

常见病中医治疗技法丛书



腰痛

YAOTUITONG
ZHONGYI ZHILIAO
SHIYONG JIFA

中医治疗实用技法

编著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

腰痛

YAOTUITONG

ZHONGYI ZHILIAO

SHIYONG JIFA

中医治疗实用技法

编著 王强虎



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

腰腿痛中医治疗实用技法 / 王强虎编著. --北京: 人民军医出版社, 2015.12

(常见病治疗中医实用技法丛书)

ISBN 978-7-5091-8934-4

I. ①腰… II. ①王… III. ①腰腿病 - 中医治疗法 IV. ①R274.915

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第266104号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 卢紫晔 伦踪启 责任审读: 李 昆

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京天宇星印刷厂

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 8.75 字数: 178千字

版、印次: 2015年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—4000

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

编著简介



王强虎 主任医师，现任西安交通大学出版社医学分社社长，陕西中医药大学校董会董事，全国针灸临床研究会陕西分会副主任，国家级名老中医学学术经验继承人，医学图书出版策划人，承担国家级及省部级出版项目20余项，数年来一直致力于医学专著及医学科普图书的写作与研究，以作者身份在国内数家出版社出版医学著作及科普图书共计100余种，其中10余种医学科普入选国家农家书屋工程，9种图书版权输出。

内 容 提 要

本书介绍了腰腿痛的基本知识与起因；重点介绍了取材方便、操作简便、行之有效的经穴按摩拍打、拔罐、艾灸、针刺、贴敷、刮痧、运动等中医治疗技法以及腰腿痛患者日常生活、工作宜忌，以便于腰腿痛患者能进行家庭康复治疗。本书内容通俗易懂，融知识性、科学性、实用性为一体，适合腰腿痛患者及基层医务工作者阅读。

前 言

腰腿痛可称得上是“大众病”，很少有人没有出现过腰腿痛的毛病。据资料显示，生活中有70%~80%的人深受腰腿痛之苦。在医院的疼痛门诊中腰腿痛患者占半数以上。可以说腰腿痛的原因极其复杂，疼痛时间少则几天，多则几十年。但在现实生活中有些人却认为腰腿痛是小毛病，而不注意防治，待腰腿痛病情发展到严重程度时，才后悔莫及。我们平时遇到的可诱发腰腿痛的病有很多种，如腰椎间盘突出症、急性腰扭伤、坐骨神经痛、棘上棘间韧带损伤、梨状肌损伤综合征等是最常见的腰腿痛病，腰部受凉也容易引发腰腿痛。

腰痛多数会放射到下肢引起疼痛，所以在此将腰腿痛共同论述。腰腿痛常表现为麻、酸、胀、刺痛等。这些症状常发于中老年人，给生活和工作带来一定的影响。腰腿痛除了上述原因外，还常因其他疾病所致，如肾盂肾炎、肾结核、附件炎、盆腔炎、前列腺炎、溃疡病等，尤其是十二指肠球部溃疡最易引起腰痛。所以，对待腰腿痛病无论疼痛是否严重，都要引起重视，以免延误病情，造成大的损害。

本书较为详细地介绍了腰腿痛防治的中医治疗技法知识，包括脊柱的解剖、生理、腰腿痛的起因、中医治疗技法等方面的知识。重点介绍了民间一些取材容易、操作简便、行之有效的中医治疗技法，以便于腰腿痛患者进行家庭康复治疗。本书内容丰富，图文并茂，文字流畅，通俗易懂，融知识性、科学性、实用性为一体，适合腰腿痛患者及基层医务工作者阅读。由于作者水平有限，不妥之处，敬请批评指正。

编 者

2015年1月17日

目 录

第一章 腰腿痛的基本知识

一、腰腿痛的概念与临床表现	01
二、防治腰腿痛从认识脊柱组成开始	01
三、腰椎是脊柱的重要组成部分	03
四、腰椎生理曲度的作用	04
五、腰椎生理曲度变直引起腰腿痛	05
六、腰椎的负荷到底有多大	06
七、腰椎的连接和支持	07
八、腰椎正常活动范围有多大	08
九、腰椎间盘的形态构造如何	10
十、腰椎间盘的功能有哪些	12
十一、什么是腰椎间盘的生理退变	12
十二、生活中腰椎间盘为何事故频发	13
十三、腰椎间盘突出症与腰腿痛密切相关	14
十四、腰椎间盘突出症的报警信号有哪些	17
十五、腰椎的血液供应来自哪里	20



十六、影响腰椎营养的各种因素	21
十七、什么是急性腰扭伤	22
十八、什么是慢性腰肌劳损	23
十九、腰椎骨质增生与腰腿痛有关吗	23
二十、什么是强直性脊柱炎	24
二十一、坐骨神经痛是怎么一回事	26
二十二、老年性骨质疏松症与腰腿痛	26
二十三、什么是腰椎椎管狭窄症	28
二十四、腰椎骶化是怎么回事呢	29
二十五、什么是梨状肌综合征	31
二十六、腰部疼痛与内脏病有关吗	32
二十七、腰腿痛最容易亲近哪些人	33
二十八、腰痛为什么最容易亲近女性	34
二十九、有哪些女性疾病与腰腿痛有关	34
三十、腰腿疼痛患者应该做哪些检查	36
三十一、腰腿痛患者应做哪些化验检查	36
三十二、慢性腰腿痛关键在调养	38
三十三、腰腿痛中医是怎么分型的	39
三十四、腰腿痛不一定完全是肾虚	40

第二章 腰腿痛治疗经穴常识

一、经络的概念及组成	42
二、经络在腰腿痛防治上的应用	45





三、循行于腰腿痛的经络有哪些	46
四、穴位的概念	53
五、穴位是如何分类的	54
六、穴位的治疗作用	56
七、穴位的定位方法	60
八、治疗腰腿痛的主要穴位有哪些	68

第三章 腰腿痛按摩拍打疗法

一、什么叫按摩	79
二、按摩的基本作用有哪些	80
三、按摩对手法有哪些要求	82
四、按摩对体位有哪些要求	84
五、如何提捏督脉治疗腰腿痛	86
六、如何循经拍打治疗腰腿痛	89
七、拍打疗法治疗腰腿痛的原理	89
八、循经拍打治疗腰腿痛的操作方法	90
九、腰腿痛拍打疗法介质的选择	93
十、治疗腰腿痛时拍打的轻重与节奏	94
十一、拍打治疗腰腿痛时的拍打顺序	95
十二、腰腿痛循经拍打疗法注意事项	95
十三、腰腿痛督脉循经擦揉法	97
十四、按压穴位对腰腿痛十分有效	98
十五、牢记穴位的基本刺激法——指压法	100





十六、特别提醒：穴位指压前后请勿吸烟	101
十七、腰痛经穴按摩治疗注意事项	103
十八、特别叮嘱：腰腿痛治疗需要找对按摩师	103
十九、腰部疼痛该如何使用牵引疗法	106
二十、腰腿痛患者牵引疗法注意事项	107

第四章 腰腿痛拔罐祛病疗法

一、拔罐疗法是一种有效的治病法	109
二、中医拔罐为什么可祛腰腿痛	110
三、现代医学对中医拔罐作用机制的认识	110
四、防治腰腿痛常用的拔罐工具	112
五、腰腿痛拔罐需要配用的材料	115
六、拔罐常用的排气方法	117
七、常见拔罐的方法	120
八、慢性腰腿痛患者拔罐治疗处方	131
九、急性腰扭伤拔罐治疗处方	132
十、坐骨神经痛拔罐治疗处方	134
十一、腰腿痛患者拔罐时注意事项	135

第五章 腰腿痛艾灸针刺疗法

一、艾灸是治病和养生的有效方法	136
二、艾灸的六大作用	137

三、艾灸疗法是如何分类的	138
四、腰腿痛患者艾炷直接灸的方法	139
五、腰腿痛患者艾炷间接灸的方法	140
六、腰腿痛患者艾条灸的方法	141
七、腰腿痛患者温灸器灸的方法	143
八、慢性腰腿痛艾灸治疗处方	144
九、腰腿痛灸疗操作宜忌	146
十、腰腿痛施灸的程序	147
十一、腰腿痛艾灸出现灸疮如何处理	148
十二、腰腿痛艾灸上火了该如何应对	148
十三、什么是毫针刺法	149
十四、针刺前的准备	150
十五、毫针进针法	152
十六、常用的运针方法	155
十七、针刺的留针与退针	157
十八、针刺常见异常情况的处理	157
十九、针刺的注意事项	160
二十、腰椎间盘突出症针灸治疗及选穴原则	161
二十一、腰椎间盘突出症推荐针灸处方	162
二十二、腰椎间盘突出症针灸疗效及影响因素	163
二十三、第3腰椎横突综合征针灸治疗及选穴原则	163
二十四、第3腰椎横突综合征推荐针灸处方	164
二十五、第3腰椎横突综合征针灸疗效及影响因素	165
二十六、梨状肌综合征针灸治疗及选穴原则	166



二十七、梨状肌综合征推荐针灸处方	167
二十八、梨状肌综合征针灸疗效及影响因素	168
二十九、腰椎椎管狭窄针灸选穴原则及处方	168
三十、急性腰扭伤针灸治疗处方及取穴原则	169
三十一、急性腰扭伤针灸治疗临床案例	170
三十二、什么是耳针疗法	171
三十三、耳针疗法防治疾病原理	172
三十四、耳部穴位的探查方法	175
三十五、急性腰扭伤耳针治疗常用处方	176
三十六、慢性腰肌劳损耳针治疗常用处方	177
三十七、坐骨神经痛耳针治疗常用处方	178
三十八、刺血疗法的理论依据	179
三十九、刺血疗法的基本原则	180
四十、刺血疗法的优点	181
四十一、刺血疗法的主要作用	181
四十二、刺血疗法的取穴特点	183
四十三、刺血疗法的配穴方法	184
四十四、刺血疗法的针具介绍	185
四十五、刺血疗法的术前准备工作	185
四十六、刺血疗法的适应证和禁忌证	186
四十七、刺血疗法的注意事项和意外处理	187
四十八、腰肌劳损刺血治疗处方	188
四十九、腰肌劳损刺血治疗典型病例	190
五十、腰椎间盘突出症刺血治疗处方	190



五十一、腰椎间盘突出症刺血典型病例	192
五十二、急性腰扭伤刺血治疗处方	193

第六章 腰腿痛穴位贴敷疗法

一 穴位贴敷的理论依据	195
二 穴位贴敷的作用原理	196
三 穴位贴敷的配方用穴	198
四 穴位贴敷疗法常用剂型	199
五 腰腿痛穴位贴敷常用处方	200
六 腰腿痛其他热敷疗法	201
七 腰腿痛穴位贴敷注意事项	203
八 穴位贴敷常见异常情况的处理	204
九 什么是耳穴贴敷疗法	206
十 耳穴疗法的取穴原则	207
十一 耳部穴位贴压方法	209
十二 腰腿痛耳穴贴压常用处方	209

第七章 腰腿痛穴位刮痧疗法

一、刮痧疗法和“痧”的含义	211
二、中医学对刮痧是如何认识的	212
三、现代医学对刮痧的认识	213
四、生物全息理论对刮痧的认识	214



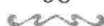
五、腰腿痛病刮具介绍	215
六、腰腿痛病需用什么刮痧介质	217
七、刮痧疗法的种类有哪些	218
八、刮痧疗法注意事项	221
九、急性腰扭伤刮痧疗法	222
十、慢性腰肌劳损刮痧疗法	223
十一、腰椎间盘突出症刮痧疗法	224

第八章 腰腿痛自我运动疗法

一、肾虚腰痛者需要练习提肾功	225
二、腰腿痛患者的运动原则	226
三、适宜于腰痛患者的最佳运动项目	228
四、运动时急性腰部扭伤后的处理	248
五、姿势性腰痛患者如何自我纠正	249
六、什么是导引	249
七、腰腿痛治疗常用导引功法	250

附录 A 腰腿痛患者生活工作宜忌

一、腰部疼痛时腰下最好垫软枕	253
二、腰腿痛患者宜讲究睡姿	254
三、腰痛患者该不该用腰带保护	254
四、腰腿痛患者弯腰用力需加注意	255



五、腰痛患者正襟危坐好处多	256
六、腰腿痛患者不宜睡软床	257
七、腰腿痛患者下床的注意事项	258
八、腰腿痛患者不要穿高跟鞋	259
九、腰腿痛患者穿衣束腰勿过紧	260
十、腰痛患者搬重物最好戴上护腰带	261
十一、慢性腰腿痛患者其他注意事项	261

第一章

腰腿痛的基本知识

一 腰腿痛的概念与临床表现

腰腿痛不是一种病，而是一组症候群，可由多种原因引起。腰腿痛是以腰部和腿部疼痛为主要症状的伤科病症。主要包括现代医学的腰椎间盘突出症、腰椎椎管狭窄症等。隋代巢元方《诸病源候论》指出该病与肾虚、风邪入侵有密切关系。腰腿痛多因扭闪外伤、慢性劳损及感受风寒湿邪所致。轻者腰痛，经休息后可缓解，再遇轻度外伤或感受寒湿仍可复发或加重；重者腰痛，并向大腿后侧及小腿后外侧及足外侧放射疼痛，转动、咳嗽、喷嚏时加剧，腰肌痉挛，出现侧弯。直腿抬高试验阳性，患侧小腿外侧或足背有麻木感，甚至可出现间歇性跛行。腰腿痛主要是由椎间盘突出、骨质增生、骨质疏松、腰肌劳损、风湿及类风湿关节炎等炎症、肿瘤、先天发育异常等诱发。以25—50岁长期体力劳动或长期久坐人群为多发。

二 防治腰腿痛从认识脊柱组成开始

脊柱是身体的支柱，上部长，能活动，好似支架，悬挂着