

生活方式



与

颈肩腰腿痛

主编 郁汉明



上海中医药大学出版社

前 言

当你在忙忙碌碌中不知不觉步入中老年期,事业日臻兴旺发达之际,你是否感到:一旦疲劳,颈肩腰腿痛便悄悄向你袭来!对此,务请你保持一份警觉,速去医院弄清它的来龙去脉,别误了你的大事。

颈肩腰腿痛不是一种独立的疾病,而是由多种因素引起,实质起源不同的综合症状,在我国及世界各国人群中均十分常见、多发。据统计,约六成以上的中老年人受颈肩腰腿痛的困扰,影响工作和生活,不少人因此丧失了劳动和生活自理能力,给个人带来痛苦,给家庭和社会带来沉重的负担,这不能不引起医务工作者及社会各界的高度重视。

颈肩腰腿痛的病因是复杂的、多方面的。常见的有:先天性、外伤性、退变性、炎症性、肿瘤性、内脏牵涉性和其他特殊性因素,涉及到内、外、骨、妇、儿、肿瘤和结核等专科。颈肩腰腿痛病绝非常人想象的那么简单,往往需要多学科协同作战,才能对某一疑难颈肩腰腿痛患者作出正确的诊断和治疗。

本书试从生活方式与颈肩腰腿痛的关系入手,提示读者在日常生活中防治颈肩腰腿痛必须注意的若干基本环节,以供自我保健时参考。可以说,颈肩腰腿痛的防治也要从源头抓起!从小防起!宣传、普及这方面的知识,是我们义不容辞的责任。

本书的编辑、出版得到了上海中医药大学出版社编辑的大力支持,还得到了陈允硕、李广智、王健、葛凤霞和王晓霞等同志的大力支持和帮助,在此谨表谢忱!书中难免有不足之处,恳请读者提出宝贵意见。

郝汉明

2001 年 12 月

目 录

前 言	1
一、饮食与颈肩腰腿痛	1
1. 食物缺钙话佝偻	1
2. 氟骨症,源自水	2
3. 谷物霉菌与大骨节病	4
4. 喝酒能减轻腰腿痛吗	5
5. 饮茶是否会脱钙	8
6. 喝牛奶壮筋健骨	10
7. 酌饮咖啡有益处	12
8. 吸烟:伤筋损骨	13
9. 骨头汤补钙吗	15
10. 补磷佳肴鱼头汤	17
11. 奇特的金针菜	18
12. 鹌鹑,为你壮腰	20
13. 与鹿结缘,受益匪浅	21
14. 常品鲜虾痛自消	22
15. 骨折饮食,补钙为先	24
16. 骨质疏松症的饮食调理	25
17. 冬瓜排骨汤与骨关节炎	26
18. 骨髓炎,食疗有方	28

19. 精妙的抗癆膳食	30
20. 切断痛风“风源”	32
21. “两高”饮食与祛风利湿	33
22. 双管齐下,制约“类风关”	35
23. 控制“强直”巧滋补	36
24. 颈肩腰腿痛与膳食平衡	38

二、情绪与颈肩腰腿痛

1. 喜怒哀乐与颈椎病	41
2. 肩周炎何以与情绪有关	42
3. 自我舒缓肌痉挛	44
4. 废用性肌萎缩从怕痛开始	46
5. 脊柱损伤者,搬运有章法	47
6. 烦躁: 腰痛的催化剂	49
7. 颈、腰牵引,敬请合作	50
8. 钢针穿骨牵引吓人吗	52
9. 从容应对骨质增生	54
10. 老人走路宜缓行	56
11. 别讨厌石膏固定	58
12. 腰突症: 不怕手术	60
13. 当心股内收肌拉伤	63
14. 康复锻炼宜耐心	65
15. “硬”毛病,别大意	67

2 三、起居与颈肩腰腿痛

1. 慎防落枕	70
2. 侧卧太久易伤肩	72

3. 劝君多睡硬板床	74
4. 腰下垫枕好处多	76
5. 奇妙的足枕	78
6. 腰痛起床应顺势	79
7. 坐厕不宜过久	81
8. 久坐沙发好吗	82
9. 选择优雅舒适的坐姿	84
10. 卧姿自然,美梦成真	86
11. 站要有站相	88
12. 潇洒走一回	89
13. 高跟鞋,让人欢喜让人忧	91
14. 你的坐椅合适吗	93
15. 家务,别让你太累	96
16. 狂舞迪斯科后	98
17. 难以言传的腰痛	100
18. 警惕“电视性”腰痛	101
19. 清晨洗漱谨护腰	103
四、职业与颈肩腰腿痛	106
1. 长期低头工作者的“职业病”	106
2. 网球肘与网球有关吗	108
3. 弯腰提物巧用力	110
4. 运动员为何腰伤多	112
5. 高空作业:当心坠地	114
6. 行军骨折,不可不防	116
7. 隐隐膝痛为哪般	118

8. 解开胸窝囊肿之谜	120
9. 办公不要“办”出腰痛	122
10. 少年膝前剧痛不寻常	124
11. 司机：尽快摆脱腰痛困扰	125
12. 医务人员腰痛：见怪不怪	127
13. 坐骨结节滑囊炎是“坐”出来的吗	129
14. 旅游提防腓肠肌损伤	132
15. 向脊柱侧弯说“拜拜”	134
五、环境、气候与颈肩腰腿痛	138
1. 春寒料峭莫大意	138
2. 夏季空调宜酌用	139
3. 风扇摇头好	141
4. 秋风萧瑟勤添衣	143
5. 冬天睡眠防肩冷	145
6. 严寒暖足特重要	146
7. 别小看腰纤维织炎	148
8. 湿衣不宜久粘身	151
9. 你喜欢冬泳吗	152
10. 寒风与风寒	154
六、常见病症与颈肩腰腿痛	158
1. 颈椎病与颈痛	158
2. 肩周炎与肩痛	166
3. 腰肌劳损与腰腿痛	169
4. 腰椎间盘突出症与腰腿痛	172
5. 腰椎管狭窄症与腰腿痛	174

6. 腰椎后关节紊乱症与腰腿痛	177
7. 脊柱隐裂与腰痛	178
8. 移行腰骶与腰腿痛	180
9. 风湿性腰腿痛	182
10. 类风湿性腰腿痛	184
11. 强直性脊柱炎与腰腿痛	186
12. 结核性腰痛	189
13. 肿瘤性腰痛	192
14. 退行性脊柱炎与腰痛	195
15. 骨质疏松症与腰痛	199
16. 腰椎骨折与腰痛	203
17. 女性特异性腰痛	205
18. 内脏疾病牵涉性腰痛	207
19. 骨髓炎与腿痛	209
20. 半月板损伤与膝痛	211
21. 痛风与足痛	214
22. 跟骨骨刺与足跟痛	217
23. 颈肩腰腿痛分类	220
七、药物与颈肩腰腿痛	226
1. 不要滥用止痛药	226
2. 阿司匹林还管用吗	229
3. 消炎痛何以止痛	231
4. 芬必得备受青睐	233
5. 炎痛喜康缘何长效	235
6. 扶他林“扶他”什么	236

7. 合理服用骨刺片	237
8. 骨折用药审时度势	239
9. 骨关节炎,良药逞威	241
10. 骨髓炎用药费思量	242
11. 抗癆征程路漫漫	244
12. 类风关的用药之道	247
13. 辨证施治祛风湿	249
14. 何药使骨质不疏松	251
15. 外用药一枝独秀	253
16. 何时用激素止痛	257
17. 封闭用药,止痛奇佳	259
八、预防、保健与颈肩腰腿痛	262
1. 颈部,要说保护不容易	262
2. 消除肩周炎的致病因素	264
3. 令人关注的负重轴心:腰部	265
4. 年纪轻轻,别像小老头	267
5. 防腰突症于未突之先	269
6. 如何远离骨关节炎	271
7. 骨质疏松,早防为上策	273
8. 对类风关处处设防	276
9. 孕产妇防腰痛之招	278
10. 防坐骨神经痛于“未然”	281
11. 颈颌功效不可小觑	284
12. 功过是非说腰围	285
13. 让功能锻炼伴你终身	288

14. 理疗、推拿两相宜	290
15. 沐浴防治腰痛：爽！	293
16. 不妨试试氧气疗法	295
17. 病人缘何垂青针灸	297
18. 术后康复莫轻视	299
19. 简便易学的颈椎操	301
20. 腰背肌锻炼防治下腰痛	302

一、饮食与颈肩腰腿痛

1. 食物缺钙话佝偻

一个婴孩,如果经常啼哭,烦躁不安,出汗,头顶部按下去软乎乎的,家长就要警惕是否有“佝偻病”的可能了。有些父母常为这样的孩子寝食难安,手足无措。其实,不用担心,只要你带孩子到正规的医院就诊,相信很快会得到及时诊疗的。

佝偻病是一种骨关节营养性和代谢性疾病,实质上为骨软化症,小儿发生率较高,特称为“佝偻病”,成人也有罹患者。一般系由食物中缺钙、维生素 D 或缺乏必要的阳光照射(紫外线)所致。如果早期处理不当,则常会后遗骨关节畸形,贻误终身。在 20 世纪 50 年代之前,这种病司空见惯,穷人的孩子饥寒交迫,何谈营养?新中国成立后,随着人民生活水平的不断提高,佝偻病已日渐减少,但尚未脱贫的老少边地区,仍不乏佝偻病患者,应予及早防治。

佝偻病的特征明显:患儿头呈方形,颅骨软化,压之如乒乓球感;出牙迟,排列不齐;肋骨连接肋软骨处串珠状肿大,出现沿横膈圈的“肋骨沟”,以及明显的“鸡胸”,脊柱后凸或侧凸;在膝、腕部等处,骨骺部膨大如“手镯”;可有膝内、外翻畸形(或称弓形腿或军刀腿)。可以想象,孩子一旦患上佝偻病,其浑身不适、肢体畸形、腰背疼痛无法解脱,尚不会说话的婴

儿,只能以啼哭、躁动等来表达自己的难受与痛苦了。

佝偻病的发病有一个过程,一般分为活动期和愈合期。上述明显的临床特征,出现在活动期。此期患者只要及时诊治,轻、中度者多可治愈,甚至完全康复。家长的责任重在体察入微,保持警惕,而切不可麻痹大意,耽误了最佳诊疗时机。当然,一开始病情较重者,则难免会留下一些骨关节畸形。

佝偻病患者的饮食调理较简单,多食富于营养,特别是富于钙质的牛奶、豆浆等饮品。多晒太阳,即所谓“阳光照射疗法”,但不要暴晒过度,以免灼伤。有节制地口服维生素 D,开始每日摄入 2 500~5 000 单位,连用 1~2 个月左右,症状改善或消失后,改每日口服 400 单位,以防过量而中毒。对于 7 岁以下的轻型患儿,可用垫高鞋底的“支具矫形法”矫正孩子的膝内、外翻畸形,坚持两年方见效。已畸形者,需作骨科矫形术,如闭合折骨术或截骨术等。但必须待病情稳定,佝偻病基本痊愈后择期进行。一把钥匙开一把锁,不同年龄的不同骨关节畸形,应选择相适应的矫形手术,这是手术成功、争取术后最佳功能的关键。

佝偻病可防可治。在现今的医疗条件下,佝偻病的发病率越来越低,治愈率越来越高。家长们大可不必闻“佝”色变,重要的在于孩子的饮食调理,注意从饮食中摄取足量的钙和维生素 D。

2. 氟骨症,源自水

对“氟骨症”这种疾病,不少人也许感到陌生。其实,在我

国北方一些高氟水源区,此病并不鲜见,是一种危害较大的地方病。

氟骨症是因化学因素所致的一种骨关节病。如果当地的水质、土壤或空气中含氟量过高,则使长期生活在该地区的人群摄入高氟化合物,造成慢性氟中毒。致病方式有:食用含氟量较高的水和食品,包括经氟化物杀虫剂处理过的蔬菜、水果等;在经常接触含氟原料的厂矿工作;因治疗某种疾病服用过量氟化物药品等。尽管氟也是人类营养中所必需的微量元素之一,但正常所需有限,摄入过量就会导致氟中毒,形成具有一系列临床、病理明显特征的氟骨症。

氟骨症首先累及脊柱及骨盆,其次为胸廓、颅骨,再次是四肢骨。症状轻者全身乏力,食欲不振或厌食,头痛,四肢疲软,活动受限,可出现贫血、骨痛或腰腿痛。中度者除上述症状加重外,还出现恶心、腹胀、腹泻等消化道症状;全身麻木或有蚁行感;脊柱、髌、膝关节等疼痛症状加剧,劳累后加重;门齿呈棕黄色,伴褐色斑点,即所谓“氟斑齿”特征。重度者则呈现圆驼背畸形及髌、膝屈曲等脊柱四肢畸形。最重者因大量新骨形成,造成脊柱骨性强直或椎管狭窄压迫脊髓,甚至产生截瘫,影响呼吸引发死亡。当椎间孔被增生骨质压迫神经根时,则暂不会瘫痪,但出现该节神经支配区域双侧对称性感觉障碍,以及相应肌力、肌张力下降,出现较剧烈的神经根痛,简称“根性痛”,患者十分难受。血、尿化验可见含氟量增高。

氟骨症并不可怕,可以预防。在高氟区对饮水、食品进行规范除氟处置;蔬菜充分浸泡,水果彻底清洗后食用;降低气氟含量;对接触氟化物的人员应采取有效的劳动保护措施。

这样,可大大降低甚至杜绝人群摄入高氟化合物,避免氟骨症的发生。

氟骨症的治疗以减少氟吸收,促进体内积蓄氟尽早排出为原则。常用药物有口服钙片、鱼肝油、维生素 C、氢氧化铝凝胶和甘草氯化钾等。这些药物能吸附肠道内氟化物,抑制氟吸收,降低含氟量。对病情较重,脊髓受压致截瘫者,则需进行椎板切除、脊髓减压手术。

3. 谷物霉菌与大骨节病

尽管大骨节病的原因尚未完全明了,有多种学说,但大部分学者认为,大骨节病与谷物中的一种毒性镰刀状菌,即致病霉菌有关。该菌分泌一种耐热毒性物质,使人致病,动物实验早已证实。人群易感者食用被霉菌污染的谷物后即会发病。这是一种地方病,流行于我国北方的内蒙、宁夏、河北、辽宁、吉林和黑龙江地区。

大骨节病可发生于任何年龄,30岁以下的青少年多见,男多于女。若8岁前离开疫区,则很少发病。患者大多集中在某一疫区,病情严重者常在30岁左右即丧失劳动力。

该病发病部位有规律,先后顺序为:踝、手指关节、膝、肘、腕、足趾关节和髌。病程缓慢,一般分四期。潜伏期:四肢关节隐痛,局部压痛,活动障碍;早期:四肢关节痛加重,活动明显障碍,膝、踝、手指关节增粗,肌肉轻度萎缩;中期:关节剧痛,功能受限,手背短粗,关节部位粗大,肌肉中度萎缩,出现扁平足;晚期:身材矮小,四肢、手指更短缩,关节更粗大,伴挛缩畸形,关节功能严重受限甚至丧失,肌肉极度萎缩,踝关节病

变最严重,跟骨、距骨等严重变形,关节活动几近丧失,四肢疼痛难忍。

大骨节病重在预防。加强谷物保管和防霉处置,谷库要通风,谷物常翻晒,清除霉变谷物。已发霉的大麦、小麦等绝对不食,是预防大骨节病的根本措施。改善营养可降低发病率。

一旦患上本病,可采取对症治疗,如针刺、艾灸、火罐、理疗和温泉浴等,会减轻四肢疼痛,增强肌力,改善活动度;内服维生素A、消炎痛和芬必得等,有止痛等功效,但不能抑制病情发展。发生骨病变或畸形,难以自行恢复。手术可以矫正关节畸形。膝关节游离体引起疼痛或交锁者,应作游离体摘除术。骨赘过多、过大影响关节功能,可作骨赘切除、关节清理术。膝内、外翻畸形严重者,一般作股骨下端截骨矫形术。疼痛剧烈、药物难以止痛者,酌情考虑作相关神经关节支切除术。由于本病发病多为双侧性或多发性,故不宜作关节融合术或关节成形术,否则反会给生活自理带来麻烦,极个别关节痛剧烈,活动完全受限者,才考虑该手术。

大骨节病在江南地区少见,但北方仍时有发生。一旦染上该病,则预后很差,腰腿痛又常常令人难以忍受。因此,日常生活中把好食品关,尤其是对小孩,就显得非常重要了。拒绝霉变谷物,就等于拒绝大骨节病!

4. 喝酒能减轻腰腿痛吗

古往今来,人们喜欢饮酒,而且不少人以开怀畅饮、一醉方休为乐。唐朝大诗人李白,就是一个名闻遐迩的“酒仙”,在他许多脍炙人口的诗作中,随处可闻酒香,可见杯影,吟出了“花

间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人”等佳句，让人回味无穷。酒，与我国文化有着割不断的情愫；酒文化，源远流长，已有五千多年的历史。

当人类迈入 21 世纪的时候，我们应更理性地对待喝酒。专家们指出，适量饮酒有益健康，可以活血通络，疏筋祛寒，壮神提气，遣兴消愁；可以扩张血管，缓解紧张，消除疲劳，改善睡眠。加拿大蒙特利尔心脏病研究所的一项最新研究显示，适量饮酒有抗血栓形成的作用，能保护心脏，可减少 40% 心脏病的发作，但其机制尚不明确。研究者认为，其功效取决于酒精，不取决于何种酒类，无论是红、白葡萄酒，还是烈性酒或啤酒都一样。对腰腿病患者来讲，适量饮酒有暂时减轻腰腿痛的作用，但不能治愈腰腿痛。

如何“适量饮酒”呢？科学家们经论证提出了一个比较安全的饮酒“适量”指标，即成人每千克体重忍受酒精量为 1 克。若一个体重 60 千克的人，一次只能饮白酒 100 毫升或啤酒 3 瓶。当然，酒量有个体差异，另当别论。要求服药前后不要饮酒，因为酒会增加硝酸甘油、阿司匹林、炎痛喜康、安定等某些药物的毒性。

专家们同时强调，多饮、狂饮、滥饮酒，即酗酒，则害人不浅，贻患无穷。

6 酒的主要成分是乙醇，其九成在肝脏氧化，分解为乙醚，进而氧化成醋酸，最后分解为二氧化碳和水，分别经呼吸道和尿排出体外。乙醇不仅抑制成骨细胞，影响新骨形成，而且常常损害肝脏，影响维生素 D 的活化，导致血中活性维生素 D 水平低下，进一步降低对钙、磷的吸收，增加钙、磷排出，使钙、磷代

谢紊乱,骨无机质流失,造成骨质疏松,出现腰背痛。所以,过量饮酒、酗酒不仅不能缓解,而且会加重腰背痛。从根本上说,酒不是治疗腰腿痛的“灵丹妙药”。

但是,为什么一些人会觉得饮酒后,腰腿痛似乎减轻甚至消失了呢?这主要是因为酒精对神经系统,特别是大脑有抑制作用,使饮酒者一时觉得兴奋、舒适和愉悦,掩饰了疼痛;酗酒者还会进一步抑制中枢神经,可使其昏昏入睡,进入神经麻痹、神智模糊的“无痛”状态。醒酒后腰腿痛依旧,甚或更重。如此恶性循环,不仅老痛未愈,新病又添,骨质疏松症的发生,无疑加剧了腰腿痛。

对于老年腰腿痛患者而言,因其内脏功能,特别是肝脏功能减退,对酒精的氧化分解功能降低,更要节制饮酒,切不可将常饮酒作为治疗腰腿痛的一种基本手段。慢性酒精中毒可引起酒精性肝硬化,影响肠钙吸收,降低血镁水平,干扰钙的置换,加速骨的吸收。长期饮酒,使男、女激素水平均下降,导致骨质流失和骨质疏松。酗酒还伤害消化、神经和运动系统,造成全身营养不良和意外伤害事故,如“醉死”、“酗酒驾车肇事”等。酗酒的危害是综合性、多方面的。我们诚诫:借酒浇愁愁更愁,酗酒止痛痛更痛;劝君少饮一杯酒,长寿健康伴您行。

有人问:目前市面上的药酒琳琅满目,五彩缤纷,不是很多可治腰腿痛的么,它们也是酒啊,作何解释?

是的,药酒以白酒为辅料,将各种中草药的有效成分浸泡溶解出来。但药酒的核心在药,不在酒,药是主角,酒是配角,是中草药的有效成分发挥了治疗功效。用来浸酒治疗颈肩腰腿痛的草药甚多,如杜仲、牛膝、党参、川芎、独活、木瓜、当归、