

综合治疗 方便安全

百病自我疗法丛书

总主编/王海泉

# 腰椎间盘突出症 的自我疗法

- 按摩疗法    ○拔罐疗法    ○刮痧疗法    ○熏洗疗法
- 灸疗法    ○耳穴疗法    ○药物疗法    ○贴敷疗法
- 饮食疗法    ○运动疗法    ○音乐疗法    ○心理疗法



主 编/杜培学 刘卫国 汪贵



中国中医药出版社

百病自我疗法丛书

# 腰椎间盘突出症的 自我疗法

主 编 杜培学 刘卫国 汪贵生  
副主编 张家富 齐济生 胡宏伟  
编 委 骆 彤 陈 东 张国亮  
袁志太

中国中医药出版社  
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

腰椎间盘突出症的自我疗法 / 杜培学等主编. — 北京:  
中国中医药出版社, 2006. 12

(百病自我疗法丛书)

ISBN 7-80231-151-9

I. 腰... II. 杜... III. 腰椎-椎间盘突出-治疗  
IV. R681.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155196 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北欣航测绘院印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 850 × 1168 1/32 印张 9.25 字数 226 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-151-9 册数 5000

\*

定价: 16.00 元

网址: [www.cptem.com](http://www.cptem.com)

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线: 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)



### 作者简介

王海泉，医学硕士，山东省立医院副主任医师，《中国临床康复》特邀编委。多年来致力于临床常见病的自我保健、治疗、康复研究，尤其对颈椎病、腰椎间盘突出症的治疗有独到的见解。主编著作16部，发表学术论文30余篇，申请发明专利9项，获山东省科技进步三等奖1项。

\* 职业信条：用我的智慧和汗水换取您的健康

## 友情提示

将所有医疗行为全部归属医务人员是欠妥的。病人及其家属参与疾病的预防、治疗及康复非常必要。调动一切积极因素，采用一切可用措施防治、康复疾病是大医学的基本要求。



# 《百病自我疗法丛书》编委会

---

总策划 王海泉 肖培新

总主编 王海泉

编委 (以姓氏笔画为序)

于春军 马成涛 马秋霞 孔庆玲

毛继芳 王克 王娟 王学祥

王素秀 王继平 王惠陵 付凤芹

刘卫国 刘允辉 刘北京 刘玉霞

刘成梅 刘雪成 孙广恭 孙学芹

孙艳萍 成兆强 曲萍 朱孔翠

牟振文 张刚 张岚 张志荭

张国亮 张春花 张惠 张微

时君 李艳 李书耀 李秀娥

李其英 李海燕 李福玲 杜秋兰

杜恩伟 杜培学 杨永莲 杨传梅

杨晓红 汪贵生 苏广珠 辛 星

陈 红 陈 菊 周 方 周修平

周胜红 金少华 姜淑芳 宫业松

胡厚君 费大东 赵小燕 赵秋玲

赵海燕 殷立夫 秦 燕 袁秀玲

郭维秀 高丹丹 崇宏雯 崔永星

崔桂华 梅晓明 黄传萍 黄建国

彭福英 葛明广 韩 明 韩立国

霍晓霞

# 前言



进入 21 世纪以来，随着科学技术和社会经济的发展，人类疾病谱发生了巨大的改变，生活方式疾病、心身疾病代替感染性疾病跃居疾病谱前列。疾病的发生也由过去单一因素致病演变为多因素共同作用致病。这一切转变开始引导医学界不只从纵深，也从更广的层面思考疾病，而各种化学药品带来的毒副作用更促使人们寻找自然、绿色的解决病痛的方式方法。两千多年前的中国医学典籍《黄帝内经》中说：“言不可治者，未得其术也。”认为疾病治不好，是因为没有掌握正确的方法。“人之患，患病多；医之患，患道少。”意思是说病人担心患病多，而医生担忧治疗疾病的方法少。古人的这些话在今天依然对我们的临床有深刻的启发和指导意义。

与疾病作斗争不只是医生、护士的事，每一个病人、病人家



# 前 言

属都应该参与，在医护人员的指导下，大家共同努力，才能有效地防病治病。尽管非医护人员的参与非常有限，但是这种参与非常重要。为了更好地使人们参与疾病的预防、治疗，我们密切结合临床，查阅大量资料，编写了这套《百病自我疗法丛书》，将传统医学中的按摩、拔罐、刮痧、熏洗、艾灸、手疗、足疗、耳疗、药物、贴敷、食疗以及现代医学中的运动、音乐、心理调护的治病方法介绍给读者，为患者提供更多自我治疗的途径，突出其自然性、实用性，使读者易读、易懂、易掌握，在家中就可进行自我治疗，充分发挥患者主观能动性，为患者开辟自我康复的新天地，希望能对患者有所裨益。

《百病自我疗法丛书》编委会

2006年8月

# 目 录

|     |                |       |
|-----|----------------|-------|
| 第一章 | 概述             | / 1   |
| 第一节 | 认识腰椎间盘突出症      | / 1   |
| 第二节 | 腰椎间盘突出症的病因病理   | / 6   |
| 第三节 | 腰椎间盘突出症的诊断与分类  | / 11  |
| 第四节 | 腰椎间盘突出症的西医治疗   | / 28  |
| 第五节 | 中医学对腰椎间盘突出症的认识 | / 41  |
| 第二章 | 认识经络和腧穴        | / 45  |
| 第一节 | 经络和腧穴简介        | / 45  |
| 第二节 | 腰椎间盘突出症常用的体穴   | / 48  |
| 第三章 | 腰椎间盘突出症的躯体按摩疗法 | / 59  |
| 第一节 | 按摩疗法简介         | / 59  |
| 第二节 | 腰椎间盘突出症常用躯体按摩法 | / 79  |
| 第四章 | 腰椎间盘突出症的足底按摩法  | / 91  |
| 第一节 | 足底按摩简介         | / 91  |
| 第二节 | 足底按摩手法         | / 95  |
| 第三节 | 足底按摩治疗腰椎间盘突出症  | / 100 |

|             |                     |       |
|-------------|---------------------|-------|
| <b>第五章</b>  | <b>腰椎间盘突出症的手部按摩</b> | / 102 |
| 第一节         | 腰椎间盘突出症的常用手穴        | / 102 |
| 第二节         | 手部按摩法治疗腰椎间盘突出症      | / 103 |
| <b>第六章</b>  | <b>腰椎间盘突出症的耳穴按摩</b> | / 106 |
| 第一节         | 腰椎间盘突出症常用耳穴         | / 106 |
| 第二节         | 耳穴按摩治疗腰椎间盘突出症       | / 109 |
| <b>第七章</b>  | <b>腰椎间盘突出症的拔罐疗法</b> | / 111 |
| 第一节         | 拔罐疗法简介              | / 111 |
| 第二节         | 腰椎间盘突出症常用拔罐法        | / 118 |
| <b>第八章</b>  | <b>腰椎间盘突出症的刮痧疗法</b> | / 125 |
| 第一节         | 刮痧疗法简介              | / 125 |
| 第二节         | 腰椎间盘突出症常用刮痧法        | / 130 |
| <b>第九章</b>  | <b>腰椎间盘突出症的汤药治疗</b> | / 136 |
| 第一节         | 汤药简介                | / 136 |
| 第二节         | 腰椎间盘突出症常用中药         | / 142 |
| 第三节         | 腰椎间盘突出症常用偏方验方       | / 147 |
| <b>第十章</b>  | <b>腰椎间盘突出症的贴敷疗法</b> | / 152 |
| 第一节         | 贴敷疗法简介              | / 152 |
| 第二节         | 腰椎间盘突出症常用贴敷法        | / 159 |
| <b>第十一章</b> | <b>腰椎间盘突出症的熏洗疗法</b> | / 165 |
| 第一节         | 熏洗疗法简介              | / 165 |
| 第二节         | 腰椎间盘突出症常用熏洗法        | / 172 |
| <b>第十二章</b> | <b>腰椎间盘突出症的艾灸疗法</b> | / 180 |
| 第一节         | 艾灸疗法简介              | / 180 |
| 第二节         | 腰椎间盘突出症常用艾灸疗法       | / 183 |
| <b>第十三章</b> | <b>腰椎间盘突出症的饮食疗法</b> | / 187 |
| 第一节         | 食疗简介                | / 187 |

|      |                  |       |
|------|------------------|-------|
| 第二节  | 腰椎间盘突出症的饮食禁忌     | / 196 |
| 第三节  | 腰椎间盘突出症的饮食选择     | / 198 |
| 第四节  | 腰椎间盘突出症常用药膳      | / 202 |
| 第十四章 | 腰椎间盘突出症的运动疗法     | / 208 |
| 第一节  | 运动疗法简介           | / 208 |
| 第二节  | 腰椎间盘突出症常用运动疗法    | / 217 |
| 第十五章 | 腰椎间盘突出症的音乐疗法     | / 235 |
| 第一节  | 音乐疗法简介           | / 235 |
| 第二节  | 腰椎间盘突出症常用音乐疗法    | / 239 |
| 第十六章 | 腰椎间盘突出症的心理调护     | / 247 |
| 第一节  | 心理疗法简介           | / 247 |
| 第二节  | 腰椎间盘突出症中的心理问题与调护 | / 255 |
| 第十七章 | 腰椎间盘突出症的预防       | / 267 |



# 第一章 概述

## 第一节 认识腰椎间盘突出症

说起腰椎间盘突出症，也许大家不会陌生。仔细环顾一下四周，我们的亲戚、朋友、同事中总有几个患有腰椎间盘突出症的人，于是就有了“业绩不突出，收入不突出，就是椎间盘突出”的戏谑之语。为什么患腰椎间盘突出症的人越来越多呢？我的腰累了、凉了的时候也会疼痛，会不会也“突出”了呢？一旦患上了腰椎间盘突出症该如何治疗呢？生活中有许多朋友经常被这些问题所困扰，面对腰痛不知如何是好，有的甚至产生了恐惧心理，整日为自己的“腰”而惴惴不安。因此，了解一下这方面的知识还是很有必要的。俗话说得好：“知己知彼，才能百战不殆。”相信当朋友们阅读了本书以后，会对腰痛做到心中有数，再出现相应的症状时就能够从容面对，轻松应付了。

腰椎间盘突出症是指由于腰椎间盘的退变或外伤、劳损等外在因素导致纤维



图 1-1



纤维环的破裂和髓核组织突出，压迫和刺激相应水平的一侧或双侧坐骨神经，引起的一系列症状、体征，如坐骨神经痛和腰腿痛等。早在 18 世纪，人们就已经认识了坐骨神经痛和腰腿痛，这时从解剖学上虽然已经了解了椎间盘组织的存在，但并没有意识到腰腿痛症状是由椎间盘突出引起的。后来人们认为坐骨神经痛的根源在腰椎椎管内的病变，突出的椎间盘被当作椎管内肿瘤切除后，坐骨神经痛的症状就会减轻或消失。直到 1932 年，美国青年医生巴尔在观察一例“椎管内肿瘤”的病理切片时发现有关节细胞，进一步观察发现，其他“椎管内肿瘤”大部分不是肿瘤，而是突出的腰椎间盘突出，由此提出了腰椎间盘突出是腰痛和坐骨神经痛的主要原因。我国已故天津医院骨科主任，骨科奠基人之一方先之教授于 1946 年开始开展腰椎间盘突出症手术治疗，并对该病作了详尽的介绍。



图 1-2

腰椎间盘突出症是临床上常见的腰部疾患之一，在人群中的发病率约为 15.2%。据统计，腰椎间盘突出症男女发病率基本相同，年龄以 20~50 岁多发。由于老年女性患骨质疏松较同龄的男性重，所以老年女性患腰椎间盘突出症的几率比起同龄的男性要高一些。有关资料显示，腰椎间盘突出症患者腰 4、5、腰

5、骶1突出占90%以上，随着年龄的增大，腰3/4、腰2/3 发生突出的危险会逐步增加。腰椎间盘突出症发病主要是因为腰椎间盘各部分，尤其是髓核有不同程度的退行性改变，在各种外力的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂处突出，使相邻的神经根、脊髓等遭受刺激或压迫，从而产生腰痛、一侧或双侧下肢疼痛、麻木等症状。

腰椎间盘突出症的发生可归结为内在与外在两种因素的共同作用，内在因素是腰椎间盘的退变，外在因素主要是外伤、劳损等。其主要的病理变化是纤维环的破裂和髓核突出，由此产生化学性的刺激和物理压迫。

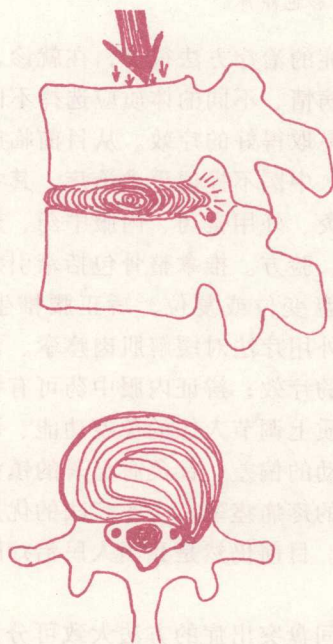


图 1-3



腰椎间盘突出后可继发腰椎生理曲度变直、后凸、侧弯、椎间隙变窄、椎体边缘骨质增生、椎管狭窄等一系列改变。由于腰椎生理平衡的破坏，还可引起腰部周围软组织的损伤，如棘间韧带损伤、臀上皮神经损伤、梨状肌综合征、骶髂关节损伤等病变，使许多病人反复发作，迁延不愈，给病人带来极大的痛苦。

开心  
一乐

大熊猫生日，吹灭生日蜡烛后，朋友们问它，许了什么愿望。

大熊猫回答说：“我这辈子有两个最大的愿望，一个是希望能把我的黑眼圈治好，还有一个嘛！就是希望我也能照张彩色照片。”



腰椎间盘突出症的治疗方法很多，在就诊、治疗过程中，不同的时期、不同的病情、不同的体质应选择不同的治疗方法，只要方法得当，就容易取得好的疗效。从目前临床治疗腰椎间盘突出症的实际情况看，中医不提倡手术治疗，其主要治疗方法是推拿整骨，其次是针灸、外用膏药、内服中药、熏蒸、药浴等，还有民间的各种偏方、验方。推拿整骨包括牵引疗法矫正腰椎关节的紊乱，促使椎间盘变位或复位，矫正腰椎生理曲度；外用膏药、熏蒸、药浴等外用疗法对缓解肌肉痉挛、消除肌肉炎症、改善血液循环有很好的疗效；辨证内服中药可有针对性地根据病人的即时病情，从体质上调节人体的免疫功能、调节人体的内分泌系统、纠正生理活动的偏差；针灸有显著的镇痛解痉功效，可缓解神经根水肿引起的疼痛痉挛。中医疗法的优点是并发症少、方便易行、费用较低。目前仍然是我国人民治疗腰椎间盘突出症的最常用的方法。

西医治疗腰椎间盘突出症的方法大致可分为非手术疗法和手术疗法两种形式。常用的非手术疗法有口服药物、肌肉注射药物、静脉滴注药物、封闭疗法、骶管注射疗法、髓核溶解疗法、

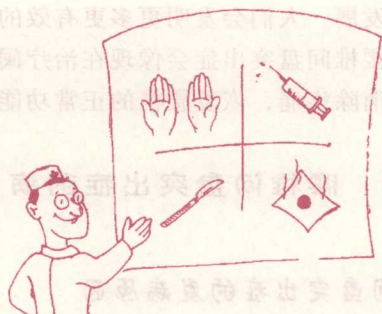


图 1-4

经皮穿刺关节镜下刨吸疗法、高压氧疗法、牵引疗法、物理疗法、西式手法治疗、支架疗法、医疗体育等。手术疗法则包括融合术、减压术、后路手术等。从现在的临床效果来看，口服或注射药物对于腰椎间盘突出症的治疗都是辅助治疗，药物可镇痛、缓解肌肉痉挛、减轻肌肉及神经根的炎症，但对于椎间盘突出的位置改变则无明显疗效。髓核溶解疗法对部分腰椎间盘突出症患者疗效较好，但对医生及医院的要求较高。手术治疗对人体的生理结构造成破坏，对机体的损伤较大，适合于症状较重，保守治疗效果不好的患者。



图 1-5