

轻松健康指南

腰痛

【日】石田肇 主编
唐德权 主译

Bye-bye!

赶紧阅读，跟腰痛说-bye-bye!

 中国轻工业出版社

轻松健康指南



腰痛

Bye-bye!

[日] 石田肇 主编
唐德权 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松健康指南 / (日)石田肇主编; 唐德权译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001. 1

ISBN 7-5019-3021-X

I. 轻… II. ①石… ②唐… III. 保健-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72950 号

版权声明: 石田肇

オモシロ健康ガイド

腰痛ギク!

日本保健同人社供稿

©保健同人社所有

责任编辑: 国 帅 李 菁 责任终审: 唐是雯 封面设计: 张 颖
版式设计: 刘 静 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

*

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>

联系电话: 010-65241695

制 作: 东远先行彩色图文中心

印 刷: 北京百花彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 16.5

字 数: 415 千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-3021-X/TS·1836

定 价: 80.00 元(共 8 册), 本册 10.00 元

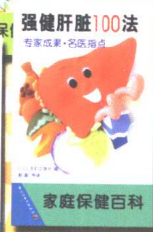
著作权合同登记 图字: 01-2000-3930

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

家庭保健百科系列

每册定价：10.00元

全套书共13册,包括:《家庭保健百科——治疗腰痛100法》、《家庭保健百科——治疗便秘100法》、《家庭保健百科——治疗畏寒症100法》、《家庭保健百科——治疗皮炎100法》、《家庭保健百科——解除眼睛疲劳·恢复视力100法》、《家庭保健百科——改善神经失调症100法》、《家庭保健百科——降低血压100法》、《家庭保健百科——强健肝脏100法》、《家庭保健百科——治疗肩痛100法》、《家庭保健百科——降低胆固醇100法》、《家庭保健百科——轻松减肥100法》、《家庭保健百科——缓解膝痛100法》、《家庭保健百科——消除脱发·皮肤烦恼100法》。



全国各大书店有售

健康饮食系列

每册定价：15.00元



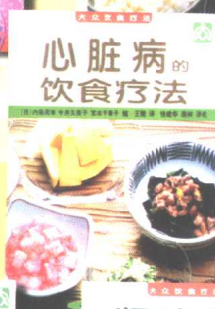
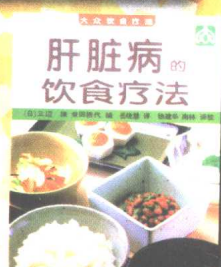
全套书共6册,包括:

- 《健康饮食——胡萝卜素与防癌》
- 《健康饮食——钙质与骨质疏松》
- 《健康饮食——膳食纤维与防成人病》
- 《健康饮食——铁质与防贫血》
- 《健康饮食——维生素C与美容健康》
- 《健康饮食——维生素E与防衰老》

大众食疗法系列

每册定价：16.00 元

全套书共13册,包括:《肥胖症的饮食疗法》、《心脏病的饮食疗法》、《肾脏病的饮食疗法》、《高血压·动脉硬化的饮食疗法》、《糖尿病的饮食疗法》、《高脂血症的饮食疗法》、《胃·十二指肠溃疡的饮食疗法》、《肝脏病的饮食疗法》、《贫血症的饮食疗法》、《胆石症·胰腺炎的饮食疗法》。



邮政编码：100740

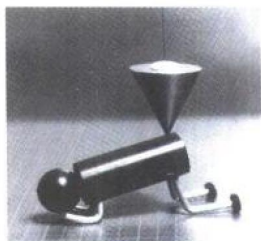
邮购地址：北京市东城区东长安街6号邮购部

联系电话：010-65241695

全国各大
书店有售

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目 录



第 1 章 可怜的腰痛者图鉴	(1)
腰痛症/什么是腰痛?	(2)
闪腰病/没有闪腰病这种病	(6)
椎间盘突出症/放任腰痛不治疗的话, 易诱发椎间盘突出症	(10)
骨质疏松症/因老化而引起的病	(14)
其他各种腰痛病	(18)

第 2 章 如何避免腰痛?.....(20)

正确答案是采用使腰自然、舒服的

姿势	(21)
选择使腰舒适的椅子、寝具的要点.....	(23)
在选鞋的时候以及上班途中防止 腰痛	(25)
避免腰痛的生活智慧	(27)
对腰有利和不利的运动	(29)



第 3 章 努力锻炼身体和腰痛说

“再见”	(31)
腰痛体操对预防和治疗都有效果	(32)
家里就能做的腰痛体操	(34)
哪些人要避免做腰痛体操?.....	(39)
在工作场所也能做的体操	(40)
在椅子上就能做的腰痛体操	(42)

第4章 关于腰痛的资料文件

请了解这些内容(44)

哪些性格可以协助治疗腰痛 哪些

性格对治疗腰痛没有好处(45)

中药的效果怎么样?.....(45)

木瓜疗法可治好腰痛(46)

腰痛特效药还没有开发出来(47)

悬垂健身法的危险(47)

针灸对腰痛有效果吗?.....(48)

能有效止痛的障碍疗法(48)

腰痛就不能性交吗?.....(48)

新的诊断方法 CT 与 MR—.....(49)

温泉疗法效果如何?.....(49)

平息了紧张症,腰痛就能治好了吗?(50)

减轻体重也能治疗腰痛(50)



第5章 腰又痛起来的话怎么办?(51)

你的腰痛属于哪一种?.....(52)

大多数腰痛能在家里治好(54)

哪种情况下你应该去医院?.....(56)

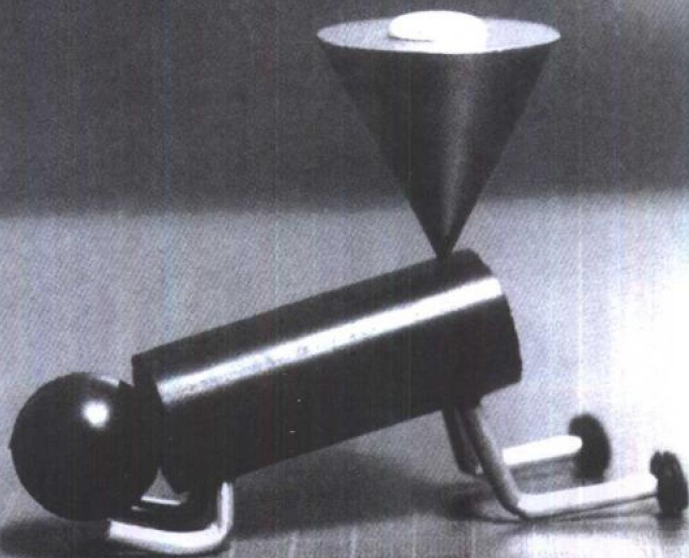
为什么游泳对治疗腰痛有好处?.....(58)



第 1 章

可怜的腰痛者 图鉴

据报道大多数成年人一生中都会经历腰痛。但是似乎很多人认为“如果是我的话，腰痛根本不算什么”，对此满不在乎。原因在于，他们即使知道椎间盘突出症、闪腰症等名称，但是如果没亲身经历过，也不会知道其中的痛苦和恐怖。明确地说，在患上腰痛病之后才加以治疗那就麻烦了。如果知道腰痛有哪些类型、会在什么时候发病等，那是绝无害处的。



腰痛症

腰部疼痛、腰部沉重,这是一般人都会经历的事。其中多数因为没有发现肌肉、关节、骨骼等出现明显异常,被诊断为腰痛症。虽然普遍地称之为腰痛症,但是其原因多种多样,如果没能把握发病的正确原因,就会长期陷入再度发作的痛苦之中。如果对腰痛症治疗处理不彻底,就会逐渐恶化,很有可能转化为椎间盘突出症或脊椎滑位症等更严重的疾病。找准患病的真正原因,是正确预防与治疗的第一步。



对腰有害的事情

穿太紧的
牛仔裤



躺在松软的沙发
上闲着没事



以前老是那
样，今天不得
腰痛症才怪
呢！

知道啦！



你看看，老伏
在桌子上能不
得腰痛症吗！

嘘，奶奶，这
一点可得保
密哟！



物 品

买得可真
多呀！



你呀，老用左手提，
腰会疼的



左手提一会
儿，然后换右
手，交换着提
吧！

要不，分
到两只手
提吧？

这…



我不提那
才舒服呢！



腰痛笔记 引起腰痛的情况①穿着太紧的牛仔裤去看电影或半天都坐在椅子上，不知何时腰就痛起来了。

水槽



●腰痛病例一半是腰痛症

生活富裕了,腰痛反而增加了

腰痛被称为现代病是为什么呢?随着文明的进步,过去那些体力劳动逐渐消失了,即使很累的农活也都由机械来完成。家庭主妇的劳动也由于洗衣机、吸尘器的出现,与以前相比变得非常轻松了。

但是腰痛毕竟增加了,腰痛的原因与其说是过于劳累的劳动,不如说是因安逸的生活所引起的体力的衰退。另外关于腰痛最多的说法是,腰痛症占腰痛病例的半数。

说起腰痛症,给人一种不明确的暧昧的感觉,像椎间盘突出症那样有明显症状的病例,在病历卡中以其名称加以分类,否则就多记为腰痛症。在很多情况下,不经意中总觉得腰部沉重,引起注意之后就变得无法忍受地痛。这种连本人都不能准确把握其发端,而且任其长期拖延的情况,就是腰痛症的特点。

习惯性的不良姿势会成为导火线

究其原因,习惯性的不良姿势引起腰痛症的情况非常多。工作及睡眠中不自然的姿势和习惯、疲劳等引起的心理压抑、肥胖等等会慢慢地给腰造成沉重的压力。腰痛症并不是昼夜疼痛,一般只是腰部沉重,多数情况下是由于长时间保持相同姿势或者参加剧烈的运动等导致的。

治疗腰痛症的最佳捷径还是找出真正原因并加以清除。如果因为没有出现严重的症状而轻视它的话,经过反复多次发作就可能恶化进而成为椎间盘突出症、脊椎滑位症等等,因此必须尽早采取措施。

通过 X 光检查并不能检出腰痛症

腰痛症的特点之一就是身体上发现不了问题。在因为腰痛而去医院的人当中,有很多人通过 X 光检查并没有发现任何异常,其中有很多精神创伤性腰痛。精神性腰痛在胸襟开阔、不拘世事的人中为数很少,多数患者是内向型的神经质的人。

这似乎与如下情形不无关系:工作的内容与其说是引起了体力或身体的疲劳,还不如说是更大地加重了精神性疲劳和压力。对精神性腰痛的治疗,不仅需要整形外科的治疗,而且需要精神科的治疗。

肥胖和妊娠也会引起腰痛

除此之外,腰痛症的原因还有体重、妊娠和生育等等。

与其他的人相比,如同携带了更多的物品一样,肥胖人的负担和运动不足会成为腰痛病的间接原因。相反,瘦个子好不好呢?太瘦的人多数腹肌和脊梁软弱,也不适合腰的状态。所以,最重要的就是保持适当的体重。

为什么说妊娠和生育会引起腰痛呢?因为妊娠者腆着肚子,脊柱原有的拱形会变形,肚皮会变得软弱。而且,妊娠期间容易造成运动不足,生育的时候为了扩大产道,骨盆会变得松弛。在一般情况下,产后半个月以内骨盆会自然变紧,但不要顺其自然,而应该留心做一些产妇体操之类的预防腰痛的练习。

闪腰病

闪腰病

喂，你怎么啦？

刚要把花盆端起来，突然我的腰就……

是闪腰病吧？

你得安静地睡一会儿

怎么啦，你也要睡觉？

扶你的时候，我的腰也痛起来了。好疼……

虽然经常听说闪腰病，但是真正知道其实质的人却出乎意料地少。“闪腰病是我的老毛病啦”、“我丈夫三年来一直患有闪腰病”等等说法都是没有正确认识闪腰病的表现。就算闪腰病成为老毛病，也不会一直持续多年。闪腰病发作时会出现剧烈疼痛，如果得不到彻底的治疗，就会成为老毛病。而要彻底治好闪腰病就得从准确地把握其实质开始。

镇痛

奶奶，给我点止疼药

稍等一下

止疼药可不行，奶奶

止痛了之后又会活动的，那样一来就会恶化的

是吗！

那……为了安慰他就给点肠胃药吧！

糟了，错拿成泻药了！

安静

我必须得去公司

可是，要彻底解除疼痛你就不能动

在还没治好的时候你就动的话，那样会恶化的

可是我能踏实睡着吗！

我要是不在，公司恐怕会很难办……

唉，今天的工作真令人头疼那！

是啊，怎么回事呢？

●顺利度过急性期就有可能痊愈

闪腰病切忌硬干，否则会成为老毛病

当欠着身子想拿起重物或以不自然的姿势扭着腰的时候，突然引起剧烈的腰痛，就叫做闪腰病。

当自己的体重有损背骨或背骨肌肉的时候，闪腰病就会突然发作。这是因为，由于椎间盘被压坏，小关节脱臼，韧带伸张引起腰和背部肌肉硬梆梆地收缩，产生疼痛，进而身体不能动弹。

说到闪腰病的治疗首先要考虑的就是如何克服突发期的疼痛这一问题。在突发期间如果由于硬干而引起病情恶化，那么腰痛就会变成所谓的老毛病，那就不得不与它长期打交道了。与此相反，如果能顺利地度过发作期，通过腰痛体操等康复锻炼，预防再次发作，就有可能痊愈。



与其急着跑医院,不如安静地休息

闪腰病多是这样得上的:日常的姿势不好、体育运动或工作的疲劳累积起来,使得腰负担沉重,稍微一跳就可能发病。除了提重物、扭身体那样的主要原因之外,也有人因为拿空箱子、清嗓子之类的小事而患上闪腰病。

得了闪腰病的话,连轻微地动一动身子都很困难。如果在家里发病,就只好马上上床睡觉。

如果是在外面发病,就不要急着去医院,而应该休息一会儿,尽量想办法采取能止痛的姿势,然后回家充分地休息。

真正疼痛只是发病最初的几天

即使得了闪腰病,一般来说只要安静地休息几天,疼痛就会减弱,身体也会变得轻松。否则,要么是病情很严重,要么是觉得轻松,但实际却无法完全消除疼痛。

看看实际情况就知道了,疼痛稍有减轻就到处走动,或者勉强支撑着去上班,疼痛就难以消除,这样的事很多。

腰痛刚开始的时候,即使想安静下来,也由于腰无法忍受的疼痛,可能很难保持平静。这时候,可以拿几块冰块用塑料袋包起来,为了降温可撒少许盐再用纱布包好,然后沿着背骨在疼痛部位周围(背骨2~3厘米外侧)用手指按压,找到发出沉闷的声音的地方,用冰冷敷。

经过一两天冷敷,烧退了,肿消了,再用一次性怀炉之类,即市场上卖的热敷袋使患部保持温热。开始用冰冷敷的目的是为了平息腰痛病突发期肌肉、关节周围的炎症,后来又温热的目的是为了尽快使患部的血液循环得以更好地恢复。

疼痛消退了,并不意味着腰痛彻底治好了

像这样耐心地忍受突发期的疼痛,过几天时间,就会逐渐变得轻松起来,但是疼痛消退了并不意味着腰痛病本身彻底治好了,而应该认为是进入了慢性期。要彻底治好腰痛病,有必要按照第3章介绍的体操进行康复练习,并改善引起腰痛病的生活习惯。

椎间盘突出症

放任腰痛不治疗的话，易诱发椎间盘突出症

当出现腰很沉重、疲劳之类症状的时候，如果突然扭了腰的话，就容易导致椎间盘突出症。另外，如果轻视轻微的闪腰痛、腰痛症，认为它们没什么大不了的，经过多次反复也会诱发椎间盘突出症。严重的时候，还会感到下半身毫无力气的疼痛。一听说椎间盘突出症，很多人甚至想到了手术，但是现在治疗这种病的主要方法是通过体操进行康复练习，八成以上的病例就是无需手术加以治疗的。

