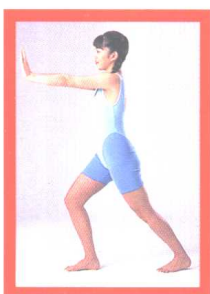
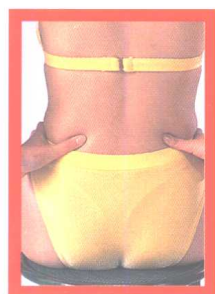


各种症状治疗法和复发预防法

主编：青木 虎吉〔日〕

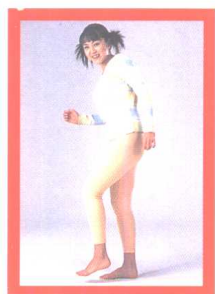
腰痛



针对会议疲劳
导致的腰酸腰痛

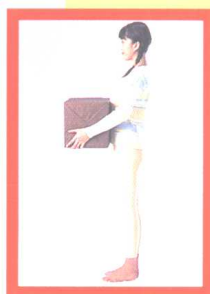
针对慢性腰痛、疲劳
难以消除的情况

针对因长期
患有腰疾
而焦虑不已的人十分有效

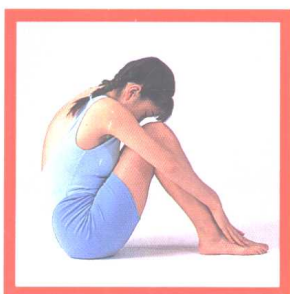


对于中老年
人常犯的严
重腰肌劳损症

打高尔夫球时不小心
扭伤了腰，疼痛骤然而起时



心里紧张怕突然闪腰，
而不能搬运
物品的时候



当女性为特有的、
伴随痛经的腰痛
而痛苦烦恼时

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭按摩图解 / (日) 青木虎吉主编; 马媛等译.
北京: 中国轻工业出版社, 2000.1
ISBN 7-5019-2748-0

I. 家... II. ①青... ②马... III. 家庭保健 - 图解
IV. R161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 56054 号

家庭按摩图解 腰痛

原书名: 腰痛

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

主编: 青木 虎吉〔日〕

翻译: 马媛 刘玉芹 曾诚

译校: 徐建华 南 林

责任编辑: 朱骏

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 北京瑞宝天和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 35.75

字 数: 820 千字 定价: 162.00 元 (共 6 册), 本册 27.00 元

书 号: ISBN7-5019-2748-0/R·025

著作权合同登记 图字: 01-1999-3716

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

家庭按摩图解

各种症状治疗法和复发预防法

腰痛

主编：青木虎吉〔日〕

翻译：马媛 刘玉芹 曾诚

译校：徐建华 南林



中国轻工业出版社

CONTENTS



腰痛 ● 目录

前言	3
冷疗法 1 冷敷疗法(使用冰块)	4
冷疗法 2 冰块按摩疗法	6
暖疗法 1 热袋疗法	8
暖疗法 2 温灸疗法	10
暖疗法 3 利用闲置怀炉或吹风机的疗法	12
指压疗法 1 任何人都会的穴位寻找方法	14
指压疗法 2 能提高治疗效果的按压方法	18
按摩疗法 1 消除腰痛、疲劳的好方法	22
按摩疗法 2 消除臀部、腿部、腹部的酸痛	24
不同症状腰痛治疗方法 1 当有刺痛感袭来时	26
不同症状腰痛治疗方法 2 治疗中老年人的疼痛乏力	28
不同症状腰痛治疗方法 3 治疗因开会疲劳而引起的腰痛	30
不同症状腰痛治疗方法 4 打高尔夫球突然闪了腰时	32
不同症状腰痛治疗方法 5 女性特有的腰痛	34
洗浴疗法	38
悬垂疗法	40
体操疗法 1 缓解疼痛的方法	42
体操疗法 2 特别有效方法的要点	44
预防腰痛复发的小窍门 1 采取正确的姿势	46
预防腰痛复发的小窍门 2 缓解腰部疼痛的睡姿	50
预防腰痛复发的小窍门 3 避免腰痛的搬运方法	52
鼓励腰痛的人实行的生活方式	56
预防腰痛复发的锻炼方法	60
药敷布、镇痛药的使用方法	63
为什么会引起腰痛	64
腰痛不断增多的原因	68
什么样的人容易腰痛	70
对腰痛应该特别注意的职业	72
现代人多发的心因性腰痛	73

出版说明:

①因本书是翻译的日文版书籍,有个别穴位的位置与中国有所不同,读者在运用时请按图中所指定的位置进行。

②文中所涉及的个别草药系日本地方草药,涉及的中药治疗处方最好在医生的指导下进行。

前言

轻度的腰痛可以采用家庭疗法治愈,并能预防其复发。因此,首先必须了解有关腰痛的正确知识,认真掌握其治疗方法。然而,对一般人来说,仅仅依靠文章是很难理解治疗方法的。

因此,本书以在家庭里即可进行的各种治疗方法及一看就可明白的照片、插图为中心展开。同时,也考虑到如何真正治好,如何便于你记住治疗方法等。因此,在使用大量篇幅来介绍家庭疗法时,我们还注意介绍重要的穴位。有关腰痛的知识,将在最后予以说明。

另外,在腰痛治疗中,日本医学疗法中有许多有效的东西。在筑波技术短期森山朝正先生的大力合作下,本书还介绍了一些日本医学的治疗方法。

然而,本书所介绍的方法,只宜在疼痛不是很严重或疼痛渐渐缓解的情况下使用。剧烈疼痛或是疼痛日益增加的时候,请务必到医院接受诊治。

如果不仅是腰痛,还伴有发烧、恶心、血尿、腹痛等其他症状时,也有必要立即接受医生的检查。

病情在一定程度上有所好转之后,作为家庭治疗,就可以利用这里介绍的家庭疗法了。当然,首先要取得诊断医师的许可。

以前有过腰痛经历,或是有时候腰痛,或是不很严重、但有慢性腰痛症状的人,都可以采用本书介绍的疗法。

在本书所介绍的治疗方法中,冷疗和暖疗在急性腰痛时可以使用。而指压和按摩等方法,要在疼痛稍微减轻之后再行进行。

选择哪种方法,可以自己尝试一下,以是否感觉舒服为标准:如果冷疗感觉好的话,就用冷疗;如果暖疗感觉好的话,就用暖疗。如果感觉不好应立即中止。

此外,本书中还把腰痛体操分为两个部分来介绍。不管是哪部分,都可起到预防和治疗的作用。前半部分准备的是不太需要肌肉力量的轻度体操,对自己的肌肉力量没有信心的人,可以先从前半部分的体操试起。感觉良好的话,再开始做后半部分的体操。请每天都做一套体操。

如若本书能解除你腰痛的苦恼,将是我莫大的荣幸。

青木虎吉

●承蒙以下各位先生的指导(排名不分先后)

顺天堂大学名誉教授 青木虎吉

筑波技术短期大学教授 森山朝正

腰痛的原因及其对策	1	腰痛症	75
腰痛的原因及其对策	3	腰扭伤	77
腰痛的原因及其对策	4	其他腰痛	80
医院是这样治疗的	1	找出确切病因的最新诊疗法	83
医院是这样治疗的	2	接受安全准确的治疗	85
治疗腰痛专家的建议		在不知不觉中锻炼腰部的生活小窍门	87
有益于腰痛病人的饮食			88
这些运动容易引起腰痛			90
妊娠后容易引发腰痛	71		91
引起腰痛的全身疾病	74	●选择对腰痛的人有益的桌椅	76
腰痛的人一定要注意选择合适的鞋子	86	●有预防腰痛效果的食物	90

1 冷敷疗法（使用冰块）

将冰
放置于疼痛部位，
慢慢用力按压。

冷刺激疗法的另外一个理由，是，作为冷刺激的二次性反应，能够促进血液循环。疼痛的肌肉一般都是血液流通不好。受到冷刺激，它的温度暂且先下降了。但是，因为在我们体内，总是存在一种

当肌肉疼痛或僵硬时，用冰块等冰镇这一部位，就会感觉很舒服，而且还会减轻疼痛。冷刺激能带来良好的效果，是因为有如下理由：

所有疼痛和冷热的感觉，在身体表面所受到的刺激都是由神经传达给大脑的。当在疼痛的地方给予冷刺激时，则传达「痛」的神经和传达「冷」的神经，对大脑的作用开始互相干涉，结果疼痛就得以缓解。这是冷刺激疗法的第一个理由。

冷敷的制作方法

纸杯里装上水，冷冻。手持冰块直接放到皮肤上。

冷
疗的方法

① 准备纸杯，盛满一纸杯水，放入冰箱中冷冻，以制作冷敷用的冰。手持冰纸杯，按压至图上所示位置。

② 在患有慢性腰痛时，第五腰椎和骶椎之间（以后背中央为中心，腰围线向下四厘米处为上端，纵向两厘米，横向四厘米的区域）和坐骨的上方（后脊椎始向左右五厘米的地方为中心，腰围线作为上端的直径四厘米的圆形区域）处

最容易疼痛。在这些区域中最痛的地方可以放置冰块。在这些范围以外感到疼痛的地方，也可放冰块。

③ 首先，在疼痛部位

的正中间，放上制备好的冰纸杯，慢慢用力，在觉得该部位失去感觉时再移开，但不可超过五秒钟。

④ 休息五分钟，再放上冰纸杯。持续上述操作，直至该部位被

冰得失去感觉，再移至下一个部位。三个部位轮流做三至五次，用干毛巾擦去水分，并轻轻按摩。都做完之后，千万不要再让疼痛的部位受凉。

冷刺激方法

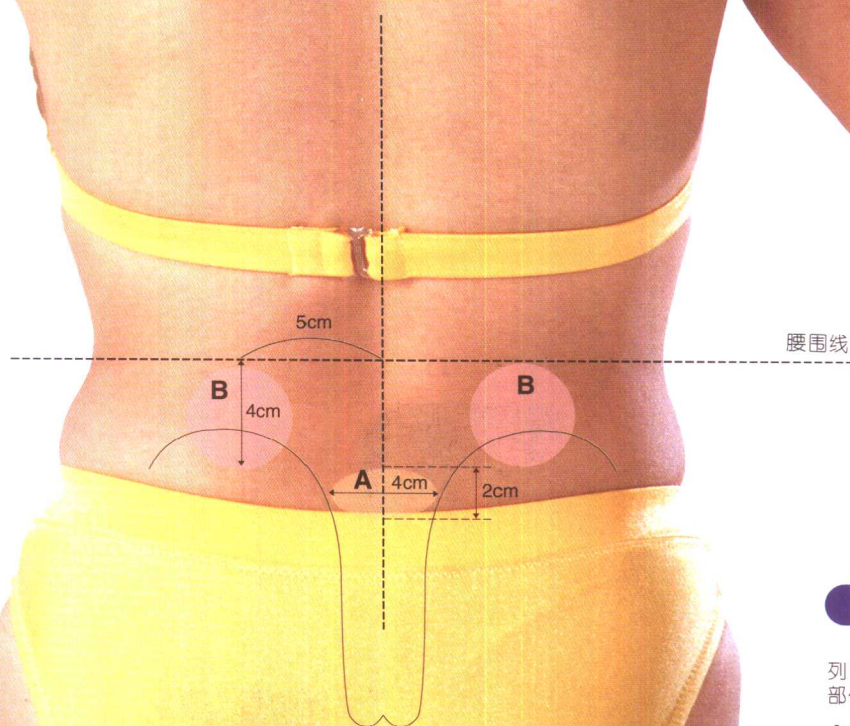


放上冰块，冰镇至该部位无感觉时，移开冰块，休息 5 秒钟。

要保持恒常性的生理性作用，血液都聚集到了温度降低的组织部分，于是，就引起一种反而比以前温度更高的现象。

然而，如果过于凉，致使温度下

降太多，血液循环反而会变得不好。因此，在进行冷疗的时候，要经常把冰块移开一会儿。此外，有时候，在冷疗时也会出现感觉不好的现象，这种情况下，应立即终止冷疗。



冷敷的部位

容易产生疼痛的部位有下列三个部位，冷敷其中最痛的部位。

A

在腰部中央，以腰围线往下4厘米处为上端，横向4厘米，纵向2厘米的椭圆形部位。

B

在腰围线的高度上，并以其与脊椎骨交叉点始，左右各5厘米处为上端的直径4厘米的圆形区域。

冰块按摩疗法

不仅是冷敷,使用冰块按摩疗法也同样起到缓解疼痛的作用。

冰块按摩疗法大致可以分成两种方法,疼痛面积比较小的时候,用冷敷;大面积疼痛时,可使用冰块按摩。

当疼痛扩展到整个腰部时,因为活动腰部,用力最大的是腰大肌和腰方肌,最容易产生剧烈疼痛。因此,以这一部分为中心冷疗,会更有效。

用手触摸脊椎两侧,就可以明白腰大肌是沿着脊椎纵向隆起的两处,因此,很容易就能确定其位置。

腰方肌位于腰部内侧,无法直接用手触摸来确定其准确位置,大体倾斜分布于从最下边的肋骨起,腰的两侧山形一样坐骨的最高处的内侧。

冰块的放置方法



手持用纸杯制作的冰块,放在腰上移动,直至该部位失去感觉。

1

当疼痛感扩展到整个腰部时,用该疗法极为有效。



做完之后,用毛巾仔细擦干。

2

冰

块按摩的作法

① 接受冰块按摩治疗者,俯卧。
② 手拿用纸杯做的冰块,先轻轻地抚擦脊椎外左右三厘米处,以腰围线上下各一手掌宽为高的长约

3

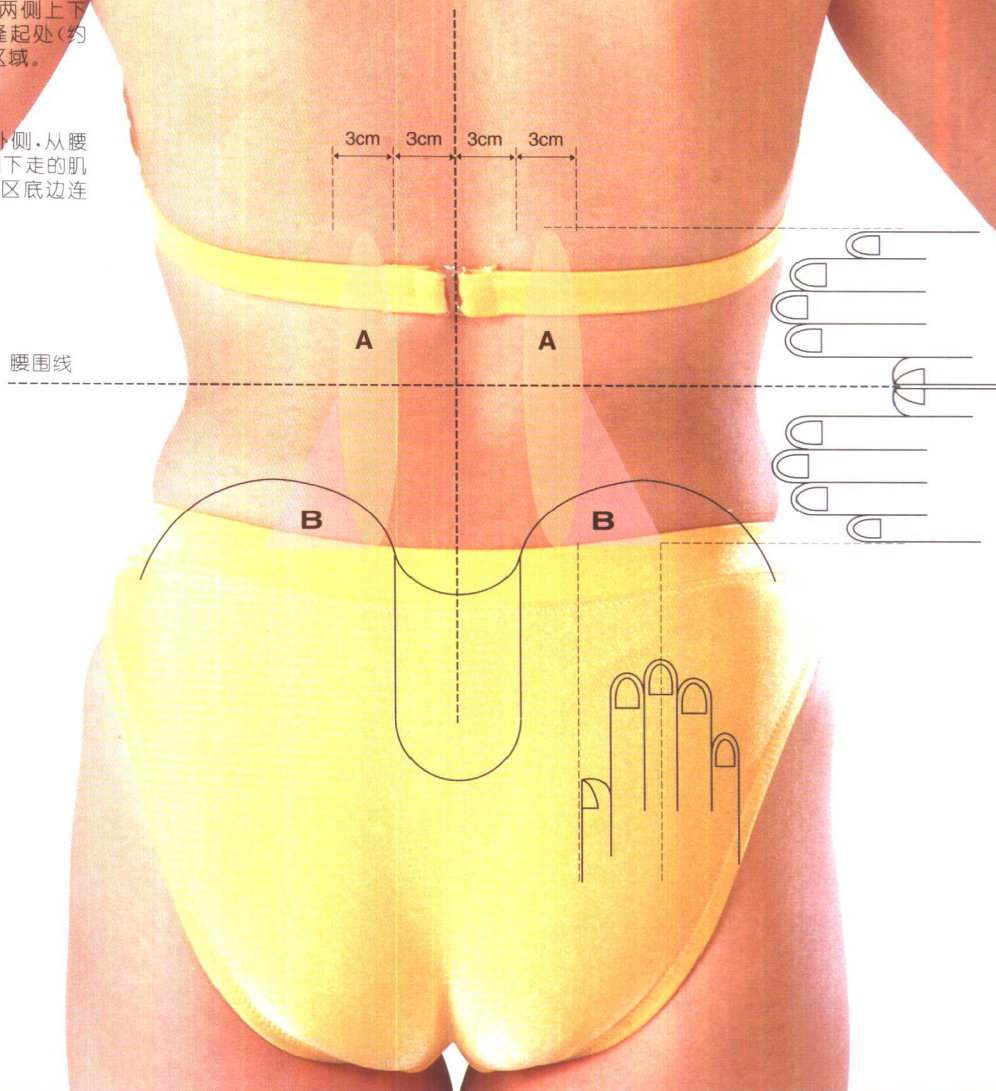


擦完后,轻轻地按摩。

冰块按摩疗法的范围

A 腰围线上下各一掌宽、位于腰椎两侧上下走向的肌肉隆起处(约3厘米宽)的区域。

B A区的外侧,从腰围线高度斜向下走的肌肉,一直到A区底边连线上的区域。



三厘米的区域。从左右任何一侧开始均可,也可以上下进行。

③用冰块轻擦一侧,当皮肤变红,再擦另一侧。然后再擦从A区域外侧的中间部分开始,到下端同一位置斜向外侧的三角区域(底边是手宽的一半,B区域)至皮肤变红,再移向另一侧,做同样操作。

④每个区域都做一遍冷疗,然后再回到最初的那个区域,以上所述操作,请全部重复三至五次,如果左右两侧有哪一侧感到特别疼痛的话,可在疼痛侧停留时间稍长一些,但不得超过五分钟。

⑤如果总保持这种湿润状态,就不能出现由二次反应而引起的皮肤温度上升的效果。因此,当用冰块按摩完了之后,应将水珠仔细擦干,并轻轻按摩。此外,还要注意,不要让腰部受凉。

除了冰块之外,小型的软冰枕、用冰箱冷藏,再用湿纱布裹起来,也可以发挥同样的作用。

热袋疗法

当肌肉或关节等处感到疼痛时,其疼痛部位及周围的血液流通必然不好。因此,对该部位暖疗,就能够促进血液循环,疼痛也会得以缓解。

暖疗的方式有很多

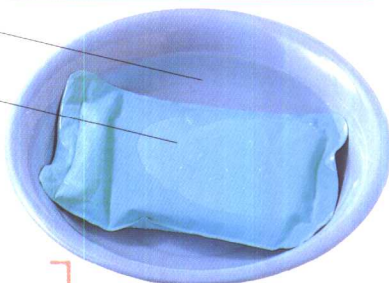
种,利用市场上卖的软冰枕制作热袋,十分方便。同时,还可以利用水蒸气来暖疗,与使用火炉时的那种干燥的热相比,水蒸气有在短时间內渗透到身体内部,热气不容易被冷却的特点。

用一种感觉舒适的热度。在大面积疼痛时使用这种疗法。

热袋的制作方法

约 80 度的热水。

冰枕



1 将冰枕浸在 80 度左右的热水中约 10 分钟左右。

2



用湿热的毛巾将其裹住。

3

将毛巾裹住的冰枕放在塑料布上,再用四折的浴巾包裹。



冰枕 塑料布 毛巾 叠成四折后的浴巾。

热

袋的制法及最佳使用方法

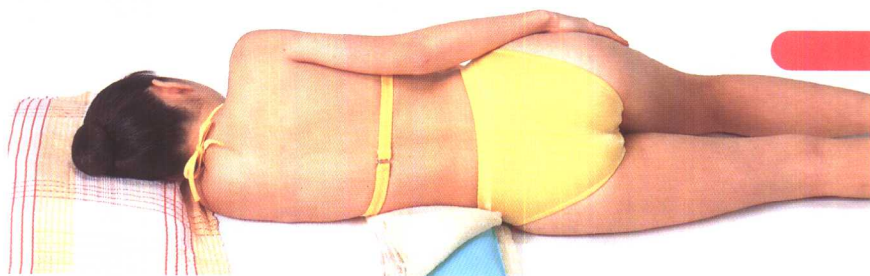
① 将市场上卖的冰枕,浸在摄氏八十度左右的水中,约十分钟

② 取出冰枕的时候,将毛巾也一起浸入热水中,用这种湿热的毛巾将冰枕包住。这样,就能利用湿热,有效地温暖腰部了。

③ 在床上或沙发上,铺一块稍微大一点的塑料布,正中放上裹着毛巾的冰枕,然后将浴巾折成四折,包在上面。

④ 将其置于腰痛的部位,要注意不要因过热而导致烫伤。

加温方法



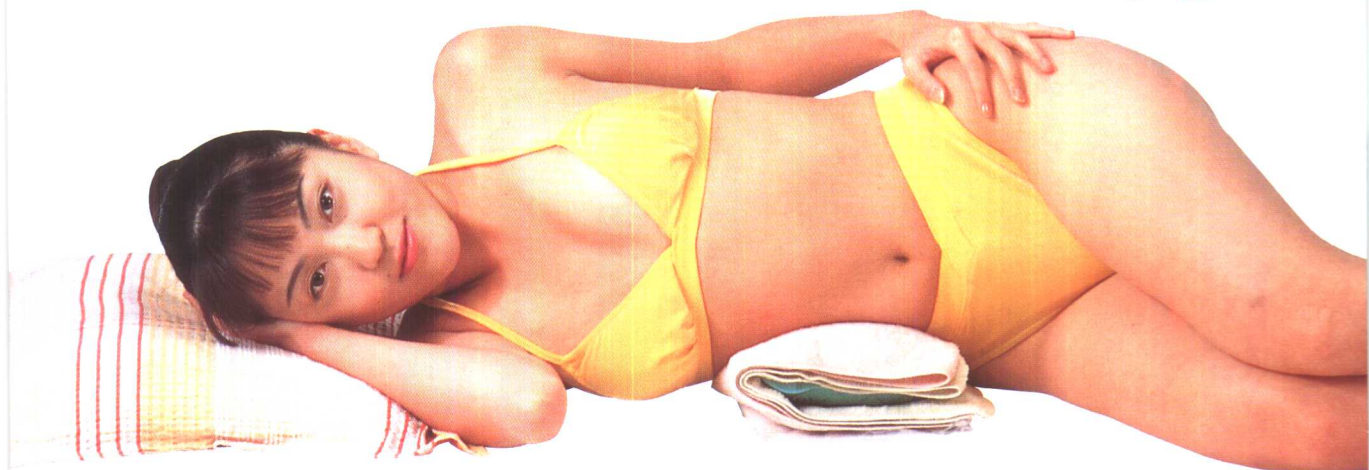
1

以脊椎骨和腰围线相交的地方为中心,放置加热后的冰枕,暖疗 10~15 分钟。



把坐垫放在臀部下面,以减轻腰的负担,使之舒适。

2



虽说稍热一些会有更好的效果,但如果感到过热的话,就把浴巾折成六折或八折,以调节一下热度。

⑤ 在上述准备工作做好之后,

最先暖疗腰部中央。

以脊椎骨和腰围线的相交处为中心放置冰枕,仰卧在上面,当仰卧感到因腰部被抬高而不舒服时,可以将膝盖支起,在臀下或背下垫一块坐垫或有弹性的靠垫,这样就会舒服多了。

⑥ 暖疗的时间,掌握在十至十五分钟之间即可。

⑦ 当感到左、右的某一侧十分疼痛时,可在温热腰部之后,将痛的一侧置于热袋上,侧卧,温暖十至五分钟

⑧ 冰枕的热量不是很容易就冷却的,如果你有两个冰枕的话,可以在使用一个的同时给另一个加热,这样两个冰枕交换使用,其持续效果将会更好。

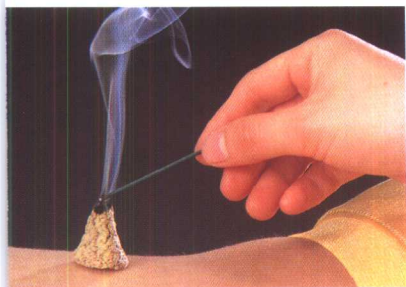
2 温灸疗法

灸术的治疗方法有两种,一种是将干艾完全烧掉的有痕灸,另一种是在火烧到皮肤之前就把干艾取下下来的温灸(也叫知热灸,无痕灸),若在家里,想不留疤痕,也不用担心烧伤的话,可以使用温灸疗法。

用于有痕灸的干艾一般是2~5毫米的小型干艾,而温灸疗法则需使用较大的干艾。判断灸术有没有效,不是看干艾的成分有没有药效,而是通过灸术治疗来给予皮肤热刺激。

将干艾放在生姜或大蒜的薄切片上做灸术治疗,不是想活用其药效成分,而是利用其富含的水分形成湿热,使热度能渗透到皮肤内部。

温 灸



用线香点燃干艾的圆锥形上端。

温灸的方法

① 在市场上卖的干艾有两种。一种是,每次温灸时现弄成圆形再使用的散干艾。还有一种是用纸包成圆柱形、切开的块状干艾。这两种干艾的效果都是相同的,但最好还是买那种散干艾。因为块状干艾原本是用于有痕灸,才切成小块。在用于温灸时,需将其弄碎、弄散,再将它团成较大的干艾,才可使用。

② 在团弄干艾时,把它作成底面大小与拇指指肚大小相同的块放在指尖上呈圆锥体形。因为这种造型的干艾能够很好地传送热量。

③ 温灸的部位与冷敷的部位相同。以后背中线为中心、腰围线向下四厘米处为上端的竖径二厘米、横径四厘米的椭圆形范围,及从背部中央向左、右两侧五厘米处为中心、腰围线为上端的直径四厘米的圆形范围。接受温灸的人先要俯卧。

④ 在这三个部位中最痛的地方分别放上干艾。也可将生姜和大蒜切成两毫米厚的薄片,置于患处,然后再在上面放置干艾。

⑤ 用线香在干艾的圆锥形上端点火,感到灼热的时候再移去。

在同一位置上持续进行灸术,热量可以渗进皮肤里,所以,每次每

疼痛面积较小时,可使用该疗法。但要避免饭后、空腹、疲劳等时候。

温灸的部位

在以下部位中的特别疼痛处进行温灸。

A

从与腰围线相交的脊椎骨始,以向下4厘米处的点为中心,在竖径2厘米、横径4厘米的椭圆形中。

B

在腰围线的高度上,从脊椎骨始,在其左右各5厘米的点为上端的直径4厘米的圆中。

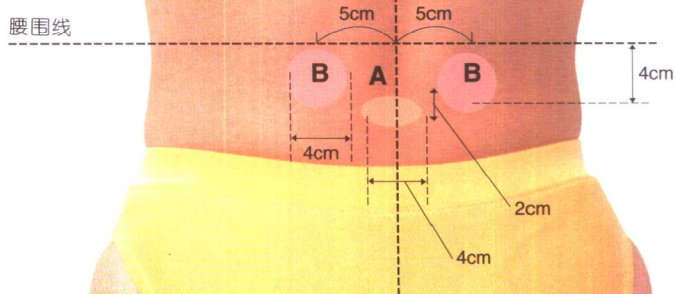
干艾的造型



底边如同拇指指肚大小的圆锥体形。



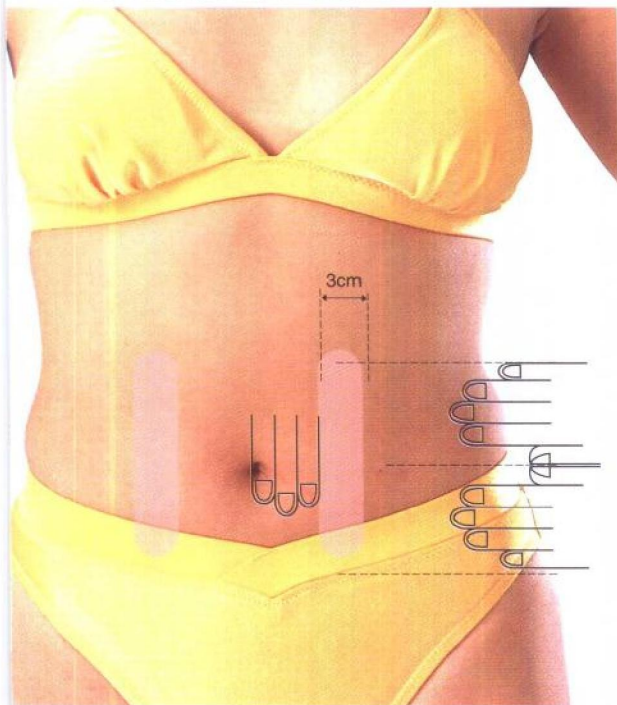
灸术治疗完后,轻轻地按摩开灸过的部位及周围。



个部位至少要重复进行三次温灸。
⑥ 温灸做完之后,要在温灸部位及其周围处轻轻按摩。一小时之内不要入浴。

腹部区域

位于肚脐两侧 3 指宽(食指、中指、无名指)处,宽约 3 厘米,高为肚脐上下各一手掌宽的区域。

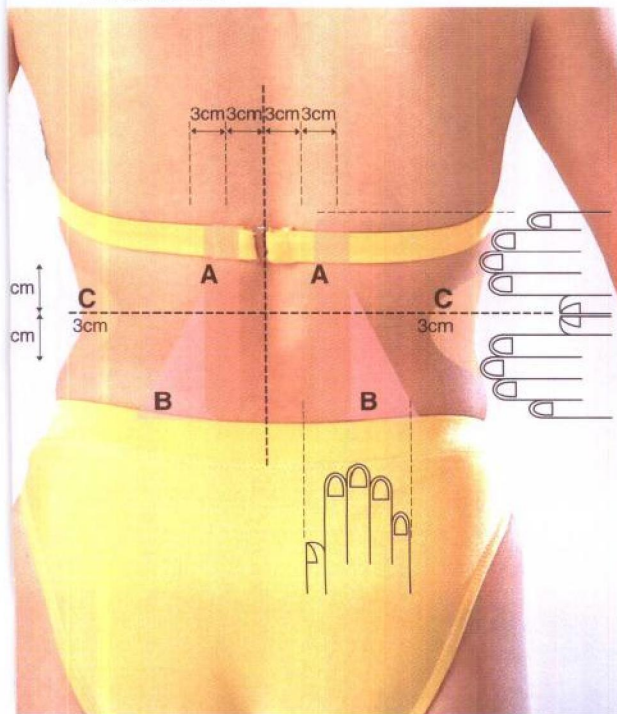


背部区域

A 脊骨外侧 3 厘米处,3 厘米宽的肌肉,其高度为腰围线上下各一手掌宽的区域。

B 以 A 区外侧线的中央为顶点,底边包含 A 区,为一手掌宽的直角三角形的内侧。

C 靠近侧腹的腰的两侧,腰围线上下 4 厘米宽,3 厘米高的月牙形区域。



嫌热袋疗法或灸术疗法麻烦的患者,也可以使用闲置的怀炉、吹风机等。这些物品,使用起来都很轻巧便利,因此,不仅可用于背部,同样也可以用来加热腹部。

因为腰痛是腰部肌肉和腹部肌肉强度失去平衡时而引起的,所以,刺激一下与腰相连的腹部也是极为有效的。

然而,这些暖器发出的都是干燥的热气,难以深入身体内部,因此,要有足够的耐心。

使

用闲置怀炉暖疗

① 暖疗的位置主要是指从腰部中央开始,向左右两侧三厘米、宽约三厘米,腰围线上下分别为一手掌宽的区域(如左图的 A 区)及从 A 区外侧向下方移动的三角

利用闲置怀炉或吹风机的疗法

轻便简单、
耐心、仔细地
进行暖疗。

使

用吹风机暖疗

①用吹风机暖疗与用闲置怀炉时的部位相同。找他人帮自己暖疗时,要把腰部露出,俯卧;自己进行暖疗时,要坐在没有靠背的凳子上或地毯上。自己用电吹风向背后吹热风时,难以确定电吹风的位置,因此,千万要注意安全,不要因试着靠近而烫伤皮肤。

②暖疗的顺序和方向没有什么具体规定。做完6个部位的暖疗,合计用15分钟以上即可。

③腰部暖疗完之后,要将腰部用浴巾等盖住,不要让其再受凉。另外,在肚脐两侧约3指处,仍在3厘米宽、上下各以一手掌宽度的区域,再予以加热。

利用被炉时,身体稍微弯曲,侧卧,暖疗腰部两侧,接着再仰卧,暖疗腹部……如此这般,共做约二十分钟,予以热刺激。

钟以上。对体侧部位采用侧卧方式,将怀炉置于其上。腹部处则需仰卧,放置怀炉,各暖疗五分钟以上。

②首先,将闲置的怀炉放入腰部的上下衣之间,屈膝仰卧。

形区域(连同A区在内,其底边是一手掌宽度的B区),再加上腰的两侧,腰围线上下四厘米、宽四厘米的月牙形区域(C区)等六处区域。

使用吹风机加热

使用吹风机,让他人帮自己加热的时候,需俯卧。



使用闲置怀炉加热

将怀炉放入上下衣之间,屈膝、仰卧。



将怀炉置于侧面,稍屈膝、侧卧。



将怀炉置于腹部,屈膝、仰卧。



任何人都都会的穴位寻找方法

脊椎支撑上身体重,并能进行各种活动。这

些骨骼由被称为椎间盘的软骨组织相连结成S形,并能稍稍弯曲,这就是脊椎骨。而支撑脊椎骨腰椎部分,并能使之活动的是腰部、腹部、臀部和腿部的肌肉,特别是腿部肌肉与骨盆相连处。因此这部分肌肉的疲劳能引起腰痛。这部分肌肉承担着很重的负担,处于易疲劳、酸痛的状态。要改善这种状态就要促进血液循环,消除疲劳紧张。穴位疗法十分有效。

所谓的穴位,并不是一个点,而是有一定大小的一种区域范围。试着按压以下所介绍的穴位的位置及其周围,对腰部、臀部、腿部用拇指按压,腹部用两手的四根手指重叠按压,找出其中感觉最痛的部位予以治疗。

首先,位于腰部与腹部正对的腰椎——第三腰椎和第二腰椎间部位两侧的肾俞穴和再靠外侧些的志室穴是重要穴位。此外,位于左右侧支撑脊椎骨的肌肉(脊椎起立肌)和骨盆相连处

穴

位的寻找方法

按压感觉疼痛的部位即为穴位。
稍有偏差不会形成神经过敏。

①肾俞穴位于腰围线的高度,脊椎中央骨头的突出处(脊椎突起)向左、右两侧移2指处。志室穴与肾俞穴同样高度,比肾俞穴再向外移2指处。

②大肠俞穴位于肾俞穴的正下方,比肾俞穴低4指处。小肠俞穴比大肠俞穴再低4指。

③三阴交穴位于内脚踝向上4指处。

④地机穴位于相对小腿胫的内侧,从膝后的横纹向下5指处。

⑤阴包穴位于大腿内侧,从大腿骨的隆起处向上5指处。

⑥中渎穴位于大腿外侧,站立时中指所对的地方向下2指处。

⑦膝阳关穴位于膝盖后部横纹的外侧端点处。

⑧阳陵泉穴于从外脚踝向上摸时感到的膝部一侧圆骨前下方1指处。

⑨天枢穴位于从肚脐向两侧3指宽处,与肚脐同高。大巨穴位于天枢穴的正下方,从天枢穴向下3指处。

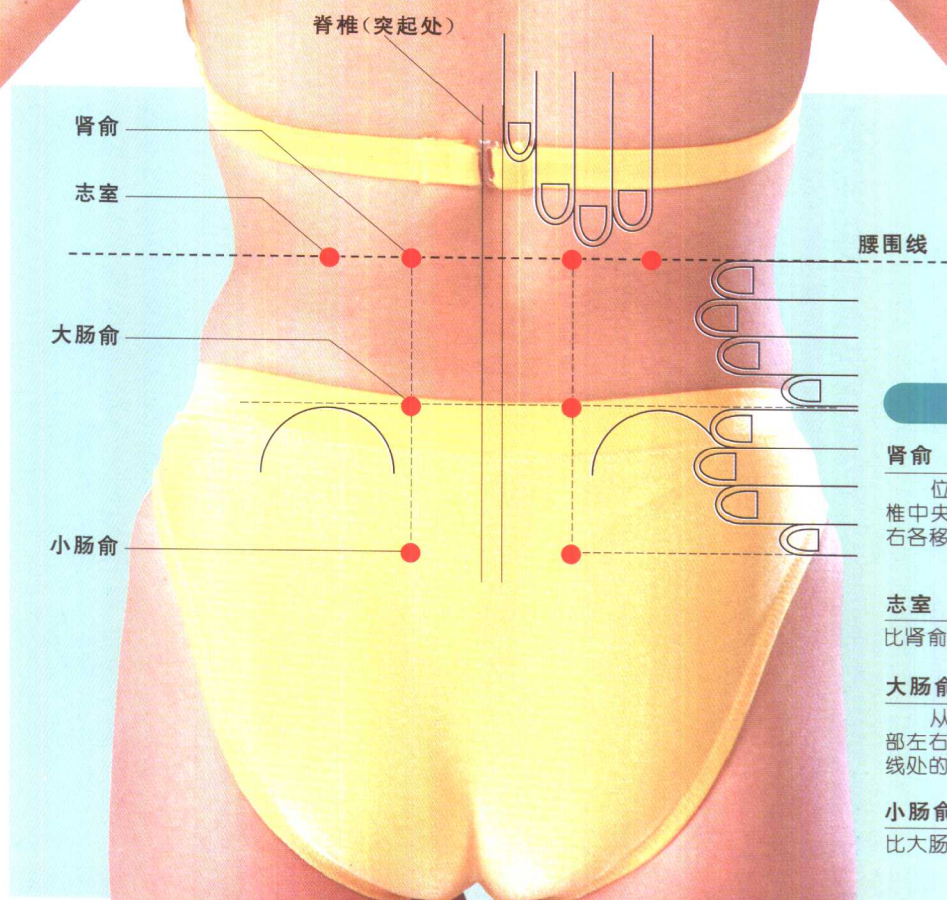
的大肠俞及稍下的小肠俞穴也很重要。

腿部主要运用三阴交、地机、阴包、中渚、膝阳关、阳陵泉等穴位。腹部位于

肚脐两侧的腹直肌处的天枢、

大巨等穴位也

十分有效。



腰部的穴位

肾俞

位于腰围线高度,从脊椎中央骨头的突出处,向左右各移2指处。

志室

比肾俞再向外移2指处。

大肠俞

从肾俞向下4指处,腰部左右的山形骨头上端的连线处的正上方。

小肠俞

比大肠俞再向下4指宽处。