

非常健康

编著
刘汴生
梁勋广
张道鹏
程 凯

肩颈痛 腰腿痛

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

- 国家最高科学技术奖获得者**吴孟超**院士作序推荐
- 国家卫生部原副部长**朱庆生**领衔主编

临床一线专家倾力打造的权威科普书
——科学指导饮食起居，预防保健

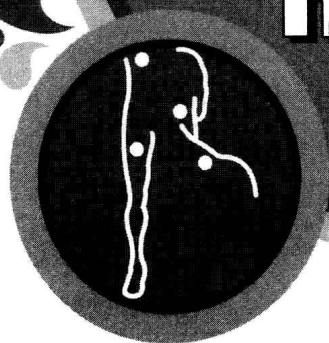
为患者及家属量身定做，丛书上市发行量突破

100
万册



刘沛生
梁勋广
张道鹏
程 凯
编著

肩颈痛 腰腿痛



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肩颈痛·腰腿痛 / 刘汴生等编著. —南京:江苏
科学技术出版社, 2010. 9
(非常健康 6+1 丛书)
ISBN 978-7-5345-7387-3

I. ①肩… II. ①刘… 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(2010)第 106754 号

非常健康 6+1

肩颈痛·腰腿痛

编 著	刘汴生 梁勋广 张道鹏 程 凯
责任编辑	徐祝平
责任校对	郝慧华
责任监制	刘 钧

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本	880 mm×1 240 mm 1/32
印 张	3.875
字 数	75 000
版 次	2010 年 9 月第 1 版
印 次	2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-7387-3
定 价	11.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

吴 序

“让医学归于大众”是我的老师裘法祖教授在60多年前向广大医务工作者发出的号召。

近几年来，随着生活水平的不断提高，人们对生活质量越来越讲究，对身心健康越来越加重视，对医学科普知识的需求越来越迫切。因此，裘老的这句口号更是被赋予了新的时代要求。

这两年，有关健康养生类科普图书犹如雨后春笋不断涌现。然而，繁荣的背后，也有些让人担忧的隐患。在内容严谨的医学科普图书不断面世的同时，粗制滥造甚至伪科学的所谓“大家之作”趁势充斥市场，混淆视听。我们的老百姓医学知识缺乏，辨别是非的能力还不够，受害屡见不鲜。要想真正把科学的医学知识普及到广大百姓中去，我们从事临床一线工作的医务工作者必须在临床工作之余，加强医学科普图书的创作，积极响应我们的先驱裘老院士“让医学归于大众”的号召。

我在60余年的临床工作中，经常会见到生活方式、饮食习惯不良，生病后缺乏基本的医学知识的病人，小病酿大病，大病不可治，乃至被病魔夺去生命。时代呼唤优秀的医学科普图书，呼唤医务工作者将深奥的医学理论普及化，传播给老百

姓。医学科普图书的创作，有时候比医学专著更难，应该具有科学性、规范性、简洁性、可读性、实用性等特点，要求作者知识渊博、思路清晰，语言要深入浅出、活发生动，要把复杂的医学知识、深奥的发病机制用通俗易懂的文字呈现出来。

“非常健康6+1”系列医学科普丛书就是这样一套科普读物。第一辑共36本，2008年在裘法祖院士的关心和指导下面世。每本书都是由各科的专家执笔，科学性强。在第二辑扩充到了近60本的编写过程中，裘老驾鹤仙去，全体编写人员在卫生部原副部长朱庆生同志的带领下，以无比崇敬的心情，带着裘老的良好意愿继续创作，终于如期完成了这套丛书的出版。图书的内容更加丰富、实用，相比于普通的医学科普图书，模式已有一定程度的突破，逐渐走向个性化，更贴近读者。

“一个医学家要做两件事，一是做个好医生，并将科学研究搞上去；另一件，就是要做科普工作。将普通医学常识教给老百姓，很重要。希望有更多的人参与科普工作，让医学归于大众。”这是裘老的遗愿，也是对医务工作者的殷切期望。为大众健康服务，是我们不断努力、不断创新的目标。很高兴看到江苏科学技术出版社“非常健康6+1”系列医学科普丛书第二辑如期付梓，相信该丛书一定会为大众带来福音！

吴孟超

中国科学院院士
国家最高科学技术奖获得者

朱 序

当今，随着经济社会的发展，生活水平的提高，人们的工作压力日益加大，生活方式发生了很大改变，对健康的要求越来越高，对健康知识的渴求也更加迫切。“让医学归于大众”，这是我国当代医学奠基人之一的裘法祖教授在 1948 年创办《大众医学》杂志时提出的口号。2006 年初，为了向大众普及健康知识，宣传健康理念，帮助他们养成健康的生活方式，准确了解科学的医学常识，在裘法祖教授的倡导和指导下，我们特组织国内具有丰富经验的临床、营养、康复、护理乃至心理学专家、教授，联合编著了一套健康科普读物——“非常健康 6+1”，第一系列丛书列共计 36 本，于 2008 年 1 月隆重推出。

第一系列丛书出版后，市场反响强烈。大量读者反映，通过“6+1”模式介绍疾病的诊治和病人饮食起居的方方面面，既不像一些类似专著的科普书内容艰深难懂，难以操作，也不像时下一些比较时髦的健康保健书内容空洞，可信度不高，这套书非常适合广大病人及家属参考，在保证严谨的科学性的同时，注意趣味性，形式活泼，内容浅显易懂，非常实用。阅读此书不仅可以了解医学常识，还能学会了健康的生活、工作和学习方式，学用并举，寓学于乐，是了解现代医学难

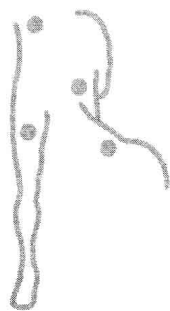
得的范本。在广大读者的强烈要求下，我们谨遵袁老的遗愿，发扬先人的精神，将医学知识普及到大众中去，将丛书规模扩大到近60本。

丛书作者均为临床一线专家，他们都具有丰富的临床经验，对于医学知识的理解和健康的体会非常深切，保证了丛书的科学性和权威性。在确保科学性的前提下，作者也特别注意遣词造句，语言生动活泼，形式图文并茂。在内容的安排上，每本书分为疾病诊治、生活起居、护理、饮食、运动、预防六个部分，每个部分写作过程中对要特别指出的问题以“专家提醒”的形式插于文中，既活化了版面，又起到警示作用。对一些读者可能感兴趣的话题和小知识，以“深度阅读”和“小贴士”的模式介绍给读者，以增加图书内容的趣味性和丰富性。

丛书的编写倾注了作者大量的心血，聘请了医学名家把脉，还征求了许多读者的建议，同时在江苏科学技术出版社编辑们的不懈努力下，内容翔实而生动。我为丛书的扩版表示祝贺。我相信，阅读她，不仅为您带来健康的理念，同时还能为您带来愉悦身心的享受。

朱度生

中华人民共和国卫生部原副部长
中国农村卫生协会会长



引言

在现代社会快节奏的生活条件下，一些中、青年人的肩颈痛和腰腿痛的发病率日益增高。随着机体的自然衰退，人到了老年，几乎都有程度不同的肩颈痛与腰腿痛。我们曾经遇到一位年轻的“白领”，他身体强壮，精力旺盛，事业蒸蒸日上。可是，近两年来，他总感到脖子发硬，肩膀酸痛，头晕目眩，工作没精打采。有一天，他突然觉得头脑发晕，一阵天旋地转，差一点倒在地上。他怀疑自己的脑子出了问题，赶到了医院。经过医生仔细检查，发现原来他患了颈椎骨质增生，增生的骨质压迫了向脑内供血的血管，使脑组织缺血导致眩晕。

这一病例告诉我们，肩颈痛与腰腿痛绝不是什么小病，如不积极进行防治，将会对人体健康带来极大的危害。在这本书里，我们将肩颈痛与腰腿痛的发病原因，以及有关的防治知识，详尽地介绍给大家，使人人都能掌握防治肩颈痛与腰腿痛的方法。

自 测 题

.....

你出现过颈椎部或腰腿部不适吗？以下 10 题包含了颈椎病和腰腿痛症状的内容。请将答案填入横线处。

1. 后颈部_____，用手向上牵引时，颈痛减轻，而向下加压则加重。
2. 闭眼时，向_____旋转头颈，会引发偏头痛或眩晕。
3. _____总有一种不舒服的感觉。
4. 低头时，突然引发全身_____。
5. 颈痛并伴有_____困难。
6. 突然发病，感到腰部_____，并伴有下肢放射性疼痛。
7. 疼痛时好时坏，时轻时重，_____发作。
8. 腰腿痛不是同时发病，一般先有腰痛，后有_____。
9. 做腹部鼓气动作时，_____疼痛的症状加重。
10. 疼痛发作时，_____困难，活动时疼痛加剧。

.....

如果出现以上症状，请尽快去医院诊治。对于颈椎病和腰腿痛的初发病者，可能在做以上题目时会对一些题目不能熟悉地填写，不要紧，你可以翻阅本书内容，更直接的办法是参看以下答案。

参考答案

- | | | |
|--------|-------|-------|
| 1. 疼痛 | 2. 左右 | 3. 颈部 |
| 4. 麻木 | 5. 吞咽 | 6. 剧痛 |
| 7. 反复 | 8. 腿痛 | 9. 腰部 |
| 10. 行动 | | |

目 录



- 一、肩、颈、腰、腿部的骨骼结构 / 006
 - (一) 人体骨骼像房屋钢筋 / 006
 - (二) 颈椎虽小，能扛“大头” / 007
 - (三) 肩关节最灵活，能转向四面八方 / 008
 - (四) 胸椎、腰椎、骶椎是身体的“栋梁” / 009
 - (五) 腿部的组织结构 / 010
 - (六) 关节的结构与功能 / 011
 - (七) 奇妙的椎间盘 / 012
 - (八) 椎间盘的生理功能 / 013
- 二、肩颈痛与腰腿痛的原因 / 014
 - (一) 退行性变化 / 014
 - (二) 椎间盘的老化 / 015
 - (三) 动脉硬化 / 016
 - (四) 肥胖 / 016

(五) 过劳 / 017

(六) 行为方式和饮食习惯不合理 / 018

(七) 颈部外伤与过度磨损 / 018

(八) 颈部和咽部感染 / 019

三、肩颈痛与腰腿痛由哪些疾病引起 / 020

(一) 肩颈痛最常见于颈椎病 / 020

(二) 颈肩部软组织劳损 / 023

(三) 肩周炎 / 023

(四) 落枕 / 024

(五) 腰椎间盘突出是最常见的腰腿痛病症 / 025

(六) 腰椎间盘突出的症状 / 026

(七) 类风湿性关节炎也可引发腰腿痛 / 028

(八) 脊椎结核或肿瘤 / 028

四、怎样认识肩颈痛与腰腿痛 / 029

(一) 不爱活动的人受“偏爱” / 029

(二) 痛起来真“要命” / 030

(三) 疼痛具有“放射性” / 030

(四) 既像“神经病”又像“心脏病” / 031

(五) 颈椎病的临床症状 / 031

(六) 颈椎病应做哪些检查 / 033

(七) 脊髓受压迫，四肢难活动 / 034

五、肩颈痛与腰腿痛的治疗 / 035

(一) 饮食治疗 / 035

(二) 运动治疗 / 036

(三) 药物治疗 / 036

(四) 物理治疗 / 038

第二部分 P041 患者的生活起居

- 一、多运动，使关节灵活，肌肉结实有力 / 043
- 二、保持良好的体位，防止关节和肌肉僵硬 / 044
 - (一) 保持良好的坐姿 / 044
 - (二) 培养良好的睡姿 / 045
- 三、吸烟会伤害骨关节、软组织和肌肉 / 047
- 四、平衡膳食，保持理想体重和匀称的体型 / 048

第三部分 P049 患者的家庭调理

- 一、患者的饮食宜清淡 / 052
- 二、防止外伤，注意肩颈部与腰腿部的保暖 / 053
- 三、颈椎病的家庭治疗 / 054
 - (一) 自我牵引疗法 / 054
 - (二) 家庭牵引疗法 / 054
 - (三) 家庭牵引疗法注意事项 / 055

(四) 颈围治疗颈椎病 / 055

(五) 充气式颈部牵引器 / 056

四、腰椎间盘突出家庭防治方法 / 057

(一) 注意保护你的腰 / 057

(二) 动作、姿势要合理 / 058

(三) 自我锻炼方法 / 061

五、肩周炎的家庭治疗 / 066

(一) 自我康复锻炼 / 066

(二) 保守治疗方法 / 069

六、如何正确使用止痛药 / 075



一、合理安排饮食，营养需要搭配 / 079

二、肥胖会引发肩颈痛与腰腿痛 / 080

三、颈椎病食疗方 / 081

四、脊髓型颈椎病食疗方 / 082

五、预防腰腿痛的饮食疗法 / 083

(一) 避免过胖，保持理想体重 / 083

(二) 多吃维生素和纤维素 / 083

(三) 控制总热量摄入 / 084

第五部分 患者的运动康复

P085

- 一、坚持减肥运动 / 087
- 二、坚持运动康复锻炼 / 089
 - (一) 康复调理, 腰腿不痛 / 089
 - (二) 摇一摇“拨浪鼓” / 090
 - (三) 肩周炎患者自我锻炼 / 091
- 三、坚持家庭运动治疗 / 092
 - (一) 颈椎病的自我按摩疗法 / 092
 - (二) 颈椎病的自我体育疗法 / 092
 - (三) 颈椎病的足底按摩法 / 093
 - (四) 颈部运动与锻炼 / 094



一、预防肩颈痛与腰腿痛并发症，越早越好 / 097

(一) 肩颈痛与腰腿痛不是小病 / 097

(二) 自测腰腿痛，有病早治疗 / 098

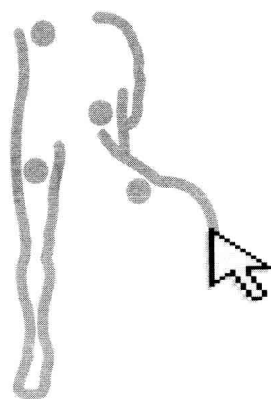
(三) 把肩颈痛与腰腿痛控制在萌芽期 / 099

二、坚持长期治疗肩颈痛与腰腿痛 / 100

三、根治肩颈痛与腰腿痛，不能“头痛医头，脚痛医脚” / 102

(一) 不可轻视肩颈痛与腰腿痛 / 102

(二) 如何根治肩颈痛与腰腿痛 / 102



第一部分

肩颈痛与腰腿痛的根源

