

新世纪保健图文传真



腰背保健 不求人

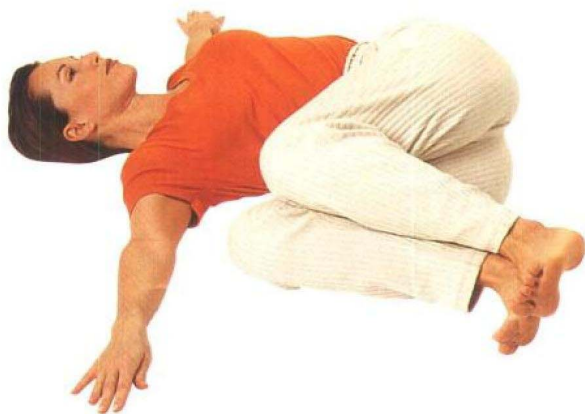
(英) 詹妮·萨特克里夫 著

福建科学技术出版社



新世纪保健图文传真

腰背保健不求人



(英) 詹妮·萨特克里夫 著

黄雄飞 曹华 译

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2000-36

A Marshall Edition

Copyright © 1999 Marshall Editions Developments Ltd, London, UK.

All rights reserved

原书名：SOLVING BACK PROBLEMS

本书中文简体字版由英国Marshall公司授权福建科学技术出版社
独家翻译、出版，在中华人民共和国境内发行

图书在版编目(CIP)数据

腰背保健不求人 / (英) 萨特克里夫著；黄雄飞，曹华译
—福州：福建科学技术出版社，2001.9
(新世纪保健图文传真)
ISBN 7-5335-1864-0

I. 腰... II. ①萨... ②黄... ③曹... III. 腰腿痛
—防治 IV. R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第045966号



书 名	腰背保健不求人 新世纪保健图文传真
作 者	(英) 詹妮·萨特克里夫
译 者	黄雄飞 曹华
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路76号，邮编350001) www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	深圳中华商务联合印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	115千字
版 次	2001年9月第1版
印 次	2001年9月第1次印刷
印 数	1—10 000
书 号	ISBN 7-5335-1864-0/R·394
定 价	20.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

福建科学技术出版社

新世纪保健图文传真



全套12册 每册20元

彩图本分阶段育儿丛书

——“健康宝宝系列”——

福建科学技术出版社 • 香港万里机构



新世纪保健图文传真

腰背保健不求人



(英) 詹妮·萨特克里夫 著

黄雄飞 曹华 译

福建科学技术出版社

著作权合同登记号：图字13-2000-36

A Marshall Edition

Copyright © 1999 Marshall Editions Developments Ltd, London, UK.

All rights reserved

原书名：SOLVING BACK PROBLEMS

本书中文简体字版由英国Marshall公司授权福建科学技术出版社
独家翻译、出版，在中华人民共和国境内发行

图书在版编目(CIP)数据

腰背保健不求人 / (英) 萨特克里夫著；黄雄飞，曹华译
—福州：福建科学技术出版社，2001.9
(新世纪保健图文传真)
ISBN 7-5335-1864-0

I.腰... II.①萨... ②黄... ③曹... III.腰腿痛
—防治 IV.R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第045966号



书 名	腰背保健不求人 新世纪保健图文传真
作 者	(英) 詹妮·萨特克里夫
译 者	黄雄飞 曹华
出版发行	福建科学技术出版社(福州市东水路76号，邮编350001) www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
印 刷	深圳中华商务联合印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	115千字
版 次	2001年9月第1版
印 次	2001年9月第1次印刷
印 数	1—10 000
书 号	ISBN 7-5335-1864-0/R·394
定 价	20.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目录

引言	5
----	---

1 背部的结构

脊柱的结构	10
关节和韧带	12
肌肉和脊柱	14
脊髓	16
如何感受疼痛	18
天然止痛药	20

2 急性腰背疼痛

原因是什么	22
该做什么	24
疼痛的及时缓解	26
第二天	28
康复之路	30
按摩	32
自我治疗的帮助	34
恢复活动能力	36
宜与忌	38

3 慢性腰背疼痛

肌肉因素	40
骨骼因素	42
该做什么	44
热身运动	46
柔韧性练习 1	48
柔韧性练习 2	50
腰背部强化练习 1	52
腰背部强化练习 2	54
伸展	56
全身健康	58
避免拉伤	60
调整家居环境	62
家务事的技巧	64



浴室里的提示 66

4 预防腰背部问题

什么是良好的姿势	68
改正姿势	70
该怎么坐	72
工作时的背部保健	74
如何正确地搬运物品	76
在花园里	78
体重和背部	80
饮食与体重	82
放松和睡眠	84
选择床	86

5 特殊情况

妊娠	88
妊娠期的练习	90
分娩后的练习	92
骨关节炎	94
骨质疏松症	96
坐骨神经痛	98
脊柱弯曲	100
非脊柱原因引起的腰背痛	102

6 专家的帮助

理疗	104
辅助疗法	106
亚历山大技法	108
内科和外科治疗	110



引言

几十万年前，人类的祖先开始以双腿直立行走，这成为人类进化的转折点，人类因此在动物世界里确立了优等的地位。但在机体进化上，人类对这一巨大进步却缺乏充分的准备；虽然人类的腰背部结构相当精细，但还不足以胜任直立行走的需求。从进化的眼光看，直立行走就好像发生在昨天，因此人类的腰背部极易受伤害。事实上，在工业化国家，人们不小心着凉或得了流感而引起的腰背疼痛是无法正常工作的常见原因。对于许多人来说，即使腰背痛尚未影响到工作，但由于它可能缠绵不愈，令人厌烦难受，从而降低了生活质量。



解决的办法

本书介绍了如何预防腰背部疾病的发生，以及一旦发生，怎样解除其特有的疼痛、不适和无助的感觉。本书首先告诉读者如何预防身体结构的弱点给生活带来的影响，同时告诉已患有腰背部疾病的人该怎么办。要知道这样一个重要事实，在近几十年里，腰背部疾病的专业治疗方法已有了相当大的变化。过去医生往往建议腰背痛或受伤的人日复一日地卧床休息，而现代研究表明静卧不是办法，它反过来强调尽可能早地恢复运动，正如本书所述，可采用一系列循序渐进的锻炼方法。



了解自己的背部

“背部”是个广义的概念，包括颈、胸、腰、骶等。本书中除非涉及整个的“背部”概念，其他就统称为“腰背部”。如果知道了背部的功能，了解背部结构的局限性和弱点，你对如何预防背部疾病已明白了一半。本书第一部分介绍背部的功能：详细介绍椎骨及其关节和附属的肌肉、韧带的解剖，以及它们之间如何相互协调并保持平衡，共同构成一个复杂的系统。这样，你就能懂得什么原因会使背部出现问题。

腰背痛的发作

当你第一次发生腰背部毛病时，你所采取的措施是否正确至关重要，它决定了你恢复的快慢。本书第二部分介绍了腰背痛急性发作时该怎么办，并建议怎样防止病情的恶化，何时就诊，如何通过适当的练习和休息来缓解疼痛。



长期面对腰背痛问题

腰背痛易反复发作且发病率高。本书第三部分介绍慢性、长期腰背痛的原因以及一些训练方法。它们可以缓解令人难受的长期不愈的背痛，有助于锻炼腰背部和腹部，预防疼痛再次发作。这一部分还介绍了一些避免出现慢性腰背部问题的行之有效的方法。



保持背部健康

由于脊柱天生易受外伤和拉伤，因此每个人都有可能发生腰背痛。第四部分介绍了预防的方法，从中可以了解：如何避免腰背部受伤，或避免使已有的问题加重；如何最大限度地改善各年龄段的生活质量；如何纠正不良姿势来减轻腰背部的压力；怎样正确搬动重物；如何改善工作环境，使之最安全，引起腰部损伤的风险最小，以及驾车时如何不使背部受伤害等诸多问题。



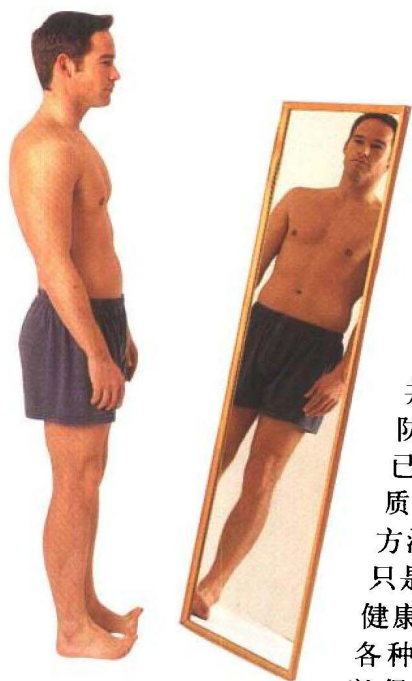
腰背痛的特殊原因

并不是所有的腰背痛都能简单地归咎于外伤或拉伤，有些特殊的疾病也可能引起急性或慢性腰背痛。本书第五部分介绍了这些疾病，并提出如何避免骨关节炎、骨质疏松症的发生和妇女绝经后出现的症状。还介绍了妊娠期间和身体自然衰老过程中对背部产生的特殊压力。



专家的帮助

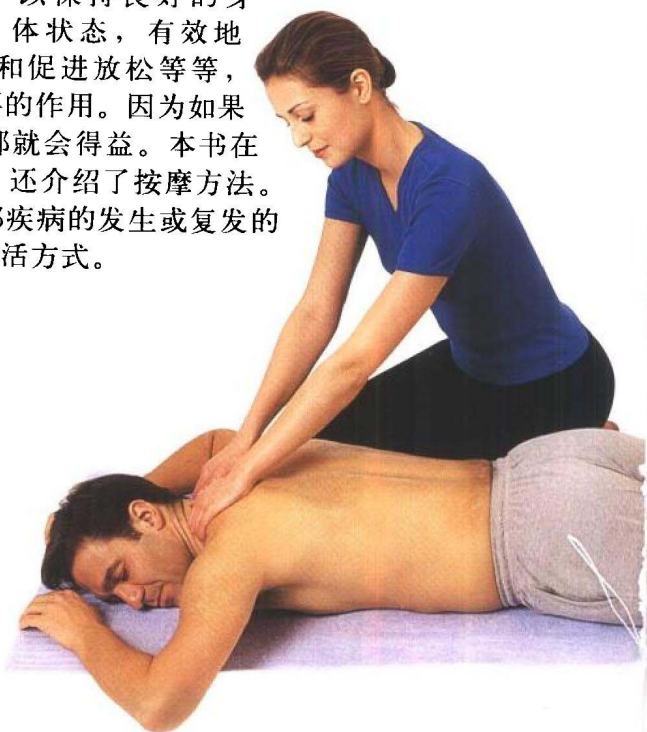
本书在第六部分介绍多种专门的治疗方法，包括理疗和各种辅助疗法，并提供了如何开始这些治疗的建议。应该强调的是，本书提出的建议仅供参考，不能取代针对不同患者所采取的不同治疗方法。如果你对自己的病情有任何疑问，或你的背痛很厉害，或疼痛持续时间超过48小时，应及时就诊。



没有疼痛困扰的生活

若采纳本书所介绍的各种策略，并采取积极的预防措施，则不仅能防止腰背部疾病的发生，还可治疗已出现的病变，这将明显提高生活质量。向往身体健康就要采取多种方法，腰背部保健和治疗腰背部疾病只是其中的一部分。还有许多有利于健康的措施，如确保饮食中营养丰富、各种成分平衡，控制体重，经常运动以保持良好的身体状态，有效地

减轻压力和促进放松等等，都对预防腰背部病变有重要的作用。因为如果全身健康状况良好，腰背部就会得益。本书在介绍几种训练方法的同时，还介绍了按摩方法。但请记住，若想降低腰背部疾病的发生或复发的风险，就需多关注自己的生活方式。



背部的结构

人的背部由各种组织精巧地构成，血供丰富，保护着体内最重要的神经通路。脊柱是骨和软骨组成的含有若干关节的柱状结构，被韧带、肌肉和肌腱包绕，达到最大限度的强度和柔韧性。单纯从解剖的角度看，背部的结构是十分复杂和精密的。也正因为这个缘故，背部容易因压力和拉力而受伤。本部分介绍背部各组成部分的基本功能和传导疼痛的不同通路。



1 脊柱的结构

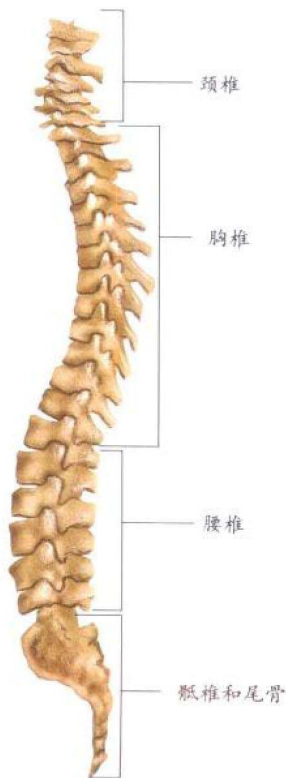
脊柱的结构十分完美，功能多样，能够承受一定的压力和牵拉。它由34块椎骨构成，椎骨之间既相互连接，又通过椎间盘相互隔开。强有力的韧带和椎骨之间的关节面使椎骨牢固地结合构成脊柱。因此，脊柱既有强大的力度又有相当的柔韧性。尽管如此，由于日常活动的负重又使脊柱成为骨骼中最容易损伤的部分，是疼痛的常见部位。

脊柱的功能

- 支撑头部，保持骨架形态。
- 保持直立姿势。
- 保护脊髓，脊髓在大脑和身体其他部位之间传导神经冲动。
- 提供肌肉和肋骨的附着点。
- 缓冲震动。
- 使身体能完成大幅度的动作。

脊柱的分区

- 7块颈椎对头部起支撑和平衡作用。颅底部有两块特殊的颈椎——寰椎和枢椎，它们起一般关节的作用，还能使头部作旋转和前后运动。
- 12块胸椎和肋骨相连，共同构成胸廓。胸廓保护许多重要脏器，并有足够的活动范围以容纳呼吸时吸进肺内的气体。
- 5块腰椎构成腰部，它们在臀部上方与骶椎相连。
- 骶骨由5块骶椎融合而成，构成骨盆，保护膀胱和生殖器官。
- 尾骨在脊柱的底部，由4块尾椎融合而成，是退化的尾巴，对人类来说已丧失功能。



脊柱的生理弯曲

人的背部不是直的，也不应该是直的。正因为脊柱具有生理弯曲，才能够缓冲因保持直立姿势带来的压力。胸曲和骶曲向后，称为原始的弯曲，因为它们生而有之。颈曲和腰曲向前，当婴儿开始抬头时，形成颈曲；当婴儿学会坐时，才形成了腰曲。从侧面看，颈曲和腰曲呈凹面，胸曲和骶曲呈凸面。



自然的弹性

脊柱的生理弯曲像一根弹簧，使脊柱具有弹性来抵抗重力，缓冲行走和跑步时来自地面的震动。若养成背挺得太直或过分弯曲的习惯，脊柱及其附着的肌肉和韧带不能缓冲每天的震荡和压力，将逐渐失去功能。肌肉和韧带如果受到过分牵拉或绷得太紧，椎骨及其关节容易被磨损，最终导致背痛。

异常弯曲

在医学上，脊柱弯曲的过度凹陷称前突，而过度突出称后突。如果情况是整个脊柱弯曲过度，则称为脊柱的前-后突。少数情况下脊柱向侧面弯曲呈S或C型，称脊柱侧突，这种情况一般是出生就存在的，但有时也见于因脊柱一侧的肌肉张力增高所致的姿势性畸形。有关细节见第100—101页。



脊柱后突



脊柱前突



脊柱侧突

1 关节和韧带

骨是身体内富有生命的组织，它有丰富的血供、神经支配及持续不断的营养代谢，特别是钙、磷等矿物质和维生素D。较大的骨骼内含有骨髓，能制造血细胞，后者对免疫系统和全身的氧输送起着关键的作用。骨通过关节而连成一体，通过韧带加强力度，构成骨架以支持和保护全身的软组织，使身体具有运动的功能。

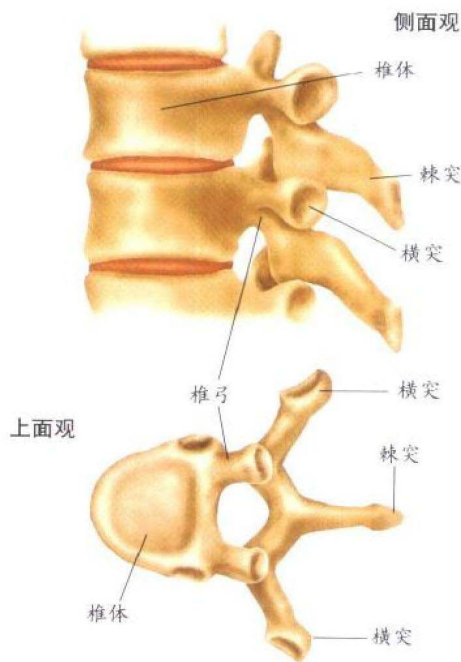
椎骨的结构

椎骨一般由5部分构成：

■椎体是椎骨的主要部分，由骨松质和外周的骨密质构成。骨密质如同象牙一样坚固，骨松质疏松，富有弹性，由大量骨小梁交织组成。骨小梁使骨具有缓冲和传导压力的功能。重力沿着脊柱传导到臀部，最后到达地面，椎骨逐渐增大以适应增加的压力。

■椎弓是坚硬的骨弓，保护由大脑下行到腰椎的脊髓。

■三个椎突是从椎体发出的骨突，左右各一的是一对横突，在背部能摸到的是一个棘突，它们是肌肉和韧带的附着点。



椎间关节

每个椎骨有四个关节面，位于一对横突的上方和下方，连接相邻椎骨。相关细节见第43页。