



时代新健康系列

颈肩腰腿痛的 自我调养



家庭调养颈肩腰腿痛，看这一本就足够！

胡维勤◎编著

内调外治中医养生妙方
帮您扫除颈肩腰腿痛

颈肩腰腿痛常识

+40个特效穴位

+32道药膳、药酒、药茶

+36种按摩、刮痧、拔罐、艾灸疗法

最贴心的
健康小百科

时代出版
APR TIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

时代新健康系列

JINGJANYAOTUITONG DE ZIWO TIAOYANG

颈肩腰腿痛的 自我调养

胡维勤◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿痛的自我调养 / 胡维勤编著. —合肥:
安徽科学技术出版社, 2015. 1
(时代新健康系列)
ISBN 978-7-5337-6499-9

I. ①颈… II. ①胡… III. ①颈肩痛-食物疗法
②腰腿痛-食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第267747号

颈肩腰腿痛的自我调养

胡维勤 编著

出版人: 黄和平 选题策划: 丁凌云 吴玲 责任编辑: 黄轩
特约编辑: 江娜 装帧设计: 吴展新

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551) 63533330

印制: 深圳市雅佳图印刷有限公司 电话: (0755) 82460000
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 720×1016 1/24 印张: 6 字数: 150千
版次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5337-6499-9

定价: 15.00元

前言

PREFACE

世界卫生组织（WHO）对新世纪“健康”的定义是：健康不仅仅是指没有疾病或者不虚弱，而是身体上、心理上、社会适应上的完好状态。其中社会适应性取决于身体和心理的素质状况，而身体健康又是心理健康的物质基础。总而言之，良好的身体状况有利于维持良好的情绪状态，保证心理健康和良好的社会适应性。

然而，随着经济的发展，人们生活水平提高的同时，生活节奏也越来越快，更多的人也出现了亚健康状态，表现为容易便秘、失眠、疲劳、颈肩腰腿痛等，这些大多是由于不良的饮食和生活习惯引起。人一旦长期处于亚健康状态，很容易导致一系列慢性疾病，如肠胃病、肝病、肾病等。另外，由于西方生活方式的引入，高蛋白质、高嘌呤食物的摄入增加，引起肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病、痛风等病症的增多，严重影响人们的身心健康。

人们对健康的关注度逐渐升高，其实很多时候，保持良好的生活方式和饮食习惯，就能有效地调理并缓解各种病症。本套“时代新健康系列”丛书，秉承“新健康”的理念，以帮助人们调理亚健康状态、缓解各种疾病症状为目的，为读者提供各类病症的“自我调养”方式，为健康加分。

办公室一族，因长期久坐、伏案工作，工作压力大又缺乏锻炼，容易出现失眠、便秘、疲劳等亚健康症状，颈椎、腰椎也出现多种不适，严重威胁身心健康。《便秘的自我调养》《失眠的自我调养》分别为读者介绍了相应的基础知识、宜吃食物、忌吃食

物、调养食谱、穴位疗法等，轻松解除便秘和失眠的痛苦；《职场疲劳的自我调养》《颈肩腰腿痛的自我调养》则从各个角度对职场各类疾病进行了深度剖析，并从食疗和穴位疗法方面全面调理各种亚健康症状，还办公室一族一个健康的身体，保证正常的生活和工作状态。

从调理常见疾病入手，《肠胃病的自我调养》《肾病的自我调养》《肝病的自我调养》《男科病的自我调养》《妇科病的自我调养》则有针对性地为患者提供可行的饮食疗法、穴位疗法、运动疗法等，让患者从多方面收获健康。

“三高”、痛风等病症通常被称为“慢性杀手”，而饮食疗法对其的预防和控制有积极作用。《高血压的自我调养》《痛风的自我调养》《糖尿病的自我调养》《高脂血症的自我调养》精心选取对症的调养食材，为患者提供实用的饮食原则和调理食谱，配合运动、穴位调养法，达到控制病情及有效预防并发症的目的。

儿童是祖国的花朵，是未来的希望，但是一些常见病也会困扰着稚嫩的他们，作为家长，拥有一本《儿童常见病的自我调养》是很有必要的，书中提供了针对儿童各种常见病的饮食和生活调养法，为孩子扫去“阴霾”，还孩子健康成长的天空。

疾病本身并不可怕，可怕的是对疾病的误解和不正确的调养方式。本套丛书所列出的调养方式，并不能代替常规医疗，如果患者病情严重，应积极就医，以免延误病情。愿本套“时代新健康系列”丛书所传达的新健康理念，为读者的身心健康带来帮助。

目录 CONTENTS

Part 1

自我重保养，颈椎才无恙



认识颈椎病，让脖子转动自如····· 002

查查颈椎户口，了解颈椎结构····· 002

高贵头颅要靠颈椎的有力支撑····· 003

颈椎部位常见病变知多少····· 004

电脑一族捍卫颈椎健康刻不容缓 005

手臂麻木、头晕等，谨防颈椎病

作祟····· 006

教你几招自测颈椎健康····· 007

良枕好安眠，远离颈椎病····· 009

常做颈部保健操，颈项灵活无

烦恼····· 010

太极拳——最传统的颈部保健法····· 011

治疗颈部疾病的常见11大特效穴位····· 012

风池穴····· 012

风府穴····· 013

天柱穴····· 014

曲池穴····· 015

翳风穴····· 016

合谷穴····· 017

后溪穴····· 018

列缺穴····· 019

外劳宫穴····· 019

悬钟穴····· 020

太阳穴····· 021

药膳、药茶、药酒内调颈椎病····· 022

桂枝排骨板粟汤····· 022

黑豆猪骨汤····· 022

葛根羌活饮····· 023

丹参红花酒····· 023

祛风湿酒····· 024

活血止痛酒	024
牵正祛痛酒	025
葛根解肌酒	025
按摩、艾灸、刮痧、拔罐外治颈	
椎病	026
落枕	026
发病原因	026
临床症状	026
预防养护	026
按摩疗法	027
艾灸疗法	028

刮痧疗法	029
颈椎病	030
易发人群	030
临床症状	030
预防养护	030
按摩疗法	031
艾灸疗法	032
刮痧疗法	033
拔罐疗法	034

Part 2

五法祛肩痛，痛祛手轻松



了解肩部疾病，远离肩部疼痛	036
认识肩部，了解肩部结构	036
肩部各类常见病变	038

肩部疼痛多与受寒有关	039
肩部疼痛的原因并不全在肩	041
平时保养肩部的简单方法	043

防止肩部疼痛的重点····· 045

治疗肩部疾病的常见9大特效穴位····· 046

肩井穴····· 046

肩髃穴····· 047

肩髃穴····· 048

肩贞穴····· 049

天宗穴····· 049

外关穴····· 050

极泉穴····· 050

少海穴····· 051

尺泽穴····· 051

药膳、药茶、药酒内调肩部疾病····· 052

当归山药牛肉汤····· 052

生姜羊肉汤····· 052

桑枝鸡汤····· 053

复元活血饮····· 053

秦艽红花饮····· 054

威灵仙防己酒····· 054

蕲蛇祛风止痛酒····· 055

附桂酒····· 055

按摩、艾灸、刮痧、拔罐外治肩部

疾病····· 056

肩部肌肉劳损····· 056

发病原因····· 056

临床症状····· 056

预防养护····· 056

按摩疗法····· 057

艾灸疗法····· 058

拔罐疗法····· 059

肩周炎····· 060

发病原因····· 060

临床症状····· 060

预防养护····· 060

按摩疗法····· 061

艾灸疗法····· 062

刮痧疗法····· 063

拔罐疗法····· 064

Part 3

穴位用得妙，腰痛自然消



从上到下，了解、保护你的腰 066

腰部解剖知多少 066

人体自带的千斤顶 067

给你的腰部减负 068

别让床垫害了你的腰 070

几个小步骤，检查你的腰 070

腰椎病形成的几个原因 072

治疗腰部疾病的常见8大特效穴位 074

膈俞穴 074

肾俞穴 075

志室穴 076

昆仑穴 077

八髎穴 078

腰眼穴 078

委中穴 079

腰阳关 079

药膳、药茶、药酒内调腰部疾病 080

杜仲狗肉煲 080

六味地黄鸡汤 080

韭菜炒腰花 081

补骨脂羊肉汤 081

肉桂烩鳝鱼 082

核桃豆奶茶 082

强腰补肾酒 083

狗脊酒 083

按摩、艾灸、刮痧、拔罐外治腰部

疾病 084

腰肌劳损 084

发病原因 084

临床症状 084

预防养护 084

按摩疗法 085

艾灸疗法 086

刮痧疗法	087
拔罐疗法	088
肾虚腰痛	089
发病原因	089
临床症状	089
预防养护	089
按摩疗法	090
艾灸疗法	091
刮痧疗法	092
拔罐疗法	093

腰椎间盘突出	094
发病原因	094
临床症状	094
预防养护	094
按摩疗法	095
艾灸疗法	096
刮痧疗法	097
拔罐疗法	098

Part 4

只要腿脚好，四海任逍遥



要想腿脚好，常识需知晓	100
了解让您遨游四方的腿脚	100
人体的轴承——膝盖	101
腿脚疼痛最易找上谁	102
腿痛腿麻并非就是腿的问题	104
下肢疼痛的致病因素	105
腿痛的常见病症	107

摩擦揉捏，让您腿脚灵活	108
治疗腿部疾病的13大特效穴位	110
足三里穴	110
环跳穴	111
承山穴	112
三阴交穴	113
阳陵泉穴	113

梁丘穴	114
太冲穴	114
悬钟穴	115
丘墟穴	115
殷门穴	116
承扶穴	116
犊鼻穴	117
血海穴	117
药膳、药茶、药酒内调腿部疾病	118
韭菜花炒虾	118
黄精骨头汤	118
桑葚枸杞茶	119
当归补血酒	119
牛膝马蹄饮	120
防风独活酒	120
宣痹酒	121
桃仁赤芍酒	121
按摩、艾灸、刮痧、拔罐外治腿部疾病	122
膝关节炎	122
发病原因	122

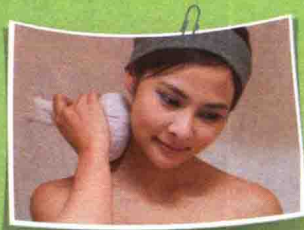
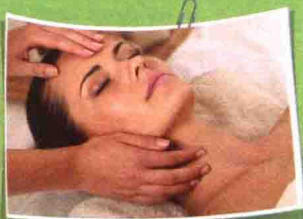
临床症状	122
预防养护	122
按摩疗法	123
艾灸疗法	124
刮痧疗法	125
拔罐疗法	126
足跟痛	127
可能引起足跟痛的疾病	127
易发人群	127
预防养护	127
按摩疗法	128
艾灸疗法	129
刮痧疗法	130
拔罐疗法	131
小腿酸胀	132
可能引起小腿酸胀的疾病	132
临床症状	132
预防养护	132
按摩疗法	133
拔罐疗法	134

part

1

颈椎才无恙， 自我重保养，

脖子痛，再也不是老年人的专属，老师、电脑族、有车族，甚至学生都可能罹患。疼痛轻者饮食不香、睡眠不好、情绪低落等；重者甚至连抬头、低头都可能做不到，极大地影响了人们的生活质量。那么，我们该如何防治这些疾病呢？我们平时又该注意些什么呢？





认识颈椎病，让脖子转动自如



颈椎是人体脊柱的重要组成部分。颈椎的活动度非常大，长时间不良的睡眠体位、不当的工作姿势、不恰当的运动锻炼等都会对颈椎造成严重的伤害。了解颈椎的组织结构和调养方法，有助于防治颈椎病。

查查颈椎户口，了解颈椎结构

颈椎的结构特点：颈部由颈椎骨、颈动脉、颈静脉、肌肉和韧带等组成。其主要部分是脊椎，颈部脊椎由7块颈椎骨、6块椎间盘及相应的韧带组成。颈椎是人体脊柱的重要组成部分。

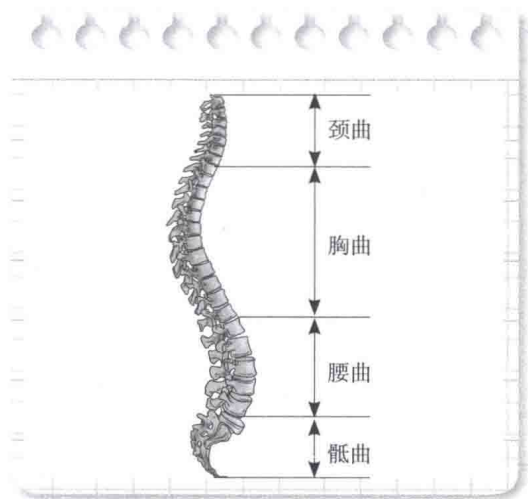
颈椎有7块，除第一颈椎和第二颈椎之间没有椎间盘外，其余颈椎之间以及第七颈椎、第一胸椎之间都夹有椎间盘。颈椎间共有6块椎间盘。椎体和椎弓共同组成了颈椎。椎体为柱状体，呈椭圆形，椎弓与椎体相连形成椎孔。椎管是所有椎孔相连而形成的，脊髓即容纳在椎管里。

椎间盘是颈椎的另一个重要组成部

分，由髓核、纤维环和软骨板三部分组成的纤维环组织构成，夹在脊柱的两个椎体中间，可以连接椎体。

颈椎前凸生理曲度及其作用：人体脊柱有四个生理弯曲，即颈椎向前凸、胸椎向后凸、腰椎向前凸、骶尾椎向后凸，分别简称为颈曲、胸曲、腰曲和骶曲，其主要组成部分是椎骨。颈椎上连头部颅骨，下接胸椎骨，在人体结构中占有重要地位。颈椎前凸生理曲度在胚胎时呈后凸状态，幼儿期渐成前凸，称为继发曲度，是机体负重后由椎体和椎间盘产生前厚后薄的改变所引起的。

颈椎生理曲度的存在，增强了颈椎的弹性和支持性，可以减缓外力对脑和脊髓



的震荡程度，也是医生利用X线影像诊断颈椎是否发生病变的重要依据。

高贵头颅要靠颈椎的有力支撑

在哺乳动物中，颈椎的结构都差不多，绝大多数哺乳动物，包括长颈鹿，都和我们人类一样有7节颈椎，但是这些动物却很少患颈椎病。

为什么人那么容易患颈椎病呢？因为只有人是这个星球上唯一直立行走的动物。人

开始直立行走后，虽然视野开阔了，大脑发达了，手和脚的功能分离了，但是颈椎的负担却明显增加了，因为人的颈椎上面顶着一颗高贵而沉重的头颅。

一个成年人的头部重量在4.5~5.5千克，甚至更重些。纤细的颈椎，不仅要承受头颅自身的重量，而且在它的两边，还悬挂着一对下垂的上肢。再说，人的颈椎活动度又非常大，前屈、后伸、侧屈、旋转，这种长年累月来自于头部和上肢的压力，以及频繁的颈部活动，使得颈椎



骨、关节与软组织非常容易损伤和疲劳，从而埋下了颈部疼痛和功能障碍的发病隐患。

另外，从中医的角度来看，颈椎位于人体督脉的位置。督脉是奇经八脉之一，被称为“阳脉之海”，它起自会阴部，循背部脊柱正中线上，经过后颈部，越过头顶部，止于颜面部；它是阳经经脉的总纲。颈椎不好的话，督脉也就可能出现问题。

颈椎部位常见病变知多少

颈部在脊柱关节中活动最多，再加上椎骨形状不均匀、颈部关节结构复杂、肌肉及韧带细小繁多等错综复杂的原因，致使颈部容易发生各种类型的病变，尤以颈椎病最为典型。

颈部疾病大致分为颈部急性损伤、落枕、颈椎间盘突出症、颈椎病等，其中颈椎病是多发症，也是常见病。

颈部急性损伤多见于交通事故。当高

速行驶的机动车突然急刹车时，头部会由于惯性作用而急剧向前冲出，随后又会过度后伸，颈椎也跟着做前后摆动，出现反复的屈伸运动，在很短的时间内，相反的作用力会造成颈部各层软组织不同程度的损伤。其症状如下：部分肌肉和皮肤撕裂伤；局部压痛或活动受限；严重者可表现为上肢瘫痪，触觉、痛觉受损等。

落枕的病因很多，睡眠时枕头过高、过低或过硬，睡眠姿势不良，着凉，颈部突然扭转等因素都可能导致落枕的发生。



其症状常常为醒来后发现自己头歪向一侧，颈部无法正常活动，同时另一侧颈部肌肉疼痛，严重者疼痛会放射到头部、背部和上肢。

颈椎间盘突出症的病因是颈椎间盘组织本身缺乏血液供应而导致修复能力变差，再加上颈部活动频繁，负重较大等因素造成颈椎间盘发生退行性改变、纤维环的韧性和弹性降低而导致。

由此可见，引起颈部疼痛的病因是多方面的，如果疼痛经过简单的对症治疗后不见好转且有不断加重的趋势，应当及时到医院诊治。正所谓无病早防，有病早治。

电脑一族捍卫颈椎健康刻不容缓

我们常常听到身边一些年轻朋友抱怨脖子痛得不得了。这些朋友都有一个共同特点，都属于电脑一族，他们的一天或许是这样度过的：早上匆匆忙忙起床，开车或者坐车去单位；到了单位，第一件事就是开电脑，然后一坐就是一天，忙的时候甚至连喝

水、上厕所的时间都没有；晚上回家后，不是上网就是看电视，周而复始，形成循环。医生们一看到这个行程，就知道患颈椎病的原因了——现代的工作方式和不良的生活习惯即是罪魁祸首。坐车、开车、上班对着电脑、窝在床上看电视、上网打游戏，使得人无时无刻不是处于低头状态。头一直低着，能不得颈椎病吗？

前面我们说到过颈椎的生理构造，知道了颈椎向前突出，胸骶椎向后突出，这样可以大大增加脊柱的弹性，减轻、缓冲



重力对人体的伤害，保护脊髓和大脑的安全。如果总保持低头的姿势，就会导致头颅的重心前倾，颈椎也随之向前屈曲，颈椎的前凸曲线便会逐渐消失，甚至出现向后凸出的情况。医学研究发现，这种颈椎生理曲线的消失和异常，正是颈椎病变最重要的原因之一。

另外，头总是向前低着，颈部后侧的肌肉、韧带就会持续地保持紧张和疲劳的状态，颈部的肌肉也会提前开始劳损。有数据显示，大约每增加一台计算机，就会多出两个颈部疼痛患者。大家虽然没有办法选择自己的工作方式，但是可以人为地自觉保护自己的颈椎。另外，长时间地上网、打游戏、看电视，这样的不良习惯也要尽量避免。

手臂麻木、头晕等，谨防颈椎病作祟

平时，我们身体上出现这样那样的症状，往往去医院检查的时候，又很难找准科室，同时也常常容易误诊，达不到好的

治疗效果。

手臂疼痛麻木：神经由大脑发出，然后沿着人体结构遍布全身，其中重要的一站便是颈椎，尤其是第一颈椎，它又短又小，然而全身的神经都得从这里经过，手臂的神经也不例外。当颈椎出现问题的时候，手臂就容易出现疼痛麻木，所以，手臂的疼痛麻木，看似出现在手臂上，但实际上是源于颈椎。

头昏眼花：大脑这样的生命器官，需要的血液供应是非常多的，其所需要的

