

健

健康一家人书系

康



颈肩 腰背痛

的有效康复治疗

为您——提供颈肩背腰呵护
为您——打开人体背部健康秘密的大门
与您——分享背部十字区健康的快乐和幸福



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

生

活

健康一家人书系

颈肩 腰背痛

的有效康复治疗

李建忠 编著 李建忠

李建忠



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰背痛的有效康复治疗 / 李建忠编著. —北京:
人民军医出版社, 2011. 8
(健康一家人书系)
ISBN 978 - 7 - 5091 - 4946 - 1

I. ①颈… II. ①李… III. ①颈肩痛—治疗②腰腿痛—治疗
③背痛—治疗 IV. ①R681.505

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 107344 号

策划编辑:崔晓荣

文字编辑:刘 丹

责任审读:伦踪启

出 版 人:石 虹

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290; (010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927288

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印·装:北京集惠印刷有限责任公司

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:19.75 字数:208 千字

版、印次:2011 年 8 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数:00001~10000

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 提 要



本书从饮食、生活细节、运动、理疗、科学用药、中医外治疗法等方面,细致地为您讲述了颈肩腰背痛的健康保养方案和病症治疗方法。具有科学性、实用性和可读性强的特点,适合颈椎病患者的自我治疗,也可作为基层医护人员的参考读物。

前言



日常生活中，人们很重视五脏六腑及头部的疾病，稍有不适，便去医院；而对于背部的十字区部位，却抱以忽视的态度。很多人认为腰酸背痛、颈肩疲乏是劳累所致，不是大问题，只要睡一觉就可以了。殊不知，正是人们对十字区的保健观念不强，往往造成了颈椎病、肩周炎、腰肌劳损等疾病的侵袭。这些疾病往往又是慢性病，如果“相伴一生”，个中滋味就只能自己品尝了。

事实上，疾病与我们仅有咫尺之隔。当颈、肩、背、腰“抗议”时，就说明我们又向疾病迈进了一步。为了维护十字区的健康，我们必须保持好与疾病的距离。其实方法很简单，就是中医常说的养生保健“防病于未然”。对十字区的保健，可从生活、饮食、运动、理疗等方面着手。

生活中的细节的养成是十字区保健的重点。如果因为久坐不动而导致疾病，是不是很冤呢？如果因为加班加点而积劳成疾，会不会感觉得不偿失呢？如果因过度吹风而引邪入身，是不是觉得自己很不小心呢……

俗话说“吃什么，补什么”，也不尽然。不可能因为颈部不适，就长期食用动物的脖子吧。事实上，不管有病无病，均应荤素搭配、营养均衡，只是在食疗方法上会有一些差异而已。

对“症”运动很重要。但是运动也是讲究方法的，同样的运动，对颈椎病患者适应，对肩周炎患者就可能不适用。同样的强度健康人群可以接受，十字区患病的人就可能因此而加重病情。……

本书所讲的理疗包括针灸、按摩、拔罐、刮痧等，其历史源远流长。很多人对此感兴趣，会在家里自行保健。想法很好，但与现实有差距，实施起来有些困难。如按摩应怎么按，哪种按摩方式反而对身体不利，穴位的具体位置在什么地方，健康人群应如何保健，患者应如何治……还是在书中寻找答案吧！

编者真诚希望广大读者能对背部十字区的保健重视起来，同时也希望本书能成为您的健康顾问！

编者

2011年2月10日

目 录

【第一章】

不为人知的背部健康“十字区”

一、深度了解颈部 / 3

“解剖”颈椎 / 3

“1+1+7 式”颈椎结构 / 4

“灵活”的椎骨 / 4

屈颈应有“度” / 5

“密集丛生”的颈椎神经 / 6

颈椎的供血系统 / 6

“多类型”颈椎病 / 7

颈椎病之“痛” / 8

颈椎病的“信号灯” / 9

颈椎病的“危险信号” / 9

“多面”的颈椎间盘突出 / 10

脊柱退化“四阶段” / 11

“低龄化”的颈型颈椎病 / 12

让人夜不能寐的落枕 / 12

颈性眩晕“不一般” / 13

易被误诊的颈椎病——颈心综合征 / 14

让人“误会”的其他颈椎疾病 / 14

颈椎病亦有“真假” / 15

小光片大作用——X 线平片 / 16

二、熟悉的“陌生肩部” / 17

合“骨、肉”于一肩 / 17

肩部——复杂的综合体 / 18

“多关节”的肩部 / 19

肩部肌肉群详解 / 20

肩周炎早知道 / 21

肩周炎的“三阶段” / 21

了解“脱臼” / 22

难“解”的肩部撞击症 / 23

三、“初”识背部 / 24

背部肌肉,深浅各不同 / 24

背痛需知“因” / 25

“驼背”不是病? / 26

驼背“致”面部皱纹 / 27

驼背的危害性 / 27

四、腰部“新”知 / 29

“三点式”腰椎结构 / 29

腰椎间盘突出,你了解吗 / 30

集“肌、血、神经”为一体的腰

部 / 30

腰椎的曲度和活动 / 31

腰部慢性劳损知多少 / 32

腰部老化与不足皆会“痛” / 33

腰部疼痛寻根源 / 33

腰部疼痛部位区分法 / 34

因“病”分腰痛 / 35

其他疾病引发腰痛 / 35

巧辨急性腰肌扭伤 / 36

【第二章】

“考究”生活中的十字区

一、颈部的“多姿”生活 / 41

(一)你属于颈椎病的高发人群
吗 / 41

司机需预防颈间盘突出症 / 41

机动车“骑士”易骑出颈椎病 / 42

射击运动员应警惕颈椎病 / 42

婴儿颈椎易受损 / 43

中老年人易得“颈心综合征” / 44

(二)哪些生活方式易诱发颈椎
病 / 45

不良坐姿易引起颈项肌痉挛 / 45

打电话的姿势影响颈椎健康 / 45

高温,颈椎病的一大祸根 / 46

空调给颈椎带来寒湿之邪 / 47

用眼过度易引发颈肩疼痛 / 48

情绪好坏可影响颈椎病康复 / 49

女性胸罩不适影响颈椎健康 / 49

颈椎病易发作的三个时间点 / 50

(三)小小习惯,保养颈椎 / 51

保护颈椎,三大姿势要正确 / 51

保持正确的坐姿 / 52

舒适的座椅助您预防颈椎病 / 53

巧用笔记本支架预防颈椎病 / 53

小小擀面杖也可保健颈椎 / 54

保证充足的休息时间 / 55

保持良好的午睡习惯 / 56

颈椎病患者应睡什么床 / 56

选择合适的枕头 / 57

保健枕的谎言 / 58

忽悠人的“钛圈”神话 / 59

夏季炎热,颈椎治疗好时机 / 59

严冬季节须保暖颈椎 / 60

教您制作简易保暖颈围 / 61

颈椎病患者应积极防治咽喉

炎 / 62

老年人如何预防“拐杖颈” / 62

让女性永葆年轻的美颈绝招 / 63

治颈椎病的小诀窍 / 64

颈椎病术后仍需特别注意 / 65

(四)颈椎病还能引发哪些常见病
症 / 65

颈椎病易引起中风 / 65

颈椎病可能引发高血压 / 66

颈椎病可引起“颈性眩晕” / 67

颈椎病会导致胃痛 / 67

颈椎病也会引起咽喉疼痛 / 68

颈椎病可能导致牙疼 / 69

颈椎不健康会导致近视眼 / 69

颈椎病也能引起手指发胀 / 70

腿痛可能由颈椎病引起 / 71

颈椎病竟会引起乳房疼痛 / 71

二、“养”肩生活 / 73

(一) 这些不良生活习惯你有
吗 / 73

贪凉易引发肩周炎 / 73

长期低头伏案诱发肩周炎 / 74

手撑头看电视易使肩部肌肉痉
挛 / 75

走路用手机易使肩部受损 / 75

外力损伤易导致肩周炎 / 76

单肩包易诱发肩周炎 / 77

肩周炎爱侵袭中年女性的原

因 / 78

(二) 肩部保养, 你重视了吗 / 79

预防肩周炎需重视生活细节 / 79

怎样预防寒湿性肩周炎 / 79

老年人如何预防劳损性肩周

炎 / 80

了解肩周炎的治疗原则 / 81

治疗肩周炎, 夏季更适宜 / 82

头枕手掌可治肩周炎 / 82

积极防治糖尿病可防肩周炎 / 83

鼠标也有健康用法 / 84

三、背“通”生活 / 85

防背痛, 三大姿势要正确 / 85

正确坐姿防背痛 / 86

注意预防青少年驼背 / 86

上班族如何远离背痛 / 87

少抬重物防背痛 / 88

冬季要注意背部保暖 / 89

背部保健的其他注意事项 / 90

四、腰部生活“热” / 91

腰痛患者应选择合适的桌椅 / 91

小小靠垫为你护腰 / 92

司机如何预防腰痛 / 93

长期站立者要预防腰痛 / 93

选择合适的鞋子很重要 / 94

常系腰带可预防腰痛 / 95

气候变化时要注意护腰 / 96

了解急性腰椎间盘突出症的急救

措施 / 97

将腰部保健融入日常生活中 / 97

【第三章】

“十字区”健康饮食揭秘

一、颈椎病的食疗“小宝典” / 101

清淡食物为主, 营养搭配均

衡 / 101

颈椎患者一分为二合理饮食 / 102

病症大不同, 原则禁忌有差

异 / 103

阴虚精亏要清补, 阳虚肾亏要温

补 / 103

颈椎术后饮食原则与禁忌 / 104

滋补肝的良药——何首乌 / 105

能保护颈椎的“生命元素”——

钙 / 106

人类最丰富的钙源——牛

奶 / 106

促进钙吸收的元素——维生素

D / 107

维持骨正常代谢的元素——维生

素 C / 108

温热食物为主,营养要求丰

富 / 109

病症大不同,饮食要区分 / 109

防止乳酸堆积的营养素——维生

素 B 族 / 110

防肩酸——柠檬酸+维生素

E / 111

缓解背部疼痛——红葡萄

酒 / 112

腰椎间盘突出术前术后饮食原

则 / 113

增加胃肠蠕动力——膳食纤维

维 / 113

二、家常菜汤也有不凡的食疗效果 / 115

化痰除湿食疗方——薏苡仁红豆

梨果粥 / 115

颈椎病患者的饮酒选择 / 116

药膳加食疗改善神经根型颈椎

病 / 116

清补温补各异,简单饮食疗

方 / 118

舒筋活络食疗方——山楂丹参

粥 / 118

气血不足者饮食疗方 / 119

肾精亏损者饮食疗方 / 120

肝阳上亢与痰浊中阻饮食疗

方 / 121

补肾强骨好疗方——猪骨

汤 / 122

食疗加药膳,治疗肩周炎 / 123

中医辨证法,应对肩周炎 / 124

缓解慢性腰痛疗方——莲藕猪脊

骨汤 / 125

治疗多种腰椎疾病——千斤拔煲

狗脊 / 126

【第四章】

十字区“动”起来

一、“动”颈祛“病” / 129

颈椎锻炼应注意什么 / 129

颈部运动,因人而异 / 130

热身运动谨防损伤颈椎 / 130

跑步姿势不对,伤害颈椎 / 131

老年颈椎操追求“慢” / 132

预防颈椎病,只需动一动 / 132

医疗体育防治颈椎病 / 133

防治颈椎疾病就“走班” / 134

“走班”应注意什么 / 134

学习长颈鹿,防治颈椎病 / 135

乌龟探头护颈操 / 136

前俯后仰练颈椎 / 137

公园锻炼颈椎法 / 138

意念放松颈部法 / 138

仰卧起坐护养颈椎 / 139

盘腿扩肘健颈运动 / 140

拉筋练颈运动 / 140

旋转式健颈运动 / 141

颈部夹书 / 142

保健颈椎之瑜伽(一) / 142

保健颈椎之瑜伽(二) / 143

保健颈椎之瑜伽(三) / 144

保健颈椎之瑜伽(四) / 145

跪坐式舒缓颈椎操 / 146

仰卧式舒缓颈椎操 / 146

俯卧式舒缓颈椎操 / 147

盘腿式舒缓颈椎操 / 148

俯身式舒缓颈椎操 / 148

美颈操之扭转乾坤式 / 149

美颈操之曲折环绕式 / 150

美颈操之提拉回转式 / 151

五禽戏护颈健身 / 151

五禽戏颈椎保健操(一) / 152

五禽戏颈椎保健操(二) / 153

五禽戏颈椎保健操(三) / 153

五禽戏颈椎保健操(四) / 154

五禽戏颈椎保健操(五) / 155

白领颈椎保健操(一) / 156

白领颈椎保健操(二) / 157

白领颈椎保健操(三) / 157

白领颈椎保健操(四) / 158

颈椎放松操(一) / 159

颈椎放松操(二) / 159

抬臂转颈操 / 160

叉腰屈颈操 / 161

起伏式颈椎健美操 / 162

指针颈椎操 / 162

摆头晃颈操 / 163

八面玲珑“米”字操 / 164

“空中”护颈操 / 165

台球改善颈部不适症 / 165

芭蕾舞美化颈椎 / 166

抖空竹运动法 / 167

放风筝强健颈椎 / 168

游泳使你远离颈椎病 / 168

骑车锻炼颈椎 / 169

二、“动”肩活“轴” / 171

适当运动,改善肩周炎 / 171

肩周炎患者锻炼注意事项 / 172

摇扇预防肩周炎 / 172

轻拍肩部,缓解疲劳 / 173

“跳”走肩部不适症 / 174

中老年肩部护养法 / 175

站坐之中保护颈肩 / 175

哑铃帮你动动肩 / 176

耸肩提气运动 / 177

肩部拉伸运动 / 178

盘腿搭肩运动 / 179

抬臂提肩运动 / 179

持重牵拉肩部运动 / 180

桌边的健肩运动 / 181

墙面健肩运动 / 182

肩部放松操 / 182

屈肘伸肩操 / 183

肩部保健操 / 184

木棍肩部操 / 185

杠铃锻炼肩部肌肉 / 185

三、“动”背正体 / 187

转体压背,赶走疼痛 / 187

振臂展背运动 / 188

正姿脊柱运动 / 188

美背招式之俯仰运动 / 189

伸展式健背操 / 191

“十字”拉筋操 / 191

美背运动操 / 192

抱球健背操 / 193

俯背支臂运动操 / 194

划船器健背法 / 195

四、“动”腰健身 / 196

锻炼腰部肌肉,可有效预防

腰痛 / 196

年老体弱者可行锻炼腰

部 / 197

腰部整理运动 / 198

“退步走”健腰运动 / 199

呼啦圈健腰运动 / 199

叩首健腰操 / 200

马步健腰操 / 201

“C”字腰部操 / 202

踮脚尖健腰法 / 203

“扒”墙练腰 / 203

器材健腰法 / 204

【第五章】

十字区理疗“宝典”

一、颈部“对症”理疗 / 209

确定病症类型再按摩治疗 / 209

坚持按摩,与落枕说“再见” / 210

颈部疼痛,选择药敷 / 210

药枕治疗颈椎病 / 211

刮痧治疗落枕 / 212

“刮走”神经根型颈椎病 / 213

脊髓型颈椎病的刮痧疗法 / 213

椎动脉型颈椎病的刮痧疗

法 / 214

交感神经型颈椎病的刮痧疗

法 / 215

食管型颈椎病的刮痧疗法 / 216

点穴按摩法治疗肩周炎 / 220

肩部疼痛的“双”疗法 / 221

治疗肩周炎,“针”“按”两不

误 / 221

肩周炎的“芒针走罐法” / 222

因“病”制宜的针灸疗法 / 223

火针治疗肩周炎 / 223

“五十肩”的艾灸疗法 / 224

刮痧治疗肩周炎 / 225

肩周炎的家庭疗法 / 226

肩周炎的“起止点疗法” / 226

肩周炎的激光疗法 / 227

人工复位肩关节脱位 / 228

治疗陈旧性肩关节脱位 / 228

二、肩部理疗“招式多” / 217

肩部按摩操 / 217

肩周炎的日常按摩手法 / 218

推拿治疗肩周炎 / 218

缓解肩部疲劳小妙招 / 219

三、背部理疗“出新意” / 230

按摩背部三焦舒穴,防病健

身 / 230

全背按摩法 / 231

毛巾搓背按摩法 / 231

点穴按摩治疗背部疼痛 / 232

背部痧痕辨病法 / 233

背部刮痧保健法 / 233

刮痧+艾灸保健背部 / 234

背部拔罐,激活“休眠”细胞 / 235

拔罐治疗背部酸痛 / 236

四、“多样化”的腰部理疗 / 237

腰部保健揉穴“大联盟” / 237

腰肌损伤揉拔按摩法 / 238

腰部韧带损伤按摩法 / 238

腰椎棘突偏歪旋转按摩法 / 239

按压按摩肋骨损伤 / 240

腰部刮痧知多少 / 241

腰部劳损患者刮痧法 / 241

针灸治疗急性腰扭伤 / 242

针灸治疗腰部劳损 / 243

艾灸治疗腰部疼痛 / 243

刺血疗法治疗腰部疼痛 / 244

拔罐治疗腰部疼痛 / 245

腰部拔罐注意事项 / 246

电疗法治疗腰椎间盘突出 / 247

光疗法治疗腰椎间盘突出 / 247

牵引治疗腰椎间盘突出有限

制 / 248

热敷“赶”走腰部疼痛 / 249

毛刷腰部保健法 / 250

【第六章】

呵护十字区,教你科学用药

一、颈椎用药,中西合璧 / 253

(一)通经除痹 中药护颈 / 253

除湿止痛良方——羌活胜湿

汤 / 253

通经除痹方药——程氏蠲痹

汤 / 254

活血化瘀护颈椎——身痛逐

瘀汤 / 254

祛湿化痰治颈痛——苍附导

痰丸 / 255

调气养血良方——六味地黄

汤 / 256

治疗颈椎病的其他中药方

(一) / 256

治疗颈椎病的其他中药方

(二) / 257

颈椎病的中药水针疗法 / 258

中药热敷消除颈椎疼痛感 / 259

风寒砂可缓解颈部疼痛 / 259

(二) 当即见效, 西药见长 / 260

消炎止痛药——泰诺林 / 260

镇痛解热抗风湿——阿司

匹林 / 261

非甾体类抗炎止痛药——双

氯芬酸 / 262

中度疼痛镇痛药——奇曼

丁 / 263

缓解颈痛的其他镇痛药 / 264

服用改善血液循环的药物治

颈椎病 / 264

神经营养药——维生素 B₁

片 / 265

其他一些可治疗颈椎病的药

物 / 266

二、肩部用药, 全面详解 / 267

(一) 舒筋活络 中药调理 / 267

舒筋活络良药——生山楂甘

草汤 / 267

驱寒散湿护肩部——黄芪当

归汤 / 268

治疗肾阳虚肩周炎——麻黄

附子细辛汤 / 268

祛除风寒湿邪——三痹汤 / 269

治疗肩周炎其他中药方

(一) / 270

治疗肩周炎其他中药方

(二) / 271

抗炎止痛中成药——昆明山海

棠片 / 271

清热活血中成药——风痛安胶

囊 / 272

可有效治疗肩周炎的其他中成

药 / 273

治疗肩周炎药酒——丹参

酒 / 274

活血祛风药酒——秦艽木瓜

酒 / 274

其他可治疗肩周炎的药酒 / 275

(二) 消肿止痛 西药见效 / 276

解热镇痛消炎药——吲哚拉

新 / 276

镇静催眠治肩痛——复方氯唑沙

宗片 / 277

缓解肩部疼痛感——奥丙嗪

片 / 278

镇痛注射液——必可泰 / 278

抗炎消肿止痛药——吡罗昔

康 / 279

肾上腺皮质激素抑制肩部炎

症——泼尼松 / 280

三、腰、背用药,对症选用 / 281

(一)对症用药 草本植物出奇

效 / 281

缓解背痛中成药——舒筋活

血片 / 281

活血理气治背痛——复方丹

参片 / 282

治疗湿热型腰痛——四妙

散 / 283

治疗寒湿性腰肌劳损——甘姜

苓术汤 / 283

治疗肾虚型腰肌劳损的中成

药——左归丸 / 284

其他可补肾护腰的中成药 / 285

疏经通络护腰部——活络

效灵丹 / 286

其他可舒筋通络的中药方 / 286

中药治疗急性腰扭伤——桃

仁杜仲汤 / 287

其他可治腰部扭挫伤的方

药 / 288

治腰椎间盘突出症的方药 / 288

中药穴贴疗法治腰痛 / 289

缓解腰痛的民间偏方 / 290

(二)紧急止痛 首选西药 / 291

缓解背痛良药——辣椒碱

软膏 / 291

缓解背部肌肉痉挛——地西

泮 / 292

解热镇痛注射剂——醋酸氢

化可的松 / 293

消肿止痛治腰痛——双氯芬

酸钠凝胶 / 293

缓解腰肌疼痛——散利痛 / 294

治疗寒湿性腰肌劳损——戴

芬胶囊 / 295