

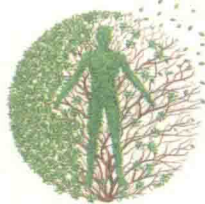


普及健康生活方式，提供全民健康素养

三甲医院 联合打造
军内外中医专家

易学实用✓ 操作性强✓ 做自己的保健医生

缓解 腰椎病痛
居家健康知识宝典



钱丽旗◎主编

解放军总医院
第一附属医院医学博士、
研究生导师

内容简介

腰椎病的基本常识
腰部疾病的治疗方法
腰椎疾病的按摩疗法
腰痛病的食疗方法
脊柱的维护与保养方法
腰痛病常用穴位
腰椎病患者的注意事项

图解

腰椎病自疗



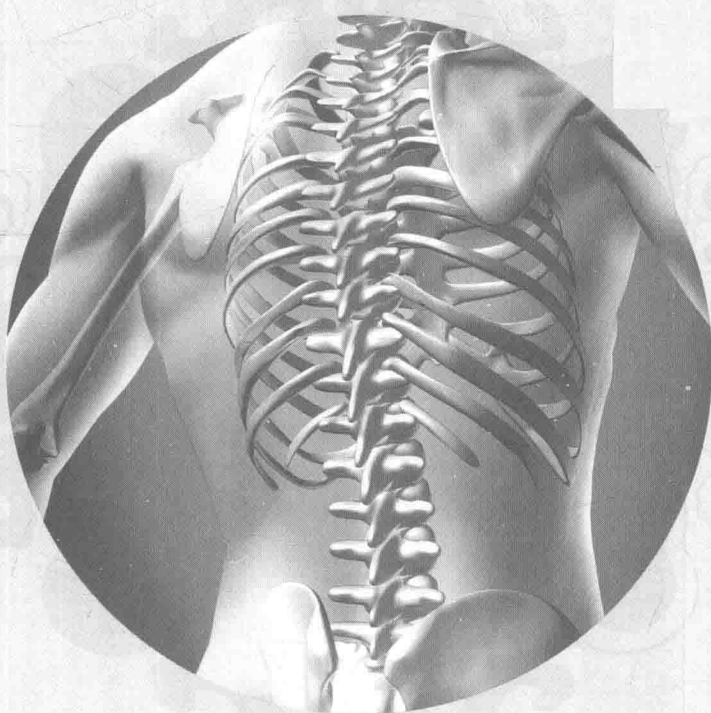
中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

健康中国 2030
——家庭养生保健丛书——

普及健康生活，提高全民健康素养

图解 腰椎病自疗

钱丽旗◎主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

图解腰椎病自疗 / 钱丽旗主编. — 北京: 中国人口出版社, 2018.4

(健康中国2030家庭养生保健丛书)

ISBN 978-7-5101-4883-5

I. ①图… II. ①钱… III. ①腰椎—脊椎病—防治—图解 IV. ①R681.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第005294号

图解腰椎病自疗

钱丽旗 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	天津泰字印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	16
字 数	240千字
版 次	2018年4月第1版
印 次	2018年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4883-5
定 价	48.00元

社 长	邱立
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010)83519392
发行部电话	(010)83530809
传 真	(010)83518190
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



编委会

主 编：钱丽旗

副主编：倪 青 马金戈

编 委：于 洋 马秀璟 马金戈 马建伟 王卫霞

王文波 王克欣 王福庆 冯建春 史绪博

孙 健 孙 颖 邢 华 负启龙 许建阳

刘继娟 李秀玉 李绍旦 李素那 沈承玲

张 波 陈晓娜 吴 博 杨 鑫 宋鑫鑫

范士秀 武 冰 郑 昶 郑彬丽 赵 艳

胡海波 夏仲元 钱丽旗 徐丽梅 倪 青

倪 恬 窦永起

序言

健康，是每个国民的立身之本，也是一个国家的立国之基。健康，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。“没有全民健康，就没有全面小康。我们把健康列为小康的组成部分，更能体现出我们社会的文明进步。”“把人民健康放在优先发展战略地位。”

当前，我国进入全面建成小康社会决胜阶段，随着经济社会的不断发展，科学技术的不断进步，人们的生活水平不断提高的同时，种种不良的生活方式也使人们越来越多地遭受到疾病的困扰。因此“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的理念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。”我们编撰《健康中国2030家庭保健养生丛书》就是基于大健康，大卫生的理念，依据中医养生的核心——“以人为本，以和为贵”，调理身体气机的中心思想，将养生保健的科学生活习惯融入到日常的生活之中。

中国的养生文化，已经流传了几千年，备受人们热捧。三千多年前我们祖先就已经广泛运用艾灸疗法来养生、防病治病。近年来，人们开始关注养生文化，养生保健种类日益丰富，可以说，“养生”理念已逐渐融入人们的日常生活中。

基于养生保健思想的日益普及，我们编写了这套养生系列丛书，其中包含20本分册，分为五个类型，分别为防治病、养生经、自疗、三分钟疗法类，传统疗法类。其中，防治病包括《图解—刮痧防治病》，《图解—艾灸防治病》，《图解—拔罐防治病》，《图解—推拿防治病》；养生经包括《图解—黄帝内经体质养生》，《图解—本草纲目对症养生》；自疗类包括《图解—颈椎病自疗》，《图解—腰椎病自疗》，《图解—常见病

自查自疗》；三分钟疗法类包括《图解—三分钟足疗》，《图解—三分钟手疗》，《图解—三分钟面诊》；传统疗法类包括《图解—人体经络》，《图解—百病从腿养》，《图解—小疗法大健康》，《图解—儿童经络按摩刮痧全集》，《图解—对症按摩》，《图解—小穴位》，《图解—手足对症按摩》，《图解—特效指压疗法》。

这套丛书从各个方面为大家介绍了日常养生的相关内容，语言浅显易懂，将复杂的医学知识用平实通俗的语言表达出来，方便读者理解。同时本书采用图解形式，配了大量插图，帮助认识各个疾病以及穴位的特点、疗法功效。读完本套丛书，你便能掌握一些基本养生知识和常用对症治病的疗法，并灵活加以应用。

本套丛书的编写团队由多家三甲医院的权威中医专家组成，包括解放军总医院第一附属医院钱丽旗主任，中国中医科学院广安门医院倪青教授，解放军总医院窦永起教授，空军总医院马建伟教授，海军总医院李秀玉教授，北京崔月犁传统医学研究中心冯建春教授，武警总医院许建阳教授，中国中西医结合杂志社王卫霞副编审，国家食品药品监督管理局马秀璟教授，中日友好医院夏仲元教授等多位军内外知名学者，汇集了军队、地方最优质的医疗学术资源，着力打造健康类图书精品，是在军队改革新形势下军民融合、资源共享、造福人民的新创举，期冀这一系列丛书为百姓带来真正的健康福音，为健康中国建设添砖加瓦。

当然，书中难免有所纰漏，也望广大读者批评指正。



前言

腰椎病是指因脊柱及脊柱周围软组织急慢性损伤或腰椎间盘突出、腰椎骨质增生等原因引起，医学上所讲的腰椎病，包括了“腰部软组织劳损、腰部肌筋膜炎、腰椎退行性骨关节病、腰三横突综合征、腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、梨状肌综合征、腰椎结核等”疾病。

导致腰椎病发病的原因主要分四个方面：环境因素，腰部外伤，腰姿不当和突然负重。经常处于潮湿和阴冷的环境是诱发腰椎间盘突出的条件，由于现代人工作压力的增大，伏案工作时间增长等方面，也是导致腰椎病发病频率高的一个重要原因。调查显示，在正常的健康人群中，约有30%的人存在着椎间盘膨出或突出，却没有临床的症状表现，腰椎疾病的发生，在临床上常表现为腰部软组织酸胀疼痛，易疲劳，甚至弯腰受限，如压迫坐骨神经可引起坐骨神经炎，患侧剧痛并向下肢放射，小腿麻木胀痛畏寒无力。腰椎病发病病程长，在一定程度上可严重影响我们的日常工作和生活。

而生活中，我们也可以通过一系列相关措施来预防和控制腰椎病的发生。本书的编写也是基于这一方面。

《图解—腰椎病自疗》一书，从各个方面入手为大家讲解了腰椎病的自疗方法，分类全面，从日常生活入手，便于学习与实践。

本书共分七个章节。

第一章，介绍了腰椎病的基本常识，共分四个小节，包括腰椎病的

起源与历史，腰椎病诊治的复杂性，腰椎的概述以及腰椎病的概述；

第二章，介绍了腰部疾病的治疗方法，包括药物，针灸，理疗等的适应证和有关注意事项；

第三章，介绍了腰椎疾病的按摩疗法；

第四章，介绍了腰椎病的食疗方法；

第五章，介绍了脊柱的维护与保养方法；

第六章，介绍了腰痛病中医疗法的常用穴位与治疗方法；

第七章，介绍了腰椎病患者的注意事项和运动。

本书深入浅出地为大家讲解了腰椎病自疗的有关内容，从腰椎病的基本常识到对具体腰部疾病的治疗，内容丰富全面，图文结合，易于大家的理解和学习。分类清晰简洁，便于大家的查阅。

希望大家通过此书，都能对腰椎病有一个大致的了解，并能在阅读的过程中，掌握相关疾病的基本治疗和预防，通过简易的腰椎病自疗方法来达到保健和养生的目的，在追求健康的生活态度中得以发展和完善。

目录

第一章 腰椎病的基本常识 1

第一节 腰椎病起源与历史	3
第二节 腰椎病诊治的复杂性	6
第三节 腰椎概述	9
第四节 腰椎病概述	11

第二章 腰部疾病的治疗方法 17

一、非结构干预类保守治疗的基本方法	18
二、结构干预类保守治疗的基本方法	25

第三章 腰椎疾病的按摩疗法 31

第一节 轻松教你找穴位	32
一、手指度量法	32
二、徒手找穴法	32
三、标志参照法	33
四、身体度量法	33
第二节 腰痛必知的16大特效穴位	38

第四章 腰椎病的食疗方法 43

◇乌头汤	44
◇乌头粥	44

◇腰花粥	44
◇羊肉米粥	45
◇鸡血藤粥	45
◇雀儿药粥	45
◇薏米粥	45
◇木瓜苡仁粥	46
◇茯苓牡蛎饼	46
◇桑枝鸡	46
◇蜜汁木瓜	46
◇法制黑豆	46
◇杜仲羊肾	47
◇核桃鸭子	47
◇桂蒸鳝片	47
◇椒苗煮猪尾	48
◇三七炖田鸡	48
◇茴香煨猪腰	48
◇刀豆炖猪肾	48
◇壮阳狗肉汤	49
◇猪肉鳝鱼羹	49
◇豨豨猪蹄饮	49
◇木瓜排骨汤	49
◇乌蛇牛肉煲	50
◇秦艽炖老鸭	50
◇麻雀龙眼汤	50
◇三七猪脚筋汤	51

◇穿山龙炖公鸡	51
◇茯苓羊肉包子	51
◇桑葚杞子米饭	51
◇续断炖猪腰子	52
◇炖杞子腰花汤	52
◇葡萄根炖猪蹄	52
◇三七地黄瘦肉汤	52
◇当归生姜羊肉汤	53
◇归芪牛膝蒸白鸽	53
◇牛膝血藤烧蹄筋	53
◇木通薏米炖猪蹄	53
◇鹌鹑枸杞杜仲汤	54

第五章 脊柱的维护与保养方法 55

一、腰椎病的保养和维护	56
二、腰椎病康复保健的相关概念	56
三、腰椎病症状期的康复原则	59
四、腰椎病康复期的康复原则	65
五、腰椎病基本康复训练图解	69
六、自重牵引	71
七、弯腰压腹训练	73
八、矫形鞋行走训练	73
九、腰背部背伸肌力训练	76
十、腰背部肌群牵张训练	78

十一、盆带肌群训练（抱膝训练）	79
十二、坐位抬腿训练（简易腰椎固有肌训练）	80
十三、单足立位训练（简易不对称腰椎固有肌训练）	81
十四、腰脊柱保健性训练的建议	81
十五、阶梯训练原则及方法	82
十六、竞技体育与脊柱健康	85
十七、健康脊柱的保健常识	86
十八、日常生活中的脊柱保健	89
十九、不同人群的脊柱保健	97

第六章 腰椎病中医疗法的常用穴位与治疗方法 105

第一节 穴位疗法介绍	106
第二节 与腰有关的常用穴位	110
第三节 推拿按摩疗法介绍	130
一、按摩常用方法	130
二、推拿常用方法	130
三、推拿按摩常用方法	131
四、腰背按摩缓解腰部沉重	132
五、腿部按摩缓解腰部无力	134
六、腰肌推拿治疗急性腰扭伤	137
七、疏通经络治疗慢性腰肌劳损	140
八、腰椎推拿治疗第3腰椎横突综合征	143
九、椎间推拿治疗腰椎间盘突出症	145
十、脊椎推拿治疗腰椎骨质增生症	147
十一、腰脊推拿治疗腰椎椎管狭窄症	150

十二、腰部整复治疗腰椎间盘突出症	153
十三、关节推拿治疗腰椎骨关节病	155
十四、肌肉揉按治疗棘上韧带损伤	158
十五、韧带松弛治疗棘间韧带损伤	160
第三节 拔罐疗法介绍	164
一、拔罐前的准备工作	164
二、拔罐疗法的不适用人群及部位	165
三、刺络罐法治疗急性腰扭伤	166
四、针罐法治疗坐骨神经痛	168
五、水罐火罐治疗女性腰痛	170
六、多种罐法治疗慢性腰痛	172
七、蒸汽罐法治疗腰椎间盘突出症	175
第五节 刮痧疗法介绍	177
一、刮痧前的准备	177
二、面刮法治疗腰椎间盘突出症	179
三、平面按揉法治疗急性腰扭伤	182
四、平刮法治疗肾虚腰痛	184
五、推刮法治疗坐骨神经痛	186
六、面刮法治疗女性腰痛	188
第六节 艾灸疗法介绍	191
一、艾灸前的准备工作	191
二、理气活血治疗腰肌劳损	194
三、清热活血治疗女性腰痛	196
四、祛风化湿治疗风湿腰痛	198
五、舒筋活络治疗腰椎间盘突出症	200

六、驱寒舒经治疗坐骨神经痛	203
第七节 中药药膳疗法介绍	206
一、不同季节的药膳养生	207
二、舒经活血治疗急性腰扭伤	208
三、通经舒络治疗腰肌劳损	211
四、化瘀止痛治疗第3腰椎横突综合征	212
五、祛风活络治疗腰椎间盘突出症	214
六、祛风散寒治疗腰椎骨质增生症	216
七、理气止痛治疗腰椎椎管狭窄症	218
八、强筋壮骨治疗腰椎间盘脱出症	221
九、通利关节治疗腰椎骨关节病	222
十、通络止痛治疗棘上韧带损伤	224
十一、活血舒筋治疗棘间韧带损伤	227
十二、行气通络治疗劳累性腰痛	228
十三、滋补肾气治疗女性腰痛	230
十四、去湿止痛治疗其他腰痛	232

第七章 腰椎间盘突出患者的注意事项和运动 235

一、急性症状期的注意事项及康复原则	236
二、慢性症状期的康复原则	237
三、康复早期的训练原则	238
四、康复后期的康复原则	240
五、脊柱亚健康人群的运动处方及注意事项	242

第一章

腰椎病的基本常识



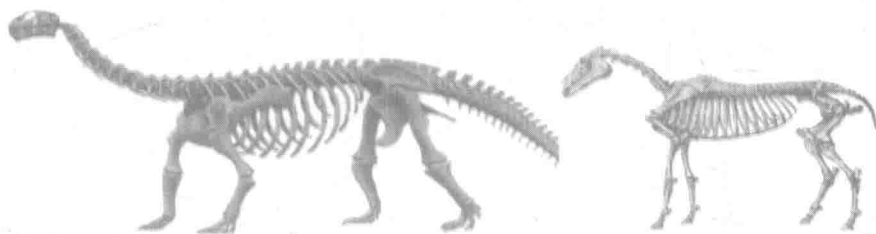


第一节

腰椎病起源与历史

人类历史上最早的爬行动物：恐龙

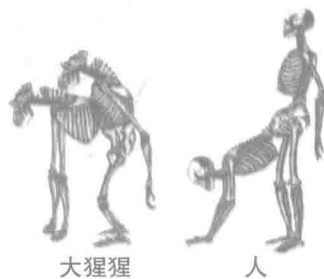
依据物种起源，人类是从爬行类脊椎动物进化而来的。而我们所知道的最早的爬行类脊椎动物应该是恐龙。从至少3亿年前的化石标本可以看出，恐龙的脊椎骨骼形态和当代爬行动物的脊椎架构已基本一致，这就说明爬行类脊椎动物的脊柱进化至少已经3亿年了，因此相当完善。



远古的恐龙脊椎和当代爬行动物（马）的脊椎比较

人类脊椎进化历史太短，不能胜任现代人的需求

从考古证据上看，爬行类人猿的历史有200~400多万年。如果从生物进化角度上看，算是比较长的历史阶段，这为类人猿的脊柱进化提供了相对充足的时间。相比之下，现代直立人类的历史不过2万多年，以进化史的角度看，这点时间，远不足以使脊柱结构得以充分进化以适应直立活动的需要。到目前为止，我们现代人类的脊柱基本结构与其他爬行脊椎动物仍然没有太大的区别。也就是说，原本适应于爬行的脊柱，其椎体及椎间盘等基本结构



大猩猩 人
人类与大猩猩骨骼比较