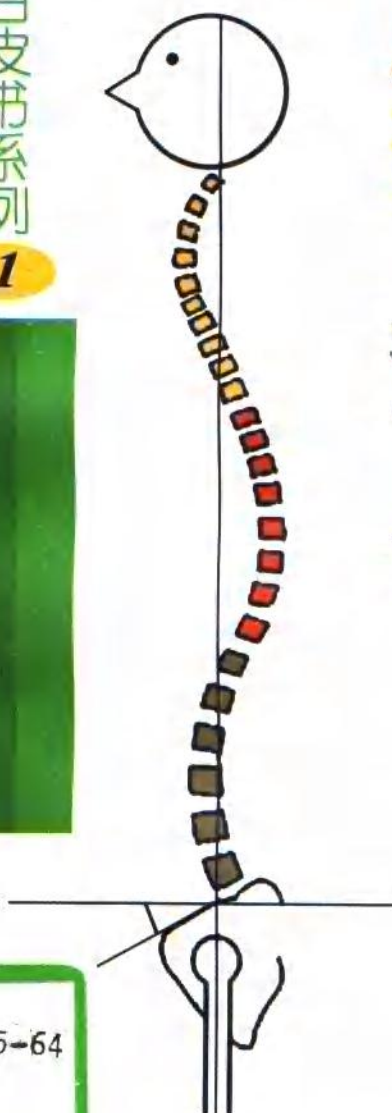


图解腰痛百疗百治

(日) 曹锦丹 译
青木虎吉 主编



开会疲劳带来的腰部酸痛.....

刺激腰部中央的穴位来缓解肌肉的紧张。也不要忘记对腿屈肌肉的揉搓。

对经常感到腰部不适的慢性腰痛病人

因腰部不适就只采取静养会起到相反的效果。应从动作少的体操开始练习，做一些加强腰部筋力的活动。

开车疲劳引起背部及腰部疼痛时

用毛巾将可乐或果汁空罐卷起置于座席与腰部的空隙中，背部靠紧座席，持续5分钟。



从中年开始的腰部酸软痛.....

多为腰腿部受凉使血液循环恶化，肌肉紧张变硬所致，将疼痛部分进行加温。

女性特有的经痛并发腰痛时

仔细按压腹部左侧的穴位，然后用一次性热敷或热水袋进行15分钟加温。

肌力衰弱，腰痛反复发作时

做使肌肉与关节移动灵活及提高肌力的体操。坚持早晚各一次可以消除身体的不适。

由姿势不良引发腰痛时

所谓“好的姿势”是将背部紧靠墙壁。“立正”的姿势反而不好。

吉林科学技术出版社

图解家庭白皮书系列①

图解腰痛百疗百治

(日) 青木虎吉 主编

曹锦丹 译

高玲 附录



吉林科学技术出版社

图解家庭白皮书系列①

图解腰痛百疗百治

(日)青木虎吉 主编

责任编辑:吴文凯

封面设计:王统强 贾 飞

出版	吉林科学技术出版社	880×1230 毫米 32 开本 插页 4 96 000 字 3.375 印张
发行		1998 年 2 月第 1 版 1998 年 2 月第 1 次印刷
印刷	九台市第一印刷厂	ISBN 7-5384-1920-9/R·324 定价:6.90 元

地址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635183 传真 5635185

电子信箱 JLKJCPS @ public. cc. jl. cn

前 言

腰痛过去曾经是老年人或从事重体力劳动者多发的病，但近年来在白领阶层及年轻人当中也逐渐多了起来。这大概是由于运动不足造成肌肉力量衰弱而不能支撑脊柱的缘故。新闻媒介也在不断报道，儿童的身高虽在增高，但体力却在下降，骨折频频发生。这些儿童到了30岁、40岁时，腰的状态将会变成什么样呢？我们不得不祈祷医院整形外科的腰痛患者不要再增加下去。

较轻的腰痛病用家庭疗法是可以治好的，并且可以防止再发。为此，必须首先对腰痛有一个正确的认识，才能准确地掌握其治疗方法。可是只通过一些文字的解说，一般人是很难理解的。

本书以照片和插图为中心展开解说，使读者通过图解掌握治疗腰痛的各种疗法，其中大部分以家庭疗法为主，同时介绍了一些重要的秘诀。有关腰痛的知识，在书的卷末做了归纳。

另外，对腰痛的治疗，东洋医学也有不少有效的方法可取。承蒙日本东洋医学技术研修中心的森山先生的协

助,书中对这方面也作了一些介绍。

值得一提的是,这里所介绍的方法只有在腰痛症状不很重,并已开始转轻的情况下才使用。疼痛剧烈并日渐加重的情况下必须先去整形外科看医生。

腰痛以外伴有发烧、呕吐、尿血、腹痛等其它症状时必须立即请医生诊察。

本书还介绍了在整形外科经过治疗有一定程度好转以后,在家庭可以进行的家庭疗法,当然这必须是在主治医生允许的情况下才能进行。

曾有过腰痛史的人,或偶有腰痛发作但不很严重的慢性腰痛患者也可有效利用本书介绍的方法。

书中介绍的方法中,冷、温疗法在急性期也可利用,但指压和按摩等方法只有在疼痛稍减轻后才可使用。

选择什么样的方法进行治疗要靠自己的体验,主要以是否感觉舒服来判断。冷却疗法感觉好就采用冷却疗法,加温疗法觉得舒服就采用加温疗法。试后感觉不舒服的话,说明此疗法不适用,要立即停止。

书中还分两大部分介绍了腰痛体操,都是对预防和治疗腰痛很有效的。前部分是不太需要体力的轻运动体操。对自己的体力没有自信的人最好从这部分试做一下,自觉没问题以后再进行后半部分。体操要坚持每天做下去。

如果能为腰痛病人解除苦恼助一臂之力是本书最大的荣幸。

青木虎吉

目 录

前言

消除顽固性腰痛的实践篇

冷却治疗①冷灸(使用冰角)	2
冷却治疗②冰袋按摩	4
温热治疗①使用热袋的方法	6
温热治疗②温热灸疗	8
温热治疗③使用吹风器和一次性的怀炉	10
指压治疗①简单的确定穴位方法	12
指压治疗②产生不同指压效果的技巧	16
按摩治疗①解除腰痛和疲劳	20
按摩治疗②消除臀、腿、腹部的酸痛	22
按不同症状治疗腰痛的方法①刺痛袭来时	24
按不同症状治疗腰痛的方法②中老年人的腰部酸软疼痛	26
按不同症状治疗腰痛的方法③会议疲劳带来的腰痛	28
按不同症状治疗腰痛的方法④打高尔夫球产生的腰痛	30
按不同症状治疗腰痛的方法⑤女性特有的腰痛	32
浴盆中的治疗	36
垂吊治疗	38
体操疗法①缓解疼痛的机理	40
体操疗法②特效的做操要领	42
日常生活中不使腰痛再发的好方法①正确的姿势	44
日常生活中不使腰痛再发的好方法②缓解疼痛的睡眠方法	46
日常生活中不使腰痛复发的好方法③可避免腰痛的抬物方法	48
腰部不安的人应坚持的生活法	50
防止腰痛复发的锻炼方法	54
敷布、镇痛药的使用方法	58

消除顽固性腰痛的理论篇

为什么会引起腰痛	62
日本人腰痛病增多的原因	66
什么样的人易患腰痛	68
特别要注意腰痛的职业	70
现代人多发的心因性腰痛	72
腰痛的原因及其对策①腰痛症	74
腰痛的原因及其对策②椎间盘突出症	76
腰痛的原因及其对策③闪腰病	78
腰痛的原因及其对策④其他腰痛病	79
医院治疗①确定病因的最新诊断法	82
医院治疗②安全切实地接受治疗的方法	84
腰痛看医生时正确的就诊方法	86
不知不觉中锻炼腰部的生活技巧	87
腰痛的人应采取的饮食	89
这样的运动易损伤腰部	90

●妊娠易引起腰痛/69 ●腰部负担不大的体位/71 ●引起腰痛的全身疾病/73

●腰痛病人适用的椅子和桌子的选择方法/75 ●腰痛病人一定注意鞋的选择方法/85

附录

秘方	92
验方	95
偏方	98

消除顽固性腰痛 的实践篇

冷灸(使用冰角)

肌肉出现疼痛或处于僵硬状态时,用冰块等将其部位冷却的话,不仅感到舒服而且疼痛也会减轻。冷刺激能起到如此作用主要基于以下原因。

人体的末端感受到的刺激,如痛、凉、热等,都要通过神经传递给大脑。痛时给予冷刺激的话,传达痛觉的神经和传达冷感的神经其作用互相干涉。其结果产生了痛觉减轻的效果,这是第一理由。

另一理由是冷刺激产生的继发反应,促进了血液循环。疼痛的肌肉一般血流不好,将其部位冷刺激以后,温度首先会下降。但我们的体内有保持恒温性的生理作用,血液向温度变低的组织聚集,所以就出现了温度比以前更高的现象。但冷刺激过度反而会使血液循环恶化。所以刺激要间断进行,冰块不要一直放在疼痛部位,拿开一会儿再放上,这样效果才好。如果冷刺激时感到不舒服,要立即中止。

冷灸的方法

①从冰箱的冰盒里拿出3~4块冰块放入塑料袋,加入一小把盐使温度下降。用纱布包也可以,但使用塑料袋更方便一些,冷却的快且溶化的冰水也不流出。

②腰痛转为慢性的情况下,第5腰椎和骶骨之间(背的中央从腰围线向下4cm处为上端,高2cm宽4cm的区域)以及髂嵴的上方(从背中央线向两端5cm左右的地方为中心线,以腰围线为上端直径4cm的圆形区域)是易产生腰痛的部位。将冰按压在上述区域中最感疼痛的部位上。这个区域以外感到痛的地方也可用冰按压冷疗。

③先用冰块的角放在疼痛部位的中央,慢慢用力按压10秒钟左右后拿开。

④停止5秒钟后再次放到疼痛处按压。

以上过程持续进行直到皮肤变红,再进行下一部位的按压。三个部位按顺序进行3~5次轮回按压以后,用干毛巾擦净,轻揉几下就可以了。结束以后要注意不要让疼痛的部位受凉。

(森山)

将冰角放在痛的部位慢慢地用力按压。

●冷灸的方法●

进行冷灸的部位



易出现疼痛的三个区域。对区域中疼痛较强处进行冷灸。

①以腰的中央腰围线向下4cm处为中心高2cm宽4cm的椭圆形区域。

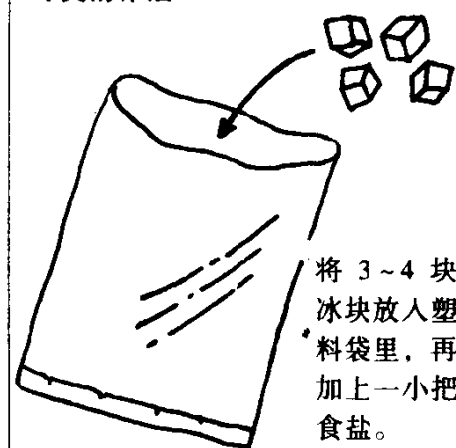
②从椎骨和腰线的交叉点起左右5cm处,以腰线为顶点向下直径4cm的圆的区域。

冷却方法



用冰角用力按压10秒钟后拿开5秒钟。

冷灸的作法



将3~4块冰块放入塑料袋里,再加上一小把食盐。

冰袋按摩

冷灸以外还有用冰进行按摩的方法也同样可以起到缓解疼痛的作用。

疼痛限于较小范围时用冷灸,范围大时用冰袋按摩,二种方法分别不同情况使用为好。

腰痛扩展到整个腰部的情况下,以脊柱直立肌群和腰方肌为中心进行冷疗效果最好,因为活动腰时这两个部位最易疲劳,因此也就最易出现疼痛。

脊柱直立肌群的部位很容易确定,用手触摸脊椎两侧,顺着脊椎纵向隆起的部分。

腰方肌在腰的内侧,用手不能触摸到。从最下面的肋骨到髂嵴的顶部内侧斜着的肌肉部分。髂嵴位于腰的左右两侧,形状似山。

冰袋按摩的方法

①接受按摩的人俯卧。

②将捣成碎块的冰和一小把食盐装入塑料袋。在图示①的区域内(从背部中央线起左右3cm处开始3cm的宽度,腰围线上下一掌宽的长度区域)用装入冰块的塑料袋轻轻按摩。从上下左右任何位置开始都没有关系。

③用冰袋在单侧的区域内按摩直到皮肤变红,再移到另一侧。然后按摩①区域外侧中间位置为顶点,①的下端为底边向外侧下斜的三角区域(底边长为半手掌宽)。皮肤变红以后再移到另一侧。

④各个区域大致按摩一遍以后再从头开始,共反复3~5次。另外,痛的厉害的部位要延长按摩时间。

⑤如果按摩以后皮肤湿着放置的话很难产生继发反应,皮肤的温度不能上升。所以做完冰袋按摩以后要擦干净水分,再轻轻按摩几下。还要注意千万不要让腰部着凉。

除了冰块以外,还可将冰箱里冷却以后的小型软冰袋(无冰)放入弄湿拧净的纱布里同样使用,也可收到效果。

(森山)

腰痛扩散到整个腰的情况下尤其有效。

●冰袋按摩的方法●

冰袋按摩的区域

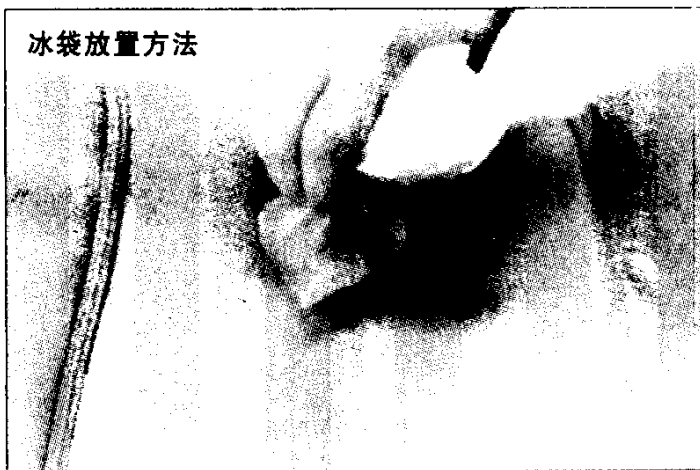


以下区域内按摩

①腰椎两侧纵向隆起的肌肉（宽约 3cm）腰围线上下各取一手掌宽。

②、①的外侧，从腰围线处开始向下外斜到①底端的斜三角肌肉（底边为半手掌宽）。

冰袋放置方法



将捣碎的冰放入塑料袋，再加上一小把盐，然后进行按摩直到皮肤变红。

使用热袋的方法

肌肉和关节疼痛时，其疼痛部分及周围的血流会恶化。将痛的部位加温可以促进血液循环缓解疼痛。

温疗的方法很多，用市场上销售的用于冷却的软冰袋（无冰）做成热袋，既简便又可使用湿热（伴有湿气的热）进行温疗。湿热不同于暖炉（日本住宅取暖用的）散发出的干热，它可在很短的时间内浸透到人体的深部，具有散热慢的特点。

制作热袋的方法及有效的使用法

①将软冰袋（无冰）放入 80 度的热水中浸泡 10 分钟。

②取出冰袋，用浸入热水以后拧紧的热毛巾包住。这样可以利用湿热有效地进行腰部加温治疗。

③在地板上或床垫上铺上一块稍大的塑料布。把热毛巾包起的冰袋放在中央，然后上面盖上叠起四折的浴巾。

④将腰痛的部位放置其上，注意太热的话容易引起烫伤。感觉稍热的程度效果最好，所以觉得太热的话可通过改变浴巾的厚度来调节，把浴巾叠成六折或八折。

⑤准备好了以后，首先进行腰中央部的加温。

把加热后的冰袋（无冰）垫在脊柱和腰围线的交差处，以此为中心仰卧在上面。腰部向上抬起感到不舒服的话可将腿屈起，在臀部下面和背部下面垫上褥垫或座垫。

⑥加温时间以 10 ~ 15 分钟为好。

⑦单侧腰部疼痛较剧烈时，中央部温疗完了以后，再侧身进行单侧腰部的加温，时间同样。

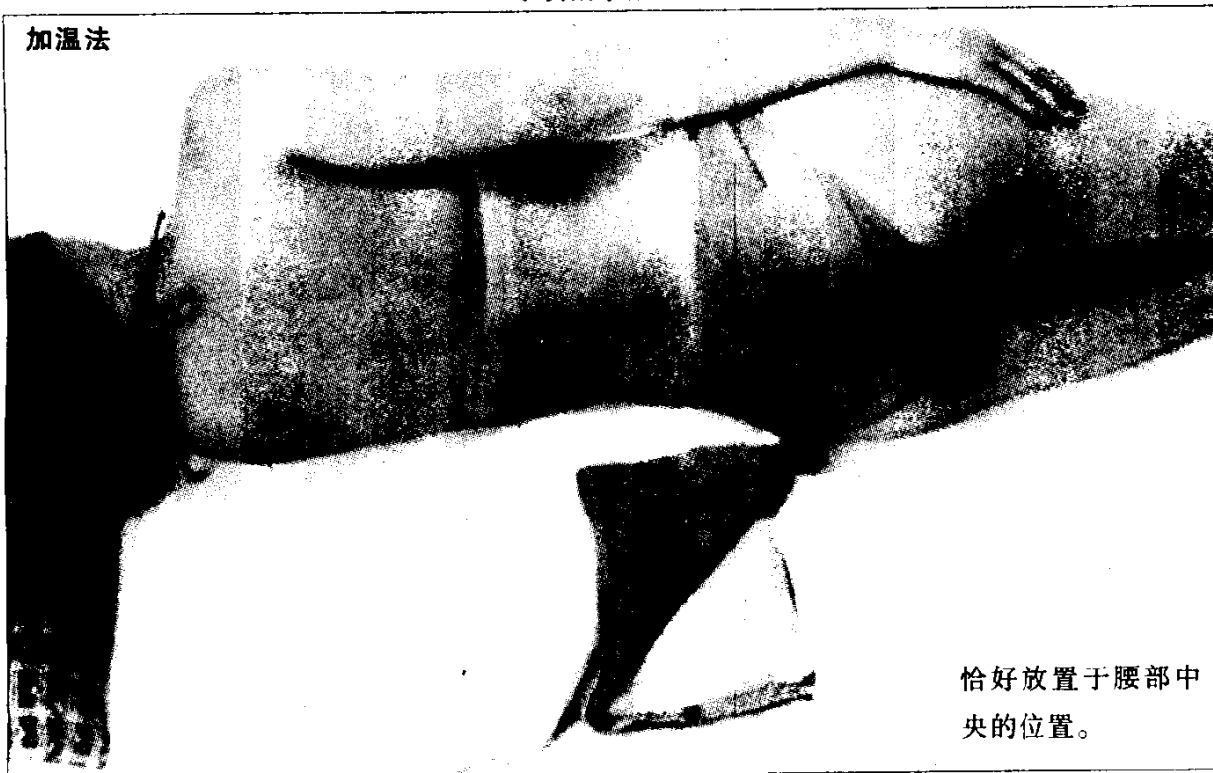
⑧冰袋的热量不太容易散发，但如果准备 2 个冰袋（无冰的）在使用一个时将另一个加温，在进行中交换使用热量会持续更久，效果也会更好。

（森山）

以感觉舒适的热度为好。疼痛范围扩展时一定使用此方法。

●用热袋加温●

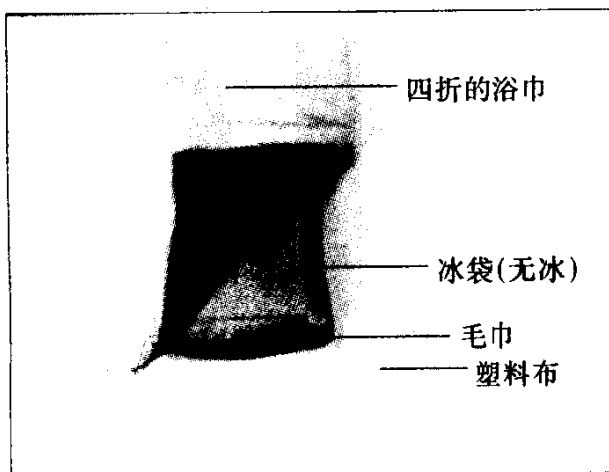
加温法



恰好放置于腰部中央的位置。



臀部下面塞入坐垫,腰部不受负担,很舒服。



热袋的制作方法

将加温后的冰袋用热毛巾包好放在塑料布上,再用四折的浴巾盖上。

温热灸疗

灸疗分为将干艾（艾灸用的）完全烧掉的有痕灸和在火还没达到皮肤表面就拿掉的温灸（也叫知热灸和无痕灸）两种。在家庭中还是使用这种不留疤痕，不用担心烫伤的温灸为好。

有痕灸使用的干艾大小只有 2 ~ 5mg 就可以了，而温灸则要使用大一些的干艾。

灸疗对腰痛有效并不是因为干艾的成分有药效，而是因为这种灸疗可形成对腰部的热刺激。

人们常把干艾放在生姜或蒜的薄片上点燃施灸，这也不是为了利用它们的药效成分，而是利用它们所含有的水分造成湿热效应，使热能浸透到人体的深层部分。

温灸的方法

①市售的干艾有散状的和用纸包后切成柱状的两种。散状的干艾在每次使用时须团成圆锥形。柱状的干艾因用于有痕灸，所以切的很小。用这两种干艾施灸效果是一样的。但温灸时还是请选择散状的，因为柱状的要事先特意弄碎以后再围成锥状使用。

②将干艾做成底部和拇指腹一样大小的圆锥体，因为这种形状的干艾易传导热量。

③温灸时和冷灸（参见 2 ~ 3 页）一样，中心部位在①区域和②区域（背部中央线上，腰围线向下 4cm 处为上端，高 2cm 宽 4cm 的椭圆形区域，和背部中央线左右各 5cm 处为中心线，以腰围线为上端的直径 4cm 的 2 个圆形区域）。接受温灸的先俯卧。

④在这三个区域中最痛的地方放上干艾。使用生姜或蒜时把它们切成 2mm 左右的薄片，上面放上干艾。

⑤圆锥形的干艾顶部用香火点着，感觉到热以后撤去。同一个部位不停地进行多次，使热量浸透到皮肤的深处，每个区域至少要反复进行 3 次。

⑥结束以后轻轻按揉温灸的部位及其周围，1 小时以内不要入浴。

（森山）

疼痛限于小范围时使用。但食后、空腹时以及疲劳时要避免使用。

●温灸的方法●

进行温灸的区域

温灸下面区域中特别疼痛的部位。

①从背骨的腰围线高处向下4cm处为中心的高2cm宽4cm的椭圆形区域中。

②同腰围线同高，从背骨向两端各5cm处为中心的直径4cm的圆中。

腰围线

4cm

2cm

4cm

干艾的大小

做成底边大小和拇指腹一样的圆锥体。



使用吹风器和一次性的怀炉

热袋及温灸方法觉得麻烦的话，可以使用吹风机、一次性怀炉及暖炉等。这些东西利用起来非常方便，所以不仅背部、腹部也应一起进行加温。

因为腰痛在腰部和腹部肌肉力量失去平衡时也会发生，因此腹部和腰部一起进行刺激是会收到好的效果的。只是这种用吹风器、怀炉等产生的热属于干热，不易穿到身体的深部，所以要花一定的时间慢慢地加温。

用吹风器加温

①需要加温的部位有 11 页图片上的①、②、③共六个区域。脊背中央线左右 3cm 处开始，宽 3cm，腰围线处开始上下一掌宽高度的 2 个区域为①（11 页图片上的①区域）；①区域外侧约中间位置开始向下斜着的底边长为一掌宽（包括①的底边）的 2 个三角形区域为②；将两侧腰围线作为外端，向内 3cm，从腰线上下各伸出 4cm 形成的 2 个日月形区域为③。

②有人帮助的情况下俯卧进行，自己做时，或者坐在没有倚背的椅子上，或者坐在垫子或地毯上。但是，用吹风器加温时因看不到后面易造成烫伤，一定要注意先确认好部位，且不要靠身体太近。

③各个部位加温时顺序和方向没有关系，六个区域加起来共需 15 分钟以上。

④腰部结束以后用浴巾盖好不要着凉。然后在肚脐两侧 3 指处开始的宽 3cm，长为腰围线上下一掌宽的区域进行 5 分钟加温。

用一次性怀炉加温

①加温部位吹风器和怀炉是同样的。将一次性的怀炉置于腰部内衣下，曲膝仰卧。

②全部部位需加温 15 分钟以上。怀炉要适当移动位置。侧面加热时要侧卧，怀炉放在上面。腹部加热时仰卧，怀炉放在腹部上面。每个部位需加温 5 分钟以上。

使用暖炉时，侧卧加热腰的两侧，仰卧加热腹部，这样全部共需要 20 分钟左右时间进行不同部位的刺激。

（森山）

简便易行。逐渐、缓慢地进行加温。
