

按摩自疗保健丛书

腰痛



黄宝福 刘建文 赵加增编著

防治按摩图解



上海科学技术出版社

腰痛

防治按摩图解

黄宝福 刘建文 赵加增 编著

上海科学技术出版社

按摩自疗保健丛书 (7)

腰痛防治按摩图解

黄宝福 刘建文 赵加增 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 4

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 - 10,000

ISBN 7-5323-4190-9/R · 1106

定价: 10.00 元

出

版 说 明

按摩，是中医治病方法之一，可说深入人心。一般人有些不舒服，也会在患处推推揉揉——在某个程度上，这亦是按摩了。

严格地说，按摩是运用按、摩、推、拿、揉、捏、拍、提等手法，刺激人体的某些部位和穴位，活动肢体或关节，以达到治病保健的目的。这里面，触及了人体的奥秘，显示了中医博大精深的一面，却又提擷为几乎人人都可学习的手法，有利普及，使大众受益。

近数十年间，随着中医学的发展，按摩疗法从理论到实践都有长足的进步，在中国内地也出现

了一批治疗经验极为丰富的医师;《按摩自疗保健丛书》正是他们经验的结晶。

本丛书以图解的形式,详细而准确地介绍了都市人一些常见病的按摩自疗方法。轻度患者依书进行自疗,当会达到治病保健的目的;重度患者在医生指导下,以按摩来辅助治疗,亦可帮助早日康复。

对于按摩治疗师和物理治疗从业员来说,《按摩自疗保健丛书》更是务必备用的参考书。

前

言

人类自从学会站立行走之后,腰痛便与人类结下了不解之缘。因为人类腰椎所承受的压力及其活动的频度,远比四脚行走的动物大得多。一旦压力和活动的频度超越了腰椎的承受能力,便会引起腰痛。

当然,感染风寒、某些内外科的疾病也会引致腰痛。本书在“认识腰痛”的专章里有简要的解说。

本书的作者总结了前人的经验,并结合现代医学的临床实践,详尽地介绍了防治腰痛的按摩疗法、物理疗法、体操疗法和气功疗法。施治方法均有图示,一目了然,极易模仿与掌握。

必须强调的是,腰痛一般病程较长,且易复发,患者在以按摩等疗法施治时最忌一暴十寒。持之以恒,当能见效。

目

录

《按摩自疗保健丛书》出版说明

前言

第一章 认识腰痛	1
第一节 腰的生理特点.....	3
第二节 腰痛的原因.....	5
第三节 腰痛的预防	14
第二章 腰痛的治疗通法	47
第一节 按摩疗法	49
第二节 物理疗法	55
第三节 反走疗法	62
第四节 体操锻炼与气功锻炼	63

第三章	腰痛的对症治疗	79
第一节	急性腰痛	81
第二节	慢性腰痛	91

第一章 认识腰痛

第一节

腰的生理特点

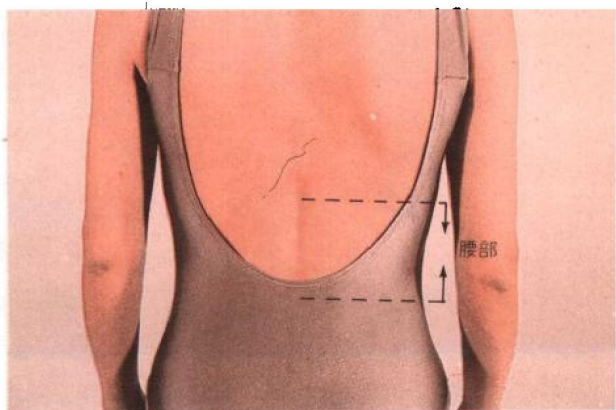
腰的部位是指人的腰椎骨,即胸骨以下,盆骨以上的部位,它位于人体脊柱的中点,是人体上下连通的枢纽(图 1)。

人的脊柱分颈椎、胸椎、腰椎和尾椎,通常称之为脊梁骨,它恰似房屋中的支柱,由上至下支撑

负荷部位

——支撑人体的主要

图 1
腰



着人体。

腰部是由五块腰椎骨串联而成，各椎骨间有许多韧带相连，四周还有许多形状各异的肌肉、韧带与脊椎骨相连，从而构成一个复杂、严密、灵活的结构。

在人体活动中，椎骨与椎间盘之间是支撑人体的主要负荷部位，如搬、提、抬、举、扛等繁重的体力劳动，均以腰为轴心。由于腰椎的负荷最大，因而腰部也最容易发生损伤。

脊柱不仅是人体的支柱，同时也是保护骨髓神经的一个结构。如果我们把脊椎管打开，就可以看到像蜈蚣形状的脊髓，长长的脊髓伸出一对对“脚”，那就是神经根，分别连通到四肢及肌肉、皮肤、内脏、肩髂、关节，这些神经，如同人体的信号传导系统，将人体接触外界的各种感觉，如痛、冷、

热等感觉的信息传到脊髓,再由脊髓传入大脑,使我们感觉疼痛及冷热。因此,腰痛是腰部受损伤或受刺激传入大脑的一个信号。

第二节

腰痛的原因

腰痛的原因,最常见于过度疲劳、先天畸形、衰老退化和其它疾病。这些因素可影响腰部的正常结构,使脊柱失去稳定性,从而刺激腰部的感觉神经,出现腰痛。

腰痛的具体原因,有如下几个方面:

一、过度操劳

腰部支撑人体重量的负荷最大,腰椎骨的活动频度也大,因此,这些部位受伤的机会就多。正常情况下人的腰背肌肉强而有力地支撑和稳定着

脊柱,使脊柱保持结实、灵活的状态。

当我们操劳过度,脊椎关节或韧带就很容易受到过度的挤压或牵扯,从而引起腰痛。

二、先天畸形

所谓先天性脊柱畸形,是指胚胎时形成的脊柱形状不正常。脊柱的先天性畸形,使脊椎失去正常结构,削弱了脊柱的稳定性,造成脊柱及其附近的结构比较容易受到牵拉、挤压或外伤,从而发生腰痛。

常见的先天性脊柱畸形主要有以下三种:

1. 隐性脊椎裂

指脊柱留下先天性的裂缝,这种裂缝可使背伸肌或棘间韧带的附着点减弱或消失。因而削弱了腰骶部的稳定性。

2. 腰椎骶化

指第五腰椎的一侧或两侧和骶骨长在一起,减少了腰椎的活动度,一侧的腰椎骶化能使腰骶部两侧活动不一致而诱发腰痛。

3. 滑椎症

指腰椎上的椎板与椎弓根没有长到一起,以致椎体向前移位所产生的一种畸形。它使腰椎不能负荷重量,从而引起腰痛。

据医学上统计,约有 $\frac{1}{3}$ 的健康人存在着畸形,只不过有些畸形不一定被发现,也不产生腰痛,由畸形引起的腰痛只占腰痛病人中的一小部分。畸形引起腰痛,大多数存在某种诱因。

三、衰老退化

人体各器官组织随着年龄增长从不成熟到成

熟,然后由成熟而逐渐衰老。衰老过程,从成年开始,起初变化很慢,不容易察觉。人体的衰老过程。在医学上称之为“退行性变”或“退变”。

骨骼关节系统中,最早发生退行性变的,是椎间盘里的髓核。人在年轻时髓核含有较高的水分,有很大的弹性,如同打足气的皮球,不易被压扁,受压变形后也容易恢复原状。由于髓核本身既无神经也无血管,它的营养依靠软骨板中小管子里浸渍的营养液来维持。如果它的营养供应不充足,就容易发生退行性变。

病变开始为髓核里的水分减少,随后组成髓核的重要成份——硫酸软骨素也逐渐减少。髓核变得越来越脆,质地不均匀,弹性也越来越差,最后甚至干涸而碎裂。由于髓核失去水分和弹性,原来不易变形的髓核,受挤压后就容易产生变形,这