

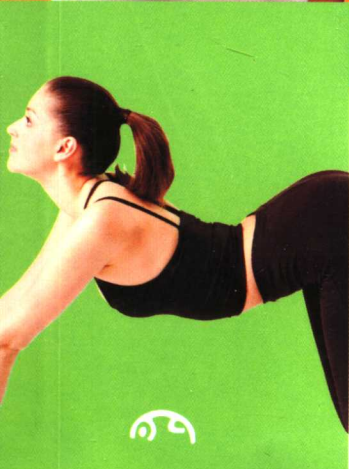
关注健康“特区”，享受精彩人生！

# 人体保健特区

颈部·腰部·足部·腹脐

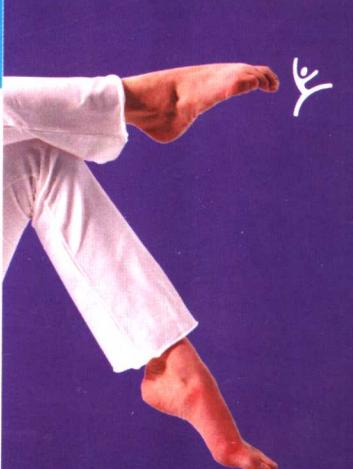
*Human Body*

编著 王强虎



- 颈部是健康的晴雨表
- 腰痛才是真的大众病
- 足部健康是人体之本
- 腹脐健康保人体平安

世界图书出版公司



# 人体保健特区

*Renti Baojian Tequ*

编著 王强虎



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

## 图书在版编目(CIP)数据

人体保健特区:颈部、腰部、足部、腹脐/王强虎编著.  
西安:世界图书出版西安公司,2007.1

ISBN 978-7-5062-8513-1

I. 人... II. 王... III. ①颈—疾病—防治②腰部—疾病—防治③足—疾病—防治④腹—疾病—防治  
IV. R65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 155093 号

## 人体保健特区——颈部·腰部·足部·腹脐

编 著 王强虎  
责任编辑 齐 琼  
视觉设计 吉人设计

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市北大街 85 号

邮 编 710003

电 话 029-87214941 87233647(市场营销部)  
029-87232980(总编室)

传 真 029-87279675 87279676

经 销 全国各地新华书店

印 刷 西安东江印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 7.75

字 数 180 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-8513-1

定 价 20.00 元

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

# 前 言

医学研究表明，人体存在着保健“特区”，它们是颈部、腰部、足部、腹脐。许多人对颈部保健不以为然，殊不知颈椎上承头颅下接躯干，神经血管分布交错密集，处于人体神经中枢的重要部位，还是脑血循环的必由之路，故而是人体“事故”的多发地带，一旦发生疾病，必然会影响到心脑血管和中枢神经，造成各类颈源性疾病，可谓牵一发而动全身。医学研究也证实，20岁左右颈椎的老化与蜕变就开始了，从而引发多种疾病，并且伴随着人均寿命的延长，发病率逐年增加，其状况实应引起人们的高度重视。

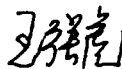
“腰者肾之府”，腰部保健也是人体保健部位的重中之重，因为腰是人体的支柱啊！从临床实践来看，在所有的慢性疼痛病患中，腰酸背痛病患的比例最高。进入21世纪，人们在安享社会繁荣进步的同时，工作压力倍增，而运动量却在减少，进而导致慢性病增多，腰酸背痛已成为人们无法逃避的病痛，所以怎样防治腰部酸痛亦成为一项重要的保健内容。

“足为人之根”，与颈腰不同的是，中医经络学说认为，人体的五脏六腑在足部都有相应的对应点，足底是经络起止的汇聚处，足背、足底、足趾间汇集了很多穴位。中医认为足是人体“第二心脏”，足掌上有无数的神经末梢与大脑相连，充分开发这个“特区”的保健潜能，对预防全身疾病有一定益处，甚至包括颈部疾病与腰痛疾病的预防与治疗，所以我们有必要了解足部保健的重要性以及足部本身疾病的防治方法。

“腹部是五脏六腑之宫城”，是人体上下联结的枢纽，是许多经脉循环汇聚之处，更是阴阳气血之发源。人体的五脏六腑、

四肢百骸的营养，均靠腹部水谷之精气供给。因此，有“腹为万病之机，治疗万病全在治疗腹部”之说。尤其是脐部保健，中医认为肚脐具有培元固本、安神安心、调和气血、舒肝利胆、益肺固肾、通利三焦、调畅经络的作用，临床上医生用药物敷贴此处，可以疗疾治病。所以，加强腹部的保健是维护腹部内脏器官功能正常运转的前提，进一步了解腹部护理方面的知识也是本书的一大主旨。

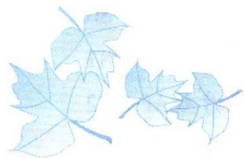
本书以自我诊断、自我治疗、自我保健为原则，详细介绍了人体“四大保健特区”的基本保健知识与保健方法。这些方法是作者多年来潜心研究且行之有效的保健方法，既经济又简单实用，只要坚持操作，即可达到防病治病，自我保健的目的。本书内容通俗易懂，取材便利，疗效确切，尤其适合中老年人及基层医务人员阅读。末了，本书难免有所疏漏，希望可以得到大家的批评与指正，使其内容与编排更加完美，为您的健康生活增添色彩。



2006年5月6日于西安

注：书中所有治疗处方，不能代替医生诊治，使用前请征求专家意见。

· 卷



## 第1章 颈部保健



### 第1节 颈部是健康的晴雨表 2

- ◎ 颈部疼痛与颈椎病 / 2
- ◎ 颈椎病的表现与诊断 / 2
- ◎ 颈部疼痛的常见病因 / 4
- ◎ 颈部疼痛的治疗原则 / 5
- ◎ 颈部疼痛的中医分型 / 6
- ◎ 颈椎疾病的特异信号 / 8
- ◎ 颈椎病的家庭诊断法 / 11
- ◎ 颈痛需要做哪些检查 / 12
- ◎ 颈部疼痛的防治要点 / 12
- ◎ 白领一族易患颈椎病 / 16
- ◎ 颈痛为何爱亲近中老年人 / 17

### 第2节 轻松消除颈痛疗养法 18

- ◎ 颈部祛痛的按摩招式 / 18
- ◎ 颈部祛痛的按摩注意 / 19
- ◎ 不可大意的颈痛旋扳法 / 20
- ◎ 足底按摩能治颈椎病吗 / 21
- ◎ 颈部疼痛要注重起居 / 22
- ◎ 颈部疼痛的睡眠方法 / 23
- ◎ 颈部疼痛的洗漱保健 / 24
- ◎ 颈部疼痛的衣着保健 / 25
- ◎ 颈部疼痛的药枕疗法 / 25
- ◎ 颈部疼痛的饮食注意 / 29
- ◎ 颈部疼痛的药膳疗法 / 31



- 保健茶也能除颈痛吗 / 33
- 常用药茶颈部祛痛方 / 34
- 颈部疼痛的药酒疗法 / 36
- 颈痛的保健粥疗养法 / 40
- 颈部疼痛能“一洗了之”吗 / 42
- 能洗掉颈痛的温泉浴 / 43
- 颈椎病也能用足浴法 / 44
- 科学运动能除颈椎病 / 45
- 轻松跳绳，摆脱颈痛 / 46
- 科学甩手能消除颈痛 / 47
- 慢跑疗法能祛除颈痛 / 48
- 颈痛练太极拳有用吗 / 49
- 颈痛康复操练习(一) / 52
- 颈痛康复操练习(二) / 53
- 颈痛八段锦疗法 / 53
- 颈痛易筋经疗法 / 58
- 在娱乐之中祛除颈痛 / 65
- 放风筝对颈椎有益吗 / 65
- 舞蹈防治颈痛疗效好 / 66
- 垂钓有益于颈椎病吗 / 67
- 认识颈痛的刮痧疗法 / 68
- 颈痛刮痧后的注意事项 / 70
- 颈痛局部穴贴有奇效 / 71
- 颈痛局部穴贴注意点 / 73
- 熏蒸颈部能祛除疼痛 / 74

- 神奇拔罐法祛颈痛 / 76
- 颈部拔罐的吸拔方法 / 79
- 用艾灸，颈痛自然除 / 80
- 挑灸治疗颈痛好处多 / 81
- 温针灸治颈痛疗效好 / 82
- 艾条灸也能治颈部痛 / 82
- 颈痛能用温灸器灸吗 / 83
- 颈痛的牵引方法 / 84
- 治疗颈痛的民间验方 / 86
- 日常治疗颈椎病的中成药 / 88

## 第2章

### 腰部保健

#### 第1节 关注人体腰部健康 92

- 腰痛才是真的大众病 / 92
- 腰痛的一般起居保健 / 92
- 女性腰痛与起居有关吗 / 93
- 腰痛并非完全是肾虚 / 94
- 腰痛时间与疾病信号 / 95
- 腰痛易亲近哪些人 / 96

- ◎ 腰痛为何易亲近女性 / 97
  - ◎ 女性疾病的腰痛信号 / 97
  - ◎ 腰椎间盘突出为何事故频发 / 98
  - ◎ 腰痛与腰椎病最为紧密 / 98
  - ◎ 腰部疼痛要防内脏病 / 99
  - ◎ 几种腰痛的自我鉴别 / 100
  - ◎ 腰部痛该做哪些检查 / 100
- 第2节 腰部疼痛的疗养方式 101**
- ◎ 腰部疼痛的穴位按摩 / 101
  - ◎ 腰背疼痛的捏脊疗法 / 103
  - ◎ 腰部疼痛砸命门疗法 / 104
  - ◎ 腰部疼痛其他按摩法 / 105
  - ◎ 腰部疼痛忌盲目按摩 / 106
  - ◎ 腰痛需要找对按摩师 / 106
  - ◎ 急性腰部扭伤的处理 / 107
  - ◎ 腰部疼痛腰下垫枕好处多 / 107
  - ◎ 腰痛为何不宜睡软床 / 108
  - ◎ 腰痛该不该腰带保护 / 108
  - ◎ 腰痛弯腰用力须注意 / 109
  - ◎ 腰痛正襟危坐好处多 / 110
  - ◎ 怎样消除姿势性腰痛 / 110
  - ◎ 肾虚腰痛的药膳疗法 / 111
  - ◎ 腰部疼痛的药茶疗法 / 117
  - ◎ 腰部疼痛的药酒疗法 / 121
  - ◎ 腰部疼痛的药粥疗法 / 125
  - ◎ 退着走能治疗腰痛吗 / 129
  - ◎ 华佗防治腰痛的方法 / 130
  - ◎ 腰痛床上“五卧操”疗法 / 138
  - ◎ 肾虚腰痛须练提肾功 / 144
  - ◎ 腰部疼痛的穴贴疗法 / 145
  - ◎ 腰部疼痛的热敷疗法 / 146
  - ◎ 腰部疼痛的拔罐疗法 / 147
  - ◎ 腰部疼痛该灸什么穴 / 148
  - ◎ 腰部疼痛牵引疗法 / 149
  - ◎ 腰部疼痛该如何用药 / 150
  - ◎ 腰部疼痛中成药疗法 / 152





## 第3章 足部保健

### 第1节 足部健康是人体之本 156

- 腿足是人体的“弹簧” / 156
- 为什么人未老脚先衰 / 156
- 足部保健有什么作用 / 157
- 神奇的足部生物信息 / 157
- 足部是人体最佳的保健部位 / 158
- 足部经络与人体健康 / 158
- 足部血液循环与健康 / 159
- 足部反射学说与健康 / 159
- 常见的足背疾病信号 / 159
- 足底信号与全身疾病 / 160
- 足趾信号与全身疾病 / 161
- 全身疾病与趾甲信号 / 161
- 足部温度与疾病信号 / 162

### 第2节 自诊自疗轻松足保健 163

- 足部穴位有什么作用 / 163
- 规律运动有利足健康 / 163
- 步行是最好的健足法 / 164
- 长久行走不利足健康 / 165
- 热水泡足有益全身健康 / 165
- 晒足为什么有利健康 / 166
- 为何主张足心要常擦 / 167
- 赤足行走有利人体健康 / 167
- 足部应该每天检查吗 / 167
- 不当穿鞋易导致足病 / 168
- 脚气是脚的最大“敌人” / 168
- 真菌感染是脚气病因 / 169
- 治疗脚气的民间偏方 / 170
- 脚气治疗原则是什么 / 171
- 脚气和脚气病不一样 / 171
- 脚气病与维生素B<sub>1</sub>缺乏 / 171
- 脚气病的概念与表现 / 172
- 足部多汗的主要原因 / 173
- 脚臭的病因与治疗法 / 173
- 足部为什么会长鸡眼 / 174
- 鸡眼在临床可分几类 / 174
- 鸡眼的中药外治疗法 / 174
- 鸡眼的手术治疗法 / 175

- ◎ 鸡眼与跖疣有何不同 / 176
- ◎ 足部群疣的临床特点 / 176
- ◎ 足部皲裂的主要病因 / 177
- ◎ 足部皲裂的修治疗法 / 177
- ◎ 足部皲裂的药物外治法 / 178
- ◎ 足部皲裂的预防措施 / 178
- ◎ 嵌甲病因与预防措施 / 179
- ◎ 足跟痛与骨刺有关吗 / 179
- ◎ 足跟痛的一般临床表现 / 179
- ◎ 造成足跟痛的疾病 / 180
- ◎ 足跟痛的主要预防措施 / 180
- ◎ 足跟痛的运动点穴疗法 / 181
- ◎ 足跟痛的外敷治疗法 / 181
- ◎ 足跟痛的药液熏洗疗法 / 182
- ◎ 足踝扭伤后该怎么办 / 182
- ◎ 足踝扭伤后的治疗方法 / 183



## 第4章

### 腹脐保健

#### 第1节 腹部健康保人体平安 186

- ◎ 腰围越大寿命越短吗 / 186
- ◎ 腹部疼痛与疾病信号 / 186
- ◎ 上腹疼痛不一定与胃病有关 / 187
- ◎ 腹痛全是腹部脏器惹的祸吗 / 188
- ◎ 腹痛为什么不可盲目止痛 / 188
- ◎ 腹痛的时间、性质与疾病信号 / 189
- ◎ 不能用腹痛程度衡量病情 / 189
- ◎ 引起腹痛的疾病有哪些 / 190
- ◎ 腹痛该如何进行自我诊断 / 190
- ◎ 什么是急腹症 / 191
- ◎ 不要让腹痛耽误了心绞痛 / 191
- ◎ 腹部为什么不宜过于紧束 / 192
- ◎ 肚脐颜色与疾病信号 / 192
- ◎ 肚脐位置与疾病信号 / 193
- ◎ 肚脐温度的先兆意义 / 193

- ◎ 肚脐为什么宜暖忌寒 / 194
- ◎ 肚脐是保健首要之地 / 194
- ◎ 肚脐保健益处多 / 195
- ◎ 日常如何关爱脐部 / 196

## 第2节 脐腹保健的自疗招式 197

- ◎ 脐疗保健是时尚 / 197
- ◎ 腹部按摩保健有奇效 / 197
- ◎ 腹部按揉的操作方法 / 198
- ◎ 饭后按摩腹部是养生之法 / 198
- ◎ 肚脐艾灸何作用 / 199
- ◎ 腹部保健艾灸养生的穴位 / 199
- ◎ 腹部艾灸保健的操作方法 / 202
- ◎ 腹部保健的太极尺调养法 / 202
- ◎ 腹部平躺运动方法 / 204
- ◎ 腹部保健的呼吸导引方法 / 205
- ◎ 有利于腹部健康的养生粥 / 205
- ◎ 能消除慢性腹胀的药膳方 / 208
- ◎ 腹部保健的进食调养方法 / 212
- ◎ 腹部保健的饮酒调养方法 / 213
- ◎ 喝茶轻松调理肠胃法 / 215
- ◎ 脐疗与内服药作用相同吗 / 218
- ◎ 腹部脐疗注意事项 / 218
- ◎ 成人肚脐外敷常用治疗方 / 219
- ◎ 儿童肚脐外敷常用治疗方 / 228
- ◎ 腹部保健的简便拔罐疗法 / 231
- ◎ 中老年人腹胀的预防方法 / 231
- ◎ 防治腹部闷胀小偏方 / 232
- ◎ 香薰肚脐为何能成保健新贵 / 233
- ◎ 肚脐香薰保健操作程序 / 234

## 参考文献 235





## 第1章

# 颈部保健



## 第1节

### 颈部是健康的晴雨表



#### 颈部疼痛与颈椎病

引起颈部疼痛的原因有许多种，但颈椎病可以说是引起颈部不适和慢性疼痛的主要原因。颈椎病是指颈椎段脊柱的临床疾患，它包括的范围很广，确切地说，颈椎病是指颈椎椎间盘、颈椎骨关节、软骨、韧带、肌肉、筋膜等所发生的退行性改变及其继发性改变，致使脊髓、神经、血管等组织受损害（如压迫、刺激、失稳等）所产生的一系列临床症状，因而又称为颈椎综合征。颈椎之所以成为引发人体疾患问题的多发地带，是因为在日常工作生活中，颈椎是最灵活且活动频率最高的椎体，在承受各种负荷、劳损后，逐渐出现退行性变化。中医学将颈部疼痛划入“痹证”范畴，它认为人到中年以后，随着年龄的增长，肝肾之气逐渐衰退，精血亏虚，筋骨失去营养，骨质日渐疏松，是引起人体颈部疾病和疼痛的原因。

#### 颈椎病的表现与诊断

颈部的不适及慢性疼痛绝大多数由颈椎病引起，但颈椎病在临床上的表现较为复杂，医学专家为了治疗的方便，根据颈椎病的临床症状和体征将其分为以下几种类型：

(1) **颈型** 颈型颈椎病是颈椎病中最轻的一型，也是最常见、最容易诊断的一种。病人以青壮年居多，个别也可在45岁以

后才首次发病。病人以颈部酸、痛、胀及不适感为主，且常诉说头颈不知放在何种位置为好。约半数病人颈部活动受限或被迫处于某种体位，个别病人上肢也可有短暂的感觉异常。一般病人躺下后症状减轻，站立或坐位加重。向上牵颈试验表明，颈部症状立即减轻或消失。

(2) 神经根型 神经根型颈椎病也较多见，主要是出现根性痛。在发病早期就能引起病人的注意，所以病人前去就医的时间一般都早，疗效当然也好，约90%以上的病人可以自愈。由于疼痛症状是从颈部向远侧手腕部放射，因此又称之为“下行性颈椎病”。

(3) 脊髓型 脊髓型颈椎病较颈型、神经根型颈椎病明显少见，但是此型病人不仅症状严重，且大多数是以“隐性”形式发病，且多会因中年以后（颈型、神经根型多见于青壮年），逐渐出现手足感觉障碍及肌肉乏力。开始较轻微，通常突然性跌倒，或全身出现“电击式反应”方才引起注意，并在检查后才会发现本病。脊髓型颈椎病多在颈椎椎管狭窄的基础上发生。

(4) 椎动脉型 椎动脉型颈椎病是由于椎动脉受到外来的压迫或刺激，引起功能失调而产生的一系列症状。椎动脉型颈椎病起病突然，约半数以上的病人是突然发病，开始毫无症状，也没有什么先兆，只是颈部向某个方向转动一下，当即出现眩晕，甚至感到头晕目眩。

(5) 交感神经型 临床表现为头晕、眼花、耳鸣、手麻、心动过速、心前区疼痛等一系列交感神经症状，X线片上有失稳或蜕变，椎动脉造影阴性。

(6) 混合型 凡有两种以上症状的患者，统称为混合型颈椎病。

临床上若排除了其他器质性疾病，本病的诊断并不复杂，一般结合临床症状及临床试验、X线片即可确诊。颈椎病的检查方法有许多种，医生通过一定的临床试验就可初步确诊颈椎病的性质，然后再通过一系列仪器检查加以确诊。由于临床试验与检查方法简单，在一般的医院即可确诊。







## 颈部疼痛的常见病因

颈椎病的病理生理过程相当复杂，其发病因素多种多样。如：不良的睡眠体位如高枕；工作姿势不当，长期处于坐位尤其是低头工作，造成颈后部肌肉韧带组织的劳损。另外，在屈颈情况下，椎间盘的内压增大，使髓核后移而出现蜕变，不适当的体育锻炼如超过颈部耐量的运动造成外伤等。其中下列因素在颈椎病的产生和复发中起着重要作用：

**(1) 年龄因素** 人就像一台机器一样，随着年龄的增长，人体各部件的磨损也日益增加，颈椎同样会产生各种退行性变化，而椎间盘的退行性变化是颈椎病发生发展中最关键的因素。另外，小关节和各种韧带的蜕变也起重要的作用。年龄越大，颈椎病发病率越高。

**(2) 慢性劳损** 指各种超过正常范围的活动带来的损伤，如不良的睡眠、枕头的高度不当或垫的部位不妥，反复落枕。另外，姿势不当，尤其是长期低头工作者颈椎病发病率较高。再者，有些不适当的体育锻炼也会增加发病率，如不得法的倒立、翻筋斗等。

**(3) 颈部外伤** 颈部外伤是引起颈椎病的病因之一。有资料表明，颈椎病患者中约半数病例与外伤有直接关系。如交通意外、工作与生活中的意外、运动性损伤、不得法的推拿牵引等均可造成不同程度的损伤或加剧颈椎蜕变。

**(4) 咽部炎症** 有资料表明，当咽部及颈部有急、慢性感染时，易诱发颈椎病，或使症状加重。由于咽部的炎症性改变可直接刺激邻近肌肉、韧



带，或通过丰富的淋巴系统使炎症在局部扩散，以致造成该处肌张力低下、韧带松弛和椎关节内外失衡，从而破坏椎体间的稳定性。

**(5) 椎管狭窄** 医学解剖发现颈椎病与颈椎椎管狭窄关系密切。许多临床资料表明，颈椎管内径尤其是矢状径，与颈椎病的发生有直接关系。椎管狭小者，当受外伤，甚至轻伤时也易发病，而大椎管者不易发病。所以医生建议发育性椎管狭窄应及早通过手术减压。

**(6) 其他因素** 各种先天性畸形颈，如先天椎体融合、第一颈椎发育不全或伴颅底凹陷症、棘突畸形等，也会诱发颈椎病。此外，由于各种原因造成的人体代谢失常者，特别是钙、磷代谢和激素代谢失调者，往往容易产生颈椎病。在临床实践中还发现，情绪不好往往会使颈椎病加重，而颈椎病加重或发作时，病人的情绪往往更不好，很容易激动和发脾气，颈椎病的症状也更为严重，从而形成恶性循环。



## 颈部疼痛的治疗原则

对于大多数人来说颈部疼痛是慢性疾病，病情复杂，所以一般均以非手术疗法为主，但各种疗法都有其适应证和禁忌证。总体来说，颈部疼痛的治疗应遵循以下基本原则：

**(1) 熟悉颈部疼痛常识** 熟悉颈部疼痛常识，了解颈椎解剖特点，做到科学预防与治疗颈部疼痛。掌握 1~2 种颈椎自我保健方法，积极预防颈部疼痛发生，选择正确的门诊治疗，而且应循序渐进，持之以恒。针对自身病症，选择多种方法，综合治疗，以求快速痊愈。







(2) 原则性与个体性 由于颈部疼痛的病因复杂,发病原因各不相同,颈部疼痛患者的具体情况也有所不同,所以治疗原则的一个重要方面是要强调原则性与个体性相结合,不同的病人应当采取不同的方法,治疗方案应切实可行。

(3) 坚持自我治疗 颈部疼痛的自我治疗是极为重要的一种治疗方法,只要长期坚持,科学指导,颈部的不适和疼痛就一定能够治愈。自然疗法中专门针对颈部疼痛采用的外贴治疗、牵引、运动疗法、灸疗、药枕、康复锻炼等方法,要根据不同病情,在医生的指导下确定具体方案,综合治疗。

(4) 强调局部与整体 颈部疼痛在临床上表现为局部疼痛,实则是全身性病变,在治疗上要做到局部与整体相结合。譬如:颈部疼痛早期运动疗法是最重要的一种疗法。虽说颈部疼痛是一种局部疾病,但全身性运动可以缓解颈部疼痛症状,对颈部疼痛的治疗有极大的益处,事实上有许多颈部疼痛患者就是坚持了全身性的运动疗法而治愈了颈部疼痛。所以颈部疼痛患者要做到局部与整体治疗相结合。

(5) 提高生存质量 提高生存质量,缓解患者痛苦,是颈部疼痛的治疗目的,同时也是治疗的原则。颈部疼痛是一种慢性疾病,在这样一个漫长的过程中,如何保证患者正常的生长发育和生活,维护健康和劳动力,在延长寿命的同时提高其生存质量,也是有关颈部疼痛治疗的一个非常重要的问题。

(6) 强调中西医结合 颈部疼痛应者采取中西医结合的方法治疗,在调节代谢紊乱、减少或延缓并发症的发生及提高生存质量等方面,其效果都优于单纯的西医药治疗,这已为大量的临床研究所证实。对于传统疗法难以治疗的颈部疼痛,可采用手术治疗。

## 颈部疼痛的中医分型

中医治疗颈部疼痛以温补肝肾、养血益精为主,祛风胜湿、活血通络为辅,多采用内服中药的方法,分类型进行辨证论治,如果