



运动 妙治 颈肩腰腿痛

杨慧敏 主编

一本帮助颈肩腰腿痛病患者『当自己的医生』的教科书，患者可根据自己病情『各取所需』，在家轻松进行自我诊疗。

运动妙治颈肩腰腿痛

主 编 杨惠敏

副主编 杨云亭 于世民

编 委 于 红 于世民 杨云亭 杨惠敏

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

运动妙治颈肩腰腿痛/杨惠敏主编. —北京: 中医古籍出版社, 2014. 9

ISBN 978 - 7 - 5152 - 0639 - 4

I. ①运… II. ①杨… III. ①颈肩痛 - 运动疗法 ②腰腿痛 - 运动疗法
IV. ①R681. 505

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 139625 号

运动妙治颈肩腰腿痛

主编 杨惠敏

责任编辑 刘从明

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市华东印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 14.5

字 数 240 千字

版 次 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 3000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5152 - 0639 - 4

定 价 26.00 元

序 言

有资料显示，在我国大约有7%~10%的人患有颈椎病，而且，颈椎病发病率出现低龄化趋势，其中中小学生的颈椎病发病率也在急剧上升；全国有一亿多老年人忍受着骨关节病的折磨，更有数百万人因此而残废；近几年来，腰椎间盘突出症年轻化趋势越来越突出，其中35岁以下的年轻患者几乎占一半。可以毫不夸张地说，颈肩腰腿痛病已成为严重影响国人健康的杀手。目前，如何有效防治颈肩腰腿痛病已成为医学界的重要课题。

常说“病人腰痛，医生头疼”，这话的确有道理的。别看颈肩腰腿痛这些区区“小病”，可当下还缺乏特效的药物，也没有“药到病除”的治疗手段。一旦颈肩腰腿痛上身，多年缠绵不愈者大有人在。治疗措施上仍是先前的“老传统”，大多采用推拿按摩、物理疗法、机械牵引、手术治疗等方法，可这些治疗方法大多需要在医院内进行，住院费用花个一万、两万都是很平常的事情，不少囊中羞涩的病人不得不冒着残疾的风险而放弃治疗，因病返贫的现象也屡见不鲜。

作为长期接触颈肩腰腿痛患者的医务工作者，我们非常盼望得到一把打开治愈颈肩腰腿痛病之门的“金钥匙”，尽可能多的为患者解除病痛。为此，我们回顾总结了多年来治疗颈肩腰腿痛病的临床体会、经验，充实、完善了大量行之有效的治疗方法，挖掘、整理了一批广为流传的民间健身功法，并参照、借鉴一些著名运动医学专家和骨伤科专家的经验，终于编写出《运动妙治颈肩腰腿痛》一书，探索出一条治疗颈肩腰腿痛病的新途径。全书二十多万字，介绍推荐了屡试屡验的350多个运动疗法。这些运动疗法个个经典、新颖、实用，对治疗颈肩腰腿痛有独特疗效，且具有“一看就懂，一懂就用，一用就灵”的特点，非常适合社会广大民众。《运动妙治颈肩腰腿痛》的出版，较好地解决了颈肩腰腿痛病“不住院不能治，住了院没钱治”的社会问题。它是一本集运动奇方、妙方、效方为一体的临床治验大全。书中对颈肩腰腿痛病的自我护理及预防，也作了一些论述，介绍了诸多预防颈肩腰腿痛病的方法和措施，对颈肩腰腿痛患者的康复很有助益。

《运动妙治颈肩腰腿痛》是一本帮助颈肩腰腿痛病患者“当自己的医生”的教科书，颈肩腰腿痛患者可根据自己病情“各取所需”，在家里轻轻松松进行自我诊断，自我治疗，当一把给自己治病的医生，即使足不出户也能把病治好，从而避免了求医的奔波之苦。的确确实是件花小钱治大病，不花钱也治病的大好事。该书面向社会，贴近民众，贴近生活；文字简明扼要，内容通俗易懂，具有很强的科学性、实用性和可操作性。我们相信，随着该书的发行，《运动妙治颈肩腰腿痛》定会受到社会的认可和欢迎，也必将成为战胜颈肩腰腿痛病的利器。



目录

第一章 颈椎病	1
第一节 了解颈椎病	1
颈椎——人体内极其重要的“零部件”	1
颈椎病——多是颈椎退变惹的祸	2
“三大病因”——让人患上颈椎病	3
“麻、痛、软、晕”——颈椎病的“预警信号”	4
三指自测——查查有无颈椎病	4
五型颈椎病——看看得的哪一种	5
颈椎骨质增生≠颈椎病	5
“心理颈椎病”——当心以假乱真	6
第二节 运动治疗颈椎病	7
第一部分 运动康复操	9
简易颈椎操	9
颈椎医疗操	9
颈椎引导操	10
减轻颈部疼痛健身操	11
颈椎病疼痛缓解操	11
颈椎病哑铃医疗操	12
颈椎“时钟操”	13
颈椎病枕上康复操	13
床上颈部保健操	14
颈椎错位甩头保健操	14
颈椎保健操	15
颈椎病康复操	17
第二部分 颈椎病康复的民间功法	17
颈椎瑜伽功	18



摇头晃脑写“丰”字	19
鸟功	19
仿鸡	19
飞燕点水	20
龟爬	20
摸膝功	20
卧床垂头	21
旋转头颈	21
抗力法	21
踢毽法	21
风筝疗法	22
“抓石子”法	23
转“8”字法	23
俯卧撑法	23
平举双手昂首走法	24
拍打双肩法	24
颈部拍打法	24
摇头晃脑法	24
颈椎病初期简易护颈法	25
减轻颈部疼痛法	25
疏通颈部经络法	26
摇腕治疗颈椎病引起的手麻法	26
老年颈椎病患者康复法	27
第三节 颈椎病的自我护理	28
颈椎病治疗勿急于求成	28
颈椎病康复应先改掉不良习惯	28
颈椎病发作别随便找人按摩、推拿	29
已患颈椎病者不宜做“米字操”	30
治颈椎病要先会选枕头	30
注意为颈椎防风寒	31
颈部疼痛自我按揉可缓解	31

第四节 运动预防颈椎病	32
护颈跟着年龄走	32
运动挡住颈椎病“杀回来”	33
办公族多练“东坡操”	33
读书看报时头部后仰炼颈椎	34
上班族别忘“松脖颈”	34
室内工作者多练“米”字功	35
颈部疲劳时做做提放肩	36
工作再紧也不能“紧颈椎”	36
“五分钟防治操”给颈椎正能量	37
“马步写字功”护颈作用大	37
学会“龙头、鹤首”颈无忧	37
每周游游泳 远离颈椎病	38
第二章 肩周炎	39
第一节 了解肩周炎	39
肩周炎、冻结肩、漏肩风都是一回事	39
肩周炎——中老年人的常见病、多发病	40
肩周炎不及时治疗危害大	40
肩周炎最“青睐”女性和左肩	41
第二节 肩周炎运动康复法	41
第一部分 肩周炎康复体操	42
肩周炎家庭体操	42
肩背减压操	43
肩痛操	43
肩周炎体操	43
毛巾操	44
矿泉水瓶操	44
手臂操	44
伸展操	45
防治肩痛棍棒操	45



第二部分 治疗肩周炎民间功法	45
双手擎天	45
钟摆运动	46
甩手	46
无绳跳绳法	47
绕指法	47
活动上肢	48
马步冲拳	48
摇臂法	48
肩部抻筋法	49
弯腰摆臂法	50
肩部肌肉锻炼法	50
护肩七法	51
肩周炎自我治疗法	52
肩周炎自我锻炼法	52
肩周炎功能恢复法	53
中老年肩周炎患者功能锻炼法	54
腿脚不便的肩周炎患者康复法	54
治疗肩周炎的“10字法”	55
肩周炎简易治疗法	55
肩周炎体疗法	56
吊单杠	56
抖空竹	57
打陀螺	57
抛布袋	58
太极柔力球	58
肩肘放松功	59
肩部养生功	59
第三节 肩周炎的自我护理	60
肩周炎自我护理少受痛	60
肩周炎功能锻炼不宜迟	61
肩周炎分期治疗好得快	61

用重力牵引法缓解肩膀痛	62
上肢牵引器能改善肩周炎症状	62
睡眠时头枕手掌缓解肩部疼痛	62
肩周炎要坚持“带痛锻炼”	63
举哑铃可缓解肩部疼痛	63
肩膀痛多练手臂操	63
肩周炎常练四个小动作	64
第四节 运动预防肩周炎	64
中老年人别让肩膀静下来	64
电脑族学会放松你的肩	65
长时间上网做做“虚拟运动”	66
坐久了，别忘动动肩	66
锻炼肩部肌肉巧防肩周炎	67
“四步”呵护你的肩	67
常练“悬垂”更护肩	68
“放松功”助你远离肩周炎	69
第三章 腰肌劳损	70
第一节 了解腰肌劳损	70
腰痛≠腰肌劳损	70
腰肌劳损——腰部肌肉、韧带积累性损伤	71
腰痛——全是不良习惯作的孽	71
腰背疼痛，小心其他疾病捣乱	72
“五个看”——让腰肌劳损现形	73
第二节 腰肌劳损运动康复法	74
第一部分 腰肌劳损康复操	74
健腰操	74
腰肌劳损医疗操	75
腰肌劳损康复操	76
腰肌劳损保健操	76
腰部活动操	77
摇篮操	77



铁塔操	78
反脊柱操	78
正驼操	78
第二部分 治疗腰肌劳损的民间功法	79
绕圈走	79
反身走	79
持杖走	80
下蹲	80
砸腹背	82
螃蟹步	82
俯身探海	83
旱地划船	83
拔苗助长	83
团身滚动	83
仰卧团身	84
抱膝而坐	84
摸膝功	85
打水功	85
画圆功	85
仿生功	86
三步功	86
静功	87
震动尾闾法	87
“拱桥”法	88
蹭门框法	88
“五字健腰”法	88
腰肌劳损体疗法	89
腰肌痉挛缓解法	89
腰痛导引三法	90
按揉法	90
瑜伽治疗腰痛法	91
腰腿痛锻炼法	91

直立壮腰法	91
俯卧背足	92
第三节 腰肌劳损的自我护理	92
治疗腰肌劳损须多管齐下	92
学会护腰远离腰肌劳损	92
莫让不良姿势伤腰肌	93
“关键时刻”别伤腰	94
第四节 运动预防腰肌劳损	95
防腰痛试试强腰固肾法	95
老人护腰“三步走”	95
马步刷牙健腰肾	96
“随风摆柳”缓解腰痛	96
手摸脚舒展全身	96
抽空练练“两头翘”	96
踢打腿肚健腰膝	97
第四章 腰椎间盘突出症	98
第一节 了解腰椎间盘突出症	98
腰椎间盘突出 = 挤压 + 劳损 + “一次突然损伤”	98
六大症状——“腰突症”的典型表现	99
“五大因素”——引爆“腰突症”的导火索	100
“席梦思”——“腰突症”的罪魁祸首	100
是否“腰突症”一测就知道	101
腰椎间盘突出、突出不是一回事	102
第二节 腰椎间盘突出症的运动治疗	102
第一部分 腰椎间盘突出症康复操	102
床板操	102
腰肌操	103
脊椎矫正操	105
腰部保健操	105
防治腰背痛操	106
腰突症患者保健操	107



腰椎健身操	107
金鱼操	108
抖动操	108
第二部分 治疗腰椎间盘突出症的民间功法	109
爬行	109
腰部摇摆	110
晃海疗法	111
脊椎扭转	111
俯身探海	111
旋转腰部	111
摇摆	112
瑜伽健身功	112
脊柱运动	112
壁立术	113
倒吊悬挂	113
金鱼摆尾	113
金鸡独立	114
回头远望	114
模拟划船	115
蠕动脊柱	115
抱膝滚动	115
小跳法	116
单腿后抬	116
托盘运动	116
空转呼啦圈	117
强健腰肌法	117
立姿锻炼法	117
游泳	118
立正	119
靠壁站立	120
第三节 “腰突”患者的自我护理	120
“腰突症”几种检查不可少	120

“腰突症”系统治疗要到位	121
“腰突症”直腰、弯腰讲究	122
“腰突症”试试护腰“小窍门”	122
“腰突症”功能锻炼康复快	122
“腰突症”功能锻炼“十原则”	123
“腰突症”姿势训练要给力	124
防“腰突”更要重细节	125
让正确姿势成为腰椎“保护神”	125
第四节 运动预防腰椎间盘突出症	126
中老年人应经常练脊椎	126
保护腰椎有招法	127
“旱地划船”防治腰背痛	128
“十二节养生功”防住腰椎病	128
第五章 腰椎骨质增生症	130
第一节 了解腰椎骨质增生	130
腰椎骨质增生是一种老化、退变现象	130
腰椎骨质增生≠腰椎间盘突出症	131
第二节 腰椎骨质增生的运动康复法	131
第一部分 腰椎骨质增生康复操	131
腰背操	131
脊柱操	132
脊椎保健操	132
缓解腰背疼痛操	133
五分钟消除腰痛体操	133
增强腰背肌肉医疗体操	133
防治腰痛操	134
沙发健身操	134
顿脚保健操	135
健肾操	135
防治骨质疏松操	136



第二部分 治疗腰椎骨质增生症的民间功法	136
摇头摆尾	136
扭腰	136
撞背	137
轻跳	137
倒立	138
悬身法	138
扭着走	139
单腿抬高	139
踏步摇头法	139
弓背击臀	140
跪拜运动	140
转腰法	140
慢跑	141
室内跑	141
扭秧歌	142
模仿音乐指挥	143
强肾保养功	143
强健腰部三步功	144
仿猫	144
仿狗	145
仿长颈鹿	145
仿火烈鸟	145
第三节 腰椎骨质增生的自我护理	145
保护腰椎从细节做起	145
腰椎骨质增生症患者要会调养	146
常给腰椎骨通经络	146
护腰椎首先防风寒	147
第四节 运动预防腰椎骨质增生症	148
让小动作给腰部活气血	148
举手抬腿防腰疾	149

第六章 坐骨神经痛	150
第一节 了解坐骨神经痛	150
坐骨神经痛 引发原因多	150
第二节 坐骨神经痛运动康复方	151
坐骨神经痛体疗操	151
卧姿强体操	152
椅子操	152
踢毽子	153
骑车	154
健腿	155
模拟划船	156
六节功	156
床上健腿	156
腿部运动	157
捶臀法	158
压腿	158
转膝	159
缓解坐骨神经痛三法	159
坐骨神经痛体疗法	159
缓解臀部疼痛法	160
第七章 膝骨性关节炎	161
第一节 了解膝骨性关节炎	162
老年性骨性关节病——都是增生惹的祸	162
膝骨性关节炎——老年人的“专利品”	163
骨关节炎与类风湿关节炎不是一回事	164
留意膝骨性关节炎“报警信号”	164
膝关节痛≠膝骨性关节炎	165
膝盖痛查查都是啥原因	166
女性膝痛须提防“特有的膝关节病”	167
关节灵不灵 自己测测看	168



第二节 骨性关节炎的运动疗法	168
第一部分 膝骨性关节炎运动医疗操	169
下肢操	169
抬腿操	170
顿脚保健操	170
膝骨性关节炎康复操	171
膝骨性关节炎保健操	171
膝关节减痛操	172
关节功能锻炼操	172
关节稳定操	173
转膝操	173
关节操	174
下肢运动操	174
暖膝操	175
第二部分 治疗膝骨性关节炎的民间功法	175
拍打膝盖法	175
膝关节被动屈曲法	176
踢腿	176
交叉压腿	176
“圆规运动”	177
跳绳	177
毽球	178
骑车	179
踢腿	180
健腿	180
站桩功	181
被窝功	181
交叉走	181
绷紧双腿	182
屈步行走	182
“搂膝拗步”法	182
金刚跪坐法	183

强健膝关节法	183
膝关节运动训练法	184
锻炼双膝法	184
跪膝法	184
四式功	185
抬腿法	185
直腿抬高	185
静蹲法	186
中老年人股四头肌锻炼法	186
第三节 膝骨性关节炎的自我护理	186
得了膝骨性关节炎别乱揉膝盖	186
自我推拿膝不痛	187
缓解膝痛有“六招”	189
关节响就练蹲马步	189
膝痛功能锻炼不能停	190
静态练习对关节更有利	190
膝骨性关节炎康复锻炼讲究多	191
膝关节疾病应早防	192
老人膝关节保健须得法	192
老年膝痛防治方法多	193
“八措”防住关节病	193
第四节 运动预防膝骨性关节炎	194
常运动 膝不老	194
“五招”护好“老寒腿”	195
膝关节锻炼办法多	195
老人照样“踢”出好关节	196
中老年人健腿“八节功”	196
浴腿揉膝腿不痛	197
后踢腿保护膝关节	197
膝盖绕“8”腿脚灵	198
常练“四动作”腿部总年轻	198
肌力训练关节灵	199