

了 解 腰 突 真 相 ， 还 健 康 自 我 ！

发现

一份细致入微的病理分析！
一组权威医师的专业建议！
一套立竿见影的治疗方法！

腰突真相

北京中医药大学医师从医二十余年的**倾力力作**
送给腰椎间盘突出患者的**健康宝典**

刘颖 麦树荣◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

发现 腰突真相

刘颖 麦树荣◎主编



 科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

发现腰突真相 / 刘颖, 麦树荣主编. - 北京: 科学技术文献出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5023-8534-7

I. ①发… II. ①刘… ②麦… III. ①腰椎—椎间盘突出—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305729 号

发现腰突真相

策划编辑: 温红翠 责任编辑: 杜新杰 责任校对: 赵文珍 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 三河市宏兴印刷厂
版 次 2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16
字 数 100千
印 张 9.375
书 号 ISBN 978-7-5023-8534-7
定 价 28.00元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

序 言

在人类从猿进化而来的漫长历程中，人之所以能够直立行走，脊椎的进化至关重要。而这其中，腰椎又因其独具承上启下的作用，更加不容小觑。它不仅承受着腰部以上占全身 $2/3$ 的重量，更是我们每天自由屈伸、搬抬重物的重要支撑。细细的腰椎支撑着庞大的身躯，久而久之，承受重压的腰椎就会发生严重的病变，这里面最典型的就是腰椎间盘突出及其引发的坐骨神经痛、椎管狭窄、腰椎骨质增生等各种症状。

2012 年的调查结果显示：全国腰椎间盘突出患者已高达 2 亿人，而且呈逐年上升趋势。患病 2 年，疾病对骨质的破坏率为 55%；患病 10 年，致残率高达 50%；患病 15 年，瘫痪率高达 90%。面对如此残酷的一组数据，腰椎的保护和治疗不得不引起我们的充分重视。

那么，腰椎间盘突出症发病的根本原因到底是什么？哪些人群更容易发病？它会给人体带来怎样的灾难性病症？所谓腰椎间盘突出，在中西医诊断和治疗上又有着怎样的区别呢？纷繁的治疗手段中，究竟哪一种才正确有效？

本书用通俗易懂的语言，深入浅出地阐述了腰椎间盘突出发病的根源，从中医和西医多个层面解释了发病诱因、典型症状、诊断与治疗方法以及运动饮食，旨在让广大患者看完此书



后，能够找到正确的治疗方法，不再饱受病痛折磨，早日康复。

南药宗师陈李济生产的舒筋健腰丸，是从四百年的腰突奇方传承而来，本书也对其进行了详尽的介绍，从其《济世奇缘》《古方正药》《腰椎第一方》《一两陈皮一两金》等故事中，我们能够看到陈李济被世界吉尼斯纪录认证为“全球最长寿制药厂”的历史渊源，能够看到历经四百多年历史，努力进取的陈李济人创下的那些杰出贡献，为大南药发展增添了浓妆重彩的一笔。

书中配有大量清晰明了的图片，即使不能读懂所有文字，从图片中也能找到结论，从而进行自我指导。本书可以作为腰椎间盘突出患者自我康复的指导用书。

——编者



目 录

第一章 人体的顶梁柱——脊椎 /001

脊椎好比是支撑我们身体的顶梁柱，一旦顶梁柱变得脆弱不堪，房屋也就很容易坍塌了。同样，脊椎中尤为重要的腰椎如果不够结实，我们的身体就容易失去平衡，腰椎间盘突出就会因此找上门来。

第一节 脊椎 /002

1. 脊椎基础知识 002
2. 脊椎在人类进化过程中的变化 005

第二节 腰椎 /006

1. 人体躯干活动的枢纽——腰椎 006
2. 两椎体之间的减震器——椎间盘 007
3. 椎管与脊髓 009
4. 腰部重要的神经根——坐骨神经、马尾神经 010



第二章 腰椎间盘突出病因病理详析 /012

“腰为肾之府，肾主骨生髓”，肾与腰椎间盘突出有密切关系，《素问》指出：“肾，其充在骨。”“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”

它的意思就是说肾的精华都充实到骨骼中了。腰是肾的一个行宫，腰不能灵活地转动，是因为肾气不足，肾精虚少，导致退行性病变，在外力作用下，纤维环破裂，髓核流出，压迫周围神经，从而引发腰痛、腿痛等一系列的腰椎间盘突出症。“腰为肾之府，肾主骨生髓”，肾与腰椎间盘突出有密切关系，《素问》指出：“肾，其充在骨。”“腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。”

第一节 腰椎间盘突出及腰椎间盘突出症 /013

1. 什么是腰椎间盘突出 013
2. 腰椎间盘突出与腰椎间盘突出症的关系 014
3. 中医的骨痹腰痛就是西医所说的腰椎间盘突出症 015

第二节 腰椎间盘突出病因病理详析 /016

1. 腰椎间盘突出的发病原因 016
2. 腰椎间盘突出的主要诱发因素 018
3. 腰椎间盘突出的类型 020
4. 腰椎间盘突出的常见并发症 022
5. 腰椎间盘突出常发部位有哪些 023
6. 依据疼痛位置简单推测哪一节腰椎间盘突出 024



7. 哪些人更容易得腰椎间盘突出.....	025
8. 生活中腰椎间盘突出常造成的影响.....	026

第三章 腰椎间盘突出症状与诊断028

腰椎间盘突出症是在腰椎间盘退行性病变的基础上发展而来的。腰椎间盘共有五节，每一节突出不同，引发的症状表现各不相同，腰痛及下肢放射痛是腰椎间盘突出症的主要症状表现。腰椎间盘突出症患者多数不了解自己的病情，在治疗上会有些盲目。本章节详细地介绍了突出节位对应的症状表现，让患者可以详细了解自己的病情，有针对性地进行检查、治疗。

第一节 腰椎间盘突出症状表现 /029

1. 西医临床表现.....	029
2. 中医辨证.....	033

第二节 腰椎间盘突出诊断 /034

1. 临床诊断.....	034
2. 影像学检查.....	035
3. 定位诊断.....	037

第三节 其他常见疾病症状与腰椎间盘突出症的鉴别 /041





1. 强直性脊柱炎 041
2. 椎弓峡部裂和脊柱滑脱..... 041
3. 马尾神经瘤..... 042
4. 腰椎结核 042
5. 梨状肌综合征 042
6. 老年性骨质疏松症 043
7. 类风湿性关节炎 043

第四章 腰椎间盘突出治疗044

中医非常重视外伤与内损、局部与整体的关系，认为腰椎间盘的退行性病变主要是由于年老体弱、元阴元阳不足、筋骨病起、外力致伤、精气不能回复、过度劳损所致，而这些都是元气不足导致的；又因筋骨相连，骨衰筋损，骨痹必定筋伤，筋伤内动于肝，肝血不充，血不养筋，筋病难愈，所以肝血不足是其另一病因。

因此，中医治疗依托上述“肝主筋、肾主骨”理念对腰椎间盘突出症进行治疗。

第一节 手术治疗 045

1. 常规手术治疗 045
2. 微创手术 046
3. 椎间盘置换术 047
4. 为什么术后仍有症状 047
5. 手术后为什么还会再复发 047
6. 手术治疗的风险 048



第二节 保守治疗 /049

1. 物理治疗 049
2. 药物治疗 054

第五章 药兼文武调元手 药辨君臣济世心 /060

陈李济始创于1600年，至今已有400余年，在2010年9月28日，吉尼斯世界记录在经过长达4个月的调查论证后，更评定陈李济为“世界上最古老的正在运营的制药厂”——比国外最老的制药企业德国默克集团早了68年，比北京同仁堂早了69年。

岁月荏苒，始终秉承着“同心济世”原则的陈李济，已成为一家集科研、制药、销售为一体的现代化医药企业，并有着以腰椎间盘突出专用药“舒筋健腰丸”为代表的一系列百年古方正药。

第一节 济世奇缘 /061

第二节 传世典故 /065

1. “一两陈皮一两金” 065
2. 滇南丸贵 067
3. 蜡壳药丸的制作工艺——来自陈李济博物馆 067
4. 第一支现代化消防队——陈李济消防队 069

第三节 腰椎第一方 /070

1. 专用配方 071



2. 专用药材 073
3. 专用工艺 075

第四节 揭秘 400 年腰突奇方 1076

1. 舒筋健腰丸的君臣佐使..... 076
2. 舒筋健腰丸的组方药材..... 079
3. 舒筋健腰丸治疗腰椎间盘突出实验分析..... 081
4. 治疗实例解析..... 083
5. 舒筋健腰丸治疗腰椎间盘突出的优势..... 084
6. 顺应四季变化，达到天时地利人和..... 084

第五节 飞腾跨越 1091

1. 首份制药业的世界吉尼斯纪录..... 091
2. 400 余年一直在运营的制药厂..... 092
3. 400 余年的腰突奇方..... 093

第六章 康复纪实094

奋斗在陈李济舒筋健腰丸治疗腰突战场的第一线，我们亲眼目睹了无数腰椎间盘突出患者的痛苦，亲耳倾听了他们对于健康的期盼。我们为他们的病痛而担忧，为他们的康复而不懈努力。当我们看到他们满意的笑容、康复后的热泪，听着他们讲述与陈李济舒筋健腰丸结缘以及康复的经历，我们感到非常欣慰。



1. 病例点评	095
2. 感谢信	105
3. 采访纪实	111
4. 服了舒筋健腰丸，我们登上了广州白云山	113
5. 百名医药专家亲试药肯定舒筋健腰丸疗效	113
6. CCTV 追踪深度报道，舒筋健腰丸引专家热议	114
7. 陈李济遍洒福音 万人同庆腰突症彻底康复	115
8. 舒筋健腰丸，走出国门受到国外患者的热烈欢迎	116

第七章 运动与饮食 /117

运动疗法在腰椎间盘突出治疗中有较好的辅助作用，适当运动有助于症状的缓解；而适于骨健康的、营养丰富的饮食能够帮助腰突患者更好地康复。本章给出了适合腰椎间盘突出患者的运动与饮食，希望能够帮助广大患者早日康复。

第一节 运动 /118

1. 腰椎间盘突出症患者可以进行体育活动吗	118
2. 腰椎间盘突出症患者做运动锻炼的好处	118
3. 腰椎间盘突出症患者锻炼有何意义	119
4. 腰椎间盘突出症患者如何练习倒退走	120
5. 腰椎间盘突出症患者锻炼腹肌有何意义	121
6. 腰椎间盘突出症患者锻炼下肢肌肉有何意义	121
7. 腰椎间盘突出症患者不适合进行哪些运动	122
8. 腰椎间盘突出症患者急性期如何进行自我康复锻炼 ..	123
9. 腰椎间盘突出症患者恢复期如何进行自我康复锻炼 ..	124





第二节 饮食 /125

1. 适用于腰椎间盘突出症患者的茶饮..... 125
2. 适用于腰椎间盘突出症患者的米粥..... 126
3. 适用于腰椎间盘突出症患者的菜肴..... 127
4. 适用于腰椎间盘突出症患者的羹汤..... 129

后 记 130



第一章

人体的顶梁柱

脊椎

脊椎好比是支撑我们身体的顶梁柱，一旦顶梁柱变得脆弱不堪，房屋也就很容易坍塌了。同样，脊椎中尤为重要的腰椎如果不够结实，我们的身体就容易失去平衡，腰椎间盘突出就会因此找上门来。



第一节 脊椎

1. 脊椎基础知识

脊椎位于背部的中央，也叫脊柱，就是我们老百姓常说的脊梁骨。很多人可能认为，脊椎不就是后背的那根骨头吗？这只是表象。脊椎不仅仅是根骨头，它还包括周围的肌肉、韧带、椎间盘以及椎管内的脊髓等。打个比方，我们的脊椎骨好比是钢筋，脊椎骨周围的肌肉、韧带、神经、筋膜等就是混凝土，它们共同浇筑成我们人体这座大厦的顶梁柱。

脊椎位于人体正中，它是由 26 块脊椎骨构成的，包括 24 块椎骨（颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块），1 块骶骨和 1 块尾骨。它们借助韧带、关节突关节及椎间盘连接而成。脊柱上端承托颅骨，下连髋骨，中附肋骨，并作为胸廓、腹腔和盆腔的后壁。脊柱内部有纵形的椎管容纳脊髓。脊柱具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。

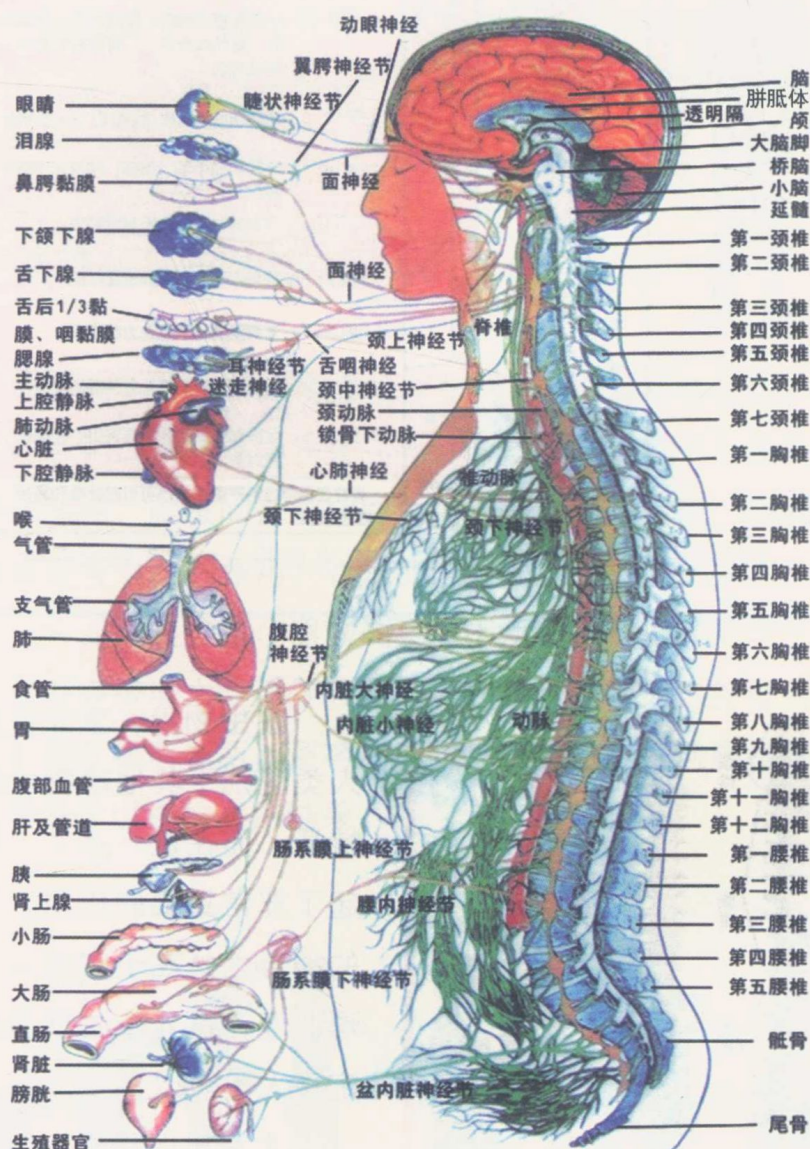


自主神经系统图

交感神经

副交感神经

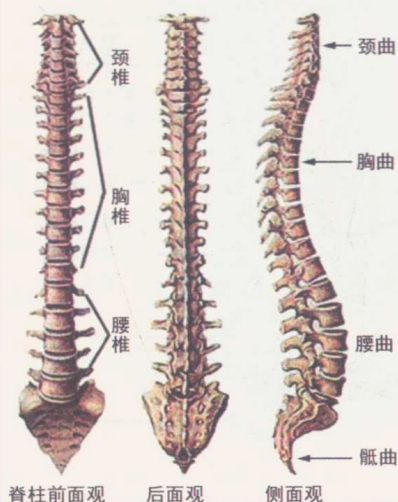
脑脊髓神经



损伤平面 影响

损伤平面		影响
颈椎	C1至C5	呼吸肌和左右上、下肢肌肉瘫痪，常是致命的
	C5至C6	下肢瘫痪；上肢可轻微屈曲
	C6至C7	下肢和部分手、腕麻痹，可保留肩部活动和肘部屈曲
胸椎	C8至T1	下肢和躯干瘫痪；眼睑下垂，前额无汗（霍纳综合征）。臀部相对正常；手部瘫痪
	T2至T4	下肢和躯干瘫痪；胸部以下失去感觉
	T5至T8	下肢和躯干部分瘫痪；肋沿以下感觉缺失
	T9至T11	下肢瘫痪，脐以下感觉缺失
	T12至L1	腹股沟以下瘫痪和感觉缺失
腰椎	L2至L5	不同类型的下肢无力和麻木
	S1至S2	不同类型的下肢无力和感觉缺失
骶椎	S3至S5	膀胱和肠的控制功能丧失，会阴感觉缺失
	· 脊柱任何部位的严重损伤都可引起膀胱和肠控制功能丧失	

(C 代表颈椎, T 代表胸椎, L 代表腰椎, S 代表骶椎)



在生物界，直立行走是人类区别于其他动物的典型特征，而在这一点上，脊椎起了非常重要的作用。脊椎的神奇之处在于它有4个生理曲度，这4个生理曲度决定了人类可以直立行走。

大家可以看一下脊椎的模型。