

● 当代医圣裘法祖院士倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

肩颈痛·腰腿痛

刘汴生 梁勋厂 编著
张道鹏 程 凯



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离肩颈痛·腰腿痛

- 当代医圣裘法祖院士倾情主编
- 百名医学专家联手打造

刘汴生 梁勋厂 编著
张道鹏 程 凯



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离肩颈痛·腰腿痛/刘汴生等编著. —南京:江苏科学技术出版社,
2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5677-7

I. 远… II. 刘… III. ①颈肩痛-防治②腰腿痛-防治
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第157376 号

非常健康 6+1

远离肩颈痛·腰腿痛

编 著	刘汴生 梁勋厂 张道鹏 程 凯
责任编辑	汤知慧
责任校对	郝慧华
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京水晶山制版有限公司
印 刷	南京大众新科技印刷有限公司

开 本	787 mm × 1 092 mm 1/32
印 张	4.5
字 数	41 000
版 次	2008 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-5677-7
定 价	8.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引 言

在现代社会快节奏的生活条件下,一些中、青年人的肩颈痛和腰腿痛的发病率日益增高。随着机体的自然衰退,人到了老年,几乎都有程度不同的肩颈痛与腰腿痛。我们曾经遇到一位年轻的“白领”,他身体强壮,精力旺盛,事业蒸蒸日上。可是,近两年来,他总感到脖子发硬,肩膀酸痛,头晕目眩,工作没精打采。有一天,他突然觉得头脑发晕,一阵天旋地转,差一点倒在地上。他怀疑自己的脑子出了问题,赶到了医院。经过医生仔细检查,发现原来他患了颈椎骨质增生,增生的骨质压迫了向脑内供血的血管,使脑组织缺血导致眩晕。

这一病例告诉我们,肩颈痛与腰腿痛绝不是什么小病,如不积极进行防治,将会对人体健康带来极大的危害。在这本书里,我们将肩颈痛与腰腿痛的发病原因,以及有关的防治知识,详尽地介绍给大家,使人人都能掌握防治肩颈痛与腰腿痛的方法。

自
测
题

自 测 题

你出现过颈椎部或腰腿部不适吗？以下 10 题包含了颈椎病和腰腿痛症状的内容。请将答案填入横线处。

(1) 后颈部____,用手向上牵引时,颈痛减轻,而向下加压则加重。

(2) 闭眼时,向____旋转头颈,会引发偏头痛或眩晕。

(3) ____总有一种不舒服的感觉。

(4) 低头时,突然引发全身____。

(5) 颈痛并伴有____困难。

(6) 突然发病,感到腰部____,并伴有下肢放射性疼痛。

(7) 疼痛时好时坏,时轻时重,____发作。

(8) 腰腿痛不是同时发病,一般先有腰痛,后有____。

(9) 做腹部鼓气动作时,____疼痛的症状加重。

(10) 疼痛发作时,____困难,活动时疼痛加剧。

如果出现以上症状,请尽快去医院诊治。对于颈椎病和腰腿痛的初发病者,可能在做以上题目时会对一些题目不能熟悉地填写,不要紧,你可以翻阅本书内容,更直接的办法是参看以下答案。

参考答案

- (1) 疼痛 (2) 左右 (3) 颈部 (4) 麻木 (5) 吞咽
(6) 剧痛 (7) 反复 (8) 腿痛 (9) 腰部 (10) 行动

目 录

第一部分 肩颈痛与腰腿痛是骨关节等疾病引起的征候 / 001

一、肩、颈、腰、腿部的骨骼结构 / 005

- (一) 人体的骨骼像房屋的钢筋 / 005
- (二) 颈椎虽小,能扛“大头” / 006
- (三) 肩关节最灵活,能转向四面八方 / 007
- (四) 胸椎、腰椎、骶椎是身体的“栋梁” / 008
- (五) 腿部的组织结构 / 009
- (六) 关节的结构与功能 / 010
- (七) 奇妙的椎间盘 / 011
- (八) 椎间盘的生理功能 / 012

二、肩颈痛与腰腿痛的原因 / 013

- (一) 退行性变化 / 013
- (二) 椎间盘的老化 / 015
- (三) 动脉硬化 / 016
- (四) 肥胖 / 016
- (五) 过劳 / 017
- (六) 行为方式和饮食习惯不合理 / 018
- (七) 颈部外伤与过度磨损 / 019

目

录

(八) 颈部和咽部感染 / 020

三、肩颈痛与腰腿痛由哪些疾病引起 / 020

(一) 肩颈痛最常见于颈椎病 / 021

(二) 颈肩部软组织劳损 / 024

(三) 肩周炎 / 025

(四) 落枕 / 026

(五) 腰椎间盘突出是最常见的腰腿痛病症 / 027

(六) 腰椎间盘突出的症状 / 028

(七) 类风湿性关节炎也可引发腰腿痛 / 031

(八) 脊椎结核或肿瘤 / 032

四、怎样认识肩颈痛与腰腿痛 / 032

(一) 肩颈痛与腰腿痛“偏爱”不爱活动的人 / 032

(二) 肩颈痛和腰腿痛不是大病,痛起来真“要命” / 034

(三) 肩颈痛与腰腿痛具有“放射性” / 034

(四) 肩颈痛与腰腿痛有的像“神经病”,有的像“心脏病” / 035

(五) 颈椎病的临床症状 / 037

(六) 颈椎病应做哪些检查 / 038

(七) 脊髓受压迫,四肢难活动 / 041

五、肩颈痛与腰腿痛的治疗 / 042

(一) 饮食治疗 / 042

- (二) 运动治疗 / 043
- (三) 药物治疗 / 043
- (四) 物理治疗 / 046
- 第二部分 肩颈痛与腰腿痛患者的生活起居 / 049**
 - 一、多运动,使关节灵活,肌肉结实有力 / 051
 - 二、保持良好的体位,防止关节和肌肉僵硬 / 052
 - (一) 保持良好的坐姿 / 052
 - (二) 培养良好的睡姿 / 054
 - 三、吸烟会伤害骨关节、软组织和肌肉 / 055
 - 四、平衡膳食,保持理想体重和匀称的体型 / 057
- 第三部分 肩颈痛与腰腿痛患者的家庭调理 / 059**
 - 一、患者的饮食宜清淡 / 061
 - 二、防止外伤,注意肩颈部与腰腿部的保暖 / 061
 - 三、颈椎病的家庭治疗 / 062
 - (一) 自我牵引疗法 / 063

目 录

- (二) 家庭牵引疗法 / 063
- (三) 家庭牵引疗法注意事项 / 064
- (四) 颈围治疗颈椎病 / 065
- (五) 充气式颈部牵引器 / 065

四、腰椎间盘突出家庭防治方法 / 066

- (一) 注意保护你的腰 / 066
- (二) 动作、姿势要合理 / 068
- (三) 自我锻炼方法 / 071

五、肩周炎的家庭治疗 / 080

- (一) 自我康复锻炼 / 080
- (二) 保守治疗方法 / 085

六、如何正确使用止痛药 / 093

第四部分 肩颈痛与腰腿痛患者的饮食与营养 / 095

- 一、合理安排饮食,营养需要搭配 / 097
- 二、肥胖会引发肩颈痛与腰腿痛 / 097

- 三、颈椎病食疗方 / 098
- 四、脊髓型颈椎病食疗方 / 100
- 五、预防腰腿痛的饮食疗法 / 101
 - (一) 避免过胖,保持理想体重 / 101
 - (二) 多吃维生素和纤维素 / 102
 - (三) 控制总热量摄入 / 102

第五部分 肩颈痛与腰腿痛患者的运动 康复 / 105

- 一、坚持减肥运动 / 107
- 二、坚持运动康复锻炼 / 108
 - (一) 康复调理,腰腿不痛 / 108
 - (二) 摇“拨浪鼓”治疗肩颈痛、腰腿痛 / 110
 - (三) 肩周炎患者自我锻炼 / 111
- 三、坚持家庭运动治疗 / 112
 - (一) 颈椎病的自我按摩疗法 / 112
 - (二) 颈椎病的自我体育疗法 / 113

目
录

(三) 颈椎病的足底按摩法 / 115

(四) 颈部运动与锻炼 / 115

第六部分 怎样预防肩颈痛与腰腿痛的并 发症 / 117

一、预防肩颈痛与腰腿痛并发症,越早越好 / 119

(一) 肩颈痛与腰腿痛绝不是小病 / 119

(二) 自测腰腿痛,有病早治疗 / 120

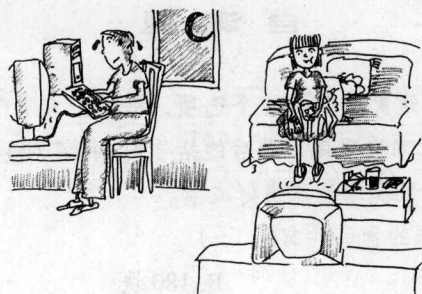
(三) 把肩颈痛与腰腿痛控制在萌芽期 / 121

二、坚持长期治疗肩颈痛与腰腿痛 / 123

三、根治肩颈痛与腰腿痛,不能“头痛医头,脚 痛医脚” / 124

(一) 不可轻视肩颈痛与腰腿痛 / 124

(二) 如何根治肩颈痛与腰腿痛 / 125



第一部分

肩颈痛与腰腿痛是骨关节等疾病
引起的征候

第一部分

肩颈痛与腰腿痛是骨关节等疾病引起的征候

自测题

下列 10 道题每题有 4 个选项，每题中有 1 个选项是正确的。请将正确选项填入题后的括号内。每答对 1 题得 1 分，共计 10 分。预祝你能取得好成绩。

(1) 人体的骨骼共有()

- A. 203 块
- B. 180 块
- C. 206 块
- D. 165 块

(2) 人体最灵活的关节是()

- A. 膝关节
- B. 肘关节
- C. 指关节
- D. 肩关节

(3) 引起肩颈痛与腰腿痛的主要原因是()

- A. 退行性变化、椎间盘老化、动脉硬化、过劳等
- B. 退行性变化、椎间盘老化、过劳等
- C. 椎间盘老化、动脉硬化、过劳等
- D. 退行性变化、动脉硬化、过劳等

(4) 易患颈椎病的人群是()

- A. 运动员、营业员、中学生
- B. 文秘、会计、打字员、绘图员、精密仪器工作者(如修钟表工)
- C. 小学生、退休人员、饲养员
- D. 教师、服务员、建筑工人、理发师

(5) 引起肩颈痛的疾病是()

- A. 颈椎病、颈肩部软组织损伤、肩周炎、落枕

B. 颈椎病、肩周炎、落枕

C. 颈肩部软组织损伤、肩周炎、落枕

D. 颈椎病、颈肩部软组织损伤、肩周炎

(6) 引起腰腿痛的疾病是()

A. 类风湿性关节炎、脊椎结核、脊椎肿瘤

B. 腰椎间盘突出、脊椎结核、脊椎肿瘤

C. 腰椎间盘突出、类风湿性关节炎、脊椎结核

D. 腰椎间盘突出、类风湿性关节炎、脊椎结核、脊椎肿瘤

(7) 肩颈痛和腰腿痛发病时,疼痛程度为()

A. 不痛

B. 较痛

C. 很痛

D. 剧痛

(8) 颈椎病的临床症状有()

A. 颈部疼痛、头晕、偏头痛、四肢麻木等

B. 颈部疼痛、头晕、偏头痛、四肢麻木、吞咽困难等

C. 头晕、偏头痛、四肢麻木、吞咽困难等

D. 颈部疼痛、头晕、偏头痛、吞咽困难等

(9) 颈椎病的临床检查包括()

A. 前屈旋转试验、椎孔挤压试验、上肢后伸试验

B. 臂丛牵拉试验、椎孔挤压试验、上肢后伸试验

C. 前屈旋转试验、臂丛牵拉试验、椎孔挤压试验、上肢后伸试验

D. 前屈旋转试验、臂丛牵拉试验、椎孔挤压试验

(10) 肩颈痛与腰腿痛的治疗方法包括()

A. 饮食治疗、运动治疗、药物治疗、物理治疗

第一部分

肩颈痛与腰腿痛是骨关节等疾病引起的征候

B. 运动治疗、药物治疗、物理治疗

C. 饮食治疗、药物治疗、物理治疗

D. 饮食治疗、运动治疗、药物治疗

参考答案

(1) C (2) D (3) A (4) B (5) A (6) D (7) D

(8) B (9) C (10) A