

吃治百病系列丛书(第三辑)

谭同来 总主编



陈美仁 郭翔 编著

——患者最想知道什么

腰腿痛



山西科学技术出版社



吃治百病系列丛书第三辑



谭同来 总主编



腰腿痛

——患者最想知道什么

陈美仁 郭 翔 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

腰腿痛——患者最想知道什么/谭同来总主编.
—太原:山西科学技术出版社,2005.2
(吃治百病系列丛书 第3辑)
ISBN 7-5377-2412-1

I.腰... II.谭... III.①腰腿痛—食物疗法②腰
腿痛—中西医结合疗法 IV.①R247.1②R681.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 121138 号

腰腿痛——患者最想知道什么

作 者:陈美仁 郭 翔编著
出版发行:山西科学技术出版社
社 址:太原市建设南路 15 号
编辑部电话:0351-4922073
发行部电话:0351-4922121
网 址:<http://www.zzh359@sohu.com>
印 刷:太原彩亿印业有限公司
开 本:787×960
字 数:177 千字
印 张:9
版 次:2005 年 2 月第一版
印 次:2005 年 2 月第一次印刷
印 数:1-3000 册
书 号:ISBN 7-5377-2412-1/R·899
定 价:15.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

前言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论服中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就

懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书第一辑 20 本和第二辑 20 本出版后，得到了山西省新闻出版局的领导、山西科学技术出版社的编辑和国内部分中医、中西医结合专家的充分肯定，并荣获 2004 年湖南省科普图书奖一等奖。许多读者与作者进行沟通或咨询病情，他们鼓励我们继续做好第三辑的编纂工作，以便更好的宣传和普及医学科普知识，提高人们的生活和健康水平。为此，我们在第一辑、第二辑编纂作者的基础上，调整编委会，由谭同来同志担任总主编，负责第三辑 10 本书的编纂组织工作。在短短的一年时间内，他们顺利地完成了全部编纂任务。

本丛书(第三辑)在编纂过程中得到了湖南中医学院、湖南省高等中医药专科学校、湖南省株洲市药检所、湖南省株洲市中医院等单位的大力支持，在山西科学技术出版社赵志春编审的策划下，集中一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

湖南中医学院教授、博士生导师 何清湖 于长沙

《吃治百病》系列丛书第三辑编委会

主任委员:何清湖

副主任委员:欧阳文勇 袁改进

总策划:赵志春

总主编:谭同来

副总编:姚 旭 李 玄 夏晓凯

编 委:(以姓氏笔画为序)

邓小琴	李 玄	李 波	李用真	伍正良
刘庆林	刘海根	朱丽慧	吴红玲	陈卫平
陈美仁	陈 楠	肖 凡	岳慧平	张咏梅
张登科	姚 旭	郭 翔	胡 波	夏晓凯
聂绍通	管 弦	谭同来	魏高文	

秘 书:刘文琴

目 录

第一章 诊病需知

1. 何谓腰腿痛? (2)
2. 腰腿痛的发病率及危害性怎样? (2)
3. 腰腿痛的常见病因和症状有哪些? (4)
4. 引起腰腿痛的常见原因有哪些? (5)
5. 腰椎的正常活动范围有多大? (6)
6. 哪些腰腿痛应引起警惕? (8)
7. 腰椎的解剖结构是怎样的? (9)
8. 什么是腰部软组织急性损伤? (10)
9. 腰部软组织急性损伤的常见病因有哪些? (11)
10. 腰部软组织急性损伤临床上可分为几类? ... (12)
11. 急性腰肌损伤有哪些临床症状和体征? (12)
12. 如何诊断急性腰肌损伤? (13)
13. 什么是棘上、棘间韧带急性损伤? (13)
14. 棘上、棘间韧带急性损伤的常见病因有哪些? (13)
15. 棘上、棘间韧带急性损伤的临床表现有哪些? (14)
16. 如何诊断棘上、棘间韧带急性损伤? (14)
17. 什么是腰骶后关节滑膜嵌顿? (15)
18. 腰骶后关节滑膜嵌顿的常见病因有哪些? ... (15)
19. 腰骶后关节滑膜嵌顿的临床表现有哪些? ... (16)

20. 如何诊断腰骶后关节滑膜嵌顿? (16)
21. 腰肌劳损有什么症状? (17)
22. 腰肌劳损有什么体征? (17)
23. 腰肌劳损如何分类? (18)
- * 24. 什么是慢性腰肌损伤? 哪些人易患腰肌劳损? ...
..... (18)
25. 引起慢性腰肌劳损的原因是什么? (19)
26. 慢性腰肌损伤的病因病理是什么? (20)
27. 腰肌劳损诊断要点是什么? (21)
28. 慢性腰肌损伤临床上常分为几种情况? (22)
29. 腰肌劳损实验室检查有哪些? (22)
30. 棘上、棘间韧带慢性损伤的病因病理是什么?
..... (22)
31. 棘上、棘间韧带慢性损伤的常见临床表现有哪
些? (23)
- * 32. 如何诊断棘上、棘间韧带慢性损伤? (24)
33. 什么是腰椎退行性脊椎炎? (24)
34. 腰椎退行性脊椎炎病因病理是什么? (25)
35. 人们常说的“骨刺”是什么? (26)
36. 腰椎退行性脊椎炎的临床症状和体征是什么? ...
..... (27)
37. 腰椎退行性脊椎炎的 X 射线检查是什么? ... (28)
38. 如何对腰椎退行性脊椎炎进行诊断和鉴别诊断?
..... (28)



目 录

39. 什么是第三腰椎横突综合征? (29)
40. 第三腰椎横突综合征的病因和病理是什么? (30)
41. 第三腰椎横突综合征临床上有哪些症状和体征?
..... (31)
42. 如何对第三腰椎横突综合征进行诊断和鉴别诊断? (32)
43. 什么是肾虚腰痛? (33)
44. 肾虚腰痛的常见病因病机是什么? (33)
45. 肾虚腰痛的临床表现是什么? (34)
46. 如何诊断肾虚腰痛? (35)
47. 什么是腰椎间盘突出症? (35)
48. 腰椎间盘突出症有什么解剖特点? (36)
49. 腰椎间盘突出症临床常见的病因是什么? ... (37)
50. 腰椎间盘突出症临床上是如何分类的? (38)
51. 腰椎间盘突出症临床上有哪些症状? (41)
52. 腰椎间盘突出症临床上有哪些体征? (42)
53. 腰椎间盘突出症的 X 射线检查有何特征? ... (43)
54. 如何诊断腰椎间盘突出症? (44)
55. 腰椎间盘突出症应进行哪些鉴别诊断? (46)
56. 腰椎间盘突出症与年龄、性别、职业有关系吗? ...
..... (48)
57. 腰椎间盘突出症患者可以进行性生活吗? ... (49)
58. 性生活不当也可以引起腰椎间盘突出症吗? (51)
59. 腰椎间盘突出症有遗传性吗? (52)





60. 腰椎间盘突出症患者如何下床? (52)
61. 什么是强直性脊椎炎? (53)
62. 强直性脊椎炎有哪些临床表现? (53)
63. 对强直性脊椎炎如何进行诊断和鉴别诊断? (55)
64. 什么是腰椎管狭窄症? (56)
65. 腰椎管狭窄症是如何分类的? (56)
66. 腰椎管狭窄症有哪些临床表现? (57)
67. 哪些人易患腰椎管狭窄症? (59)
68. 腰椎管狭窄症如何进行诊断和鉴别诊断? ... (59)
69. 中医是怎样认识腰椎管狭窄症的? (60)
70. 什么是臀上皮神经损伤? (61)
71. 臀上皮神经损伤的病因病理是什么? (61)
72. 臀上皮神经损伤的临床表现是什么? (62)
73. 臀上皮神经损伤如何诊断和鉴别诊断? (62)
74. 什么是梨状肌综合征? (63)
75. 梨状肌综合征的病因病机是什么? (64)
76. 梨状肌综合征的临床表现有哪些? (65)
77. 梨状肌综合征应如何诊断和鉴别诊断? (65)
78. 骨质增生可引起腰腿痛吗? (66)
79. 腰腿痛发病机理有何新进展? (66)

第二章 吃治原则

1. 饮食疗法的基本原则是什么? (72)



目 录

2. 腰腿痛的食疗原则是什么? (73)
3. 中医药治疗腰腿痛的基本原则是什么? (74)
4. 西药治疗腰腿痛的基本原则是什么? (74)
5. 腰腿痛康复疗法的基本原则是什么? (75)
6. 腰椎间盘突出症患者的饮食原则是什么? (76)
7. 腰椎间盘突出症患者怎样安排饮食? (78)
8. 腰椎间盘突出症的治疗原则是什么? (78)
9. 强直性脊柱炎的中医治疗原则? (80)
10. 强直性脊柱炎的西医治疗原则? (81)
11. 中医治疗胸腰椎骨折的原则是什么? (82)

第三章 中药处方

1. 中药补肾能预防腰腿痛吗? (84)
2. 中医如何辨证分型治疗腰椎盘突出症? (84)
3. 中医如何辨证分型治疗慢性腰肌劳损? (87)
4. 民间有哪些中药验方治疗强直性脊柱炎? (88)
5. 治疗强直性脊柱炎常用的中成药有哪些? (90)
6. 如何用中医辨证治疗强直性脊柱炎? (94)
7. 如何用中药治疗腰椎管狭窄症? (96)
8. 如何用中药治疗梨状肌损伤综合征? (97)
9. 中医对腰椎滑脱的辨证论治是什么? (98)
10. 临床上有哪些专方专药治疗腰椎间盘突出症? ...
..... (100)



11. 治疗腰椎间盘突出有哪些中成药? (103)
12. 运用中药如何辨证治疗腰椎骨质增生症? (104)
13. 运用中药如何推拿法治疗腰椎骨质增生症?
.....(106)
14. 腰椎骨质增生有哪些专方专药?(107)
15. 治疗腰椎骨质增生有哪些中成药? (111)

第四章 西药处方

1. 常用于腰腿痛的西药有哪些? (114)
2. 腰椎间盘突出症患者有哪些西药治疗? (115)
3. 强直性脊柱炎的西医治疗方案有哪些药物? (116)

第五章 自购药物

1. 腰腿痛患者自购药物应注意什么? (120)
2. 腰腿痛患者的自购药物有哪些? (120)
3. 治疗腰腿痛的非处方用药与处方用药有什么区别? (121)
4. 骨刺克能治疗腰椎骨质增生吗? (122)
5. 治疗腰腿痛的常用中成药还有哪些? (123)
6. 治疗腰腿痛的常用家庭药物有哪些? (128)



目 录

第六章 食物疗法

1. 腰椎管狭窄症病人的生活宜忌及饮食疗法是什么? (132)
2. 腰肌劳损的生活宜忌及饮食疗法是什么? ... (133)
3. 强直性脊柱炎的生活宜忌及饮食疗法是什么? (135)
4. 腰椎滑脱的生活宜忌及饮食疗法是什么? ... (138)
5. 腰椎间盘突出症的生活宜忌及饮食疗法是什么? (141)
6. 腰椎间盘突出症患者吸烟、饮酒会影响腰部健康吗? (145)
7. 腰椎间盘突出症患者怎样安排饮食? (147)
8. 肾虚腰痛食疗方有哪些? (147)
9. 食疗肾虚腰痛的中医药膳? (148)
10. 人体所需蛋白质主要来源于哪些食物? (149)
11. 何为腰腿痛病人的营养治疗? (150)
12. 腰腿痛病人应如何选用普通饮食? (151)
13. 人体所需脂肪主要来源于哪些食物? (151)
14. 腰腿痛病人对摄入脂肪有何要求? (152)
15. 少盐、无盐、少钠饮食是否适用于腰腿痛病人? ... (152)
16. 腰腿痛患者怎样选择食疗水果? (153)



17. 腰腿痛常用食疗酒剂有哪些?(153)
18. 腰腿痛常用食疗饮料有哪些?(154)
19. 腰腿痛常用食疗茶有哪些?(155)
20. 腰腿痛常用食疗羹汤有哪些?(155)
21. 腰腿痛常用食疗粥饭有哪些?(157)
22. 腰腿痛常用食疗菜肴有哪些?(162)
23. 常见家常营养食品有哪些?(166)
24. 腰腿痛病人可以随意进补吗?(167)
25. 腰椎骨质增生有哪些饮食疗法?(168)

第七章 吃治忌口

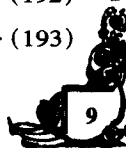
1. 中医忌口的内容和意义?(172)
2. 中医忌口的特点是什么?(173)
3. 腰腿痛患者饮食应受限制吗?(176)
4. 老年腰椎病患者在合并高血压时饮食方面应注意哪些问题?(177)
5. 老年腰椎病患者在合并冠心病时饮食方面应注意哪些问题?(177)
6. 老年腰腿痛患者在合并糖尿病时饮食方面应注意哪些问题?(178)



目 录

第八章 其他疗法

1. 腰椎间盘突出症如何使用牵引疗法?(180)
2. 如何使用局部封闭疗法治疗腰椎间盘突出症?
.....(181)
3. 怎样用穴位敷贴疗法治疗腰椎间盘突出症? (182)
4. 外用止痛擦剂对腰椎间盘突出症有疗效吗? (182)
5. 如何使用针灸疗法治疗腰椎间盘突出症? ... (183)
6. 怎样用水针治疗腰椎间盘突出症?(183)
7. 如何采用推拿手法治疗腰椎间盘突出症? ... (184)
8. 如何使用麻醉推拿治疗腰椎间盘突出症? ... (185)
9. 超短波疗法能治疗腰椎间盘突出症吗? (187)
10. 间动电疗阖法能治疗腰椎间盘突出症吗? (187)
11. 直流电药物离子导入法如何治疗腰椎间盘突出
症? (188)
12. 腰椎间盘突出症患者可采用手术治疗的适应症是
什么? (188)
13. 哪些腰椎间盘突出症患者不宜采用手术治疗? ...
.....(189)
14. 何谓拔罐疗法,如何操作?(190)
15. 腰椎间盘突出症有哪些自我推拿方法?(192)
16. 中药熏洗法能治疗腰椎骨质增生吗? (192)
17. 如何用推拿疗法治疗腰椎骨质增生? (193)



18. 针灸如何治疗腰椎骨质增生?(194)
19. 怎样用水针治疗腰椎骨质增生?(194)
20. 如何用激光治疗腰椎骨质增生?(195)
21. 中药离子导入疗法是如何治疗腰椎骨质增生的?
.....(195)
22. 治疗腰椎骨质增生的敷贴疗法是什么?(196)
23. 慢性腰痛的自我推拿疗法是什么?(197)
24. 强直性脊柱炎的按摩疗法是什么?(198)
25. 强直性脊柱炎的局部外治疗法的目的与机制是什么?
.....(202)
26. 强直性脊柱炎有哪些热熨疗法?(203)
27. 强直性脊柱炎的中药热敷法疗法有哪些?(205)
28. 强直性脊柱炎的中药敷贴方剂有哪些?(208)
29. 强直性脊柱炎的针灸疗法是什么?(211)
30. 如何对强直性脊柱炎进行艾灸治疗?(214)
31. 强直性脊柱炎如何进行穴位注射?(215)
32. 强直性脊柱炎如何用拔罐疗法治疗?(217)
33. 强直性脊柱炎如何使用紫外线疗法?(218)
34. 如何用磁疗法治疗强直性脊柱炎?(218)
35. 如何用短波和超短波透热疗法治疗强直性脊柱炎?
.....(219)
36. 强直性脊柱炎患者如何进行热疗法?(219)
37. 如何用直流电离子导入法治疗强直性脊柱炎? ...
.....(220)

目 录

38. 如何选用舍行藏脊里药针疗法治疗强直性脊柱炎? (220)
39. 如何使用醋疗法治疗强直性脊柱炎? (221)
40. 如何使用药浴疗法治疗强直性脊柱炎? (222)
41. 怎样用拔罐治疗坐骨神经痛? (223)
42. 针灸临床如何治疗坐骨神经痛? (224)
43. 如何用穴位注射疗法治疗坐骨神经痛? (225)
44. 如何使用刺络拔罐法和电针疗法治疗坐骨神经痛? (226)
45. 如何使用拔罐疗法治疗急性腰扭伤? (226)
46. 如何使用拔罐法治疗腰肌劳损? (227)
47. 慢性腰肌劳损有哪些运动疗法? (228)
48. 腰肌劳损可以使用哪些推拿按摩手法进行治疗? (228)
49. 腰肌劳损可以使用哪些针灸疗法治疗? (230)
50. 腰肌劳损可以使用局部封闭疗法吗? (231)
51. 腰肌劳损患者可以选用哪些热熨疗法? (231)
52. 介绍两个民间常用的简便易行的治疗腰肌劳损的方法 (232)

第九章 预防保健

1. 办公室人员如何预防腰椎间盘突出症? (236)
2. 老年人如何预防腰椎间盘突出症? (236)