

# 告别 腰腿痛

GAOBIEYAOQUTUITONG

编著 / 王强虎

饮食疗法◎

经络疗法◎

运动疗法◎

理疗◎

拔罐◎

能使腰腿痛患者在家里进行康复治疗

、经穴疗法、运动疗法、理疗、拔罐以及正确用药等

方法，指导腰腿痛患者要学会科学生活使腰腿痛病

不再复发。



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



# 告别 GAOBIE YAOTUI TONG 腰腿痛

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

告别腰腿痛/王强虎编著. —北京:人民军医出版社,2008.3  
ISBN 978-7-5091-1628-9

I. 告… II. 王… III. 腰腿痛—防治 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 025014 号

---

策划编辑:崔晓荣 闫树军 文字编辑:杜淑芝 责任审读:张之生

出版人:齐学进

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)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:11.25 字数:166千字

版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:26.00元

---

版权所有 侵权必究

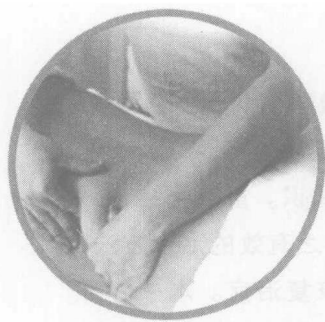
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



## 内容提要

本书简要介绍了腰腿痛的起因、症状、预防、治疗等方面的知识。重点介绍了能使腰腿痛患者在家庭康复治疗的饮食疗法、经穴疗法、运动疗法,还有理疗、拔罐以及正确用药等方法,教导腰腿痛患者学会科学生活使腰腿痛病不再复发等知识。本书内容丰富,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。





## 前言 Preface

腰痛可称得上是“大众病”，很少有人没有出现腰痛毛病。据资料显示，生活中有70%~80%的人深受腰腿痛之害。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，病程长短不一疼痛维持时间少则几天，多则几十年，对人的日常生活影响甚大，但在现实生活中有些人却认为腰腿痛病是小毛病，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。我们平时遇到的腰腿痛病有很多种，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。

腰痛病多数会放射到下肢引起疼痛，所以在此将腰腿疼痛共同论述。腰腿痛病常表现为麻、酸、胀、刺痛等。这些症状常发见于中老年人，给生活和工作带来一定的影响。腰腿痛病除了上述原因外，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穿孔最易引起腰痛。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



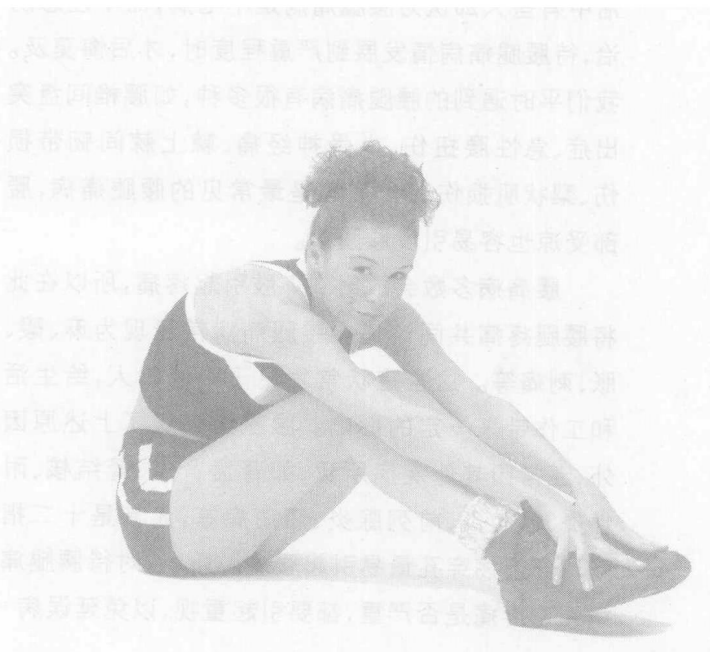
情,造成大的损失。

本书较为详细地介绍了腰腿痛防治的医学知识,包括脊柱的解剖、生理、腰腿痛的起因、症状、预防、治疗、饮食、起居等方面的知识。重点介绍了民间一些取材容易、操作简便、行之有效的治疗方法,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,如有不妥之处,敬请批评指正。

作 者

2007年10月6日于古城西安

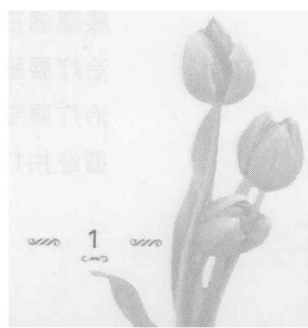
Preface





## 第1章 认识腰部生理,关注腰部健康 (1)

- 人体脊柱是如何组成的 / 2
- 腰椎是脊柱的重要组成部分 / 3
- 腰椎有生理曲度吗 / 4
- 腰椎生理曲度变直说明什么 / 4
- 腰椎的负荷到底有多大 / 5
- 腰椎的连接和支持 / 6
- 腰椎正常活动范围有多大 / 7
- 腰椎间盘的形态构造如何 / 8
- 腰椎间盘的功能有哪些 / 9
- 什么是腰椎间盘的生理退变 / 10
- 生活中腰椎间盘为何事故频发 / 10
- 腰椎间盘突出症与腰腿痛密切相关 / 11
- 腰椎间盘突出症的报警信号有哪些 / 13
- 腰椎的血液供应来自哪里 / 15
- 影响腰椎营养的各种因素 / 15
- 什么是急性腰扭伤 / 16
- 什么是慢性腰肌劳损 / 17
- 腰椎骨质增生与腰腿痛有关吗 / 17



- 什么是强直性脊柱炎 / 18
- 坐骨神经痛是怎么一回事 / 19
- 老年性骨质疏松症与腰腿痛 / 19
- 什么是腰椎椎管狭窄症 / 20
- 腰椎骶化是怎么回事呢 / 21
- 腰部疼痛与内脏病有关吗 / 23
- 腰腿痛最容易亲近哪些人 / 23
- 腰痛为什么最容易亲近女性 / 24
- 有哪些女性疾病与腰腿痛有关 / 24
- 腰腿疼痛患者应该做哪些检查 / 25
- 慢性腰腿痛要三分治七分养 / 26

## 第2章 了解经穴,做自己的腰腿痛医生 (27)

- 何谓经络? 经络真的存在吗 / 28
- 人体经络系统是怎样组成的 / 29
- 人体十二经脉是如何分布的 / 30
- 人体十二经脉的表里络属 / 30
- 人体十二经脉的交接流注 / 31
- 人体的奇经八脉 / 31
- 经络在腰腿痛防治上的应用 / 32
- 足太阳膀胱经从腰椎处经过 / 33
- 足少阳胆经循行经过腰腿部 / 34
- 督脉从人体腰椎处循行经过 / 36
- 腰为肾之府——足少阴肾经与腰腿痛 / 38
- 提捏疏通督脉是治疗腰腿痛的好方法 / 40
- 循经拍打——最为简捷的腰腿痛治疗法 / 41
- 拍打疗法治疗腰腿痛的原理 / 42
- 腰腿痛拍打疗法介质的选择 / 43
- 治疗腰腿痛时拍打的轻重与节奏 / 43
- 治疗腰腿痛时循经拍打的顺序 / 44
- 循经拍打疗法治疗腰腿痛如何用手掌 / 45





- 腰腿痛循经拍打疗法注意事项 / 45  
 腰腿痛督脉循经擦揉法 / 46  
 穴位究竟是什么——众说纷纭的说法 / 47  
 按压穴位对腰腿痛十分有效 / 48  
 穴位的临床分类 / 49  
 牢记穴位的基本刺激法—指压法 / 49

命门 / 50

肾俞 / 51

腰眼穴 / 51

腰阳关 / 52

委中穴 / 52

三阴交 / 53

涌泉穴 / 54

环跳穴 / 56

夹脊穴 / 57

- 腰痛经穴按摩治疗注意事项 / 58  
 特别提醒：穴位指压前后请勿吸烟 / 59  
 刘老伯的教训：腰腿痛需要找对按摩师 / 60  
 腰部疼痛该如何使用牵引疗法 / 61  
 腰腿痛患者牵引疗法注意事项 / 62

### 第3章 饮食自疗,在美味中防治腰腿痛 (65)

- 腰腿疼痛的药膳疗法 / 66

仙茅炖猪肾 / 66

茴香煨猪腰 / 66

骨碎炖猪蹄 / 67

杜仲蒸羊肾 / 67

果莲炖乌鸡 / 68

巴戟炖鸡腰 / 68

冬虫夏草鸭 / 68

鹿茸炖甲鱼 / 69

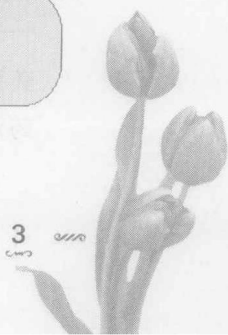
- 腰腿疼痛：美味药膳汤羹疗法 / 69

三七地黄汤 / 70

杜仲腰花汤 / 70

狗脊猪尾汤 / 70

芝麻核桃汤 / 70



# 告别

GAOBIE YAOTUI TONG

## 腰腿痛

黄芪虾皮汤 / 71

黑豆羊腰汤 / 72

猪腰核桃汤 / 71

药膳腰痛滋补汤应用特点 / 72

药膳腰痛滋补汤的科学配制 / 73

药膳腰痛滋补汤的用量确定 / 73

药膳腰痛滋补汤选用药材禁忌 / 74

制作药膳腰痛滋补汤注意事项 / 74

现代药茶的概念与作用 / 75

腰腿疼痛:药茶疗法有奇效 / 76

首乌牛膝茶 / 76

巴戟牛膝茶 / 77

虾米壮腰茶 / 76

健腰补肾茶 / 78

胡桃壮腰茶 / 77

虎杖苕独茶 / 79

杜仲腰痛茶 / 77

独活腰痛茶 / 79

服用药茶有哪些注意事项 / 80

药酒的现代概念是什么 / 80

历史上酒与药紧密相关 / 81

药酒有哪些优点 / 81

家庭如何泡服药酒 / 82

腰部疼痛:生活中的药酒处方 / 83

乌藤腰痛酒 / 83

双乌止痛酒 / 85

独活参附酒 / 84

独活寄生酒 / 86

川乌活血酒 / 84

四虫雪莲酒 / 86

人参枸杞酒 / 84

化骨腰痛酒 / 87

八珍调养酒 / 85

乌梢蛇酒 / 87

药酒贮存有什么要求 / 88

药酒滋补疗法特别提醒 / 89



药粥重在健身疗疾 / 90  
 药粥治病安全又方便 / 91  
 药粥食材首选粳米 / 91  
 腰腿痛患者宜辨证选粥 / 92  
 该如何科学配制药粥 / 92  
 腰腿疼痛:生活中的药粥处方 / 93



|            |            |
|------------|------------|
| 川乌粥 / 93   | 川乌姜汁粥 / 96 |
| 杭芍桃仁粥 / 94 | 枸杞女贞粥 / 96 |
| 栗子糯米粥 / 94 | 芝麻羊肾粥 / 97 |
| 枸杞牛肉粥 / 95 | 枸杞麦冬粥 / 97 |
| 生姜粥 / 95   | 鸽子韭菜粥 / 97 |
| 牛奶粥 / 95   | 麻雀补阳粥 / 98 |
| 熟地壮腰粥 / 96 |            |

药食同源:腰腿痛患者应常吃的食物 / 98

|          |          |
|----------|----------|
| 羊肉 / 99  | 对虾 / 105 |
| 鸽肉 / 100 | 松子 / 105 |
| 狗肉 / 100 | 核桃 / 106 |
| 乌鸡 / 101 | 韭菜 / 106 |
| 鹤鹑 / 101 | 大枣 / 107 |
| 泥鳅 / 102 | 黑豆 / 108 |
| 海参 / 102 | 鸡蛋 / 108 |
| 鳝鱼 / 103 | 牛奶 / 109 |
| 牡蛎 / 104 |          |

第4章 科学运动,腰痛腿痛自愈并不难 (111)

肾虚腰痛者需要练习提肾功 / 112  
 腰腿痛患者的运动原则 / 112



宜于腰痛患者的最佳运动项目 / 114

慢跑 / 115

步行 / 116

跳绳 / 117

太极拳 / 118

退着走 / 119

悬垂 / 119

爬行 / 120

运动时急性腰部扭伤后的处理 / 120

### 第5章 理疗拔罐子,防治腰腿痛 (123)

腰部疼痛的穴位敷贴疗法 / 124

腰腿疼痛的麸皮热敷法 / 124

腰部疼痛的粗盐热敷方法 / 125

腰腿疼痛的水袋热敷法 / 125

腰腿疼痛的腰部湿热敷法 / 126

腰痛的拔罐绝妙疗法 / 126

腰腿痛患者艾炷直接灸的方法 / 127

腰腿痛患者艾炷间接灸的方法 / 128

腰腿痛患者艾条灸的方法 / 129

腰腿痛灸疗操作的注意事项 / 129

拔罐法的作用机制 / 130

腰腿痛拔罐的部位与方法 / 131

腰腿痛患者拔罐时注意事项 / 132

腰腿痛患者常用的理疗方法 / 133

### 第6章 学会正确用药,使腰腿痛轻松痊愈 (135)

腰腿疼痛中医是怎么分型的 / 136

腰腿疼痛不一定完全是肾虚 / 136

腰部疼痛该如何用药 / 137

防治腰腿痛常用的中药有哪些 / 138



枸杞子 / 138

鹿茸 / 139

淫羊藿 / 140

肉苁蓉 / 141

菟丝子 / 142

海狗肾 / 142

海马 / 143

冬虫夏草 / 144

巴戟天 / 145

狗脊 / 146

蛤蚧 / 146

锁阳 / 147

腰腿疼痛的中成药疗法 / 147

六味地黄丸 / 148

金匱肾气丸 / 148

龟鹿补肾丸 / 149

壮腰健肾丸 / 149

腰痛宁胶囊 / 149

左归丸 / 150

肾气丸 / 151

右归丸 / 151

归脾丸 / 152

龙胆泻肝丸 / 153

金锁固精丸 / 154

## 第7章 学会科学生活,让腰腿痛尽快好转 (155)

腰部疼痛,休息时腰下最好垫个枕 / 156

腰痛腿痛患者宜讲究睡姿 / 156

腰痛患者该不该腰带保护 / 157

腰腿痛患者弯腰用力需加注意 / 157

腰痛患者正襟危坐好处多 / 158

姿势性腰痛患者如何自我治疗 / 159

腰痛腿痛不宜于睡软床 / 160

腰腿痛患者下床的注意事项 / 161

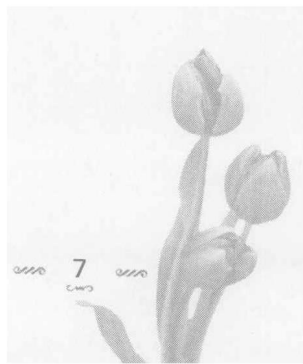
腰腿痛患者不要穿高跟鞋 / 162

腰腿痛患者穿衣束腰勿过紧 / 162

腰痛患者搬重物最好戴上护腰带 / 163

慢性腰腿痛患者其他注意事项 / 163

参考资料 / 164



# 告别

GAOBIE YAOTUI TONG  
腰腿痛

## 第1章 认识腰部生理，关注腰部健康



图 1-1 脊柱的生理弯曲



## 人体脊柱是如何组成的

脊柱是身体的支柱，上部长，能活动，好似支架，悬挂着胸壁和腹壁；下部短，比较固定，身体的重量和所受的震荡即由此传达至下肢。脊柱由 26 块脊椎骨组成，即颈椎 7 块、胸椎 12 块、腰椎 5 块、骶椎 1 块、尾椎 1 块，其中骶椎系由 5 块、尾椎由 4 块椎融合而成（图 1-1）。这样众多的脊椎骨，由于周围有坚强的韧带相连接，能维持相当稳定，又因彼此之间有椎间关节相连。脊柱的前面由椎体堆积而成，其前与胸腹内脏邻近，非但保护脏器本身，同时尚保护脏器的神经、血管，其间仅隔有一层较薄的疏松组织。随着身体的运动载荷变化，脊柱的生理弯曲可有相应的改变。脊柱的脊椎骨与脊椎骨之间夹有椎间盘，椎间盘是一相当柔软又能活动的组织。脊柱的活动取决于椎间盘的完整和相关脊椎骨关节突间的和谐。

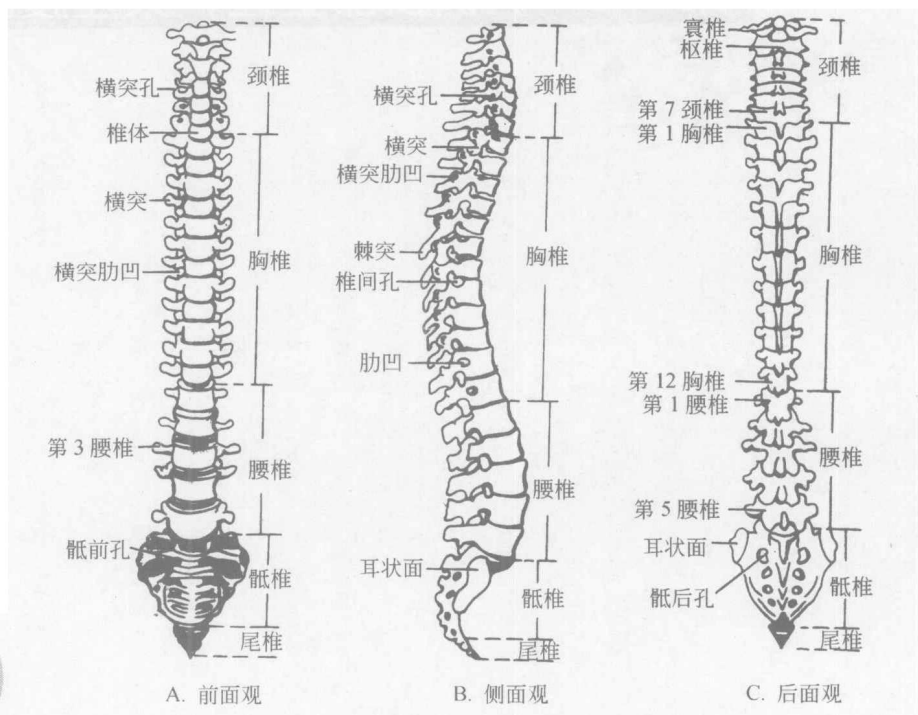
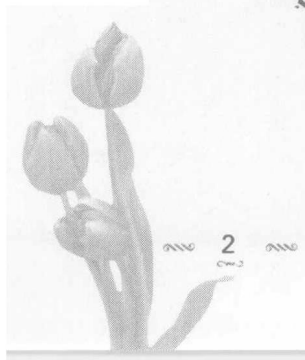


图 1-1 脊柱的整体观





## 腰椎是脊柱的重要组成部分

腰椎位于身体的中段,上连胸椎,下接骶椎。腰椎共有5块,腰椎的椎体较颈椎和胸椎大而厚,主要由骨松质组成,外层的密质骨较薄。椎体呈横肾形,上下面平坦,周缘有环形的骺环,环中骨面粗糙,为骺软骨板的附着处;前面较后面略凹陷。椎弓根粗大,椎骨上切迹较浅,椎骨下切迹宽而深,椎弓板较胸椎宽短而厚。椎孔呈三角形、椭圆形、近三叶草形或三叶草形。棘突为长方形的扁骨板,水平伸向后,上下缘略肥厚,后缘钝圆呈梨形,有时下角分叉。关节突呈矢状位,上关节突的关节面凹陷,向后内方。下关节突的关节面凸隆,向前外方如图1-2。

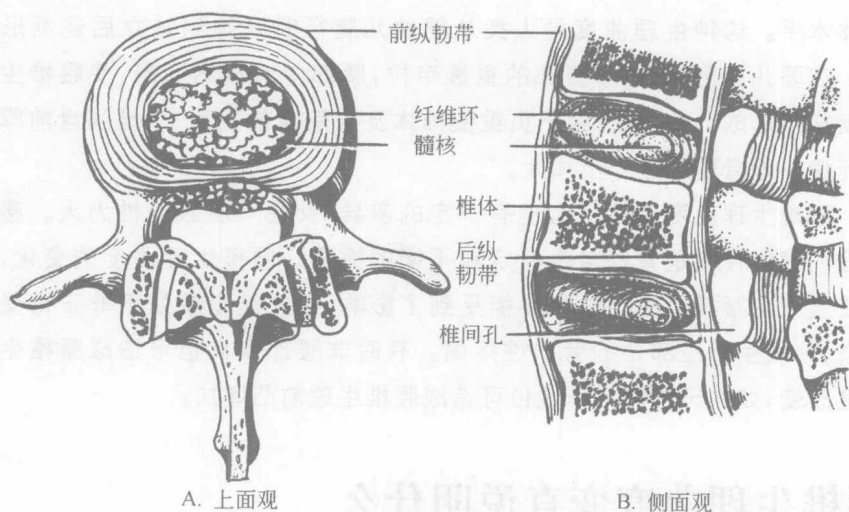
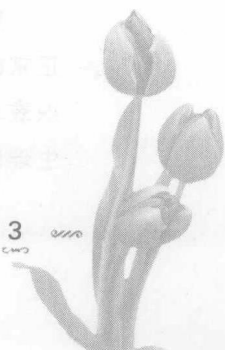



图1-2 腰椎结构



小贴士

腰椎在胚胎生长、发育过程中较易形成一些先天性的解剖异常,如先天性的骶椎腰化形成6个腰椎,而先天性腰椎骶化形成4个腰椎,腰<sub>5</sub>或骶<sub>1</sub>棘突有的未融合而形成脊椎隐裂,腰<sub>5</sub>横突肥大可致腰<sub>5</sub>横突综合征,腰<sub>5</sub>横突肥大可与髂骨形成假关节,腰椎椎弓根部先天性不愈合可形成椎弓崩解。所有这些先天性的畸形都有可能成为腰部疾病的病理基础,在一些诱发条件下则可能引发腰骶部疼痛及下肢疼痛、麻木等症状。

## 腰椎有生理曲度吗



正常情况下腰椎有一定的生理曲度,表现为腰椎前凸,位置在腰<sub>3</sub>和腰<sub>4</sub>椎体水平。这种生理曲度是人类从婴幼儿爬行时开始到站立后逐渐形成的。在婴儿爬行时,由于腹部的重量牵拉,腰部向前自然凹陷,使腰椎生理曲度初步形成。站立后,由于负重使椎体及椎间隙前宽后窄,椎间盘前厚后薄而使生理弯曲度进一步加大。

腰椎生理曲度在性别上也有一定的差异,女性一般较男性为大。腰椎生理曲度的存在是脊柱自身稳定和平衡的需要。腰椎生理曲度的变化,如果变直说明腰椎的稳定性和平衡受到了影响,某些组织就处于非正常受力状态,易发生相应部位的劳损性疼痛。有时非腰部疾病也可造成腰椎生理曲度改变,如先天性髋关节脱位可造成腰椎生理前凸增加。

## 腰椎生理曲度变直说明什么



腰椎的生理弯曲对保持身体各部平衡,缓冲压力有着非常重要的作用。正常的情况下,人随着年龄增长,椎间盘发生退行性变,到老年时因各种组织衰老引起髓核脱水,椎间盘逐渐退化变性而变薄,腰曲可逐渐消失,腰椎生理曲度变直,出现老年性驼背。一些年轻人出现腰椎生理曲度变直,主要