

名医面对面，30余年康复心得倾心传授

中西医结合，治疗方式权威、科学、全面

疗效显著，各行业患者亲身实践

一看就懂，知识介绍+因症施术+按图调理

颈肩

腰腿痛

ying jian yao tui tong yangshu qianshu

单述刚 双福◎主编

养护全书



战胜颈肩腰腿痛，看这一本足够！

山东省康复医学会会长岳寿伟推荐

超值附赠：专家实景指导光盘



中国纺织出版社



五大现代病，你中枪了么？



电脑颈：每天使用电脑超过4小时，颈部僵硬

老人肩：肩部上举时疼痛，肩部怕冷

沙发腰：在沙发或汽车座椅上久坐

办公臀：经常坐着，屁股越坐越大

水肿腿：久坐久站，腿部时常水肿

为健康学习，赶走颈肩腰腿痛！

颈肩腰腿痛 养护全书



单述刚 双福◎主编



内 容 简 介

本书在继承中国传统医学的基础上,吸收现代科学理论,结合作者多年的临床经验,针对生活中常见的颈肩腰腿痛症状,以普通读者为主要对象,以家庭使用为核心,介绍颈部、肩部、腰部和腿部疼痛的常见原因,精选效果显著的综合治疗和保健方案,具体包括按摩、刮痧、拔罐、药浴、运动等方面内容。更针对中老年、办公族的颈肩腰腿痛,提出独家有效的保健练习操。附录中还有常用的取穴技巧和按摩手法,方便读者速查使用。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛养护全书 / 单述刚, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5180-0279-5

I. ①颈… II. ①单… ②双… III. ①颈肩痛—防治
②腰腿痛—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第147891号

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

版式设计: 双福  文化·传播
www.shuangfu.cn

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/12 印张: 12

字数: 134千字 定价: 35.00元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序言

颈肩腰腿痛是一组以颈部、肩部、腰背部疼痛为主要症状的症候群，是最常见的疾病之一。颈肩腰腿痛除了给患者带来身体上的痛苦之外，还对患者的日常生活、活动能力和工作产生严重影响。随着工作现代化进程的深入，人们的工作习惯也发生了改变，伏案工作的人越来越多，颈肩腰腿痛的发病率也随之升高，而且趋于年轻化。很多颈肩腰腿痛患者发病是由于不良的工作姿势造成的，所以，了解颈肩腰腿痛的发病机制、纠正不良的工作姿势，掌握简单可行的治疗和保健方法，是防治颈肩腰腿痛的重要手段。

单述刚主任医师长期从事颈肩腰腿痛的治疗保健工作，有丰富的临床经验，他编著的《颈肩腰腿痛养护全书》一书从颈肩腰腿痛的基本常识、发病原因、临床表现、治疗、预防保健等几方面，深入浅出、较为系统地介绍了颈肩腰腿痛的防治方法，并配有大量的图片，简洁实用，不受设备、条件限制，可指导广大患者自我保健。

恭贺本书顺利出版，为众多的颈肩腰腿痛患者解除病痛。

山东大学齐鲁医院康复中心



博士生导师
主任医师，从事康复医学专业近 30 年
山东省康复医学会会长
中华医学会物理医学与康复学分会候任主任委员

目录 Contents

第1章 临床医生告诉你“颈肩腰腿痛”是怎么回事

我怎么开始颈肩腰腿痛了·····	8
生活中哪些不良姿势容易引起颈肩腰腿疼痛·····	9
饮食上注意就能缓解颈肩腰腿疼痛吗·····	13
据说能缓解颈肩腰腿疼痛的方法·····	16
我的“颈肩腰腿痛”需要去医院吗·····	20
独家特别指导	
5分钟缓解身体酸痛操·····	24



第2章 呵护颈部，让低头族、上班族不“颈”张

先从了解颈部开始·····	28
颈部疼痛也许是这些原因引起的·····	29
颈部常见病症养护·····	30
颈椎病——上肢酸软乏力，颈部僵硬、发酸·····	30
落枕——颈后部疼痛不适、颈项活动不利、肌肉触痛·····	37
颈源性高血压——颈部疼痛、血压升高、头晕·····	41
颈源性眩晕——眩晕发作与颈部转动有关，伴有头枕部疼痛·····	45
颈肩部肌筋膜炎——肩背部酸痛不适，肌肉僵硬板滞或有重压感·····	50
超简单颈部保健操·····	56
A 前屈后伸·····	56
B 左右转头·····	57
C 左右侧屈·····	57
D 拍打肩井·····	58
E 点按风池·····	58
F 拿捏颈肌·····	59
G 上看上指·····	59



第3章 照料肩部, 告别“不举”烦恼

科学认识肩部	62
十个办公族八个肩部疼痛	63
肩部疼痛常见病症养护	64
肩周炎——肩部呈阵发性疼痛, 气候变化或劳累后加重	64
肩袖损伤——肩部受伤后一时性疼痛	78
肩峰下滑囊炎——肩部疼痛, 肩关节运动受限和局限性压痛	83
超简单肩部保健操	88
A 活动双肩	88
B 单耸肩	88
C 双耸肩	89
D 体后拉肩	89
E 旋转肩肘	89
F 颈后扩肩	90
G 双臂划圈	90
H 敲击手三里穴	91
I 转圈摇肩	91
J 负重交替前平举	92
K 负重侧平举	93
L 提重耸肩	93



第4章 保护腰部, 拒绝久坐后遗症

了解我的腰部	96
帮久坐族找到腰部疼痛的原因	97
腰部疼痛常见病症养护	98
腰椎间盘突出症——腰部持续性钝痛, 伴有腿部疼痛、麻木	98
急性腰扭伤——在做某一动作时突然感到腰部剧烈疼痛	103
慢性腰肌劳损——腰部酸痛或胀痛, 不能坚持弯腰工作	105
梨状肌损伤综合征——一侧臀部或腰臀部疼痛不适	108
腰椎管狭窄症——行走一段距离后出现下肢疼痛、麻木、无力	112
腰肌纤维织炎——两侧腰肌及上方弥漫性钝痛	115
骨质疏松引起的腰痛——疼痛沿脊柱向两侧扩散, 仰卧或坐位时减轻	119
超简单腰部保健操	120
A 扭腰运动	120
B 转体运动	121
C 站立勾腿	121
D 凤凰顺翅	122
E 前俯后仰	122
F 俯身触脚	123
G 转体推掌	123
H 弓步插掌	123
I 仰卧屈腿	124
J 仰卧蹬车	124
K 拱桥式	125
L 抬肩触膝	125
M 仰卧起坐	126
N 飞燕点水升级式	127

第5章 照料双腿，缓解腿部不适

了解我的腿部·····	130
腿部疼痛也许是这些原因引起的·····	131
腿部疼痛常见病症养护·····	132
坐骨神经痛——用力、弯腰或剧烈活动后疼痛·····	132
膝关节骨关节炎——膝关节疼痛，活动受限，有明显压痛·····	138
膝关节半月板损伤——有明显外伤史，活动时关节疼痛·····	142
风湿性关节炎——关节红、肿、热、痛明显，疼痛游走不定·····	145
腿抽筋——小腿肌肉突然发生的强直性、疼痛性的痉挛·····	150
踝关节扭伤——有明确的急性扭伤史，踝部疼痛、肿胀·····	154
膝关节滑膜炎——膝关节发软及活动受限，肿胀持续不退·····	158
足跟痛——足跟一侧或两侧疼痛，无明显红肿，行走不便·····	162

超简单腿部保健操·····164

- | | |
|----------------|----------------|
| A 站立蹲起·····164 | D 伸展髌膝·····166 |
| B 绕膝运动·····165 | E 沿墙滑动·····167 |
| C 踮脚提臀·····166 | |



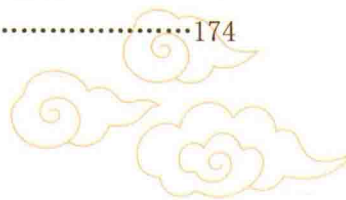
特别指导：常见“颈肩腰腿痛”人群保健运动操

办公族椅上保健健身操·····168

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| A 伸臂扩胸·····168 | D 脚腕屈伸·····170 | G 站立起落·····171 |
| B 肩带环绕·····169 | E 伸屈压腿·····170 | H 伸展压肩·····172 |
| C 挺胸夹背·····169 | F 眼望肚脐·····171 | I 蹲起压肩·····173 |

中老年保健健身操·····174

- | | |
|----------------|----------------|
| A 举臂向上·····174 | D 含胸拉背·····176 |
| B 举臂侧腰·····175 | E 扩胸拉肩·····177 |
| C 对肘扩胸·····175 | |



附录 如何快速找准穴位·····178 常用中医按摩保健手法简介·····180

- | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|
| 按法·····180 | 抖法·····183 | 拨法·····185 | 推法·····188 |
| 擦法·····181 | 摩法·····183 | 拍法·····186 | 揉法·····189 |
| 点法·····181 | 击法·····184 | 捏法·····186 | 弹拨法·····190 |
| 搓法·····182 | 掐法·····184 | 搬法（扳法）187 | 理筋法·····191 |
| 滚法·····182 | 拿法·····185 | 摇法·····187 | |

简述经络与穴位·····192

目录 Contents

第1章 临床医生告诉你“颈肩腰腿痛”是怎么回事

我怎么开始颈肩腰腿痛了·····	8
生活中哪些不良姿势容易引起颈肩腰腿疼痛·····	9
饮食上注意就能缓解颈肩腰腿疼痛吗·····	13
据说能缓解颈肩腰腿疼痛的方法·····	16
我的“颈肩腰腿痛”需要去医院吗·····	20
独家特别指导	
5分钟缓解身体酸痛操·····	24



第2章 呵护颈部，让低头族、上班族不“颈”张

先从了解颈部开始·····	28
颈部疼痛也许是这些原因引起的·····	29
颈部常见病症养护·····	30
颈椎病——上肢酸软乏力，颈部僵硬、发酸·····	30
落枕——颈后部疼痛不适、颈项活动不利、肌肉触痛·····	37
颈源性高血压——颈部疼痛、血压升高、头晕·····	41
颈源性眩晕——眩晕发作与颈部转动有关，伴有头枕部疼痛·····	45
颈肩部肌筋膜炎——肩背部酸痛不适，肌肉僵硬板滞或有重压感·····	50
超简单颈部保健操·····	56
A 前屈后伸·····	56
B 左右转头·····	57
C 左右侧屈·····	57
D 拍打肩井·····	58
E 点按风池·····	58
F 拿捏颈肌·····	59
G 上看上指·····	59



第3章 照料肩部, 告别“不举”烦恼

科学认识肩部	62
十个办公族八个肩部疼痛	63
肩部疼痛常见病症养护	64
肩周炎——肩部呈阵发性疼痛, 气候变化或劳累后加重	64
肩袖损伤——肩部受伤后一时性疼痛	78
肩峰下滑囊炎——肩部疼痛, 肩关节运动受限和局限性压痛	83
超简单肩部保健操	88
A 活动双肩	88
B 单耸肩	88
C 双耸肩	89
D 体后拉肩	89
E 旋转肩肘	89
F 颈后扩肩	90
G 双臂划圈	90
H 敲击手三里穴	91
I 转圈摇肩	91
J 负重交替前平举	92
K 负重侧平举	93
L 提重耸肩	93



第4章 保护腰部, 拒绝久坐后遗症

了解我的腰部	96
帮久坐族找到腰部疼痛的原因	97
腰部疼痛常见病症养护	98
腰椎间盘突出症——腰部持续性钝痛, 伴有腿部疼痛、麻木	98
急性腰扭伤——在做某一动作时突然感到腰部剧烈疼痛	103
慢性腰肌劳损——腰部酸痛或胀痛, 不能坚持弯腰工作	105
梨状肌损伤综合征——一侧臀部或腰臀部疼痛不适	108
腰椎管狭窄症——行走一段距离后出现下肢疼痛、麻木、无力	112
腰肌纤维织炎——两侧腰肌及上方弥漫性钝痛	115
骨质疏松引起的腰痛——疼痛沿脊柱向两侧扩散, 仰卧或坐位时减轻	119
超简单腰部保健操	120
A 扭腰运动	120
B 转体运动	121
C 站立勾腿	121
D 凤凰顺翅	122
E 前俯后仰	122
F 俯身触脚	123
G 转体推掌	123
H 弓步插掌	123
I 仰卧屈腿	124
J 仰卧蹬车	124
K 拱桥式	125
L 抬肩触膝	125
M 仰卧起坐	126
N 飞燕点水升级式	127

第5章 照料双腿，缓解腿部不适

了解我的腿部·····	130
腿部疼痛也许是这些原因引起的·····	131
腿部疼痛常见病症养护·····	132
坐骨神经痛——用力、弯腰或剧烈活动后疼痛·····	132
膝关节骨关节炎——膝关节疼痛，活动受限，有明显压痛·····	138
膝关节半月板损伤——有明显外伤史，活动时关节疼痛·····	142
风湿性关节炎——关节红、肿、热、痛明显，疼痛游走不定·····	145
腿抽筋——小腿肌肉突然发生的强直性、疼痛性的痉挛·····	150
踝关节扭伤——有明确的急性扭伤史，踝部疼痛、肿胀·····	154
膝关节滑膜炎——膝关节发软及活动受限，肿胀持续不退·····	158
足跟痛——足跟一侧或两侧疼痛，无明显红肿，行走不便·····	162

超简单腿部保健操·····164

- | | |
|----------------|----------------|
| A 站立蹲起·····164 | D 伸展髌膝·····166 |
| B 绕膝运动·····165 | E 沿墙滑动·····167 |
| C 踮脚提臀·····166 | |



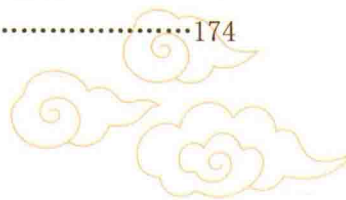
特别指导：常见“颈肩腰腿痛”人群保健运动操

办公族椅上保健健身操·····168

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| A 伸臂扩胸·····168 | D 脚腕屈伸·····170 | G 站立起落·····171 |
| B 肩带环绕·····169 | E 伸屈压腿·····170 | H 伸展压肩·····172 |
| C 挺胸夹背·····169 | F 眼望肚脐·····171 | I 蹲起压肩·····173 |

中老年保健健身操·····174

- | | |
|----------------|----------------|
| A 举臂向上·····174 | D 含胸拉背·····176 |
| B 举臂侧腰·····175 | E 扩胸拉肩·····177 |
| C 对肘扩胸·····175 | |



附录 如何快速找准穴位·····178

常用中医按摩保健手法简介·····180

- | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|
| 按法·····180 | 抖法·····183 | 拨法·····185 | 推法·····188 |
| 擦法·····181 | 摩法·····183 | 拍法·····186 | 揉法·····189 |
| 点法·····181 | 击法·····184 | 捏法·····186 | 弹拨法·····190 |
| 搓法·····182 | 掐法·····184 | 搬法（扳法）187 | 理筋法·····191 |
| 滚法·····182 | 拿法·····185 | 摇法·····187 | |

简述经络与穴位·····192



五大现代病，你中枪了么？



电脑颈：每天使用电脑超过4小时，颈部僵硬

老人肩：肩部上举时疼痛，肩部怕冷

沙发腰：在沙发或汽车座椅上久坐

办公臀：经常坐着，屁股越坐越大

水肿腿：久坐久站，腿部时常水肿

为健康学习，赶走颈肩腰腿痛！

颈肩腰腿痛 养护全书



单述刚 双福◎主编



序言

颈肩腰腿痛是一组以颈部、肩部、腰背部疼痛为主要症状的症候群，是最常见的疾病之一。颈肩腰腿痛除了给患者带来身体上的痛苦之外，还对患者的日常生活、活动能力和工作产生严重影响。随着工作现代化进程的深入，人们的工作习惯也发生了改变，伏案工作的人越来越多，颈肩腰腿痛的发病率也随之升高，而且趋于年轻化。很多颈肩腰腿痛患者发病是由于不良的工作姿势造成的，所以，了解颈肩腰腿痛的发病机制、纠正不良的工作姿势，掌握简单可行的治疗和保健方法，是防治颈肩腰腿痛的重要手段。

单述刚主任医师长期从事颈肩腰腿痛的治疗保健工作，有丰富的临床经验，他编著的《颈肩腰腿痛养护全书》一书从颈肩腰腿痛的基本常识、发病原因、临床表现、治疗、预防保健等几方面，深入浅出、较为系统地介绍了颈肩腰腿痛的防治方法，并配有大量的图片，简洁实用，不受设备、条件限制，可指导广大患者自我保健。

恭贺本书顺利出版，为众多的颈肩腰腿痛患者解除病痛。

山东大学齐鲁医院康复中心



博士生导师
主任医师，从事康复医学专业近 30 年
山东省康复医学会会长
中华医学会物理医学与康复学分会候任主任委员

内 容 简 介

本书在继承中国传统医学的基础上,吸收现代科学理论,结合作者多年的临床经验,针对生活中常见的颈肩腰腿痛症状,以普通读者为主要对象,以家庭使用为核心,介绍颈部、肩部、腰部和腿部疼痛的常见原因,精选效果显著的综合治疗和保健方案,具体包括按摩、刮痧、拔罐、药浴、运动等方面内容。更针对中老年、办公族的颈肩腰腿痛,提出独家有效的保健练习操。附录中还有常用的取穴技巧和按摩手法,方便读者速查使用。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿痛养护全书 / 单述刚, 双福主编. — 北京: 中国纺织出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5180-0279-5

I. ①颈… II. ①单… ②双… III. ①颈肩痛—防治
②腰腿痛—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第147891号

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

版式设计: 双福  文化·传播
www.shuangfu.cn

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京千鹤印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/12 印张: 12

字数: 134千字 定价: 35.00元(附光盘1张)


凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

现代社会，每3个人中间，就有1个人受颈肩腰腿痛折磨。

第1章

临床医生告诉你 “颈肩腰腿痛”是怎么回事

- ◎我怎么开始颈肩腰腿痛了
- ◎生活中哪些不良姿势容易引起颈肩腰腿疼痛
- ◎饮食上注意就能缓解颈肩腰腿疼痛吗
- ◎据说能缓解颈肩腰腿疼痛的方法
- ◎我的“颈肩腰腿痛”需要去医院吗
- ◎独家特别指导：5分钟缓解身体酸痛操



这些人
是颈肩腰腿痛
的高发人群呢！

我怎么开始颈肩腰腿痛了

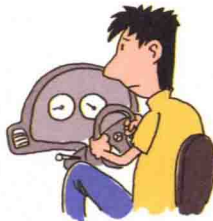
要想知道自己为什么开始颈肩腰腿痛，先问问自己是不是属于下面的某一类人群？



电脑办公族：长久坐在电脑前，一坐就是几个小时，中间很少休息。



麻将族：一打麻将就是大半天，有时都会忘记上厕所。



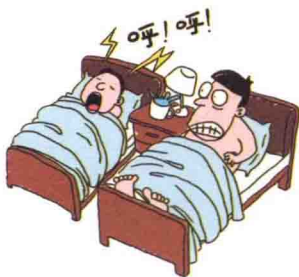
驾车族：职业是司机，经常每天几个小时甚至十几个小时都坐在驾驶室里。



电视族：喜欢看电视，特别是躺着看电视，一看好长时间。



低头族：一有空闲就玩手机或平板电脑等电子产品。



高枕族：喜欢用高枕头，有时候靠着看书或电子产品，然后就躺在上面睡着了。



趴着族：很喜欢趴着看书或看电脑，会换各种姿势，一看就是很久。

无论你属于上面哪一类人，都要小心，颈肩腰腿痛可能已经对你“虎视眈眈”了！因为这些不良习惯会产生下面的后果：



这样看来，虽然颈肩腰腿痛使人难受，但它也有积极的一面——它提示你身体出问题了，一定要做适当的调整，不可再继续进行伤害自己的活动，同时保护受伤的部位或让它休息。

生活中哪些不良姿势 容易引起颈肩腰腿疼痛

生活中，很多人的坐、立、卧、行姿势不正确，再加上软床、软座、桌椅高低不匹配、睡枕不合生理等多种不利因素，最终导致身体出现颈肩腰腿痛的症状，有的甚至引发头晕、头痛、眼睛干涩、视力减弱等不适症状。下面列举一些常见的不良姿势，并介绍正确的姿势，以供读者进行自我纠正。

》 坐

坐时脊柱尽可能符合生理弧度、力学原理，以头颈不觉吃力、双腿适当放松为度；坐时上身挺直，小腹内收，下颌微收，双下肢并拢，双手放在膝盖上。



》 使用电脑时

选择一把靠背略向后仰的椅子（最好选择高度、靠背高度和倾斜度均可调节的椅子），坐姿要端正，上臂自然放直，前臂与上臂垂直或略向上 $10^{\circ} \sim 20^{\circ}$ ，腕部与前臂保持同一水平，大腿应与椅面成水平，小腿与大腿成 90° 。将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，眼睛与屏幕的距离应在40~50厘米。



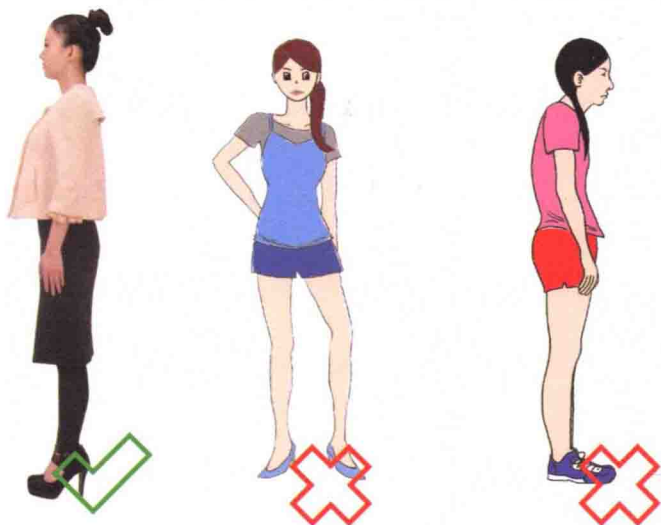
>> 写字时

上身坐正，两肩齐平；头正，稍向前倾；直背，挺胸，胸口离桌沿一拳左右；两脚平放在地上与肩同宽；左右两臂平放在桌面上，左手按纸，右手执笔。眼睛与纸面的距离应保持在30厘米左右。



>> 立

正确的站姿应该是收腹挺胸，双肩撑开并稍向后展，要求腰背和颈部形成一条自然的曲线。



>> 卧

睡眠的姿势大体上有3种，即俯卧、仰卧和侧卧。大多数人睡眠时在不断变换着睡觉的姿势。从医学的角度来说，睡眠的姿势以右侧卧最好。

