

常见病防治和食疗100法系列

腰腿痛防治 和食疗100法

吴大真 陶惠宁 总编
蔡建平 张 曦 主编



中国医药科技出版社

常见病防治和食疗 100 法系列

腰腿痛防治和 食疗 100 法

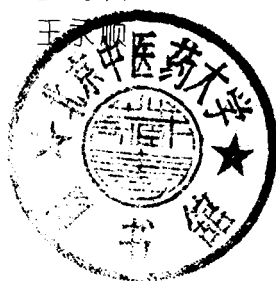
总编 吴大真 陶惠宁

主编 蔡建平 张 曦

编委 张 烽 蒋惠娟

罗河滨

协编 王永顺



中国医药科技出版社

1237295

登记证号 (京) 075 号

内 容 提 要

作者结合自己多年的临床经验,采用问答的形式,由浅入深地阐述了腰腿痛的基本知识,重点介绍了常见腰腿痛如腰肌劳损、急性腰扭伤、腰椎间盘突出症等的临床特征、诊断方法、治疗手段、预防措施、饮食疗法。

全书系统全面、通俗易懂,具有较强的知识性、科学性、实用性,适合一般家庭读者阅读。

腰腿痛防治和食疗 100 法

——常见病防治和食疗 100 法系列

吴大真 陶惠宁 总编

蔡建平 张 曦 主编

*

中国医药科技出版社 出版

(北京西直门外北礼士路甲 38 号)

(邮政编码 100810)

北京中煤新大印刷厂 排版

北京昌平精工印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 $787 \times 1092 \text{mm}^{1/32}$ 印张 $7\frac{1}{2}$

字数 158 千字 印数 1—10000

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5067-1253-9/R·1110

定价: 8.00 元

总编简介

吴大真 教授，数十年来从事医疗、教学、科研、出版等工作，现任中国医药报社社长。

通信地址：北京市宣武区陶然亭路甲 8 号

邮政编码：100054

联系电话：(010) 3520672

陶惠宇 医学硕士，现任北京针灸骨伤学院国际培训部讲师、主治医师。

通信地址：北京市朝阳区望京中环南路 6 号

邮政编码：100015

联系电话：(010) 4361199—5042

作者简介

蔡建平 男，江苏省无锡县人，生于1958年。1984年毕业于南京中医药大学中医系，获医学学士学位。现为江苏省无锡市中医院伤骨科主治医师。曾参加《中外独特按摩技法大全》等数部学术专著编写工作，并在省级以上学术刊物、学术会议上发表论文多篇。

通信地址：江苏省无锡市中医院

邮政编码：214001

电话号码：(0510) 2723081 转伤骨科

张 曦 男，江苏省常州市人。1984年毕业于南京中医药大学中医系，获医学学士学位。现为江苏省常州市中医院伤骨科主治医师、南京中医药大学兼职讲师。1987年曾在天津医院参加卫生部举办的“临床骨科医师高级进修班”学习。

通信地址：江苏省常州市中医院

邮政编码：213003

电话号码：(0519) 6608904 转伤骨科

张 烽 男，江苏省南京市人。1984年毕业于南京中医药大学中医系，获医学学士学位。1989年曾参加卫生部举办的“临床骨伤科医师高级进修班”学习。现为江苏省六合县中医院伤骨科主任、主治医师。曾应邀赴国外从事伤骨科临床工作，在全国性学术会议上发表论文多篇。

通信地址：江苏省六合县中医院

邮政编码：211500

电话号码：(025) 7757797

蒋惠娟 女，江苏省常州市人。1984年毕业于南京中医药大学中医系，获医学学士学位。现为江苏省常州市中医院伤骨科主治医师。曾在全国性学术会议、专业刊物上发表学术论文数篇。擅长治疗腰腿痛，目前正在进行中西医结合治疗股骨头无菌性坏死的研究。

通信地址：江苏省常州市中医院

邮政编码：213003

电话号码：(0519) 6608904 转伤骨科

罗河滨 男，青海省西宁市人。1994年毕业于北京针灸骨伤学院骨伤系，现为北京市丰台区医院中医科医师。

通信地址：北京市丰台区医院

邮政编码：100071

电话号码：(010) 3821161—295

王永顺 男，河北省三河市人。现为北京针灸骨伤学院骨伤系学生。

目 录

一、基础知识篇

1. 什么叫腰痛? 什么叫腰腿痛? (1)
2. 腰腿痛的发病和哪些因素有关? (3)
3. 腰腿痛的发病机理有哪些? 怎样理解脊柱运动功能中的平衡与失衡? (4)
4. 哪些原因、疾病可引起慢性腰痛? (7)
5. 腰痛可分成哪几类? (8)
6. 脊柱源性腰痛有哪几种? (9)
7. 为什么说慢性劳损也是慢性腰痛的常见病因? (12)
8. 哪些椎体肿瘤、骨代谢性疾病可引起腰痛? (14)
9. 哪些腰背部软组织损伤可引起腰腿痛? (15)
10. 哪些骶髂关节疾患可以引起腰腿痛? (19)
11. 引起腰腿痛的脊椎滑脱症有哪些? (20)
12. 祖国医学如何认识腰腿痛? (22)
13. 腰椎有哪些骨骼、关节、韧带? (24)
14. 什么叫椎间盘? 椎间盘是怎样的? (27)
15. 腰椎管的内容有哪些? (29)
16. 腰骶神经的相应组织有哪些? (30)
17. 腰椎前侧与腰椎有哪些血管? (32)
18. 腰部的肌肉与筋膜是如何维持腰部活动的? (34)

19. 直接作用于腰脊柱的肌肉有哪些? (35)
20. 间接作用于腰脊柱的肌肉有哪些? (38)
21. 什么叫骨盆? 骨盆的联结是怎样的? (40)
22. 什么叫大骨盆, 小骨盆? 骨盆由哪些关节组成? (42)
23. 骨盆有哪些肌肉与筋膜? (45)
24. 骨盆有哪些动脉和静脉? (46)
25. 骨盆内的神经有哪些? (48)
26. 腰骶部的解剖结构有什么特点? 腰骶椎的常见变异
有哪些? (49)

二、诊断治疗篇

27. 腰腿痛的常用化验检查有哪些? (52)
28. 脑脊液检查及其动力学试验对于腰腿痛的诊断有
什么临床意义? (53)
29. 腰腿痛的 X 线平片检查包括哪些内容? (55)
30. 椎管造影有哪几种? (58)
31. 硬脊膜外腔静脉造影术、髓核造影术是怎么
一回事? (61)
32. 腰腿痛的同位素检查有哪些? (63)
33. 腰腿痛的治疗方法有哪些? (64)
34. 祖国医学如何治疗外伤性腰腿痛? (67)
35. 治疗腰腿痛的常用手法有哪些? 运用时有哪些
注意事项? (69)
36. 按法、摩法、推法、拿法怎么做? (70)
37. 捏法、揉法、滚法、擦法怎么做? (72)
38. 抖法、扳法、背法、摇法怎么做? (74)
39. 击打法、弹筋(拨络)法、点穴法、屈伸法、拔

伸法、踩跷法怎么做？	(76)
40. 腰腿痛的外治方法有哪些？	(80)
41. 伤科名家治疗腰腿痛有哪些效验方？	(83)
42. 急性腰扭伤是怎么一回事？杨天鹏治疗“闪腰” 有哪些手法？	(85)
43. 为什么会得腰肌劳损？	(89)
44. 急性腰扭伤、慢性腰肌劳损有什么不同？	(91)
45. 劳累性腰痛需要治疗吗？	(92)
46. 腰棘间韧带损伤、棘上韧带劳损各有什么特点？	(93)
47. 急性腰部韧带损伤怎么办？	(95)
48. 为什么会发生急性腰椎后关节滑膜嵌顿？ 怎样治疗？	(97)
49. 什么叫腰肌筋膜综合征？	(99)
50. 如何治疗腰肌筋膜综合征？	(102)
51. 第3腰椎横突综合征有什么特点？	(105)
52. 腰椎为什么会出现失稳？	(107)
53. 退行性腰椎滑脱需要治疗吗？	(109)
54. 腰椎椎管狭窄症是怎么一回事？	(112)
55. 腰椎管侧隐窝狭窄症可以保守治疗吗？	(115)
56. 什么叫腰椎峡部不连？	(116)
57. 为什么会出现腰椎骨质疏松？	(117)
58. 腰椎退行性骨关节病是怎么回事？	(120)
59. 先天性脊柱侧凸、强直性脊柱炎会出现 腰痛吗？	(124)
60. 腰骶椎隐性裂引起的腰痛有什么特点？ 什么叫腰椎骶化？什么叫骶椎腰化？	(125)
61. 脊柱结核、髋关节结核、骶髂关节结核、	

膝关节结核引起的腰腿痛有什么特点？	(125)
62. 治疗腰痛有哪些效验秘方？	(126)
63. 治疗腰腿痛有哪些效验秘方？	(133)
64. 什么叫腰椎间盘突出症？	(140)
65. 腰椎间盘突出症可出现哪些症状和体征？	(141)
66. 腰椎间盘突出症有哪些定位诊断方法？	(144)
67. 常用的腰椎间盘突出症造影检查有哪些？	(146)
68. 腰椎间盘突出症应与哪些疾病相鉴别？	(148)
69. 腰椎间盘突出症如何分类？	(150)
70. 腰椎间突出症的非手术疗法有哪些？	(152)
71. 怎样在麻醉下推拿治疗腰椎间盘突出症？	(155)
72. 为什么说体疗有助于腰椎间盘突出症病人 的治疗、康复？	(157)
73. 哪些腰椎间盘突出症患者可以考虑手术 治疗？	(158)
74. 骨伤科名家治疗腰椎间盘突出症有哪些独特 手法？	(159)
75. 哪些效验秘方可治疗腰椎间盘突出症？	(162)
76. 椎间盘源性腰腿痛如何分型、辨证施治？	(165)
77. 椎间盘也会发炎吗？	(169)
78. 怎样检查骨盆？	(170)
79. 什么叫坐骨结节滑囊炎？	(172)
80. 耻骨联合错缝、骶髂关节错缝了怎么办？	(173)
81. 髋部检查有哪些？	(175)
82. 得了髋关节骨关节炎怎么办？什么叫髋关节 暂时性滑膜炎？	(178)
83. 髋关节扭伤了怎么办？什么叫弹响髋？	(181)

84. 什么叫梨状肌综合征？小儿髋关节错缝是怎么回事？如何诊断、治疗？ (182)
85. 臀上皮神经损伤会出现哪些症状？臀肌挛缩症有什么特点？ (184)
86. 臀中肌损伤、股四头肌损伤、大腿内收肌损伤有什么特点？ (185)
87. 膝部检查方法有哪些？ (187)
88. 半月板损伤是怎么回事？髌骨软骨软化症的腿痛有什么特点？ (190)
89. 膝关节交叉韧带损伤了怎么办？为什么会出现膝关节侧副韧带损伤？ (192)
90. 髌腱断裂必须手术治疗吗？髌下脂肪垫损伤了怎么办？ (195)
91. 膝关节创伤性滑膜炎、髌前滑囊炎可以穿刺吗？ (197)
92. 膝关节错缝有什么特点？小腿三头肌损伤了怎么办？ (199)
93. 青少年膝关节前下方痛多为什么病？ (201)
94. 膝关节骨关节炎患者应注意什么？ (202)
95. 怎样做足踝部的检查？ (203)

三、预防食疗篇

96. 怎样预防腰（腿）痛？ (205)
97. 如何预防急性腰扭伤、慢性腰肌劳损？ (208)
98. 腰腿痛患者可选用哪些药粥？ (209)
99. 哪些药酒可以治疗腰腿痛？ (211)
100. 治疗腰腿有哪些食疗方？ (220)

一、基础知识篇

1.

什么叫腰痛？什么叫腰腿痛？

腰痛与腰腿痛是两个不同的症状，不是疾病。腰痛是指腰部正中或两侧疼痛。上起第12胸椎及第12肋骨以下，下至骶髂关节下缘、前至腰椎前纵韧带、髂腰肌筋膜，侧方至背阔肌下缘。此区域内的结构包括骨骼、关节、韧带、肌肉及筋膜等组织。在腰部有近20个关节和多数肌肉，筋膜与韧带彼此相邻，位置较深。支配这些组织的神经除腰₁至骶₃（分布在骶、腰部、臀部及下肢）外，尚有交感神经支。故此，发病时，除引起腰骶部疼痛外，下肢、臀部均可伴发疼痛。因此，腰痛与腿痛并发时，又称之为腰腿痛。近年来，腰腿痛作为症状名称，外延也渐广泛，单纯性腰痛、单纯性腿痛、腰痛与腿痛并发，均可称为腰腿痛。

腰痛的原因很多，可分腰部软组织劳损，腰椎骨骼与关节及连接的退行性病变、慢性炎症或腰部组织的肿瘤，或消化系统、泌尿、生殖系统的某些病变均可引起腰痛。其涉及的组织甚多，范围甚广，故疼痛原因有时不易肯定。但是，由于腰部或相关组织、结构的病变，刺激或挤压分布于腰部的神经末梢是腰（腿）痛的发病基本原因，因神经受病发刺激部位不同而产生单纯性腰痛、单纯性腿痛或腰腿痛。

(1) 单纯性腰痛：疼痛仅局限于腰部，可为一侧，但常为两侧，多因慢性腰肌、韧带劳损所致。疼痛原因解释是：腰部各结构的感觉为腰 1—5 脊神经所供应。椎旁肌、腰筋膜，及脊椎外部各韧带为其原发后支所支配；椎管内部各韧带及脊膜等为脊膜返支所支配。当以上各结构被病变组织刺激或挤压时，神经冲动上行进入中枢神经系统即感到腰痛。

(2) 腰腿痛：

①腰痛及放射性坐骨神经痛：除腰痛外，同时疼痛放射至一侧或两侧下肢，或两侧一先一后，或两侧轮换交替发生。疼痛的性质及部位明确，放射同时可至骶部，臀部、腹股沟部或股上内侧部；少数亦可至腹部、背部等。其解释是：腰 1—4 的原发前支组成股神经，腰 4—5 骶 1—4 神经的原发前支组成坐骨神经。如腰 5 骶 1 推向盘纤维环破裂致髓核突出，初时较小，只刺激后纵韧带，仅出现腰痛等。突出物增大后，在椎向孔部直接挤压一侧腰与神经根，使疼痛自上而下直接放射至下肢，乃至足底。

②腰痛及反射性（或牵涉性）坐骨神经痛：除腰痛外，患者尚感到一侧或两侧下肢痛，但性质及部位均较模糊不清，其原因和解释是：供应腰部各脊神经的原发后支与组成股神经或坐骨神经的原发前支有共同的神经根。因此，如关节囊充血、肿胀、刺激脊膜返支的分支引起腰痛时，由于上述神经的联系，患者同时感到下肢疼痛。根据病变的不同的平面，可表现为下肢不同部位的疼痛。

(3) 单纯性腿痛：

①单纯放射性坐骨神经痛：如腰椎向盘纤维环破裂，其突出物碎块已游离于椎管中，可不造成腰痛，但因刺激或压迫神经根，可仅出现放射痛。坐骨神经本身及周围组织的疾

病，亦可单独造成坐骨神经痛。

②单纯反射性坐骨神经痛：如臀肌筋炎患者有臀部痛，同时可有下肢反射性疼痛。

腰腿痛部位之多样，病情之复杂是人所共知的，我们只有熟练掌握神经解剖知识，弄懂神经节段之间、脊髓内部与外发神经支之间的联系，亦不难予以定位、定性。

2.

腰腿痛的发病和哪些因素有关？

各种年龄组的人都可患腰痛，但以中年人居多。有人曾统计腰腿病患者在 40~49 岁这一年龄组中患病率最高。在美国，30~60 岁这一年龄组为腰腿痛的高发年龄组。

按病种统计，则年轻者急性腰扭伤、强直性脊柱炎多见，老年者则骨关节炎患者较多，中年人以腰椎间盘突出症，慢性劳损及肌筋膜炎患者居多。这可能与年轻人活动多而老年人脊柱退变等有关。

腰痛与性别有一定的关系，一般认为以男性居多。因为女性怀孕时腰部易损伤、韧带松弛，故发病也不少。另有人认为女性患者多并非由于职业，而是由于其痛阈低的原因。

腰痛的发病率与职业性质及工作环境有明显的关系。重体力劳动者和腰腿部经常使用的劳动者易于发病。据调查煤矿中井下工作人员腰痛发病率为 46.15%，而井上工组则为 31.87%，说明井下弯腰工作及潮湿的工作环境易引起腰痛。

工作姿势不良，如弯腰工作人员。经常搬运东西、机器震动等使腰部结构处于力学上的不良条件下，易致腰椎间盘突出及腰部肌肉韧带劳损，常是慢性腰痛的原因，排球、体操和举重也是造成腰部损伤的常见运动项目。

损伤无疑是产生腰痛的重要因素。这其中包括一次性严重损和长期反复劳损。患者常主诉先有腰腿部损伤，因未完全治愈或稍有好转继续工作而遗有慢性腰腿痛。或在损伤治疗不彻底的基础上，感受风寒湿邪而致腰腿痛转为慢性。从事重工业和手工业操作的人患腰腿痛者多是因为工作易造成损伤的原因。而某些姿势，如长久站立、坐位、低头位工作患腰腿痛多为慢性，是其姿势可引起腰肌慢性劳损之故。

潮湿、阴冷可导致或诱发腰腿痛。夏秋季节阴雨天较多易受寒湿，故发病率较高。不少患者对气候变化有“晴雨表”的感觉，说明气候变化与腰腿痛关系十分密切。

吸烟的人易患腰腿痛，但其原因尚不清楚。可能与吸烟可以引起慢性支气管炎，而经常咳嗽会引起椎间盘内压及椎管内的压力增高，使其易于发生退行性改变有关。

3.

腰腿痛的发病机理有哪些？怎样理解脊柱

运动功能中的平衡与失衡？

引起腰痛的基本原因是由于各种病变刺激，挤压或破坏分布于腰部或相邻部位的肌肉、韧带、筋膜或各骨与关节的关节囊等组织中感觉神经末梢的结果。引起刺激的原因多为病变组织及其充血、水肿等。造成病变的常见原因为腰部慢性劳损及肌肉和韧带间不平衡等。

人体对脊柱的要求一是要稳定，二是要活动，对腰椎脊柱更是这样，既需具备活动的关节，又需进行活动的动力即肌肉，于是涉及躯干前、后、左、右的肌肉、关节，韧带等的平衡。人体站立时，犹如一竖杆，各方向需有力量相等，方向相反的牵引力，方不致倾斜。脊柱的屈肌（如腹直肌、

腹内、外斜肌、腰方肌、腰大肌), 两侧协调运动时, 与伸肌(如骶棘肌、多裂肌、半棘肌及臀肌等)同时双侧运动, 相平衡; 两侧侧屈肌(如腰方肌, 腰大肌及横突间肌)亦相平衡、对称。这些肌肉在日常生活中运动相当频繁。在骶棘肌运动使脊柱伸展时, 腹直肌亦有一定程度的收缩。脊柱屈肌和伸肌在功能上是对立的, 但又相辅相成, 两者紧密配合, 动作非常协调, 这就是脊柱运动的平衡机理, 因而, 应努力避免脊柱屈、伸过度, 失去平衡。

某些体胖患者, 腹壁脂肪增多, 腹部前凸日久腹前部肌肉因重力牵扯必致一定程度的软弱, 此时, 由于机体平衡的需要, 腹背肌力量相应增强, 久之使腰脊柱生理前凸相应增大, 同时关节突关节更加相互挤紧, 负荷较前增加又进而破坏腰椎间盘与关节突关节的平衡, 将引起该间盘及关节突关节劳累引起腰(腿)痛症状。如治疗不及时, 患者为固定腰椎(腰部僵硬、板腰)为避免活动时引起疼痛, 骶棘肌、腰方肌, 阔筋膜张肌, 臀部各肌肉遂发生保护性收缩或痉挛。后者又将引起一系列病生理改变: 肌肉短时间紧张可使其中小血管受压, 影响组织新陈代谢正常进行。而肌肉长时间紧张或痉挛将产生胺类或缓激肽物质, 使局部血管舒张, 毛细血管通透性增加, 导致局部充血, 水肿, 纤维蛋白渗出增加, 使局部产生粘连及组织内环境失衡, 氯、钾、钠离子增减, 胺类, 酸类及 5-羟色胺等有害物质增加, 而使腰(腿)痛加剧。如果得不到适当的治疗, 终必形成恶性循环, 从使之形成顽性痛症。

脊柱周围各韧带的功能有 3 个方面: ①连结各骨与关节; ②当肌肉收缩使脊柱屈伸后, 韧带即作为肌肉的后备力量, 可较长时间地维持于该位置, 以补充肌力的不足与盲

区；③防止脊柱过屈或过伸，发挥控制作用。因此，肌肉与韧带在功能上相辅相成。如有腰肌劳损，肌力减弱，脊柱后方各韧带负担增加，引起肌肉和韧带间的不平衡，并可逐渐引起小关节改变。

脊柱有多数关节，在运动中能保持灵活自如。相邻椎体间有椎间盘，其后部两侧有关节突关节。椎间盘以稳定为主，较耐磨损，并且具有通透性（渗透性），站立较久后可稍被压缩，休息后又可胀大恢复其厚度。后部两关节可增加其稳定性，其活动范围较小。每个椎间盘的厚度、关节突关节软骨厚薄和关节面接触的面积都相互适应，维系平衡。正常腰椎前屈时，间盘前部稍行压缩，下关节突稍向上滑动，前纵韧带稍松弛，后纵、棘上及棘间韧带等稍紧张，脊柱后伸时，情况相反，彼此应非常协调。但日常反复轻微外力所致的损害可较早地累及椎间盘，根据有关材料表明，有时自21~30岁起腰椎间盘即可发生退行性变。纤维环的一定程度的磨损、髓核水分的部分丢失，均可使椎间盘厚度或多或少地减低，后者由量变到质变，将导致上一椎体的后移，引起椎间盘与关节突关节间的失衡，除引起轻度腰痛外，更影响关节突关节的倾斜度及运动，日久必发生退行性变及创伤性关节炎而加重症状。

腰椎楔形骨折复位及治疗不当，其楔形畸形必使其关节突关节而排列失常，长期活动将导致受累关节突关节产生损伤性关节炎。而由于骨折部存在后凸畸形，脊柱正常生理弧度平衡失调，为纠正此不平衡，在畸形的上部及下部脊柱将产生代偿性前凸，后者更将使关节突关节发生紊乱，最终导致创伤性关节炎，出现症状。