

按摩祛百病 系列丛书

按摩 祛腿痛

方翔 / 主编



中国出版集团
东方出版中心

按摩祛百病系列丛书

按摩

祛腰痛

江苏工业学院图书馆
藏书章

AN MO QIU YAO TUI TONG

主 编 方 翔

中国出版集团
东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

按摩祛腰腿痛/方翔主编. —上海: 东方出版中心,
2004.1

(按摩祛百病系列丛书)

ISBN 7-80186-135-3

I. 按... II. 方... III. 腰腿痛-按摩疗法(中医)
IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 097761 号

按摩祛腰腿痛

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 昆山亭林印刷有限责任公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 158 千

印 张: 8

印 数: 1—5 100

版 次: 2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-80186-135-3

全套定价: 45.00 元 (共 3 册)

版权所有, 侵权必究。



前

言

20 世纪以来，突飞猛进发展的科学技术，对于医学及人体保健事业的发展起了巨大的推动作用。例如：生物学、化学、放射物理学以及基因工程学等等学科在治疗医学中的应用，为人类生命的维护立下了丰功伟绩。但同时也给人类带来一些不可避免的副作用，造成医疗保健中的遗憾。近年来掀起的一股“回归自然”、“返璞归真”的浪潮，则是人类向前发展中必然会出现的一幕。目前欧盟及美、日等一些发达国家把目光集中在我国和东方诸国的民族传统医学上，这完全合乎情理，是十分自然的。

我国传统医学及民族医药学是一个巨大宝库，在防病、治病的长久实践中有着独特的经验及惊人的疗效。按摩疗法就是祖国医学宝库中的一朵奇葩，是中医治疗疾病的外治方法之一。当人们不幸得了某种疾患，不靠吃药、打针治疗，而是用特定手法在患处推推、揉揉，捏捏、掐掐等，靠疏通其血脉，为患者解除某些病痛。严格地讲，是运用按、摩、推、拿、提等按摩手法刺激人体的某些部位和穴位来达到治病及保健目的。

本书专门介绍用按摩的方法来治疗腰痛及下肢痛。腰及下肢痛是一种常见的症状，其真正的病因很复杂，如过度操劳、先天畸形、衰老退化、其他疾病等都会



引起腰及下肢痛。治疗腰及下肢痛这类疾病，用按摩手法之疗效往往比一般用药的疗效还要迅速和神奇。但是腰及下肢痛也可能是患上某种严重病的信号，如变形性脊椎断裂症、脱臼症、伴有腿脚麻木等症状的椎管狭窄症、骨质疏松症、脊椎结核、脊髓肿瘤等，这要特别注意及早就医，不可延误病情，是值得警惕的。

本书首先向您简要地介绍腰及下肢痛的种类、病因、病况及自己如何辨别所患疾病的方法，以便及时自疗或就医诊治。书中还简介了一些用按摩治疗腰及下肢痛必须懂得的按摩基础知识和人体有关穴位名称、位置等医学科普常识。

本书的重点部分是介绍一系列按摩治疗腰及下肢痛的具体手法、过程及注意事项，为想学会用按摩、无师自通，在家中就可以治病解忧的读者提供方便。书后还附录了治疗腰及下肢痛时行之有效的补充参考资料。

由于成书时间仓促，编写者水平有限，疏漏难免，敬请广大读者及专家指正。

编者

目 录

认识腰和下肢痛

腰和腰痛	1
腰及腰痛的概念	1
现代医学对腰痛原因之探讨	3
祖国传统医学对腰痛发病机制	
之说	7
下肢及下肢痛	9
下肢疼痛的病因	10

根治腰腿痛应先辨明其病源

辨别腰腿痛应从多方考虑其	
病源	15
患者的性别与年龄	15
患者活动规律	16
患者疼痛的时间	16
患者腰椎关节畸形状态	17
伴随腰痛的其他症状	17
造成腰腿痛的几种常见病	18
急性或慢性腰扭伤	18
腰肌劳损	19
腰椎间盘突出症	20
痛风性关节炎	21
骨肿瘤	21
腰部肌筋膜炎	21
腰椎关节突综合征	22

造成妇女腰腿痛的常见病	22
生殖器官质性病变	23
功能性腰痛	25
其他妇科疾病患	26
造成老年人腰腿痛的常见病	27
腰椎增生	27
骨质疏松	27
酶缺乏	27
某些转移癌瘤	28
一种由肥大性脊柱炎引发的老	
年腰痛	28
帕金森氏病	29
造成青年人腰腿痛的常见病	
——强直性脊柱炎	29
一种难忍的剧烈腰痛——腰	
椎后关节紊乱症	32

中医外治奇法——按摩

按摩的概念	33
按摩是祖国医学的宝贵遗产	33
“按”与“摩”的含义	34
按摩疗法的特点	34
按摩的治疗作用	36
中医学上的按摩作用	36
现代医学上的按摩作用	37

治疗腰腿痛常使用的穴位

经络和穴位	41
经络	41
经络与穴位的关系	41
十二经络分布部位	42
按摩时常使用的取穴方法	44
体表标志法	44
指量法	46
按摩时常使用的取穴量法参	
考图	47
人体各部的穴位及名称	48
头面部	48
颈项部	49
胸腹部	51
背部	52
上肢部	53
下肢部	54
按摩治腰及下肢痛时常使用的	
各经穴位	55
手阳明大肠经	55
足阳明胃经	56
足太阴脾经	58
手太阳小肠经	60
足太阳膀胱经	62
足少阴肾经	70
手少阳三焦经	72
足少阳胆经	73
足厥阴肝经	78
任脉	80
督脉	80
腰背部奇穴	82
下肢部奇穴	84

按摩的有关要求及常用手法

按摩的有关要求	86
---------	----

手法	86
体位	87
介质	89
湿热敷法	90
按摩的常用手法	91
按法	91
压法	92
拍法	93
点法	94
摩法	95
揉法	96
推法	98
拿法	99
擦法	100
叩法	101
滚法	102
搓法	103
振法	105
抖法	106
一指禅推法	106
拨法	107
击法	108
摇法	109
啄法	111
掐法	112
捏法	112
抹法	113
按摩时的注意事项	115

几种常见腰腿痛的按摩方法

劳累性腰痛	118
慢性腰肌劳损	121
急性腰扭伤	130
腰椎间盘突出症	138
腰椎管狭窄症	147

梨状肌综合征	153
腰三横突综合征	161
肥胖症引起的腰腿痛	166
泌尿系感染、尿路结石引起的腰痛	169
坐骨神经痛	175
膝关节增生性关节炎	182
腓肠肌痉挛	192
踝关节扭伤	195
足跟痛	199

附录

附录 I

治疗腰腿痛最常用的几个穴位	205
---------------	-----

附录 II

来自民间的防治腰腿痛妙法辑录	210
----------------	-----

附录 III

治疗腰腿痛时可配合使用的食疗方和验方	228
--------------------	-----

附录 IV

日常防止腰痛的窍门	242
-----------	-----

附录 V

焦虑也会引起腰背痛	245
-----------	-----



认识腰和下肢痛

腰和腰痛

腰及腰痛的概念

腰

腰是人体的专门部位，是人体胸骨以下，盆骨以上这段胸腹之间的躯干，通常指腹后壁。腰又恰好位于人体脊柱的中点，故常被喻作人体上下连通的“枢纽”。

人体脊柱，又称脊梁骨，常被划分为颈椎、胸椎、腰椎和尾椎等四段。脊柱是人体上下支撑的重要支柱。

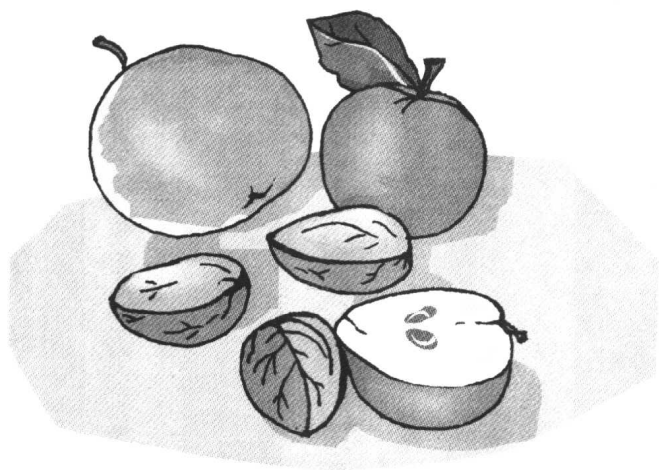
腰部内是由五块腰椎骨串联而成，各椎骨间有许多韧带相连，四周还有许多形状各异的肌肉、韧带与脊椎骨相连，从而构成一个复杂、严密、灵活的结构。

人在活动时，躯体的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

Chapter 2

常食用的瓜果介绍



明显压痛，因运动受限制，故不能俯仰转侧；而慢性腰肌劳损则见腰痛时轻时重，反复发作，劳动后或气候寒凉阴雨时加剧，严重病例可引起脊椎病变。除内服补腰肾、强筋骨、祛风湿等药外，还宜用针灸、推拿、贴膏药等外治法。腰痛在现代医学临床上多判与腰肌劳损、脊柱关节病变、尿路感染、泌尿系结石以及腰部挫伤等疾患有密切关系。

现代医学对腰痛原因之探讨

现代医学认为，腰痛的发生原因比较复杂，一般常见于以下几个方面，而这几个方面的因素皆可归结为：由于其影响了腰部的正常生理结构，破坏了脊柱的稳定性，因而刺激了腰部的感觉神经，才导致出现腰痛。

以下为腰痛的几个具体原因：

过度操劳

由于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较多。一般正常情况下的人，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。

如遇操劳过度时，脊椎关节或韧带就很容易受到过度挤压或牵扯，从而引起腰痛。



〔先天性畸形〕

先天性脊柱畸形是指胚胎时形成的脊柱形状不正常。这样的脊柱会失去一般正常结构,削弱脊柱的稳定性,造成脊柱及其附近的结构比较容易受到牵拉、挤压或外伤,因而会发生腰痛。常见的先天性脊柱畸形主要有以下三种:

【隐性脊柱裂】具体是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了支撑力,因而削弱了腰骶部的稳定性,受力后会引起腰痛。

【腰椎骶化】具体指第五腰椎的一侧或两侧和骶骨长在一起,故减少了腰椎的活动度,同时一侧的腰椎骶部两侧活动不一致,而诱发腰痛。

【滑椎症状】是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。它使腰椎不能承受重量,从而引起腰痛。据医学上统计,约有30%左右的健康人存在畸形,只不过有些轻度畸形不一定被发现,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,大多数还存在其他某种诱因。

〔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，受压变形后也容易恢复原状。除此以外，如果它的营养供应不充足，也容易发生退行性变。病变首先由髓核里的水分减少开始，随后是硫酸软骨素逐渐减少，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，这样，每个椎间盘的高度就变小，故人到老年个子会变矮，原因就在于此。

衰老后的髓核还会因为外伤而使椎间盘突破性出，形成腰椎间盘突出症。人老了，当软骨板发生变性时，质地就会变软，抵抗不住髓核的挤压，向椎体的松质骨突出，这样就使椎体两端变得凹凸不平。医学上把这种现象叫做“椎间盘变性”。椎间盘变性后，也会引起小关节的骨质增生，这就是人们通常说的“长骨刺”，常常引起腰痛。随着年龄的进一步增长，退行性变的范围变得广泛，椎骨也发生退变。退变的骨头不如年轻人那样坚固结实。此时，髓核却因退变而变硬，极易把椎体挤扁。因此老年人如果摔了跤，比年轻人更易发生骨折。

〔其他疾病〕

还有一些疾病会引起腰痛，主要有：

【内脏病】很多内脏疾病会引起腰痛，如靠近腰背部组织的脏器生病，往往会引起腰痛。尤其是骨盆腔后方的脏器，包括直肠、女性的子宫和输卵管；男性的

前列腺等生病时更会引起腰痛。其中女性的生殖器官疾病常是妇女发生腰痛的重要原因。

这些疾病为何会引起腰痛呢？其医理就是因为这些器官生疮与人的神经传导有关，通常这种由于内脏疾病引起的身体表面痛，医学上叫做“牵涉痛”。一般来说，这类腰痛是以疼痛呈隐隐约约感觉为特点的。有时觉得腰痛，但又找不到确切的痛点，对腰部的活动也无妨碍。这类腰痛还能伴有明显的内脏疾病本身的症状。比如：肾病可见到小便的异常，前列腺炎早晨有白色奶样的尿液排出；女性生殖器官疾病可有白带增多或月经不调，直肠癌可有腹泻、便秘、大便夹有血液等症状。这类腰痛一般不需直接治，只有把内脏疾病治愈，腰痛才会自然消失。

【怀孕】怀孕常会产生腰痛，特别是那些腹肌松弛无力、肚子前挺较突出的人，更容易发生。因为怀孕后期，卵巢分泌出一种叫黄体素的物质，可使盆骨的韧带放松，便于胎儿分娩，但韧带松弛后，关节的稳定程度就差，如果再加上本身肌肉力量不够，就更容易发生腰痛。所以，女性在怀孕时的早期加强背肌及腹肌的锻炼，增强脊柱及骨盆的稳定性，不但能预防怀孕时发生腰痛，也有利于分娩。



【骨骼疾病】不论良性肿瘤还是恶性肿瘤，都可能长在脊柱里，但不多见。由于骨骼本身没有神经，

所以肿瘤开始生长时并无感觉，但长到一定的时候，挤压相邻的脊柱骨，刺激那里的骨膜或韧带上的感觉神经，此时便会产生腰痛，这种腰痛是持续的，并且越来越重。

另外一种情况是，当身体其他地方发炎，细菌侵入血管，随血液流到骨头里，或者从骨头旁边发炎的组织或伤口侵入骨头，都会引起骨骼发炎。在炎症性疾病中，最常见的为脊椎结核，俗称“脊骨痨”，当它侵入骨头时，就会引起充血、肿胀，甚至破坏骨头和它旁边的韧带，刺激那里的感觉神经而发生腰痛。

【腿、脚疾病】腿脚的疾病也会引起腰痛，比如两腿一长一短，在站立、走路时，腰老是向着一边弯曲，使脊柱一侧的肌肉与韧带经常处于紧张状态，破坏了脊柱正常的稳定性，即会引起腰痛；又如膝关节功能丧失后，走路时就要靠腰的活动来带动腿部，这样就增加了腰部骨骼肌肉的负担，时间一长，也会引起腰痛。腰痛发生的原因还有很多，如感冒发热，有时也会引起周身当然也包括腰部的酸痛不适，这里就不一一列举。需特别强调的是，腰痛可以由各种因素引起，所以一旦发生腰痛，要请医生仔细诊断，以免延误治疗。

III 祖国传统医学对腰痛发病机制之说

中医学认为除了受到外伤会导致腰痛外，腰痛的发生原因，可概括为外感、内伤。外感方面，如感受寒湿、湿热之邪，致邪阻经络而发生腰痛。内伤方面，则多禀赋不足，久病体虚，劳欲过度等，致使肾精亏损，不能濡养经脉而致腰痛。至于外伤，跌仆闪挫以及久病气血运行不畅，都会导致气滞血瘀，也可发生腰痛。

中医习惯上常将腰痛划分如下几类：

【寒湿腰痛】腰部冷痛重着，转侧不利，渐渐加重，虽静卧亦不减，遇阴雨则加重，舌苔白腻。

【湿热腰痛】腰骶疼痛、痛处伴有热感，小便短赤，舌苔黄腻，脉濡数。

【瘀血腰痛】腰痛固定不移，轻则俯仰不便，重则痛剧不能转侧，痛处拒按，舌质紫暗。

【肾虚腰痛】腰痛以酸软为主，腿膝无力，遇劳更甚，卧则减轻。

腰痛可表现为腰部的一侧或两侧疼痛，是多种疾病的一个常见症状。中医认为，腰为肾之府，腰痛与肾关系最密切，它多由以下原因引起：

【寒湿凝聚】表现为腰部冷痛难受，转侧不利，虽静卧亦不稍减或反而加重；遇阴雨天气疼痛更剧，犹如晴雨表一般。此多见于关节风湿痛、强直性脊柱炎、慢性劳损等。

【湿热蕴结】腰部疼痛，痛处伴有热感，热天或雨天加重，而活动后或可减轻，此常见于急性风湿腰痛；若疼痛向尿道部位放射，甚至疼痛非常剧烈，或伴小便赤涩、混浊或尿血，以及眩晕、头痛或白带增多等内科、妇科症状，此主要见于肾脏疾患，如肾结石、肾盂肾炎、肾积水、肾结核、急性肾小球肾炎及妇女盆腔炎等。

【肾精虚亏】腰痛以酸软为主，喜按揉，腰膝无力，遇劳更甚，卧则减轻，常反复发作。慢性肾脏疾患、腰部肌肉、韧带劳损及腰脊椎结核以及房劳过度引起的腰痛均多属此因。

【瘀血滞阻】腰背痛较剧，痛有定处，轻则俯仰不便，重则因剧痛而不能转侧，痛处拒按。跌打损伤、坠堕闪挫、强力举重及腰椎间盘突出引起的腰痛属此。中医认为“久病入络”、“久病多瘀”，凡各种腰痛，病程日久者证多兼瘀。

以上四方面，系以中医理论为基础，加上千百年来临床治疗经验总结得来。这既是传统医学在诊断、治疗腰痛时的依据，当然也就为我们辨别各类腰痛提供了一条较为系统的宝贵线索。

治疗这几类腰痛，中医的原则是：壮腰舒筋。
寒湿腰痛佐以祛寒散湿，湿热腰痛佐以清热除湿，
瘀血腰痛佐以活血化瘀，肾虚腰痛佐以温肾补元。

III 下肢及下肢痛

人体下肢包括足、踝、膝、髌等部位，是人的重要组成部分。下肢疼痛对身体起、坐、走路均有影响，给人体带来很大不便。造成下肢疼痛的原因很多，主要是由内因和外因而造成。内因是与年龄、体质、生理解剖特点、职业工种有关；外因是由于直接外力、间接外力损伤于下肢及外感风寒、湿邪白袭等原因而造成的。

腰腿痛不是疾病的名称，是以腰痛、臀腿痛为主要临床表现的骨伤科常见症证。常伴有腰活动受限，小腿足部麻木、无力、行走障碍等症状。

西医认为腰腿痛主要是由腰椎间盘突出症、腰臀部软组织劳损、骨质疏松症、椎管狭窄症及脊椎或脊髓的炎症、肿瘤、神经根炎等引起。

中医认为腰腿痛的原因大致有三种：急性外伤，如