



常春藤

养生保健系列丛书

全国
老年病医疗中心
组织编写

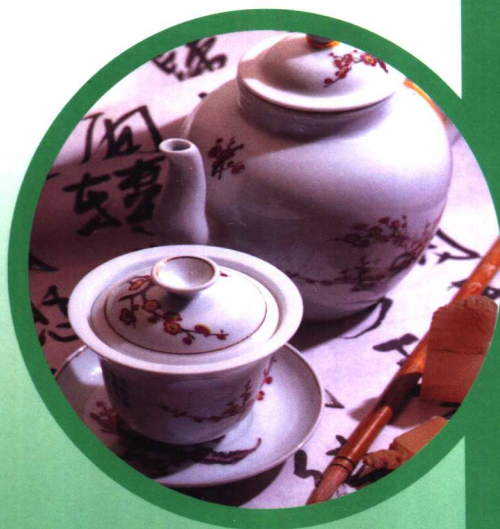
老年

腰腿痛

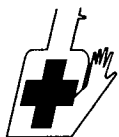
防治与调养

总主编

王书臣 李浩
魏明 周建民



科学技术文献出版社



常春藤养生保健系列丛书

老年腰腿痛防治 与调养

全国老年病医疗中心 组织编写

总主编 王书臣 李 浩 魏 明
周建民

主 编 李春艳 桑 林

副主编 周建民 李 浩 郑新安

编 委 艾 民 张红霞 李大庆
马 娟 韩玉刚 刘亚晶

图书在版编目(CIP)数据

老年腰腿痛防治与调养/王书臣等总主编.-北京:科学技术文献出版社,2004.10(重印)

(常春藤养生保健系列丛书)

ISBN 7-5023-4675-9

I. 老… II. 王… III. 老年人-腰腿痛-防治-问答 IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053570 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 科 文
责 任 编 辑 安 静
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王芳妮
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京金鼎彩色印刷有限公司
版 (印) 次 2004 年 10 月第 1 版第 2 次印刷
开 本 850×1168 32 开
字 数 270 千
印 张 12.625
印 数 6001~10000 册
定 价 18.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书以问答形式,从病理病因、检查检测、治疗方法(药理、药疗、偏方等)、预防养护几个方面阐述了中西医对腰腿痛的认识与治疗,预防与调护。腰腿痛主要涉及腰椎间盘突出、腰椎骨质增生、坐骨神经痛、股骨头坏死、风湿病、骨质疏松、痛风等症。

语言简明,叙述清楚,是临床医生、腰腿痛患者及其家属的必备读物。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。



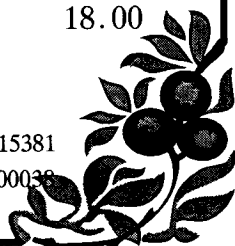
向 您 推 荐

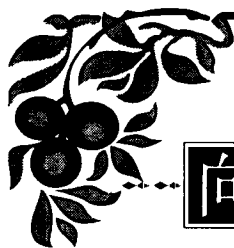
中国食疗药疗精华丛书

中国保健中药	29.00
现代家庭滋补药膳	21.00
中国美容食谱	18.00
中国花卉保健食谱	16.00
中国健脑食谱	16.00
中国保健汤谱	14.00
中国抗癌食谱	15.00
中国益寿食谱	18.00

注:邮费按书款总价另加 20% 邮购热线:(010)68515381

邮购地址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧) /100038



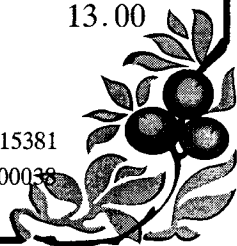


向您推荐

中国食疗药疗精华丛书

男性病饮食养生法	15.00
胃肠病治疗与保健	14.00
中国女性保健食谱	18.00
中国自然美容法	14.00
与美丽结伴——关于女性的美容	12.00
神奇的整形美容术	29.00
糖尿病的饮食疗法	12.00
妙用大蒜	13.00

注:邮费按书款总价另加 20% 邮购热线:(010)68515381
邮购地址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧) /100038



目 录

一、基础知识.....	(1)
1. 疼痛的含义是什么?	(1)
2. 什么是痛阈和疼痛性质? 哪些因素可影响痛阈?	(2)
3. 西医学对疼痛性质是如何认识的?	(2)
4. 中医学对疼痛性质是如何认识的?	(3)
5. 什么是痛反应? 其有何表现?	(4)
6. 西医学对疼痛性质是如何分类的?	(6)
7. 中医学对疼痛如何分类?	(7)
8. 西医学对疼痛产生的原理是怎样认识的?	(10)
9. 中医学对疼痛产生的原理是怎样认识的?	(11)
10. 疼痛的生理基础是什么?	(12)
11. 神经根机械压迫损伤的病理生理是什么?	(14)
12. 周围神经机械性压迫损伤的病理生理是什么?	(17)
13. 引起腰腿痛的病因有哪些?	(21)
14. 工作方式与环境与腰腿痛的发病有何关系?	(26)
15. 腰腿痛的分类有哪些?	(27)
16. 软组织性腰腿痛是怎样分类的?	(27)
17. 骨关节性腰腿痛包括哪些?	(28)

18. 椎管性腰腿痛包括哪些? (29)
19. 腰腿痛患者常见哪些异常步态? 腰腿痛常用化验
 包括哪些? (29)
20. 超声检验对腰腿痛有何意义? (30)
21. X线检查对诊断腰腿痛有何意义? (31)
22. CT扫描对腰腿痛有何意义? (33)
23. 哪些腰腿痛患者适合作CT扫描检查? (33)
24. 磁共振显像系统(MRI)对腰腿痛有何意义? (34)
25. 哪些腰腿痛患者适合作核磁共振检查? (34)
26. 腰腿痛的综合治疗的原则是什么? (35)
27. 中医对腰腿痛是如何辨证论治的? (37)
28. 腰腿痛用药物治疗的原则是什么? (41)
29. 腰腿痛患者常用的止痛类药物有哪些? 如何运用? (43)
30. 对于哪些腰腿痛患者可适量给予抗焦虑药和镇静
 催眠药? (45)
31. 维生素类药物对腰腿痛患者有何益处? (45)
32. 虫蛇类药物对腰腿痛患者有何益处? (46)
33. 为什么腰腿痛患者要补钙? (47)
34. 中医镇痛外治法有哪些? (47)
35. 牵引对腰腿痛病患者有何治疗作用? (47)
36. 磁疗对腰腿痛患者可产生哪些生物效应? (48)
37. 冷疗对腰腿痛患者有何益处? (48)
38. 热疗对腰腿痛患者有何益处? (48)
39. 水疗对腰腿痛患者有何益处? (49)
40. 电疗对腰腿痛患者有何益处? (49)

41. 哪些腰腿痛患者可综合运用各种理疗法?	(50)
42. 小针刀疗法对治疗腰腿痛患者有何作用?	(50)
43. 在生活和工作中如何预防腰腿痛?	(51)
44. 如何消除引起腰腿痛的不利因素?	(53)
二、腰椎间盘突出病变	(55)
1. 什么是椎间盘突出症?	(55)
2. 防治腰椎间盘突出症的意义是什么?	(55)
3. 椎间盘突出症发病机制是怎么回事?	(55)
4. 椎间盘突出症的发病形式如何?	(56)
5. 椎间盘突出症好发于哪几节腰椎? 为什么?	(57)
6. 椎间盘突出症的病理改变分哪几期?	(57)
7. 引起椎间盘突出症的常见原因有哪些?	(58)
8. 引起椎间盘突出症的诱因有哪些?	(60)
9. 椎间盘突出症分型如何?	(61)
10. 椎间盘病变对周围组织有何影响?	(62)
11. 椎间盘突出症是如何分类的?	(63)
12. 椎间盘突出症常表现哪些症状?	(64)
13. 出现何症状应注意是椎间盘突出症的先兆?	(66)
14. 中医对椎间盘突出症是如何辨证施治的?	(66)
15. 椎间盘突出症引起腰腿痛的来源有哪几个方面? ...	(67)
16. 为什么有少数椎间盘突出症患者只表现为腰痛而 无腿痛症状?	(68)
17. 椎间盘突出症患者的腰背痛有何特点?	(68)
18. 哪些情况下可加重或减轻椎间盘突出症患者的腰腿痛? 为什么?	(68)

19. 引起腰椎间盘突出症患者的运动性疼痛的原因
是什么? (69)
20. X 线检查对腰椎间盘突出症的诊断有何价值? (69)
21. 脊髓造影对腰椎间盘突出症的诊断有何价值? (70)
22. CT 对腰椎间盘突出症的诊断有何价值? (70)
23. 核磁共振检查对腰椎间盘突出症的诊断有何意义? ... (71)
24. 如何自我对腰椎间盘突出症有初步的判断? (71)
25. 腰椎间盘突出症患者步态有何特点? (72)
26. 腰椎间盘突出症患者脊柱外形有何变化? (72)
27. 腰椎间盘突出症患者的压痛点常出现在哪些部位? ... (72)
28. 腰椎间盘突出症患者腰椎活动有何障碍? (73)
29. 腰椎间盘突出症患者的感觉障碍常出现在哪些部位?
为什么? (73)
30. 什么是直腿抬高试验及加强试验? 对诊断腰椎间盘突出
有何意义? (74)
31. 腰椎间盘突出症患者还可做哪些特殊检查有助于
诊断? (74)
32. 腰椎间盘突出症与腰部急性扭伤如何鉴别? (75)
33. 腰椎间盘突出症如何与慢性腰肌劳损鉴别? (75)
34. 腰椎间盘突出症与腰椎结核如何鉴别? (76)
35. 临床诊断腰椎间盘突出症的依据是什么? (76)
36. 腰椎间盘突出症患者家里应常备什么药? (77)
37. 秋水仙碱对腰椎间盘突出症有何作用? (77)
38. 山莨菪碱、低分子右旋糖酐、维生素 B、维生素 C 对腰椎间盘
突出症有何作用? (78)

-
39. 腰椎间盘突出症的非手术治疗有哪些? (79)
40. 腰椎间盘突出症的非手术疗法的指征是什么? (79)
41. 腰椎间盘突出症急性期为什么要绝对卧床休息? (80)
42. 哪些腰椎间盘突出症的患者不宜做牵引治疗? (80)
43. 阿嘎牵引对腰椎间盘突出症有何益处? (80)
44. 自身重力悬吊牵引对腰椎间盘突出症有何作用? (81)
45. 如何对腰椎间盘突出症患者利用机械牵引床牵引? ... (82)
46. 神经阻滞疗法治疗腰椎间盘突出症是如何起
作用的? (82)
47. 神经阻滞疗法治疗腰椎间盘突出症主要有哪些?
如何操作? (83)
48. 推拿是怎样治疗腰椎间盘突出症的? (83)
49. 推拿二步十法是怎样治疗腰椎间盘突出症的? (86)
50. 腰突脚踩法怎样治疗腰椎间盘突出症? (88)
51. 牵引注药法是如何治疗腰椎间盘突出症的? (89)
52. 小针刀法怎样治疗腰椎间盘突出症? (90)
53. 芒针合手法怎样治疗腰椎间盘突出症? (91)
54. 针腰脱穴法是如何治疗腰椎间盘突出症的? (92)
55. 刺法是怎样治疗腰椎间盘突出症的? (93)
56. 通络调理法是怎样治疗腰椎间盘突出症的? (94)
57. 针刺拔罐法是怎样治疗腰椎间盘突出症的? (94)
58. 平痛合剂是怎样治疗腰椎间盘突出症的? (95)
59. 脱水疗法是怎样治疗腰椎间盘突出症的? (96)
60. 苏木两活方是怎样治疗腰椎间盘突出症的? (97)
61. 侧牵扭旋法是如何治疗腰椎间盘突出症的? (98)

62. 牵扳手法是怎样治疗腰椎间盘突出症的？	(99)
63. 拉压疗法是如何治疗腰椎间盘突出症的？	(100)
64. 用于肾虚血瘀的便方有哪些？	(101)
65. 哪些便方可用于腰椎间盘突出症肝肾阴虚型 的治疗？	(101)
66. 可用于各型腰椎间盘突出症的便方有哪些？	(102)
67. 治疗腰椎间盘突出症的验方有哪些？	(103)
68. 哪些腰椎间盘突出症的患者适合手术的治疗？	(107)
69. 手术治疗后，腰椎间盘突出症的患者还会复发吗？	(107)
70. 腰椎间盘突出症能预防吗？	(107)
71. 腰椎间盘突出症患者日常保健需注意什么？	(108)
72. 如何预防腰椎间盘突出症的发生？	(108)
三、腰椎骨质增生	(109)
1. 什么是腰椎骨质增生？	(109)
2. 骨质增生都是病吗？	(109)
3. 腰椎骨质增发病机制是什么？	(110)
4. 防治腰椎骨质增生的意义是什么？	(110)
5. 引起腰椎骨质增生的原发性因素是什么？	(110)
6. 引起腰椎骨质增生的继发性因素是什么？	(111)
7. 腰椎骨质增生的病理改变是什么？	(111)
8. 寒冷、潮湿可以诱发腰椎骨质增生吗？	(112)
9. 从中医角度如何看腰椎骨质增生的病因？	(112)
10. 腰椎骨质增生的表现为哪些症状？	(113)
11. 腰椎骨质增生的体征是什么？	(113)
12. 肝肾亏虚型腰椎骨质增生有哪些特点？	(114)

-
13. 风寒湿邪痹阻型腰椎骨质增生有哪些特点? (114)
 14. 血瘀气滞型腰椎骨质增生有哪些特点? (114)
 15. 中医对腰椎骨质增生是如何辨证论治的? (114)
 16. 腰椎骨质增生的诊断要点是什么? (115)
 17. 腰椎骨质增生的鉴别诊断要点是什么? (115)
 18. 腰椎骨质增生的 X 线表现有哪些? (116)
 19. 腰椎骨质增生怎么与内脏引起的腰痛区别呢? (116)
 20. 治疗腰椎骨质增生常用西药有哪些? 使用过程应注意
哪些事项? (117)
 21. 治疗腰椎骨质增生常用内服中药有哪些? (120)
 22. 家庭常用治疗腰椎骨质增生的验方有哪些? (130)
 23. 如何用推拿手法治疗腰椎骨质增生? (130)
 24. 针刺疗法如何治疗腰椎骨质增生? (131)
 25. 刮痧疗法在治疗腰椎骨质增生中如何选穴? (131)
 26. 拔罐疗法在治疗腰椎骨质增生中如何选穴? (132)
 27. 理疗治疗腰椎骨质增生中有何治疗作用? 常用方法
有哪些? (132)
 28. 封闭疗法治疗腰椎骨质增生常用方法有几种? (132)
 29. 牵引在治疗腰椎骨质增生中的作用是什么?
如何操作? (133)
 30. 如何正确选用外贴药治疗骨质增生? (133)
 31. 如何指导患者进行有效的康复治疗? (135)
 32. 腰椎骨质增生能预防吗? (136)
 33. 腰椎骨质增生的预防要注意哪几方面? (137)
 34. 怎样预防腰椎骨质增生的发生? (137)

四、坐骨神经痛	(139)
1. 什么是坐骨神经痛?	(139)
2. 坐骨神经痛按解剖如何分类?	(139)
3. 坐骨神经痛西医主要病因是什么?	(140)
4. 坐骨神经痛的中医病因病机是什么?	(141)
5. 根性坐骨神经痛有哪些临床表现?	(141)
6. 骶神经丛性坐骨神经痛有哪些临床表现?	(142)
7. 干性坐骨神经痛有哪些临床表现?	(143)
8. 坐骨神经痛有哪些压痛点?	(143)
9. 坐骨神经痛的中医分型要点是什么?	(144)
10. 坐骨神经痛的中医治疗要点是什么?	(145)
11. 坐骨神经痛检查常做哪些神经牵拉试验?	(146)
12. 腰骶神经根压迫征的病因是什么?	(146)
13. 干性坐骨神经痛如何进行病因鉴别?	(148)
14. 如何鉴别坐骨神经痛的解剖类型?	(148)
15. 坐骨神经痛的非手术疗法包括哪些?	(149)
16. 理疗治疗坐骨神经痛有何益处?	(150)
17. 坐骨神经痛常用的理疗方法有哪些? 如何操作?	(151)
18. 锋钩针法如何治疗坐骨神经痛?	(152)
19. 套管埋线法是如何治疗坐骨神经痛?	(153)
20. 温针通络法是如何治疗坐骨神经痛?	(154)
21. 意气热补法是如何治疗坐骨神经痛?	(154)
22. 刺双阳穴法是怎样治疗坐骨神经痛?	(155)
23. 针刺熏洗法是怎样治疗坐骨神经痛?	(156)
24. 雀啄针刺术是怎样治疗坐骨神经痛?	(157)

25. 麝香麦粒灸是怎样治疗坐骨神经痛?	(158)
26. 截法是怎样治疗坐骨神经痛?	(158)
27. 走罐去痛液是怎样治疗坐骨神经痛?	(159)
28. 推拿治疗坐骨神经痛如何操作?	(160)
29. 治疗坐骨神经痛常用内服中药有哪些? 处方、组成、 功效是什么?	(161)
五、股骨头坏死	(173)
1. 什么是股骨头坏死?	(173)
2. 中医是如何认识股骨头坏死的?	(173)
3. 股骨头坏死与骨络学说有何联系?	(174)
4. 股骨头坏死的发病形势如何?	(175)
5. 股骨头坏死的高危人群有哪些?	(175)
6. 股骨头坏死的病因是什么?	(175)
7. 过度饮酒能引起股骨头坏死吗?	(176)
8. 滥用皮质激素能引起股骨头坏死吗?	(176)
9. 为什么滥用皮质激素会引起股骨头坏死?	(177)
10. 骨坏死好发于哪些部位?	(177)
11. 股骨头坏死常表现哪些症状?	(178)
12. 股骨头坏死的中医分型有哪些?	(178)
13. 股骨头坏死现代医学是如何分期?	(179)
14. 股骨头坏死早期诊断有什么意义?	(180)
15. 股骨头坏死早期诊断常用方法有哪些? 各有哪些 意义?	(181)
16. 股骨头坏死的诊断依据是什么?	(182)
17. 临床上应与哪些疾病相鉴别?	(183)

18. 股骨头坏死的初期患者为什么易被误诊、漏诊?	(183)
19. 股骨头坏死在 X 线片上有哪些表现?	(183)
20. 股骨头坏死的治疗应注意什么?	(184)
21. 非手术疗法适用于哪些股骨头坏死患者?	(184)
22. 人工股骨头置换术适用于哪些股骨头坏死患者?	(185)
23. 中医按摩怎样治疗股骨头坏死?	(185)
24. 股骨头坏死的中医外治疗法有哪些?	(185)
25. 中药药浴的常用方有哪些?	(186)
26. 中药敷贴法常用处方有哪些?	(187)
27. 治疗过程中为何有些患者疼痛减轻,而有些患者加重?	(188)
28. 股骨头坏死患者在治疗过程中应注意什么?	(188)
29. 股骨头坏死患者进行功能锻炼的原则是什么?	(189)
30. 股骨头坏死患者为什么要进行自我锻炼?	(190)
31. 股骨头坏死患者如何进行自我锻炼?	(190)
32. 股骨头坏死患者是否应卧床休息?	(192)
33. 股骨头坏死患者采取什么方法减少负重?	(193)
34. 股骨头坏死患者什么时候可以弃拐?	(193)
35. 股骨头坏死在天气变化时如何保护自己?	(194)
六、风湿免疫性病变	(195)
1. 何谓风湿病?	(195)
2. 风湿病主要包括哪些疾病?	(195)
3. 风湿病属于中医什么病的范畴?	(196)
4. 风湿性关节炎的发病形势如何?	(196)
5. 中医说的“风湿”与现代医学的“风湿性关节炎”是	

一回事吗?	(196)
6. 什么是风湿性关节炎?	(197)
7. 什么是类风湿性关节炎?	(197)
8. 风湿性关节炎及类风湿性关节炎的关节病变有哪些, 其进展过程怎样?	(198)
9. 中医对于风湿性关节炎是怎样认识的?	(199)
10. 风湿性关节炎是老年人才有吗?	(199)
11. 风湿性关节炎对健康有何危害?	(199)
12. 久卧湿地,环境潮湿、淋雨等情况会引起风湿性 关节炎吗?	(200)
13. 类风湿性关节炎好发于哪些季节? 潮湿季节容易 发病吗?	(200)
14. 风湿性关节炎的发病与哪些因素有关?	(200)
15. 风湿性关节炎的病因是什么?	(201)
16. 类风湿性关节炎的病因是什么?	(201)
17. 风湿性关节炎好发于哪些季节?	(202)
18. 中医是如何认识风湿性关节炎的发病机制的?	(202)
19. 中医是如何认识类风湿性关节炎的发病机制的?	(203)
20. 风湿病发病的常见诱因有哪些?	(204)
21. 痹病如何分类,主要包括哪些类型?	(204)
22. 风湿及类风湿性关节炎发病早期的表现有哪些?	(205)
23. 风湿及类风湿性关节炎最常侵犯的人体部位 和关节?	(207)
24. 侵犯髋关节有哪些改变?	(207)
25. 侵犯脊柱关节有哪些改变?	(207)