

家庭速效自疗大全

速效

SuXiao Jiliao TuDian

认识疾病 / 致病原因 / 预防保健 / 疾病治疗
颈部疾病 / 肩部疾病 / 腰部疾病 / 腿部疾病



脊疗图典

你也能轻松掌握的神奇中医疗法

脖颈酸痛及时敲 养好脊椎百病消

针对脊椎损伤及其引发的疾病，从疾病认识、致病原因、预防保健、疾病治疗等不同方面进行了详细介绍，让你在家中就能轻松矫正脊椎、治疗疾病。

朱文增 / 编著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

速效

SuXiao JiLiao TuDian

认识疾病 / 致病原因 / 预防保健 / 疾病治疗
颈部疾病 / 肩部疾病 / 腰部疾病 / 腿部疾病

脊疗图典

朱文增 / 编著

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

速效脊疗图典 / 朱文增编著. —杭州: 浙江
科学技术出版社, 2015. 4

(家庭速效自疗大全)

ISBN 978-7-5341-4437-0

I. ①速… II. ①朱… III. ①捏脊疗法—图解
IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 035646 号

丛 书 名 家庭速效自疗大全
书 名 速效脊疗图典
编 著 朱文增

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	17.75
字 数	275 千字			
版 次	2015 年 4 月第 1 版		2015 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-4437-0		定 价	24.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 刘 丹
责任校对 胡 水

责任美编 秋 实
责任印务 崔文红

前言

FOREWORD

快节奏的生活，紧张繁忙的学习与工作！为了追赶时代的步伐，为了更好地实现自己的人生目标及其价值，创造出更多的财富，我们总是马不停蹄地奔波，处于埋头奋斗的状态。不经意间，各种疾病便会悄然而至，侵害我们的身心健康。虽然我们注意饮食，学习养生，但总是忽略了那些十分重要却也十分脆弱的部位——那便是支撑我们头部和身躯的颈、肩、腰、腿。

这些曾是高发于中老年人的常见病与多发疾病，正在迅速地侵袭着无数年轻人的健康。在生活与工作期间，我们的颈、肩、腰、腿都要承受巨大的负荷，如长时间持续一种姿势不变或长期劳累，又不注意休息和保健，稍有不慎，各种脊椎疾病都会缠上我们，如在车上睡觉，睡着时肌肉保护作用差，刹车时易出现颈部损伤；不正确的姿势，如躺在床上看电视、看书、高枕、坐位睡觉等都极易患上颈椎病；长期从事伏案工作、驾驶工作和重复性劳动的人员等往往是颈椎病或腰椎病的潜在患者；过度劳累，或平时不注意肩膀的护理，受凉、受风导致肩关节疼痛，长时间不治疗演变成肩周炎等等。

一旦患上这些脊椎疾病，不但会给自己的身体带来许多痛苦，如患部的疼痛、肢体的麻木和其他功能性障碍等，影响正常的生活与工作。同时，还会给家人带来许多困扰和不便。这些疾病中有的来时无影去时难，可以说是难以治愈的顽疾，如颈椎病。

那么，这些脊椎病的形成原因是什么呢？人们为什么会患上这样的疾病？在平常的生活与工作中，我们要如何保护自己的脊椎呢？不小心罹患了这些



速效脊疗图典

疾病又该如何进行治疗和加强保健呢？多年来，无数专家和学者为此付出了艰辛的努力，使得其基础理论和临床经验都日趋成熟。

本着让广大读者和患者能够深入浅出地了解这些常见脊椎疾病的目的，我们广泛收集资料，集众家之精粹，精心编写了这本《速效脊疗图典》。全书共分为颈部疾病、肩部疾病、腰部疾病、腿部疾病四大部分，从疾病认识、致病原因、预防保健、疾病治疗等方面入手，为广大读者和患者全面解读了各种人体常见的脊椎性疾病，并为其治疗和保健作出了科学的、正确的指导！

编 者

第一章 颈部疾病

——来无影去难了的颈椎病

第一节 认识颈部疾病

/ 003

认识我们的颈椎	/ 003	颈椎骨质增生的症状	/ 010
颈项部与经脉的关系	/ 004	什么是落枕	/ 010
颈部疾病的类型	/ 005	落枕的自我诊断	/ 011
颈椎病的预警信号	/ 007	颈部扭伤与落枕的区别	/ 011
颈椎骨刺意味着颈椎病吗	/ 008	颈部肌筋膜炎的临床表现	/ 012
颈椎病的临床表现	/ 008	颈椎间盘突出的临床表现	/ 012
诊断颈椎病的四种简易方法	/ 009		

第二节 颈部疾病的病因

/ 013

颈椎病的病因	/ 013	颈部扭伤的病因	/ 016
不良生活习惯导致颈椎病	/ 014	颈部肌筋膜炎的病因	/ 016
落枕的病因	/ 015	颈椎间盘突出的病因	/ 017
落枕的发病过程	/ 015		



第三节 颈部疾病的预防保健

/ 017

颈部日常保健指南	/ 017	颈椎哑铃保健操	/ 023
颈椎病的预防	/ 018	颈部保健应改变休息保养观念	/ 024
颈椎“时钟操”	/ 019	颈部保健要讲究睡觉体位和床铺	/ 025
颈椎“米”字操	/ 020	怎样预防低头综合征	/ 026
颈椎病枕上康复操	/ 020	怎样预防落枕	/ 027
颈部保健太极法	/ 021	颈部的功能锻炼	/ 028
放风筝有益于颈椎保健	/ 022		

第四节 颈部疾病的治疗

/ 029

颈椎病的推拿疗法	/ 029	颈椎病的药枕疗法	/ 041
点按百劳穴治颈椎病	/ 030	颈椎病的针刺疗法	/ 042
颈椎病局部按摩法	/ 031	颈椎病的艾灸疗法	/ 043
旋扳法治颈椎病	/ 032	中药内服法治颈椎病	/ 043
掌上反射区按摩法	/ 033	颈椎病的饮食疗法	/ 045
颈后部疼痛的足部按摩法	/ 035	颈椎病的牵引疗法	/ 048
颈痛的木棍疗法	/ 036	落枕的特效穴位按摩法	/ 049
颈侧疼痛按摩法	/ 037	落枕的针刺疗法	/ 050
颈痛的其他按摩法	/ 038	落枕的刮痧疗法	/ 051
颈椎病的拔罐疗法	/ 038	落枕的拔罐疗法	/ 052
颈椎病的刮痧疗法	/ 039	落枕的旋转疗法	/ 052
颈椎病的敷熨疗法	/ 040	落枕的米醋热敷疗法	/ 053

第二章 肩部疾病

——酸酸痛痛为哪般

第一节 认识肩部疾病

/ 057

肩部的骨骼组成	/ 057	肩关节错位的临床表现	/ 063
肩关节的结构	/ 058	肩袖损伤的症状和体征	/ 064
循行肩部的经脉	/ 058	冈上肌肌腱炎的临床表现	/ 065
肩部的肌肉与血管	/ 059	腱鞘囊肿的临床表现	/ 065
肩部疾病的类型	/ 060	肩部韧带损伤的临床表现	/ 066
什么是肩周炎	/ 060	肩胛提肌损伤的临床表现	/ 066
肩周炎的临床表现	/ 061	肩峰下滑囊炎的临床表现	/ 067
肩周炎的自我诊断	/ 062	小圆肌损伤的临床表现	/ 067

第二节 肩部疾病的病因

/ 068

不良生活习惯易致肩部疾病	/ 068	肩袖损伤的病因	/ 072
气血不调易致肩部疾病	/ 069	肩关节错位的病因	/ 073
衰老和疾病易致肩部疾病	/ 070	肩胛提肌损伤的病因	/ 075
冈上肌肌腱炎的病因	/ 070	肩部韧带损伤的病因	/ 075
肩周炎的病因	/ 071	小圆肌损伤的病因	/ 075
静出来的肩周炎	/ 072	肩峰下滑囊炎的病因	/ 076



第三节 肩部疾病的预防保健

/ 077

肩部日常保健指南	/ 077	双臂运动活动肩关节	/ 086
肩周炎的预防	/ 077	肩背减压保健操	/ 087
打羽毛球预防肩周炎	/ 078	旱地划船也护肩	/ 087
侧卧睡觉不宜时间过长	/ 080	肩部要健康就甩甩手	/ 088
跳绳跳出健康颈肩	/ 080	肩部保健按摩法	/ 089
摇扇子有益肩关节	/ 082	如何避免肩部损伤	/ 089
前臂外旋不宜过分	/ 082	当心肩关节脱位	/ 091
肩部运动保健操	/ 083	肩部肌肉锻炼防治肩周炎	/ 092

第四节 肩部疾病的治疗

/ 093

肩部疾病的特效穴位按摩	/ 093	肩周炎的药酒疗法	/ 113
按摩治肩痛	/ 096	肩周炎的中医外治方	/ 115
治疗肩周炎“十字经”	/ 097	内服中药治肩周炎	/ 117
肩周炎的肩部运动疗法	/ 099	饮食疗法治肩病	/ 118
肩周炎的功能恢复疗法	/ 104	肩部滑囊炎按摩法	/ 119
腋下治疗肩周炎的手法	/ 105	肩袖损伤的治疗	/ 120
单手按压斜方肌	/ 106	肩关节错位推拿法	/ 121
攀树仿生疗法	/ 106	冈上肌肌腱炎按摩法	/ 122
按摩肩中俞、肩外俞治肩周炎	/ 107	肩胛提肌损伤按摩法	/ 124
肩周炎的家庭锻炼与自我按摩	/ 107	肩部韧带损伤的治疗	/ 125
肩周炎的艾灸疗法	/ 109	小圆肌损伤的治疗	/ 126
肩周炎的按摩疗法	/ 111	腕管综合征的治疗	/ 128
肩周炎的刮痧疗法	/ 112		

第三章 腰部疾病

——挺直腰干做“爷们”

第一节 认识腰部疾病

/ 131

腰部的结构特点	/ 131	腰椎间盘突出症的自我诊断	/ 138
循行腰部的经脉	/ 132	腰椎后关节滑膜嵌顿	/ 139
与腰痛有关的神经分布	/ 133	腰椎管狭窄症	/ 140
椎间盘的作用	/ 134	骶髂关节损伤	/ 142
腰痛的自我检测	/ 134	梨状肌与坐骨神经	/ 142
急性腰扭伤	/ 135	棘上韧带撕裂	/ 143
慢性腰肌劳损	/ 136	棘上韧带劳损	/ 144
腰椎间盘突出症	/ 137	腰部肌肉纤维织炎	/ 144
腰椎间盘突出症易发人群	/ 138		

第二节 腰部疾病的病因

/ 145

职业因素导致腰痛	/ 145	急性腰部韧带损伤的病因	/ 148
受风寒易致腰痛	/ 145	腰椎滑脱的病因	/ 149
急性腰扭伤的病因	/ 146	第三腰椎横突综合征的病因	/ 150
腰椎管狭窄的病因	/ 147	腰椎间盘突出症的病因	/ 151
慢性腰肌劳损的病因	/ 148	腰椎骨质增生的病因	/ 152



速效脊疗图典

导致腰痛的疾病	/ 152	骨质疏松症的病因	/ 153
骶髂关节错位的病因	/ 153		

第三节 腰部疾病的预防保健 / 154

腰部日常保健指南	/ 154	双手叉腰扭转运动	/ 163
未病先防很重要	/ 155	三角式瑜伽锻炼腰肌	/ 164
学会保健，远离腰痛	/ 155	腰部简易保健操	/ 164
腰痛患者忌穿高跟鞋	/ 157	腰椎管狭窄症的注意事项	/ 165
戴好腰围，注意食疗	/ 157	腰椎间盘突出症的卧床疗法	/ 166
腰部推拿的注意事项	/ 158	腰椎后关节滑膜嵌顿的预防	/ 166
如何预防青少年脊柱侧弯	/ 159	上班族如何避免腰痛	/ 167
腰椎间盘突出症的预防	/ 159	腰椎骨关节病的防治	/ 167
慢性腰肌劳损的家庭保健	/ 160	腰肌的日常保健	/ 168
腰部保健操	/ 161	泡澡缓解慢性腰痛	/ 169

第四节 腰部疾病的治疗 / 170

腰椎间盘突出症的推拿疗法	/ 170	齐刺行走疗法治疗腰椎间盘突出症	/ 182
腰椎间盘突出症的旋转复位疗法	/ 171	腰部软组织按摩法	/ 183
腰椎间盘突出症的新疗法	/ 172	腰部软组织损伤的按摩法	/ 185
溶解椎间盘的药物——胶原酶	/ 173	急性腰扭伤的推拿疗法	/ 185
腰椎间盘突出症的微创手术	/ 174	刺络拔罐法治疗急性腰扭伤	/ 186
腰椎间盘突出症的外敷疗法	/ 176	急性腰扭伤的刮痧疗法	/ 188
腰痛散治疗腰椎间盘突出症	/ 176	急性腰扭伤与慢性腰肌劳损的治疗有何不同	/ 189
穴位埋线治疗腰椎间盘突出症	/ 177	针刺腰痛点治疗急性腰扭伤	/ 189
腰椎间盘突出症的特效穴位按摩	/ 178		
腰椎间盘突出症的艾灸疗法	/ 181		

急性腰扭伤的特效穴位按摩	/ 190	慢性腰肌劳损的特效穴位按摩	/ 203
慢性腰痛的推拿疗法	/ 192	慢性腰肌劳损的艾灸疗法	/ 206
慢性腰痛的拔罐疗法	/ 193	第三腰椎横突综合征的推拿疗法	/ 207
委中穴刺络放血治疗慢性腰痛	/ 194	慢性腰痛的治疗	/ 207
腰痛的手部反射区按摩疗法	/ 194	第三腰椎横突综合征的刮痧	
腰椎不稳定的保守治疗	/ 195	拔罐疗法	/ 208
腰椎管狭窄症的特效穴位按摩	/ 196	风湿性腰痛的特效穴位按摩	/ 209
腰椎管狭窄症的推拿疗法	/ 198	风湿性腰痛的艾灸疗法	/ 212
腰椎管狭窄症的手术治疗	/ 199	棘上韧带劳损的治疗	/ 213
腰椎滑脱的复位固定法	/ 199	腰椎骶化与骶椎腰化的	
腰椎后关节滑膜嵌顿的手法复位	/ 200	推拿疗法	/ 213
慢性腰肌劳损的推拿疗法	/ 202		

第四章 腿部疾病

——伤不起的“风火轮”

第一节 认识腿部疾病

/ 217

循行腿部的经脉	/ 217	关节润滑系统	/ 221
髌骨的作用	/ 218	坐骨神经痛自测法	/ 222
构成膝关节的骨骼	/ 218	跟痛症	/ 223
奇妙的润滑剂：关节滑液	/ 219	膝关节侧副韧带损伤	/ 223
膝关节囊和韧带	/ 220	膝关节骨性关节炎	/ 224



腓肠肌劳损	/ 225	股骨头缺血与坏死	/ 227
胫骨前肌综合征	/ 225	膝关节半月板损伤	/ 228
跟腱周围炎	/ 225	膝关节创伤性滑膜炎	/ 228
急性踝关节扭伤	/ 226		

第二节 腿部疾病的病因 / 229

坐骨神经痛的病因	/ 229	急性踝关节扭伤的病因	/ 232
足跟痛的病因	/ 229	跟腱周围炎的病因	/ 232
下肢静脉曲张的病因	/ 230	膝关节半月板损伤的病因	/ 233
老年性骨关节病：都是骨质增生惹的祸	/ 230	膝关节创伤性滑膜炎的病因	/ 234
痛风的罪魁祸首是尿酸	/ 231	腓肠肌劳损的病因	/ 234
		胫骨前肌综合征的病因	/ 234

第三节 腿部疾病的预防保健 / 235

腿部日常保健指南	/ 235	摩擦揉捏消除膝关节疲劳	/ 237
揉捏肌肉缓解下肢疲劳	/ 235	腿部简易保健操	/ 238
坐骨神经痛的预防	/ 236	足跟痛按摩法	/ 239
半月板损伤的家庭保健	/ 237	骨关节炎的家庭护理	/ 239
腓肠肌劳损的注意事项	/ 237	膝关节痛的自我保健	/ 240
膝关节的自我保健	/ 237		

第四节 腿部疾病的治疗 / 241

股骨头坏死的特效穴位按摩	/ 241	坐骨神经痛的拔罐疗法	/ 245
股骨头坏死的推拿疗法	/ 243	温针灸治疗坐骨神经痛	/ 246
坐骨神经痛的按摩疗法	/ 243	坐骨神经痛的推拿疗法	/ 247

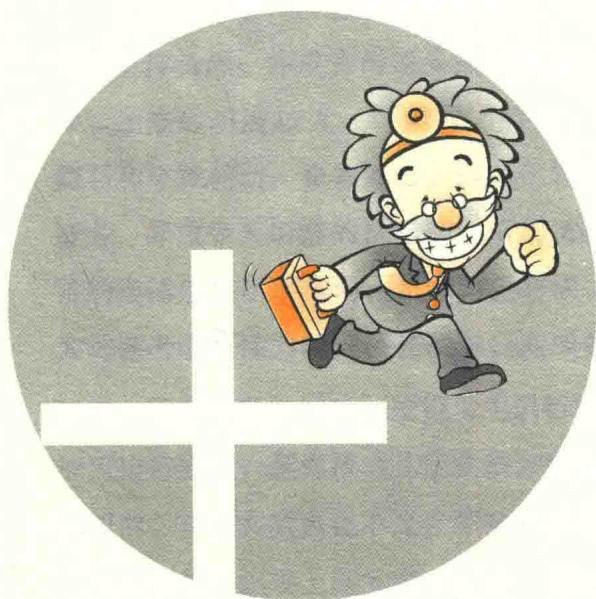
目 录

坐骨神经痛的刮痧疗法	/ 248	膝关节骨性关节炎的中药	
腰痛散外敷治疗坐骨神经痛	/ 249	内服疗法	/ 258
半月板损伤的推拿疗法	/ 249	创伤性膝关节滑膜炎的推拿疗法	/ 260
足跟痛的穴位按摩	/ 250	针刺治疗膝关节骨质增生	/ 260
中药内服治足跟痛	/ 252	冷敷法治疗膝关节痛	/ 261
足跟痛的推拿疗法	/ 253	膝关节痛的食疗	/ 262
足跟痛的刮痧疗法	/ 253	风湿性关节炎的拔罐疗法	/ 263
足跟痛的针刺疗法	/ 254	中药熏洗治疗风湿性关节炎	/ 263
膝关节骨性关节炎的穴位按摩	/ 255	风湿性关节炎的运动疗法	/ 264
膝关节骨性关节炎的中药		跟腱周围炎的推拿疗法	/ 265
熏蒸疗法	/ 256	急性踝关节扭伤的穴位按摩	/ 266
膝关节骨性关节炎的推拿疗法	/ 257	急性踝关节扭伤的推拿疗法	/ 269
膝关节骨性关节炎的拔罐疗法	/ 258	急性踝关节扭伤的整复疗法	/ 270

第一章

颈部疾病

——来无影去难了的颈椎病







第一节

认识颈部疾病

认识我们的颈椎

颈部由颈椎骨、颈动静脉、肌肉、筋膜和韧带等组成。颈前半部称为“颈”，主要为气管和甲状腺；颈后半部称为“项”，主要为肌肉组织。因此，颈部又称为“颈项部”。

颈椎共7节，占脊柱全部脊椎骨的27%。其功能是支撑头颅，并成为沟通头颅与躯干的纽带和桥梁。颈椎活动度较大，可前屈、后伸、左右旋转、侧屈和环转运动，非常灵活，因此比较容易受伤或疲劳，导致令人烦恼的颈椎病。值得关注的是，颈椎的椎体连接比较薄弱，肌肉力量有限，在突遇较大的撞击或惯性力时，极易脱位，造成瘫痪等严重

后果。随着年龄的增长，颈椎发生退行性病变相对较早，增生的骨刺可能压迫神经根；颈椎横突孔变狭窄，使供应大脑椎基底动脉的椎动脉受压或扭曲，导致大脑供血不足；颈椎间盘退化并向椎管内突出，还会压迫神经根及脊髓，出现上肢发麻、无力。颈部肌肉、韧带损伤或慢性劳损，会影响颈椎在不同方向的活动度，出现相应的症状。

