

腰痛的正确疗法

[日] 平林 浏 / 著
乔 芳 李晓瑛 / 译

健
康
新
概
念
③



为什么被腰痛困扰的人越来越多
何时就诊为宜
想尝试民间疗法时需要注意的几点
不同症状所适用的手术疗法
椎间盘手术要在静卧休息后开始治疗
日常生活中防止腰痛的要点
腰痛体操的做法

 中国纺织出版社

健康新概念③

腰痛的正 确疗法

[日]平林 洵 著
乔芳 李晓瑛 译



中国纺织出版社

Copyright © 1996 Kiyoshi Hirabayashi

All rights reserved.

First Published in 1996 by Kodansha Ltd., Tokyo, Japan.

Chinese Simplified Character Edition Copyright © 2001

China Textile Press.

Published under License from Kodansha Ltd.

© 1996 年 平林 洵

版权所有

株式会社讲谈社 1996 年在日本首次出版

中文简体字版权 © 2001 年中国纺织出版社

由日本株式会社讲谈社授权中国纺织出版社出版发行

著作权合同登记号:01-2000-3778

图书在版编目(CIP)数据

腰痛的正确疗法/[日]平林 洵著. 乔芳, 李晓瑛译. —北京: 中国纺织出版社, 2001

(健康新概念③)

ISBN 7-5064-1941-6/R·0038

I. 腰... II. ①平... ②乔... ③李... III. 腰痛-诊疗-基本知识 IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 79426 号

策划编辑: 吴嘉云 贾红博 责任校对: 俞坚沁

责任设计: 胡雪萍 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号

邮政编码: 100027 电话: 010-64168226

http: //www. c-textilep. com/

E-mail: faxing@ c-textilep. com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2001 年 1 月第一版第一次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.75

字数: 82 千字 印数: 1—8000 定价: 12.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

前言

QIANYAN

二十一世纪人类将进入老龄化社会。任何机器长期使用后都会老化，人体的中枢——腰也不例外，支撑腰部骨头的背肌和腹肌也日渐衰弱。

随着社会的发展，人类无需费力就可以做各种工作，这也导致肌肉发育不良，于是对腰部稍微施加一点儿压力就无法承受，并会立即引起腰痛。而处于这种紧张的社会环境中，不仅心累，肌肉也时刻绷紧着，因此容易出现肩部和腰部酸痛的现象。

可以说占人类半数以上的女性，她们一生都在与腰痛抗争着。这是由于女性体内雌性激素的作用，肌肉很难发达起来，脊梁骨和骨盆的韧带也容易松弛，绝经后钙质从骨头中分离出来容易造成骨质疏松症。

这样看来，可以说腰痛是新的现代病，说它在逐渐成为国民病也不为过。事实上，在美国和欧洲，以预防和治疗腰痛为目的的“腰痛学校”颇为盛行。也

许“腰痛学校”在日本也会逐步普及起来。

“腰痛学校”是指在门诊没有时间进行充分的说明和指导的情况下，将腰痛患者集中在医院的某一地方进行集体教育，这种场所，又被称为“腰痛教室”。

腰痛学校可以对造成腰痛成因进行说明，并就腰部的结构和坐骨神经的走向、在日常生活中预防腰痛的注意事项乃至生活知识进行讲解。当然，也会对预防腰痛的方法之一——腰痛体操进行集体指导。

有些人总认为腰痛“不是病”而不予以重视。病人所诉的症状有“腰很沉”、“不能久坐”、“除腰痛外，腿也感到麻木”等多种，疼痛的程度也各不相同。

对这些腰痛该如何治疗呢？腰痛的正确治疗方法、治不好时如何较好地对付腰痛，了解这些知识是何等重要在这里无需赘述了。

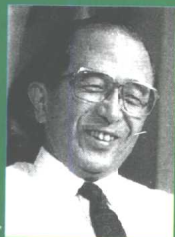
笔者以脊椎科医生的 30 年临床经验为基础，从腰痛的原因到预防方法，把所有能对大家提供参考的知识都尽量通俗易懂地讲述出来。

内 容 提 要

该书作者以他 30 多年脊椎科医生的经验,深入浅出地讲解了腰椎间盘突出症及其他腰痛疾病的发病原因,以及腰痛发病后如何休养、治疗,什么情况下应该手术,何时手术为宜,不同腰痛疾病应采用何种手术方法进行治疗等。

书中还告诉人们日常生活中该如何爱护和保护人身体的顶梁柱——腰椎,而且提醒人们比腰痛后休养和各种治疗更重要的是锻炼身体,使腰肌和腹肌结实起来,使其能够帮助腰部承受压力,保护腰椎,并介绍了腰痛体操的做法。

该书兼具理论性与实用性,浅显易懂,是腰痛患者了解腰痛及战胜痛的好帮手。



平林 洌

1936 年生于东京。1960 年毕业于庆应义塾大学医学系。医学博士。曾为庆应义塾大学医学系教授、庆应义塾护理短期大学校长。现在是庆友整形外科医院副院长。他针对颈部退行性脊椎病与颈椎后纵韧带骨化症而开展的“单侧打开式椎管扩大术”广为人知，通常称为“平林式手术”。专攻整形外科、脊椎外科学。

目录

MULU

1	腰痛是人类无法回避的痛苦吗	1
2	了解腰痛的成因	5
	腰部是支撑身体和行动的中枢	7
	结实的骨头中含有丰富的钙质	19
3	探究腰痛的原因	23
	急性腰痛是魔女一击	25
	破车的鸣叫	26
	女性的一生都在与腰痛搏击	28
	静卧不动时也会疼痛的原因	31
	腰痛疾患种种	34
4	腰痛疗法	61
	闪腰后要先止痛	63
	椎间盘突出治疗也要在静卧休息后开始	69
	巧妙对付慢性腰痛	81
	何时去就诊	83
	当想尝试民间疗法时	85

老年人既要爱护腰又要运动	88
5 接受手术治疗的正确方法	93
接受手术治疗是否越早越好	95
具有针对性的手术方法	98
如何决定手术方法	105
运动在后期疗法中的重要性	107
使用生物材料的优点	111
对检查及手术的说明和同意	115
6 为了不再腰痛	119
首先弄清原因	121
腰部负担不可过重	122
腰痛体操的做法	127
日常生活中防止腰痛的窍门	138
选择营养平衡的膳食	151
7 关于症状与治疗的问答	153
后记	175

1

腰痛是人类无法回避的痛苦吗

可以说腰痛是人类自双脚直立行走以来就无法避免的病痛。

这是因为人的腰部要支撑沉重的上半身并保持身体直立,承受着很大的负担。由于长时间站立或蹲着举起重物,腰部负担过重就会引起腰痛。

据兽医说,躯干较长的猎獾狗比较容易患椎间盘突出症,这可能也是由于躯干太长,腰部负担过重造成的。由于卧床休息后腰部没有了负担,大多数人的腰痛会有所缓解。腰部负担加重就会引起疼痛,减轻负担就会舒服一些——这也在整形外科领域腰痛的主要特征。但是也有些人没有明显的诱因,也就是说腰部没有承受负担却仍然感到腰痛。比如有的人仅仅因为被人拍肩膀而回过头来看就会腰痛,或者洗脸时稍微弯下腰就会闪了腰。另外,网球和高尔夫等运动本应是有益健康的,但有些人因为运动方法不当也会造成腰痛。即使腰部承受同样的负担,如果背肌和腹肌薄弱,或者由于肌肉毫无防备、没有做好行动的准备而无法支撑身体的话,脊梁骨和背部肌肉就得承受过于沉重的负担,因此极易引起腰痛。

当然,负担越重就越容易引起腰痛。比如,孕妇因腹

腰痛是人类无法回避的痛苦吗

中的胎儿使体重增加,也会由于重心前移而略微弯腰,为了保持身体的平衡,脊梁骨后面的关节(椎间关节)一直处于紧张状态,背部肌肉也会由于疲惫不堪而疼痛。

同样,有啤酒肚的男士为了支撑沉重的上半身,身体必须呈弯曲状,因此觉得腰痛也就不足为奇了。

腰椎(位于脊梁骨下端的腰部骨头)也会由于多年劳作而自然老化,以前轻而易举的动作现在会感到力不从心,稍微吃力的动作就完不成了。分布在此处的神经也会感觉到这种无奈,这就是老年性腰痛。

还有些腰痛原因不明,由于身、心本为一体,出现心因性腰痛也就不足为奇了。如此说来,某人某天突然感觉到腰痛是很正常的一件事情。

2

了解腰痛的成因

腰部是支撑身体和行动的中枢

“腰”字是由象征着身体的“月”和“要”组合而成的。而日语把脊梁骨写成“背骨”直译成英文就是“backbone”。因此可以说“腰”是身体背部骨头中的关键部位，是支撑上半身的关键，也是身体进行弯曲、伸展、转身和侧弯等动作的中心环节(图1)。

背部肌肉与腹部肌肉是天然围腰

“腰”以脊梁骨为支柱，后面由背部肌肉和前面由腹部肌肉环绕组成。如果把脊梁骨比作屋顶上的电视天线，背部肌肉就是为防御台风和地震而在屋顶四周布下的钢筋，腹部肌肉则形成圆形的腹腔。

当然，腹腔中还有胃、肠等内脏，同时也支撑上半身的重量，就好像塑料制的充气椅子，即使坐上一个大人也安然无恙。另外，要搬起重物时，人们都会深吸一口气，此举是为了使腹肌与横隔膜肌绷紧从而提高腹腔内的压力，进而补充腰部的力量(图2)。

了解腰痛的成因

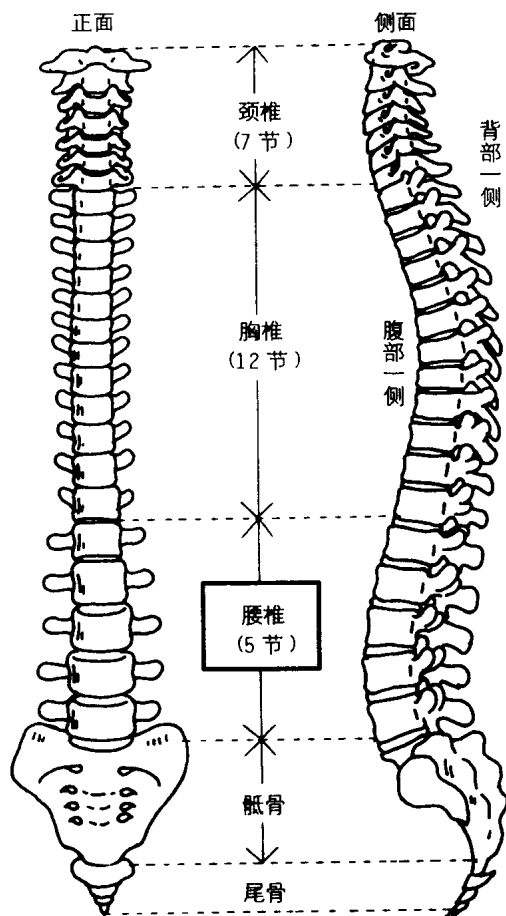


图 1 脊椎的解剖图