腰腿疼痛的原因。

中医对于腰腿痛的原因也有自己的理论。隋代巢元方《诸病源候论》指出腰腿痛与肾虚、风邪入侵有着密切的关系。腰腿痛多因扭闪外伤、慢性劳损及感



受风寒湿邪所致。只有改善这些状况，才能够收到良好的效果。

因为引起腰腿痛的原因较多，不可能一一概述。本书重点介绍因为腰部疾患而导致的腰腿痛，所以患者要首先确定自己的腰腿痛症状是什么原因引起的，不可全凭个人臆断进行治疗。如果不能确定自身的症状是哪种情况，就要及时就医，以免延误病情。

延伸阅读：女性为什么易腰痛

相对于男性来说，女性更容易患上腰痛。这是因为女性有月经、孕产、哺乳等生理特点，还可能出现多种妇科疾病，如月经病、带下病、妊娠病及人工流产等情况，也是引起腰痛的原因。约有80%的产妇出现过腰痛。另外，女性经期、孕期和产后的腰痛，往往被认为是正常的生理痛，不会及时就医，得不到及时的治疗。但事实上，很多女性的腰痛是疾病引起的。如果是轻微腰痛，可在严密观察病情的同时，通过按摩或是伸展筋骨来进行自我保健。但是如果腰痛严重，就要及时就医。此外，女性一定要注意防寒保暖。特别是经期的女性要避免淋雨、受寒。如果工作需要久坐或久站，一定要注意腰部活动，适当进行体育锻炼。

女性腰痛除了表现出疼痛外，还会出现腰部变沉、发胀、变硬的现象，严重者甚至起不了床。女性骨盆内器官比男性复杂、脊椎承受的负担过重。也是女性腰痛发病率高的主要原因。

有的专家指出，女性腰痛有时预示着一些疾病。因此，一定要认真对待。临床上常见的有下列疾病。

1. 子宫位置异常 有的女性因子宫位置前倾、后倾、脱垂等导致腰痛。此种腰痛无特殊方法治疗，矫正子宫脱垂可缓解症状。

2. 妇科炎症 一些妇科炎症会引起腰痛，如慢性附件炎、盆腔炎、盆腔结缔组织炎等。随着原发疾病的好转或治愈，腰痛症状可逐渐转轻和消失。

3. 子宫肿瘤 患子宫肌瘤、宫颈癌、卵巢囊肿的患者，会由于肿瘤压迫神经或癌细胞浸润盆腔结缔组织而发生腰痛。该类患者在腰痛时，常伴有全腹广泛性疼痛，药物治疗常无效。

4. 内伤因素 女性因生育过多、人工流产次数多及房事不节，均可引起肾气损伤而导致腰痛。

三、自我诊断：不同疾病，不同疼痛

腰腿痛可能由多种疾病引起，而要分别治疗不同的疾病，就要对不同疾病的发病症状有一定的了解。

情景再现

小张今年21岁，最近他总是感觉不舒服，两条大腿交替疼痛，有时疼痛转移到腰部，痛时不敢走动，尤其在夜里发病更严重，他很久没有睡过一个安稳觉了。为此，他专程找医生求治。医生详细询问了他的生活情况。他回忆说在两年前曾经做过重体力劳动，装卸车时扭伤过腰。当时疼痛难忍，第二天就去医院看了，做过腰椎部磁共振，拍了盆骨的X线摄片，可医生说没有事，让他多休息就可以了。

医生建议他做按摩拔罐治疗。在半年左右的时间里，病情有所缓解。可是随后他又一次扭伤了腰，疼痛情况加重。半夜痛得睡不着觉，翻身困难，大清早会痛醒，以至于他精神恍惚，心情糟糕。医生给他检查了肾脏，没有任何问题。于是判断他可能是腰肌劳损。

下面我们重点介绍腰扭伤、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、腰肌劳损及腰椎退行性病变的症状，从而帮助读者结合自身的疼痛情况，有针对性地加以治疗。

1. 腰扭伤

腰扭伤分急性腰扭伤和习惯性腰扭伤两种。急性腰扭伤是腰部肌肉筋膜、韧带等软组织因外力作用突然受到过度牵拉而引起的急性撕裂伤。急性腰扭伤可使腰骶部肌肉的附着点、骨膜、筋膜和韧带等组织撕裂。如果病情较轻，一般贴膏药就可以治愈。但如果病情较重，就可能造成患者腰部活动受限。不管病情轻重，有了第一次腰扭伤之后，就可能造成多次腰扭伤，也就是习惯性腰扭伤。因此，对于腰扭伤切不可轻视，要及时治疗，保护好自己的腰。



腰扭伤大多为剧烈运动时肌肉韧带牵拉过度引起，在扛抬重物或高攀提拉时用力过猛或姿势不当也可能损伤腰部肌肉，造成扭伤。

腰扭伤一般表现为受伤后一侧或两侧立即出现疼痛，且持续疼痛多日，严重的会在次日出现局部出血肿胀。而扭伤程度较轻的则可能在当时无明显痛感，但休息后次日感到腰部疼痛，腰部活动受限，挺直、扭转困难。在咳嗽、喷嚏、大小便时可使疼痛加剧。站立或坐下时，需要用手扶住腰部以减轻疼痛。

2. 腰椎间盘突出症

腰椎间盘突出症是西医的诊断，在中医该症归为“腰腿痛”范畴。腰椎间盘突出症是常见的腰部疾患，是骨伤科的常见病、多发病，主要是因为椎间盘各部分尤其是髓核有不同程度的退行性改变，在外界因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出后方或椎管内，导致相邻的组织遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛、一侧下肢或双下肢麻木疼痛等一系列临床症状。

腰椎间盘突出症一般表现为下腰痛和坐骨神经痛，发病前常有腰部扭伤史、腰部劳累史或腰部受寒史。发病时腰部呈撕裂样疼痛，表现为一侧或双侧腿痛，并沿坐骨神经呈现放射痛，甚至沿臀部到大腿后面或外侧及小腿外后侧至足背或足底。在行走、站立、久坐后加重，卧床休息可暂时缓解。病情较重的患者可能出现大小便失禁。

腰椎间盘突出症多发于20-50岁的人群，男性多于女性，身体肥胖或过于瘦弱的人患病率较高。一般可通过以下方式进行自我检查：仰卧在床上，双腿笔直抬高，低于 80° 时便出现剧烈疼痛，就应该到医院做进一步检查。

3. 坐骨神经痛

坐骨神经痛是指沿坐骨神经分布区域，以臀部、大腿后侧、小腿后外侧、足背外侧为主的疼痛症状群。坐骨神经痛不是一种独立的疾病，不同的病因侵犯坐骨神经时都可引起坐骨神经循行路线分布的区域产生疼痛。

坐骨神经痛属“痹症”范畴，多见于中老年男子，以单侧较多。一般起病急骤，腰部受寒或外伤都可引起疼痛，患者首先感到下背部酸痛和腰部僵直，在活动和行走时疼痛加剧，并伴有麻木、筋脉短缩感。

4. 腰肌劳损

腰肌劳损是临床发病率较高的一种疾病，是因为腰部肌肉、筋膜及韧带等软组织长期慢性损伤而引起的腰部疾病。腰肌劳损多发于青壮年，一般在运动员和体力劳动者中多见。腰肌劳损往往迁延日久，难以治愈，所以应以预防为主。

腰肌劳损患者多有腰部劳累或外伤病史。腰肌劳损表现为腰部酸痛，如日间劳累，则病情加重，休息后可减轻。日积月累，可使肌纤维变性，甚至少量撕裂，形成瘢痕或纤维索条或粘连，导致长期慢性腰背痛。患者不能坚持弯腰工作，常被迫时时伸腰或拳击腰部以缓解疼痛。腰部外形及活动多无异常，也无明显腰肌痉挛，少数患者腰部活动稍受限。

5. 腰椎退行性变

腰椎退行性变在中老年人群中最为常见，属中医“腰痛”范畴。现代医学认为，因为生理因素，腰椎间盘的血液供给较其他部位差，随着年龄增长长期会受到挤压、扭转，持续劳损的椎间盘会发生硬化等退行性变，从而出现腰椎周围组织的炎症、水肿、纤维化、钙化等一系列病变。局部纤维组织硬化，压迫或刺激神经从而导致疼痛、麻木等症状。

腰椎退行性变多起病缓慢，表现为腰部疼痛，甚至出现麻木、刺痛或酸痛不适。患者下蹲或弯腰时，疼痛加剧，坐位时不能弯腰，行走困难。

四、腰腿痛的中医分型

很多人把腰腿痛归于肾虚，认为凡是腰腿疼痛，都是肾虚引起的。其实这种看法缺乏科学依据。临床上，腰腿痛分为多种原因，并不全是肾虚引起。中医按照腰腿痛发病机制的不同，把腰腿痛分为寒湿腰痛、湿热腰痛、瘀血腰痛和肾虚腰痛四种。腰痛的病因可归结为外感风寒湿邪、内伤肾脏精气、外伤筋骨血脉几个方面。

1. 寒湿腰腿痛

寒湿腰腿痛也就是因为感受寒湿之邪，阻滞脉络，气血运行不畅，由外邪侵犯腰部的经络、肌肉、筋骨导致的腰痛。表现为痛急，冷酸痛明显，背部拘