

荣总医院过敏免疫风湿科主治医生兼教授

周昌德 主编



腰酸背痛是继感冒之后的第二大流行病
却有九成以上的人们弄错了治疗方向

疏腰松背，强健骨骼

荣总名医 周昌德 教你远离腰酸背痛

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

六大自我检测，发现腰酸背痛的确切原因！

- 运动时关节疼痛加剧，下楼梯或蹲下时特别艰难？
——您可能患了“退化性关节炎”！
- 早晨起床时下背部短暂僵硬，但运动过后就会改善？
——您可能患了“强直性脊椎炎”！
- 关节肿胀甚至变形，且伴随着身体各处红肿发痒？
——您可能患了“银屑病关节炎”！
- 全身酸痛，焦虑、胸闷、心悸，检查结果多半正常？
——您可能患了“纤维肌痛综合征”！
- 腰背严重疼痛，甚至连睡眠中翻身也会痛到无法入眠？
——您可能患了“骨质疏松症”！
- 腰背疼痛来得又急又快，同时还出现发冷发热症状？
——您可能患了“脊椎感染性疾病”！

三大腰背养护建议，让您彻底远离腰酸背痛！

生活：从心理调适到日常起居，彻底改变造成腰背疼痛的根本因素。

医疗：各种药物、手术或物理治疗的优缺点分析，治疗成效完全透明。

运动：十组腰背柔软毛巾操动作，详细图文步骤讲解，边看边学习。

五大编辑特色，医学名词浅显易懂！

- 各类腰背疾患症状的自我检测
- 即问即答的医疗现场Q&A
- 深入浅出的案例说明
- 数百张临床病例图片与表格数据分析
- 简单且可在家自我疗愈的柔软毛巾操



上架建议：生活类·养生类

ISBN 978-7-5372-6342-9



9 787537 263429 >

定价：29.80元

荣总过敏免疫风湿科主治医生兼教授

周昌德 主编



疏腰松背， 强健骨骼

荣总名医 周昌德
教你远离腰酸背痛

新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疏腰松背, 强健骨骼/周昌德主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6342-9

I. ①疏… II. ①周… III. ①颈肩痛—诊疗 ②腰腿痛—诊疗 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第166664号

疏腰松背, 强健骨骼

SHUYAO SONGBEI, QIANGJIAN GUGE

出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 胡赛音

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×244毫米 16开

印 张 14

字 数 250千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录

推荐序	
切实保护骨关节，远离腰酸背痛	009
台北荣民总医院 副院长 陈天雄	
自序	
美丽人生，从腰背保健开始！	011
台北荣总 过敏免疫风湿科主治医师兼教授 周昌德	

Chapter 1	
腰酸背痛与健康	
01 十分钟自我检测腰酸背痛指数	016
02 为什么我们会腰酸背痛？	018
痛得要人命的急性腰酸背痛	018
潜藏隐忧的慢性腰酸背痛	019
腰酸背痛是仅次于感冒的流行病	021
造成腰酸背痛的病症	023
03 腰酸背痛带来的警讯	024
腰酸背痛多半与风湿病相关	024
腰酸背痛可能是脊柱关节炎所引发	025
不可不重视的软组织病变	031
04 医疗现场Q&A	032

Chapter 2

您经常感到腰酸背痛吗?

01 什么是退化性关节炎?	042
为什么会有退化性关节炎?	043
加速关节退化的因素	045
02 退化性关节炎之自我检测	047
03 哪些检测最准确?	051
04 退化性关节炎的日常保健	054
05 如何治疗退化性关节炎?	057
建议的物理治疗	057
建议的药物治疗	059
建议的饮食治疗	063
膝关节炎的中医疗法	066

Chapter 3

如何判断是否得了强直性脊柱炎？

01 强直性脊柱炎之自我检测	074
强直性脊柱炎有哪些特征？	076
02 华人基因易发强直性脊柱炎	083
03 如何知道自己是否得了强直性脊柱炎？	092
通过病史、物理学及影像检查	092
缺一不可的临床诊断三要素	093
相关疾病剔除法	094
04 如何治疗强直性脊柱炎？	095
建议的卫生护理方法	095
建议的体育疗法	096
建议的药物治疗	097
建议的物理治疗	103
建议的外科手术	103
05 周医生的贴心叮咛	104
心理建设	104
建议的饮食疗法	105
强直性脊柱炎的中医疗法	107

Chapter 4

身体发痒其实是重大警讯

01 身上银屑病是怎么来的？	117
02 自己做皮肤检测	119
03 其实不是腰酸背痛，而是银屑病关节炎！	122
04 银屑病关节炎的种类有哪些？	124
05 如何治疗银屑病性关节炎？	129
建议的外用擦药	130
建议的内服用药	130
建议的饮食疗法	135
银屑病的中医疗法	137

Chapter 5

长期疲劳会造成腰酸背痛？

01 认识纤维肌痛综合征	144
02 纤维肌痛综合征的由来？	146
03 纤维肌痛综合征最难治疗	147
建议的卫教治疗	148
建议的物理治疗	148
建议的药物疗法	149
建议的饮食疗法	155

Chapter 6

严重背痛，是“骨松”造成的骨折找上门了吗？

01 自我检测是否已为骨松一族？	160
02 原来骨质疏松是这样发生的	162
03 使用激素容易发生骨松及骨折吗？	165
04 患了骨松，一定会伴随腰椎压迫性骨折吗？	170
05 骨松药物比一比	172
女性荷尔蒙疗法(estrogen)	172
副甲状腺荷尔蒙疗法	178
治疗骨质疏松的饮食疗法	180
治疗骨质疏松的中医疗法	180
06 周医生的贴心叮咛	182

Chapter 7

感染也与腰酸背痛有关吗？

01 少见但不可轻忽的脊柱感染性疾病	187
02 哪几种病菌会造成脊柱感染？	188
03 如何早期发现感染性疾病？	190
04 什么是有效的治疗方法？	193

附录一

01 风湿病的物理治疗	196
02 风湿病的手术治疗	200

附录二

居家简易自我复健—— 随时随地可以练习的柔软伸展毛巾操	206
压背伸展	208
挺肩开背	210
背后开弓	212
扩背伸展	214
左右扭腰	216
左右下腰	218
屈膝后仰	220
腰部伸展	222
拉背起身	224

荣总过敏免疫风湿科主治医生兼教授

周昌德 主编



疏腰松背，强健骨骼

荣总名医 周昌德 教你远离腰酸背痛

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疏腰松背, 强健骨骼/周昌德主编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5372-6342-9

I. ①疏… II. ①周… III. ①颈肩痛—诊疗 ②腰腿痛—诊疗 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第166664号

疏腰松背, 强健骨骼

SHUYAO SONGBEI, QIANGJIAN GUGE

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民出版社

责任编辑 胡赛音

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×244毫米 16开

印 张 14

字 数 250千字

版 次 2016年4月第1版

印 次 2016年4月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录

推荐序

切实保护骨关节，远离腰酸背痛

009

台北荣民总医院 副院长 陈天雄

自序

美丽人生，从腰背保健开始！

011

台北荣总 过敏免疫风湿科主治医师兼教授 周昌德

Chapter 1

腰酸背痛与健康

01 十分钟自我检测腰酸背痛指数

016

02 为什么我们会腰酸背痛？

018

痛得要人命的急性腰酸背痛

018

潜藏隐忧的慢性腰酸背痛

019

腰酸背痛是仅次于感冒的流行通病

021

造成腰酸背痛的病症

023

03 腰酸背痛带来的警讯

024

腰酸背痛多半与风湿病相关

024

腰酸背痛可能是脊柱关节炎所引发

025

不可不重视的软组织病变

031

04 医疗现场Q&A

032

Chapter 2

您经常感到腰酸背痛吗？

01 什么是退化性关节炎？	042
为什么会有退化性关节炎？	043
加速关节退化的因素	045
02 退化性关节炎之自我检测	047
03 哪些检测最准确？	051
04 退化性关节炎的日常保健	054
05 如何治疗退化性关节炎？	057
建议的物理治疗	057
建议的药物治疗	059
建议的饮食治疗	063
膝关节炎的中医疗法	066

Chapter 3

如何判断是否得了强直性脊柱炎？

01 强直性脊柱炎之自我检测	074
强直性脊柱炎有哪些特征？	076
02 华人基因易发强直性脊柱炎	083
03 如何知道自己是否得了强直性脊柱炎？	092
通过病史、物理学及影像检查	092
缺一不可的临床诊断三要素	093
相关疾病剔除法	094
04 如何治疗强直性脊柱炎？	095
建议的卫生护理方法	095
建议的体育疗法	096
建议的药物治疗	097
建议的物理治疗	103
建议的外科手术	103
05 周医生的贴心叮咛	104
心理建设	104
建议的饮食疗法	105
强直性脊柱炎的中医疗法	107

Chapter 4

身体发痒其实是重大警讯

01 身上银屑病是怎么来的？	117
02 自己做皮肤检测	119
03 其实不是腰酸背痛，而是银屑病关节炎！	122
04 银屑病关节炎的种类有哪些？	124
05 如何治疗银屑病性关节炎？	129
建议的外用擦药	130
建议的内服用药	130
建议的饮食疗法	135
银屑病的中医疗法	137

Chapter 5

长期疲劳会造成腰酸背痛？

01 认识纤维肌痛综合征	144
02 纤维肌痛综合征的由来？	146
03 纤维肌痛综合征最难治疗	147
建议的卫教治疗	148
建议的物理治疗	148
建议的药物疗法	149
建议的饮食疗法	155

Chapter 6

严重背痛，是“骨松”造成的骨折找上门了吗？

01 自我检测是否已为骨松一族？	160
02 原来骨质疏松是这样发生的	162
03 使用激素容易发生骨松及骨折吗？	165
04 患了骨松，一定会伴随腰椎压迫性骨折吗？	170
05 骨松药物比一比	172
女性荷尔蒙疗法(estrogen)	172
副甲状腺荷尔蒙疗法	178
治疗骨质疏松的饮食疗法	180
治疗骨质疏松的中医疗法	180
06 周医生的贴心叮咛	182

Chapter 7

感染也与腰酸背痛有关吗？

01 少见但不可轻忽的脊柱感染性疾病	187
02 哪几种病菌会造成脊柱感染？	188
03 如何早期发现感染性疾病？	190
04 什么是有效的治疗方法？	193