

每天5分钟 腰腿健康零酸痛

学点中医保养妙方，告别腰腿疼痛，拥抱健康生活

5

5分钟

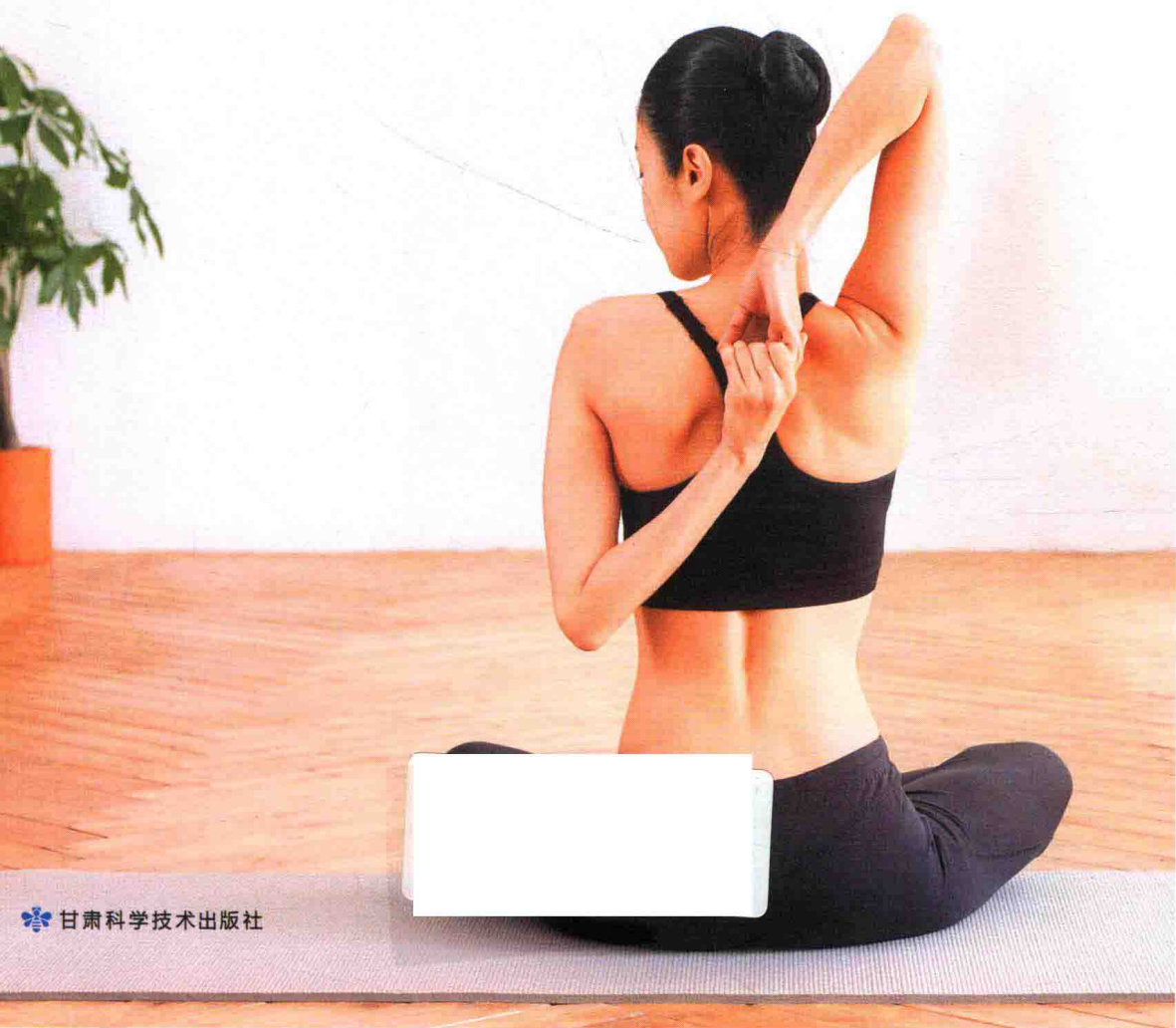
- 24 个腰腿保健要穴
- 8 种保健按摩法
- 4 种突发腰腿痛应急法
- 13 种轻运动疗法
- 19 种腰腿病症理疗法

强健腰椎，身姿挺拔
端正脊椎，从此站更挺，
坐更稳，走更远

“零”
病痛！

每天5分钟 腰腿健康零酸痛

杜江榕◎编著



图书在版编目(CIP)数据

每天5分钟,腰腿健康零酸痛/杜江榕编著. —兰州:甘肃科学技术出版社,2017.10
ISBN 978-7-5424-2422-8

I. ①每… II. ①杜… III. ①腰腿痛—中医治疗法
IV. ①R274.915

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第232004号

每天5分钟,腰腿健康零酸痛

MEITIAN 5 FENZHONG, YAOTUI JIANKANG LINGSUANTONG

杜江榕 编著

出版人 王永生

责任编辑 毕伟

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社

社址 兰州市读者大道568号 730030

网址 www.gskejipress.com

电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)

京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行 甘肃科学技术出版社 印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 720mm×1016mm 1/16 印张 10.5 字数 200千字

版次 2018年1月第1版 印次 2018年1月第1次印刷

印数 1~6000

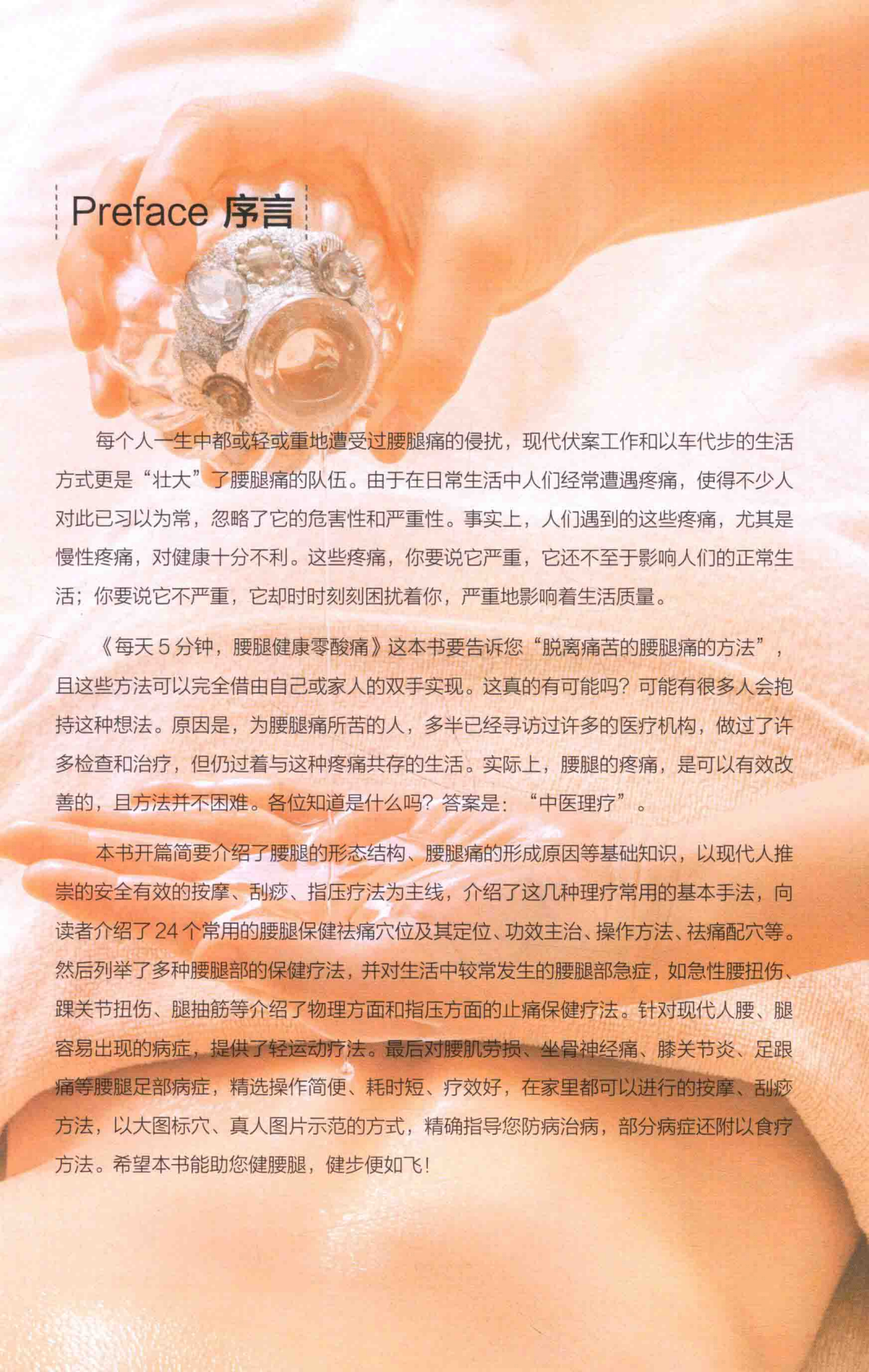
书号 ISBN 978-7-5424-2422-8

定价 32.80元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系:0755-82443738

本书所有内容经作者同意授权,并许可使用

未经同意,不得以任何形式复制转载



Preface 序言

每个人一生中都或轻或重地遭受过腰腿痛的侵扰，现代伏案工作和以车代步的生活方式更是“壮大”了腰腿痛的队伍。由于在日常生活中人们经常遭遇疼痛，使得不少人对此已习以为常，忽略了它的危害性和严重性。事实上，人们遇到的这些疼痛，尤其是慢性疼痛，对健康十分不利。这些疼痛，你要说它严重，它还不至于影响人们的正常生活；你要说它不严重，它却时时刻刻困扰着你，严重地影响着生活质量。

《每天5分钟，腰腿健康零酸痛》这本书要告诉您“脱离痛苦的腰腿痛的方法”，且这些方法可以完全借由自己或家人的双手实现。这真的有可能吗？可能有很多人会抱持这种想法。原因是，为腰腿痛所苦的人，多半已经寻访过许多的医疗机构，做过了许多检查和治疗，但仍过着与这种疼痛共存的生活。实际上，腰腿的疼痛，是可以有效改善的，且方法并不困难。各位知道是什么吗？答案是：“中医理疗”。

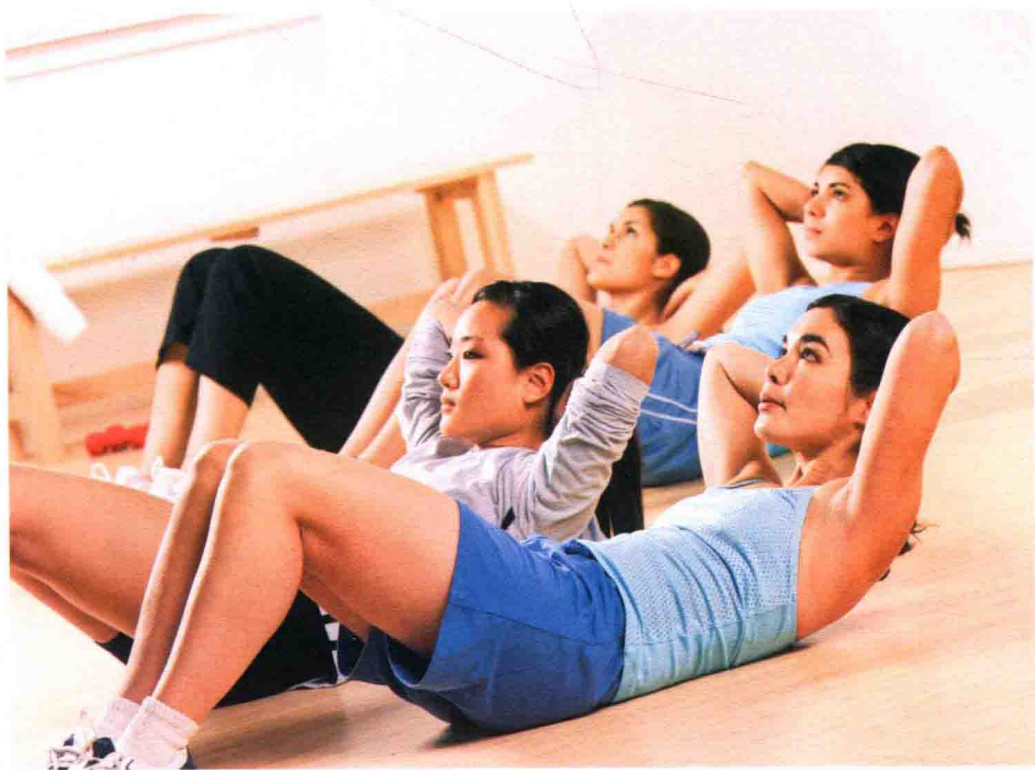
本书开篇简要介绍了腰腿的形态结构、腰腿痛的形成原因等基础知识，以现代人推崇的安全有效的按摩、刮痧、指压疗法为主线，介绍了这几种理疗常用的基本手法，向读者介绍了24个常用的腰腿保健祛痛穴位及其定位、功效主治、操作方法、祛痛配穴等。然后列举了多种腰腿部的保健疗法，并对生活中较常发生的腰腿部急症，如急性腰扭伤、踝关节扭伤、腿抽筋等介绍了物理方面和指压方面的止痛保健疗法。针对现代人腰、腿容易出现病症，提供了轻运动疗法。最后对腰肌劳损、坐骨神经痛、膝关节炎、足跟痛等腰腿足部病症，精选操作简便、耗时短、疗效好，在家里都可以进行的按摩、刮痧方法，以大图标穴、真人图片示范的方式，精确指导您防病治病，部分病症还附以食疗方法。希望本书能助您健腰腿，健步便如飞！

CONTENTS 目录

第一章

关注健康，从腰腿开始

- 002 查查腰部户口，了解腰部结构
- 004 腰椎使人能够直立行走
- 005 4 招自测腰痛病
- 006 腰痛形成原因大搜索
- 008 无征兆的突发腰痛是怎么回事？
- 009 突发腰痛的实用缓解妙招
- 010 阅读腿部简历，了解腿部结构
- 012 膝盖是人体的轴承
- 014 追查引起腿痛的“元凶”
- 017 哪些人易“招惹”腿脚疼痛



第二章

穴位用得妙，腰腿疼痛自然消

020 理疗祛痛必备知识

022 古法按摩轻松搞定腰腿痛

026 简易刮痧，疼痛自去

028 指压止痛常用的那些手法

030 常用祛痛特效穴

030 命门——强健腰膝补肾阳

031 肾俞——益肾助阳强腰膝

032 志室——补肾强腰益精髓

033 腰阳关——祛湿降浊健腰膝

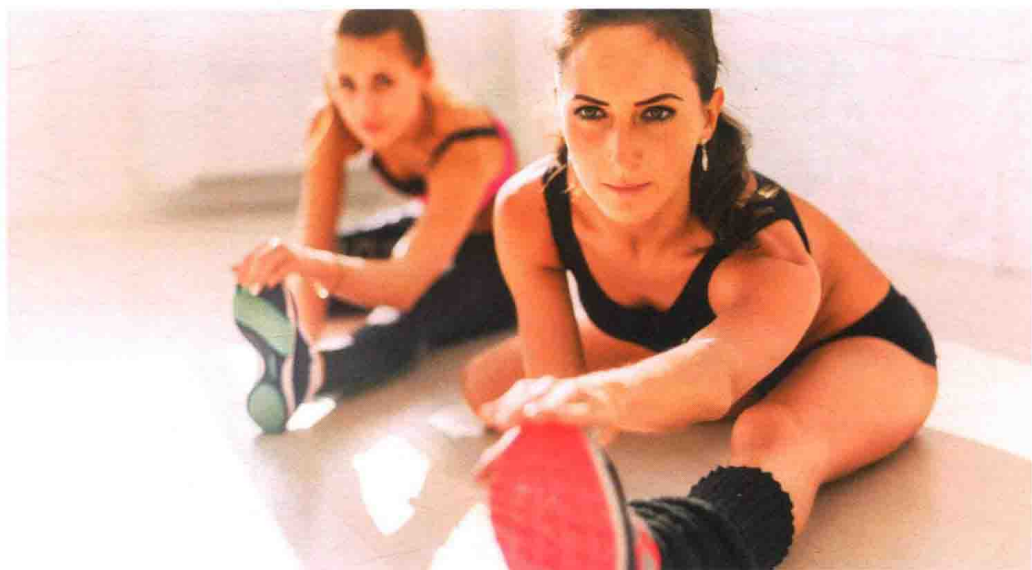
034 腰眼——舒筋散寒强腰肾

035 八髎——强腰利尿松粘连

036 环跳——强腰利腿通经络

037 承扶——强膝壮腰疏经络

038 殷门——疏经活络强腰膝



- 039 风市——祛风化湿通经络
- 040 血海——舒筋利膝活气血
- 041 梁丘——通经活络消肿痛
- 042 膝阳关——呵护膝盖止疼痛
- 043 犊鼻——消肿止痛通经络
- 044 委中——舒筋活络强腰膝
- 045 阳陵泉——利膝止痛疏肝郁
- 046 足三里——疏风化湿通经络
- 047 承山——活血通络利腰腿
- 048 三阴交——行气活血疏经络
- 049 悬钟——利腿降压两不误
- 050 太溪——补气益肾健腰膝
- 051 昆仑——舒筋通络疗足痛
- 052 解溪——强筋健骨化瘀血
- 053 太冲——疏肝养血通经络



第三章

简单小按摩，腰腿大保健

- 056 腰椎按摩
- 058 椎间按摩
- 060 脊椎按摩
- 062 关节按摩
- 064 腰肌按摩
- 066 松弛韧带
- 068 膝盖按摩
- 070 腿部肌肉按摩

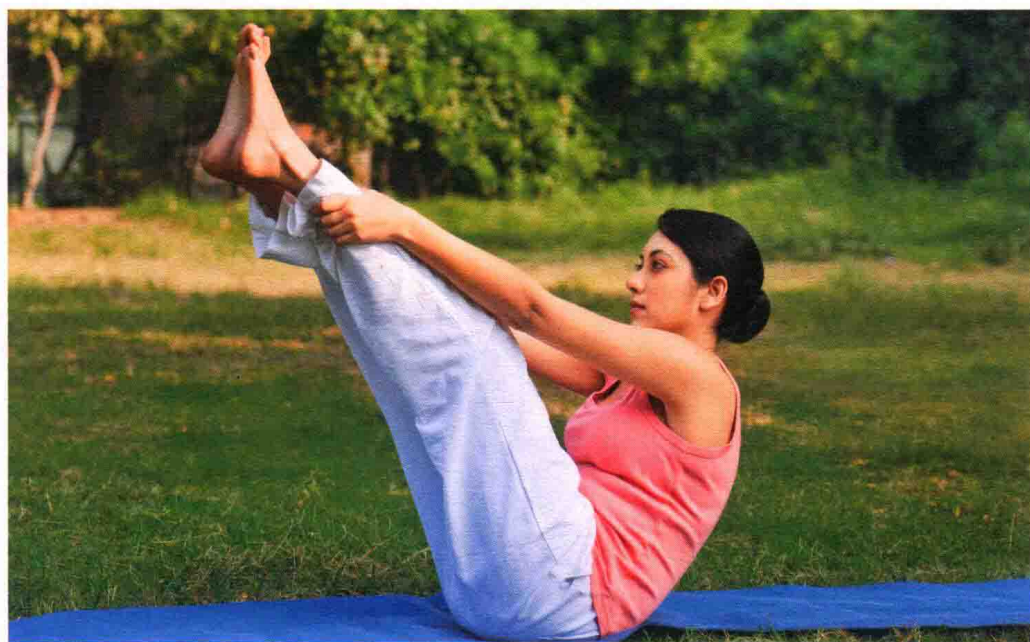
急性腰腿痛！妙法马上止痛

- 074 **急性腰扭伤**
- 074 什么是急性腰扭伤？
- 075 腰扭伤时的应急物理止痛法
- 076 指压应急止痛法应避开腰部穴位
- 077 **膝关节软组织损伤**
- 077 负荷大的膝关节容易受伤
- 078 不同损伤的不同处理方法
- 079 指压膝盖内侧祛痛更有效
- 080 **小腿抽筋**
- 080 哪些情况容易诱发小腿抽筋？
- 081 常见情境下的抽筋应对法
- 082 指压理筋速缓不适
- 083 **踝关节扭伤**
- 083 “崴脚”的无法言说之痛
- 084 踝关节扭伤的应急物理止痛法
- 085 踝关节扭伤的指压止痛术



轻运动疗法，给您腰腿无痛的人生

- 088 背、腹肌运动，腰痛拜拜
- 090 骨盆矫正运动，腰力满满
- 092 简单猫式运动，轻松护腰
- 094 骨质疏松症腰痛运动法
- 096 腰椎间盘突出症腰痛运动法
- 098 椅子运动，办公室预防腰痛法
- 100 预防膝关节肌肉萎缩的运动
- 102 简单运动，膝盖不疼痛
- 104 缓解类风湿性关节炎运动法
- 106 减少膝关节积液的运动
- 108 防治膝关节滑膜炎的运动
- 110 防治膝关节骨关节炎的运动
- 112 消除腿部浮肿的运动



每天 5 分钟，击退腰腿病症

- 116 按摩缓解腰部沉重
- 118 按摩缓解腰肌劳损
- 120 按摩缓解腰椎间盘突出
- 122 刮痧缓解寒湿腰痛
- 124 刮痧缓解湿热腰痛
- 126 刮痧缓解瘀血腰痛
- 128 按摩缓解肾虚腰痛
- 131 按摩缓解女性腰痛
- 134 按摩缓解坐骨神经痛
- 136 按摩缓解股神经痛
- 138 按摩缓解髌骨软化症
- 141 刮痧缓解风湿性关节炎
- 144 按摩缓解膝关节骨关节炎
- 146 按摩缓解膝关节痛
- 148 按摩缓解小腿肚僵痛
- 150 按摩缓解骨质疏松症
- 153 刮痧缓解小腿痉挛
- 156 按摩缓解脚底、脚跟痛





第一章

关注健康，从腰腿开始

生活在科技发达、生活便利的现代社会，一些原本只会出现在老年人群中的腰腿问题开始出现在年轻人身上。这并非危言耸听，腰腿病在如今已经变得越来越普遍。究其原因，除运动量越来越少外，错误的姿势、不良的生活习惯等等都是导致我们的腰腿提前老化、生病的慢性毒药。

查查腰部户口，了解腰部结构

我们大家都知道，腰部是支持身体和运动系统的重要组成部分，我们日常生活和工作中的种种要求都依赖于腰部的灵活运动来完成，但腰部中任何一个组织器官的器质性改变，或附近脏器的疾病都是引起腰痛的原因。

一般意义上来说腰部是指人体的背部，也就是医学上所谓的脊柱下方至骨盆上方能伸展的部位。所以，我们先来了解一下腰部的构造吧。

● 腰部的骨骼

腰椎骨、骶骨和两侧的髂骨共同构成了人体腰部的骨骼，其中最重要的是腰椎，它上接胸椎，下连骶椎，共同构成人体躯干的中轴线，成为人体的支柱。同时，腰椎还肩负着支持髋部和下肢的重任，对身体有缓震、维持运动、平衡的作用。

● 腰椎间的连接

椎间盘和后关节是人体脊柱运动的基础，之中的任何部分受损，都会导致疼痛症状的出现。所谓椎间盘，就是腰椎每两个椎体之间夹有的那层与椎体紧密结合的纤维软骨垫，它连接着椎体和前、后纵韧带，在脊柱中起着缓冲垫的作用。除了椎间盘之外，还有两个后关节突关节联系着相邻的两个腰椎。此外，脊柱的每个椎骨之间都有很多韧带相联系。

● 腰部的软组织

腰部可以说是人体活动的枢纽，但它周围没有其他骨骼的保护，只有腰椎本身及其周围附属的软组织，所以这个部位的关节比全身任何关节所承受的压力和负荷都要大。同时关节的各项活动都需要肌肉的参与，因此，稳定、保护腰椎的重任就在极大程度上归于腰部的软组织了。

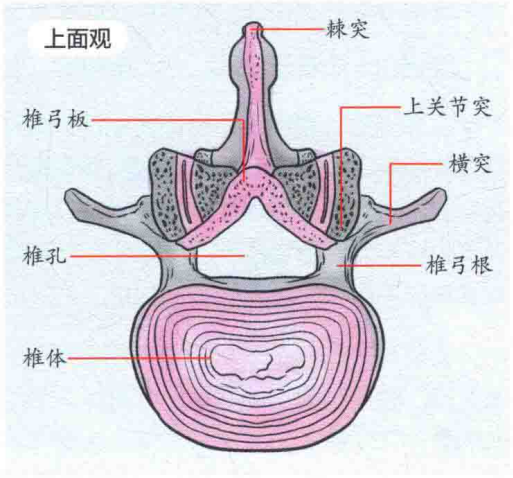
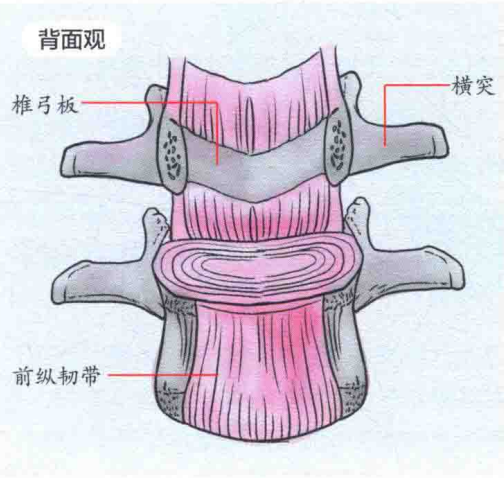


● 腰部生理构造图解

从腰部不同部位构造图中我们可以更直观的认识和了解我们的腰。

腰椎的构造

人体椎骨的形态结构基本相似，都是由1个椎体、2个椎弓根、2个椎弓板、2个横突、2对关节突和1个棘突组成，腰椎骨也不例外。

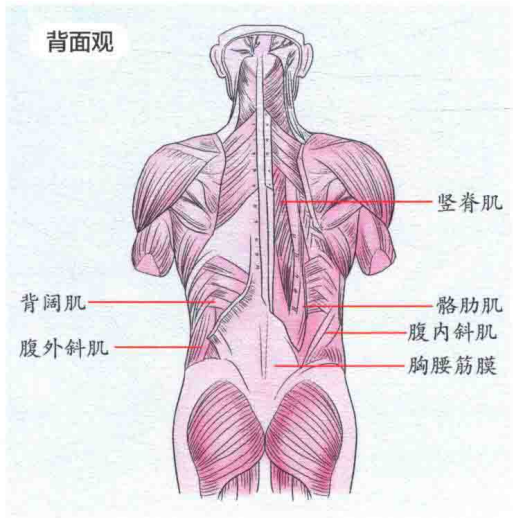
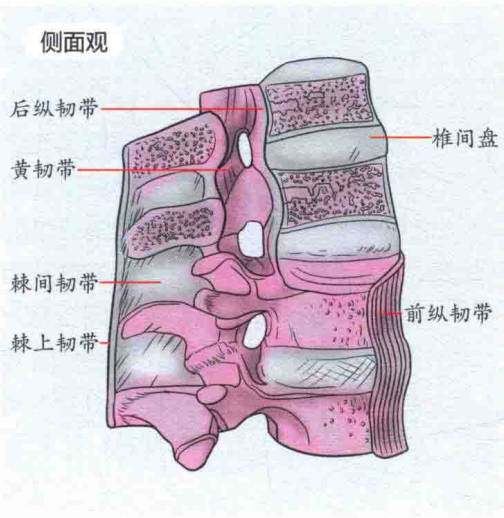


腰椎的韧带分布

前纵韧带形成坚固的膜状韧带；后纵韧带构成椎管的前壁；黄韧带处在相邻椎板之间；棘上韧带连接相邻棘突的深部，主要是保持躯干的直立。

腰椎及腰部软组织

在腰部，参与和支配脊柱运动的肌肉、肌腱腱鞘、连接椎体的韧带、腰背筋膜、滑膜及关节囊等统称为腰部软组织。



腰椎使人能够直立行走

从生物力学上来讲，腰椎虽不如颈椎灵活，也比不上胸椎稳定，但其在整个脊椎活动中却起着关键的、不可替代的作用。它肩负着支撑和连接胸椎、髋部、下肢的重任，同时对身体有缓震以及维持运动、平衡的作用，是人们在生活中活动最多的部位之一。因此腰椎很容易受伤，而保护好腰椎对每个人都很重要。

腰椎由5块椎骨组成，它上接胸椎，下连骶椎，与骶椎一同构成了整个脊椎的底座。

从侧面看，腰椎有一个向前生理性弯曲，这个生理曲度十分有利于维持整个脊椎的稳定与平衡，使得人能够直立行走，并能减小运动所带来的震荡。一旦腰椎弧度发生变化，就会引起相应部位的慢性劳损性疼痛；腰椎从正面看是两侧对称的笔直形状，如果骨或关节的结构发生侧弯改变，就会导致腰部的运动受限，如翻身困难、弯腰或者后仰困难，对脊椎的平衡和稳定产生负面作用。

人体躯干有约2/3的重量都落在腰部，因此，腰椎拥有粗大的椎体和强健的肌肉作为支持：腰部椎间盘较其他部位更厚，且椎体周围分布着坚固的韧带，如前纵韧带、后纵韧带、黄韧带、棘间韧带和棘上韧带等；腰部的肌肉如背阔肌、骶棘肌、下后锯肌、腰大肌和腰方肌等也更为强壮，腹和臀部肌肉也有一定的间接支持作用。

腰椎有保护脊髓末端和马尾神经的作用。脊髓在椎管中一般只到第一腰椎下缘的高度，在以下的腰椎管中主要是脊髓分支出来的控制人体生殖系统的神经和下肢的运动神经，形成马尾神经丛，逐次从相应的椎间孔分出，形成分节段的控制。



大部分的人在一生中都会有过腰腿痛的经历，一般由肌肉受伤而引起。疼痛并不一定很剧烈，偶尔会出现向下放射，但通常不会超过两个以上关节。如果疼痛从腰或臀部放射到小腿或足部，就要怀疑为腰椎损伤所致了。当腰椎受伤错位，压迫马尾神经或者引起神经根部的炎症时，会产生比较剧烈的疼痛，沿着大腿、小腿的后侧或外侧伸向足部放射，常常会伴有下腰迟钝、麻木、无力等症状以及消化道（部分结肠和直肠）和盆腔内内脏（泌尿生殖系统）的功能紊乱，严重时可导致瘫痪。

4 招自测腰痛病

腰痛病在我们的生活中变得如此普遍，可我们在忙碌的工作中又没有时间去医院检查，所以在这里，我们介绍几种简单的方法，您自己就可以检测一下是否有腰痛病的症状。



● 方法一：手掌观测法

手掌中的腰椎区主要反映腰肌、腰骶椎的病症，从中我们可以看出是否患有腰椎间盘突出、腰痛、腰扭伤等病状。

● 方法二：身体检视法

1. 身体平躺，眼睛直视上方，手脚伸直，请他人将你的脚跟并拢，看是否有长短脚。
2. 身体平躺，眼睛直视上方，手脚伸直，看胸部是否有倾斜或大小边。
3. 趴在床上，头与身体保持同一高度，手脚伸直，看屁股是否有大小边。

上述情况中，如果您发现任何一种不妥，而您曾经没有跌倒或撞击腰部，那么很可能是髋骨错位，也就是骨盆歪斜所造成的，要及时治疗。

● 方法三：摸清疼痛规律

95% 的腰椎间盘突出症患者都会出现从腰到腿过电似的疼痛。随着打喷嚏、咳嗽、用力排便等动作的进行，疼痛会加剧；走路、弯腰、屈膝等也会让疼痛更剧烈，但屈膝或屈髋躺卧休息时疼痛感减轻，这很大程度上是腰椎间盘突出症引起的。

● 方法四：直腿抬高测试

测试者躺在床上，双手自然垂放在身体两侧，然后腿伸直向上抬，膝盖不能弯曲。另一个人记录测试者的抬高角度，即下肢与床面的角度，正常人直腿抬高的范围在 $80^{\circ} \sim 90^{\circ}$ 。如果抬高不到 60° ，同时腿后侧出现放射性疼痛，说明您有腰痛病症状。

腰痛形成原因大搜索

在传统意义上,腰痛代表了一种老化现象,但现在,腰痛病成了现代人的一种常见病,种种原因造成了腰痛病患者的急剧增长,下面就让我们详细了解一下形成腰痛病的原因。

● 人体脊骨的弯曲形状

脊骨的过度活动是形成腰痛的原因之一。当我们弯腰时,是第四和第五腰椎在弯曲,当上半身弯曲 90° 时,我们的第四和第五腰椎就要弯曲 45° , 腰椎活动范围的大小就决定了支撑肌肉负担的大小,一旦负担累积,弯曲幅度长期大于 45° , 就会造成疲劳过度,很容易引起腰痛。

● 脊椎的分离

脊椎分离的情况主要发生在从事剧烈运动的人身上,出现这种现象的主要原因是椎骨关节的一部分引起骨折或分离,在此状况下,人体会感到腰部笨重酸疼,严重的话还会觉得脚部麻木疼痛。

● 腰椎的变形

变形性腰椎疼痛以早上起床时腰疼、腰部僵硬不灵活为主要表现,这主要是由椎间盘的老化引起的。椎间盘在老化后会失去原有的弹性,再加上脊骨的压力而逐渐被压扁,但是椎间盘一旦受到刺激,椎体四周的骨质就会增生,出现小刺(骨刺)的突出。这种突出使支撑脊骨的肌肉变弱时,就会引发慢性的腰痛。

● 脊椎管狭窄

脊椎管是人体腰椎中间血管与神经通过的地方,位于脊骨背侧,骨髓也从脊椎管通过,一旦脊椎管出现异常,如变窄,就会压迫马尾神经、神经血管,从而出现腰痛麻木、脚痛等症状。这种腰痛病症在脊椎管本来就狭小的人身上比较常见,另外因年龄的增长,脊椎管随之发生变化的人也是脊椎管狭窄的主要病发人群。

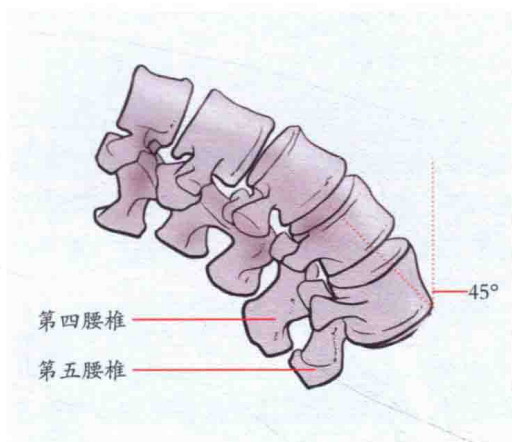


● 腰痛症病因图解

腰部骨骼的各种变化都是造成腰痛的原因，从下面的图中我们可以看到骨骼到底发生了怎样的变化导致了腰痛感。

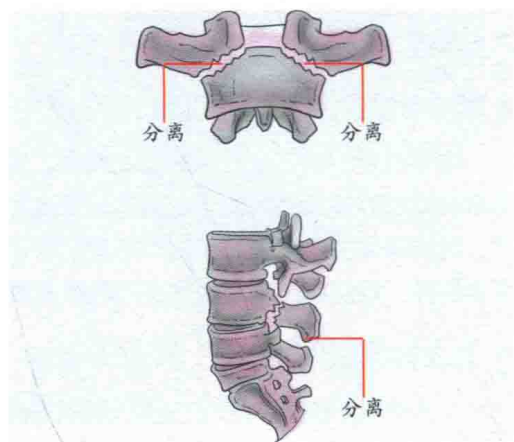
人体脊骨弯曲

当上半身弯曲 90° 时，第四和第五腰椎就要弯曲 45° ，腰椎活动范围的大小就决定了支撑肌肉负担的大小，一旦负担累积，疲劳过度，就很容易引起腰痛。



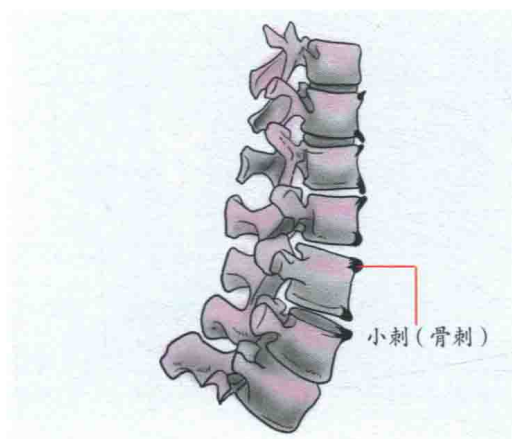
脊椎分离

这是一种因为椎骨关节的一部分出现骨折或分离的状况，使人感到腰部笨重酸疼，严重的话还会觉得脚部麻木疼痛。



腰椎变形

椎间盘老化失去原有弹性，再加上脊骨的压力而逐渐被压扁，受到刺激后，椎体四周的骨质就会增生，会出现小刺的突出，引发慢性的腰痛。



脊椎管狭窄

骨髓从脊骨背后的脊椎管通过，一旦脊椎管出现异常，如变窄，就会压迫马尾神经，出现腰痛麻木、脚痛等。

