

腰痛

自我治愈

双色
图解版

审定◎(日)福田千晶

主编◎(日)奈斯库

翻译◎杨子江

行之有效的腰痛
4大疗法

促进身体能量运转的
按压穴位法

有消炎与活血功能的
加温冷却法

让肌肉摆脱麻木感的
肌肉揉捏法

可增强肌肉柔韧性的
运动保健法

吉林科学技术出版社
Jilin Science & Technology Publishing House

腰痛 自我治愈

审定◎【日】福田千晶

主编◎【日】奈斯库

翻译◎杨子江

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治愈腰痛 / (日) 福田千晶审定, (日) 奈斯库主编;
杨子江译. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5384-4338-7

I. 自… II. ①福…②奈… III. 腰腿痛—治疗 IV. R681.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108976 号

KOSHI NO ITAMI GA NAOTTA ! MANSEITSUU GA TORETA !

© NITTOUSHOINHONSHA CO., LTD. 2007

Originally published in Japan in 2007 by

NITTOUSHOINHONSHA CO., LTD.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2009-2099

自我治愈腰痛

审 定 * [日] 福田千晶

主 编 * [日] 奈斯库

翻 译 * 杨子江

翻译助理 * 赵海欧 赵海燕

责任编辑 * 赵 沫

封面设计 * 一行设计 于 通

技术插图 * 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝 张海霆 徐冬松
林 敏 梁 晶 邹吉晨 李壮壮 高洪波 姜 源
王 平 刘亚超 邓美娜 李双双 陈望利 冷 冰

出版发行 * 吉林科学技术出版社

社 址 * 长春市人民大街4646号

邮 编 * 130021

发行部电话 * 0431-85635177 85651759 85651628

85677817 85600611 85670016

储运部电话 * 0431-84612872

编辑部电话 * 0431-85674016

网 址 * <http://www.jlstp.com>

实 名 * 吉林科学技术出版社

印 刷 * 长春新华印刷有限公司

规格: 880mm×1230mm 32开 5.25印张

字数: 85千字

版次: 2010年3月第1版

2010年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4338-7

定价: 16.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究

序言 Preface

腰痛可能是除感冒之外，最为常见的健康问题了。实际也是如此，我在诊疗室中就接诊过数不胜数的腰痛患者。

而且，我还注意到这样的情况：腰痛是很容易被周围人误解的病痛。像手足扭伤、膝关节炎症大多会有浮肿等表象，他人也容易看到。而腰痛则不然，只是姿势不灵便而已，很难去向他人证明自己的痛楚。于是，难免有人会说“既然他因为腰痛申请不去出差，那么即将进行的年度旅行也不会去了吧”等等，消极怠工的流言也会传开。“喂，你怎么家庭扫除干不了，可倒是能去打高尔夫球啊！”等等之类，在夫妻间也会因腰痛出现争吵。可见，腰痛会给职场人际关系乃至夫妻关系带来很多不利影响。

这些误解的产生和腰痛症状的轻重程度密切相关。可能需要出差时腰痛剧烈、坐卧不宁，而到了年度旅行时却症状减轻，可以参加。年末的家庭扫除，因工作繁忙、疲乏过度正是腰痛最剧烈的时候，而高尔夫球比赛时腰痛已经有所缓解。等等状况，不一而足。

然而，虽说他人这样误解，症状的有好有坏并不全是麻烦事，毕竟说明症状有好转的时候，而且随着疼痛减轻的日子逐渐增加，身体和心情也会越来越好。

希望大家早日从腰痛中解脱出来，更加愉快舒适地度过每一天，这大概是苦恼于腰痛的每个人的共同愿望吧。而且有不少人通过自己的努力成功做到了这点：有人通过运动，有人通过按压穴位，还有人通过改正工作生活中的不良姿势。本书就记录下了这些经验方法，而且当您尝试使用这些方法时，也会渐渐了解自己的身体，更加关心自己的身心健康情况。

现代社会熙熙攘攘，匆匆忙忙，人们很少静下心来审视自己的身心。但腰部疼痛时，我们开始意识到身心的重要，反思自己的人生，盼望迎来更加健康愉悦的每一天。要是能够这样的话，那腰痛也可算作人生的调味料了吧。不多说了，为了自己的身体，今天就请您翻开本书，来一一实践吧！

CONTENTS

目录

1

PART

腰痛的症状与对策

腰部疼痛的原因 · 16

- NO.1 正确的姿势 · 16
- NO.2 柔韧性下降导致疼痛 · 17
- NO.3 突然大幅活动，产生痛感 · 17
- NO.4 肌肉衰弱导致疼痛 · 17

腰部疼痛的导火线 · 18

- NO.1 做扭转动作要特别注意 · 18
- NO.2 腆着肚子会压迫神经 · 19
- NO.3 腰椎分离症、腰椎滑落症 · 19
- NO.4 腰椎椎管狭窄症 · 19



这样来治疗腰痛 · 20

- NO.1 找到适宜的方法 · 20
- NO.2 考虑顺序 · 21
- NO.3 锻炼还是休息 · 21
- NO.4 加温还是冷却 · 21

突发性腰痛 · 22

- NO.1 此时易出现腰痛 · 22
- NO.2 突发性腰痛的原因 · 22
- NO.3 这类人群更容易患病 · 23
- NO.4 突发性腰痛的发展 · 23
- NO.5 疼痛时不要这样做 · 23

突发当天缓解腰痛 · 24

- NO.1 能够缓解疼痛的姿势 · 24
- NO.2 减轻疼痛的冷却方法 · 25

目录 Contents

2~3天后由冷却疗法到加温疗法 · 26

- NO.1 不要急躁, 保持心态平和 · 26
- NO.2 加温时感觉不错的话 · 27

1周后防止疲劳的蓄积 · 28

- NO.1 不要若无其事地活动 · 28
- NO.2 腰部肌肉与韧带的保健 · 29

10天~2周后在适宜范围内改善 · 30

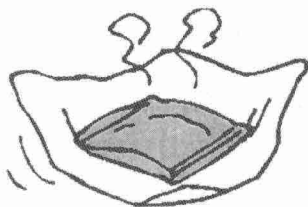
- NO.1 养成正确的生活习惯 · 30
- NO.2 锻炼以防止疲劳蓄积 · 31

预防慢性腰痛的4大要素 · 32

- NO.1 减轻负担 · 32
- NO.2 增强体力 · 32
- NO.3 缓解疲劳 · 33
- NO.4 预防与急救法 · 33

什么是慢性腰痛 · 34

- NO.1 这样就会导致慢性腰痛 · 34
- NO.2 慢性腰痛的原因 · 34
- NO.3 这类人群更容易患病 · 35
- NO.4 这样治疗调理 · 35
- NO.5 疼痛时不能这样 · 35



应对慢性腰痛的疼痛感 · 36

- NO.1 腰痛的预防要和疼痛程度适应 · 36
- NO.2 避免刺激, 然后加温 · 36
- NO.3 外出时使用护腰 · 36

应对腰痛的疲乏无力与烦躁 · 37

- NO.1 加温疗法与放松 · 37
- NO.2 不要过度泡温泉 · 37
- NO.3 外出时, 贴特定的热贴 · 37

应对慢性腰痛的麻木感 · 38

- NO.1 去运动 · 38
- NO.2 促进血液循环 · 38
- NO.3 锻炼骨骼的支撑能力 · 38

应对慢性腰痛的僵硬感 · 39

- NO.1 调理改善肌肉状况 · 39
- NO.2 各种伸展肌肉的方式 · 39
- NO.3 加温刺激及淋浴法 · 39

CONTENTS

目录

2

PART

腰痛4大疗法

1-01 按压穴位的好处 · 42

- NO.1 按压穴位的3大好处 · 42
- NO.2 促进身体能量运转 · 42
- NO.3 不用触及患部即可缓解病痛 · 43

1-02 按压穴位的方式 · 44

- NO.1 使手温暖 · 44
- NO.2 按压基本步骤 · 44
- NO.3 按压他人穴位或接受按压时 · 45

1-03 按压穴位的工具 · 46

- NO.1 按压穴位只能用手指吗 · 46
- NO.2 身边的按压替换物 · 46

1-04 肾俞穴 应对搬重物或扭身时导致的腰痛 · 48

1-05 承山穴 应对突发性的剧烈腰痛 · 49

1-06 腰痛点 应对腰痛乃至全身疼痛 · 50

1-07 临泣穴 应对伏案工作时导致的腰部疲乏无力 · 51

1-08 解溪穴 应对总是难以缓解的轻度腰部疼痛 · 52

1-09 五枢穴 应对因着凉引发的腰痛及疲乏感 · 53

1-10 殷门穴和次髎穴 应对骨骼变形导致的腰部疼痛 · 54



目录 Contents

1-11 **三阴交穴** 应对女性生理期的腰部疼痛 · 55

1-12 **足三里穴** 应对腰部隐痛、发凉和生理疼痛 · 56

1-13 **风市穴** 可有效的避免腰痛的复发 · 57

2-01 什么是温冷法 · 58

NO.1 温冷法的目的 · 58

NO.2 加温可缓解的症状 · 58

NO.3 冷却可缓解的症状 · 58

NO.4 加温的调理原理 · 59

NO.5 冷却的调理原理 · 59

2-02 **蒸汽法** 应对腰部僵硬，活动迟缓 · 60

2-03 **热贴法** 应对腰痛发作仍需继续工作时 · 62

2-04 **热敷疗法** 应对慢性腰痛导致的疲乏无力 · 64

2-05 **魔芋湿敷法** 应对难以缓和的腰部疼痛与疲乏 · 66

2-06 **沐浴法** 应对慢性腰痛和运动后的疲劳 · 68

2-07 **沐浴法** 应对慢性腰痛导致的疲乏无力 · 70

2-08 **足浴法** 应对着凉导致的腰痛和生理期的腰痛 · 71

2-09 **冷却法** 应对剧烈腰痛 · 72

2-10 **借助身边工具冷却** 应对运动或外出时的突然疼痛 · 74

3-01 什么是按摩法 · 76

NO.1 如此组合，效果倍增 · 76

NO.2 按摩准备 · 77

NO.3 此时不宜按摩 · 77



CONTENTS

3-02 轻擦法 · 78

3-03 揉捏法 · 79

3-04 **按摩背部和腰部** 应对腰部周围肌肉的疲劳 · 80

3-05 **按摩腿部** 应对由腿部疼痛导致的腰痛和疲劳 · 82

4-01 **腹肌运动** 腹肌衰弱是腰痛的导火线 · 84

4-02 **背肌运动** 背肌衰弱也容易引发腰痛 · 86

4-03 **仰卧伸展** 应对劳作姿势不正确导致的腰部疲劳 · 88

4-04 **仰卧伸展** 应对日常生活中蓄积的腰部疲乏与疼痛 · 90



4-05 **站立伸展** 可在工作间歇缓解疲劳 · 92

4-06 **坐着伸展** 应对伏案工作导致的腰部疲乏 · 94

4-07 **仰卧骨盆矫正运动** 应对长时间姿势固定导致的腰部疲乏 · 96

4-08 **站立骨盆矫正运动** 应对长时间站立导致的腰部疲乏 · 98

4-09 **墙壁骨盆矫正运动** 应对腰部疲乏及运动前的准备活动 · 100

4-10 **猫式运动** 针对腰部的疲乏与僵硬 · 102

目录 Contents

4-11 运动带的使用方法 · 104

- NO.1 5厘米宽的运动带使用最广 · 104
- NO.2 使用运动带的注意事项 · 104
- NO.3 运动带的4种基本类型 · 105
- NO.4 不易剥落的运动带粘贴方法 · 105

4-12 运动带 应对突发性的腰部疼痛 · 106

4-13 运动带 应对椎间盘突出带来的腰痛 · 108

4-14 运动带 应对骨盆异常导致的腰痛 · 110

4-15 运动带 应对年龄增长引发的腰痛 · 112



4-16 养成良好的睡眠习惯 · 114

- NO.1 午休的效果 · 114
- NO.2 熟睡的效果 · 115

4-17 保持内心的平静与平和 · 116

- NO.1 保持内心平和 · 116
- NO.2 因紧张导致的疼痛感 · 116
- NO.3 愉悦的回忆和未来的畅想 · 117
- NO.4 身边能唤起愉快记忆的照片和纪念品 · 117

4-18 利用食物所发挥的味道和营养学的作用 · 118

- NO.1 热牛奶的效果 · 118
- NO.2 热牛奶的制作方法 · 118

4-19 森林浴 · 120

- NO.1 森林浴的效果 · 120
- NO.2 终极放松法 · 121

CONTENTS

目录

3

PART

腰痛好转后的巩固

疼痛出现以后，是否需要立刻去医院 · 124

- NO.1 突然出现疼痛症状，首先要安静下来 · 124
- NO.2 去医院就能治愈疼痛的想法是错误的 · 124
- NO.3 要求医生在2~3天内治愈疼痛的想法是错误的 · 125
- NO.4 只要用镇痛剂就可解除疼痛的想法是错误的 · 125



按摩时的宜忌 · 126

- NO.1 疼痛时宜使用轻擦法按摩穴位 · 126
- NO.2 忌直接接触及患部的按摩 · 126
- NO.3 忌长时间按摩 · 127
- NO.4 忌按摩力度过大 · 127

疼痛出现后能够立刻沐浴或泡温泉吗 · 128

- NO.1 感到疼痛后立刻进行冷却、保持宁静心态 · 128
- NO.2 长时间泡在浴缸中 · 128
- NO.3 泡热水澡 · 129
- NO.4 刚出现疼痛就泡温泉 · 129

调整被褥的软硬程度 · 130

- NO.1 被褥的软硬程度要适宜 · 130
- NO.2 被褥过软易导致腰部疼痛 · 130
- NO.3 枕头不可过高或过窄 · 131
- NO.4 被褥过硬时，肌肉得不到放松 · 131

目录 Contents

伸展运动预防腰痛 · 132

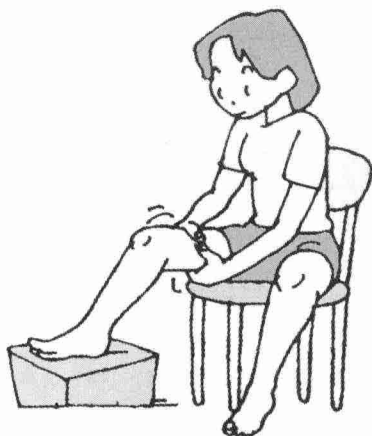
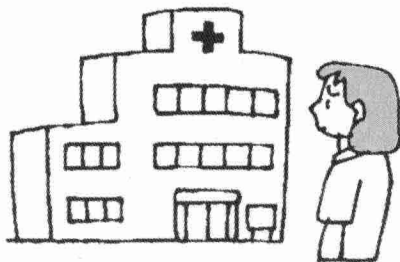
- NO.1 疼痛是身体发出的危险信号 · 132
- NO.2 忌伸展程度过强 · 132
- NO.3 忌肌肉过度拉伸 · 133
- NO.4 起到反作用的伸展 · 133

预防效果很好的水中漫步 · 134

- NO.1 利用水的浮力与阻力来预防腰痛 · 134
- NO.2 忌逆流步行 · 134
- NO.3 忌下腹部不用力气，过于放松 · 135
- NO.4 水面高过肩部 · 135

依靠护腰支撑的日子 · 136

- NO.1 辅助肌肉，支撑腰部 · 136
- NO.2 带着护腰睡觉 · 136
- NO.3 长时间使用护腰 · 137
- NO.4 护腰过硬或过紧 · 137



不能无视姿势和疼痛而盲目进行牵引治疗 · 138

- NO.1 牵引可深层次缓解肌肉紧张感 · 138
- NO.2 忌伸直腿部进行牵引 · 138
- NO.3 宜在医院接受正规牵引治疗 · 139
- NO.4 忌疼痛时就进行牵引 · 139

饮酒可以缓解疼痛吗 · 140

- NO.1 自己控制饮酒 · 140
- NO.2 醉酒身体不稳，易损伤腰部 · 140
- NO.3 忌长时间坐着饮酒 · 141
- NO.4 降低血液循环 · 141

CONTENTS

目录

4 PART

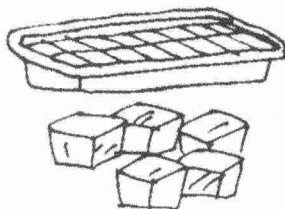
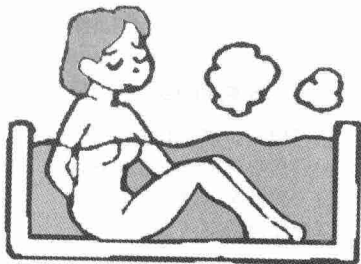
与腰痛相关的日常活动

睡眠时，脊柱应保持人体正常曲线 · 144

- NO.1 头部和腿部都要稍高 · 144
- NO.2 选择能够减轻腰部负担的被褥 · 144

在家中以外的地方睡眠时 · 146

- NO.1 通勤途中小憩时 · 146
- NO.2 在宾馆休息时 · 146
- NO.3 在公司休息时 · 147
- NO.4 在公司躺着休息时 · 147



慢慢地“唤醒”肌肉 · 148

- NO.1 起床时的伸展运动 · 148
- NO.2 时间宽裕时，在床上做伸展运动 · 149

坐着或一只脚踏在台子上时 · 150

- NO.1 洗漱时 · 150
- NO.2 刷盘子时 · 150
- NO.3 使用公用洗漱台时 · 151
- NO.4 无意中前倾时 · 151
- NO.5 坐在椅子上穿裤子时 · 151
- NO.6 坐着化妆或系领带时 · 151
- NO.7 穿上衣时 · 151

目录 Contents

向着行进方向站立，以减轻腰部负担 · 152

- NO.1 上车时使用扶手 · 152
- NO.2 下车时动作要慢 · 152
- NO.3 向着车行进方向站立 · 153
- NO.4 将行李放在行李架上 · 153
- NO.5 下车时早作准备 · 153

驾车时应该弯曲膝盖，立起坐椅靠背 · 154

- NO.1 避免疲乏蓄积的驾驶姿势 · 154
- NO.2 立起靠背 · 154
- NO.3 腰痛时在腰后垫上毛巾 · 155
- NO.4 停车时或下车前做伸展运动 · 155
- NO.5 下车时身体先朝向车门 · 155
- NO.6 长途驾驶时，1小时休息1次 · 155



运用骨盆矫正法中的姿势来进行行走 · 156

- NO.1 以正常步幅行走 · 156
- NO.2 以骨盆矫正法所采用的姿势行走 · 156
- NO.3 1步4拍 · 157
- NO.4 选择给身体负担较轻的鞋子 · 157
- NO.5 高跟鞋和厚底凉鞋是腰部的天敌 · 157

拎包时应保持身体平衡 · 158

- NO.1 左右手交换着拎包 · 158
- NO.2 将物品平均分担在双臂 · 158
- NO.3 最好选择双肩背包 · 159
- NO.4 使用挂肩式皮包时应留意 · 159
- NO.5 小手提包也要勤于交换姿势 · 159
- NO.6 搬运重物时带着护腰 · 159

CONTENTS

伏案工作时膝盖应稍高于股关节，伸展背部肌肉 · 160

- NO.1 下腹部用力，脚掌放平 · 160
- NO.2 使用电脑时的姿势 · 161
- NO.3 腰痛剧烈时可以翘起二郎腿作为紧急处置 · 161
- NO.4 使用手臂辅助站起 · 161
- NO.5 坐在沙发上 · 161

站立时应保持骨盆矫正法中的正确站立姿势 · 162

- NO.1 站立工作时 · 162
- NO.2 出差时 · 162

不论是坐着还是站立，都要注意保持良好姿势 · 163

- NO.1 最好坐在椅子上吃饭 · 163
- NO.2 没有桌子时要面朝食物坐着 · 163
- NO.3 站立吃饭时 · 163



做家务时尽量避免弯腰，保持左右平衡 · 164

- NO.1 刷碗时一只脚踏在台子上 · 164
- NO.2 将物品平均分担在双臂 · 164
- NO.3 扫除时不要弯着腰 · 164
- NO.4 走近后再抱小孩或拎行李 · 165
- NO.5 晾挂衣服时将衣盆放在台子上 · 165
- NO.6 考虑使用频度来放置物品 · 165

平时就要留意促进血液循环 · 166

- NO.1 勤做伸展运动 · 166
- NO.2 身体不要受凉 · 166
- NO.3 生理期到来3天前就粘贴米粒状物 · 166

运动或做园艺时应选择适合身体的用具 · 167

- NO.1 不要总以为宝刀不老 · 167
- NO.2 做园艺时不要穿着高跟鞋 · 167

PART 1

腰痛的症状与对策



腰部疼痛的原因

腰部疼痛的原因 ►► 腰部疼痛的导火线 ►► 这样来治疗

出现腰痛，有些情况能够在医院检查出特定原因，有些时候不能。在医院能够检查出由于腰椎间盘突出、骨质疏松症、内脏异常等特定原因引发的腰痛，可以分为突发性腰痛和慢性腰痛，要在医院接受更深层的检查和治疗。

其他情况下，可能是单纯的疲劳，或是各种原因纠结在一起等不特定因素而引起的腰痛。这种腰痛要根据主要原因，结合次要因素来综合考虑，治疗的方法有很多种，治疗所需时间也不确定。

突发性腰痛通常是由肌肉或肌膜断裂或炎症等导致；慢性腰痛常由腹肌、背肌衰弱或身体柔韧性低下等引发。

出现疼痛后，不能盲目选择治疗方式，而要根据疼痛种类、部位、程度、时间等多种因素，综合考虑。这也正是本书所致力解决的，在这里就介绍一下腰部疼痛的相关理论。

NO.

I 正确的姿势

腹肌和背肌支撑着上半身重量，脊柱成自然曲线。此时，腹肌与背肌比例为3：7，倘若这一平衡状态被打破，身体就会出现痛感。

