

保健丛书

图解做操治腰痛

〔日〕金井圣德 著 杨晓鸥 译



农村读物出版社



保健丛书

图解

做操治腰痛

[日] 金井圣德 著
杨晓欧 译

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解做操治腰痛/[日]金井圣德编著;杨晓欧译.-北京:农村读物出版社,1999.2

(保健丛书)

ISBN 7-5048-2936-6

I. 图… I. ①金… ②杨… II. 腰腿疼-体育疗法-图解
IV. R455-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 36582 号

©金井圣德 1993

本书根据与日本农山渔村文化协会的协议翻译出版, 著作权合同登记号: 图字: 01-98-0828 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	徐 晖 李文宾
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	6.75
字 数	140 千
版 次	1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 400 册
书 号	ISBN 7-5048-2936-6/R·87
定 价	9.60 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



译者的话

《保健丛书——图解做操治腰痛》是作者金井圣德先生给广大腰痛患者写的一本保健书。

书中所介绍的体操法，简单易学，而且采用大量插图，列举实例，使读者一看就懂，一学就会，一做就能见效。

无论在哪个国家，长年受腰痛困扰的人不少，那么，不妨学一学金井圣德先生的体操法。学会了这套保健体操，既能治好腰痛，又锻炼了身体，何乐而不为。

我们把这本书介绍给中国的读者，目的就是为了让更多的人告别腰

2 译者的话

痛,让更多的人远离腰痛。我们希望每位读者都喜欢这本书。

译 者

1998 年 12 月于北京



前言

凡是腰部扭伤的患者都会很痛苦，疼得满头大汗，哈哈地直吸冷气。为了护着腰不疼，走路的姿势也不那么雅观。当我看过这类患者后，令我吃惊的是，这些人关于腰疼的知识是这样贫乏，他们采取的竟然是完全相反的急救处理方法。我想，如果哪怕是对这类知识有一点点了解，也不会发生这种事情。

当然，即使是腰疼，如拖延不治也会发展成为椎间盘突出症或脊柱分裂症等。但如果发展到这种疾病引起的腰痛时，任何一个人人都知道该去医院看病了。可实际上，从临床看，因这类疾病引起的腰痛，仅占所有腰痛

2 前 言

疾患的 3/10。剩下的 7/10 就是那些不马上去医院也可以医治、平时谁都可能经历过的腰痛。这种腰痛就属于只要你想做、自己也能治的腰痛。

本书所要讲的就是这种“自己能治的腰痛”。

因此，本书的中心思想就是自己能给自己诊断、自己能选择的保健操治疗。由于我把着重点放在自己可以治的腰痛上面，所以书中选了很多照片。

“做保健操治腰痛”是一种寻找现代医学盲点的治疗方法。“自己腰痛自己治”只要想做，谁都能做。没有丝毫困难。不痛苦、不勉强、不需任何工具、不花费太多时间、不需要很大场地，这就是能够进行不可思议治疗腰痛的保健操。我希望每个人都能试一试，对自己的身体健康大有益处。

金井圣德

1987 年 8 月

作者简介

作者 金井圣德

针灸师、柔道师。在西宫市开办了一个采用体操法治病的接骨医院。作者以阪神（大阪、神户）地区为中心进行演讲、指导活动。

著作有《适用于不同职业的体操法》。



目 录

前 言

诊断篇

你属于哪种类型的腰痛.....1

——腰痛的类型和症状 1

一、你属于哪种类型的腰痛——腰痛的

阶段与分类 1

二、腰痛的症状 3

(一) 最常见的“腰痛症”..... 3

(二) 腰部扭伤 11

(三) 椎间盘突出症 25

(四) 脊柱分裂症、滑动症 35

(五) 变形性脊椎症、骨质疏松症 38

2 图解做操治腰痛

(六) 腰痛的各种原因 40

(七) 疼痛的部位和性质 42

操法篇

治腰痛的保健操 44

一、任何腰痛都可采取的方法 44

(一) 从根本上治疗 44

(二) 做操的顺序和舒服程度 46

(三) 身体变形分类及矫正保健操 48

(四) 保健操的基本动作 52

二、根据不同腰痛症状采取的保健操 65

(一) 治疗“腰痛症”的保健操 66

(二) 治疗腰部扭伤的保健操 67

(三) 治疗椎间盘突出症的保健操 67

(四) 治疗脊柱分裂症、滑动症的保健操 68

(五) 治疗变形性脊椎症、骨质疏松症的保健操 69

(六) 局部疼痛祛除法 70

三、各种保健操的具体做法 71

预防、治疗篇

从根本上治疗腰痛 126

一、一天的生活当中	127
(一) 睡觉、起床、穿衣时的注意事项	127
(二) 上班、上学时的注意事项	131
(三) 坐姿的注意事项	133
(四) 开车时的注意事项	136
(五) 上下楼梯时的注意事项	137
(六) 休息时晃动腰部、臀部	138
(七) 晚饭以后的注意事项	141
二、按工作分类的预防法	143
(一) 家庭主妇	143
(二) 坐办公室的人	146
(三) 体力劳动者	148
三、腰痛的积极预防法	151
(一) 跪趴在地上——腰部柔软法	151
(二) 坐姿：叉开双腿——胯关节柔软法	153
(三) 肌肉训练法	155
(四) 腹式呼吸法	159

□ 腰痛的问答

——从急救处理到日常生活中应注意的

事项	161
腰部扭伤时应如何做急救处理?	161
腰部扭伤时，按摩有效吗?	164

4 图解做操治腰痛

腰痛时, 应进行冷处理还是热处理?	165
何种腰痛宜采取热处理?	167
采取何种热处理方法?	168
腰痛时, 不活动好还是稍微活动一下好?	170
何种腰痛用湿布敷?	172
腰痛的人用腰垫好吗?	172
腰痛的人是否应注意饮食结构?	174
腰痛时能喝酒吗?	176
针灸适用于何种腰痛?	177
何种寝具合适?	178
腰痛时是否有忌食食物?	180
腰痛时用固定器好吗?	181
长时间开会怎么办?	182
穿什么样的鞋对腰好?	182
腰痛的人长时间乘车应注意什么?	184
腰痛的人应取何种坐姿?	185
打高尔夫球时应注意什么?	187
 附录 1 脊椎的构造与名称	 193
附录 2 骨骼各部分的名称	195
附录 3 肌肉各部分的名称	197
 后记	 199



诊断篇

你属于哪种类型的腰痛

——腰痛的类型和症状

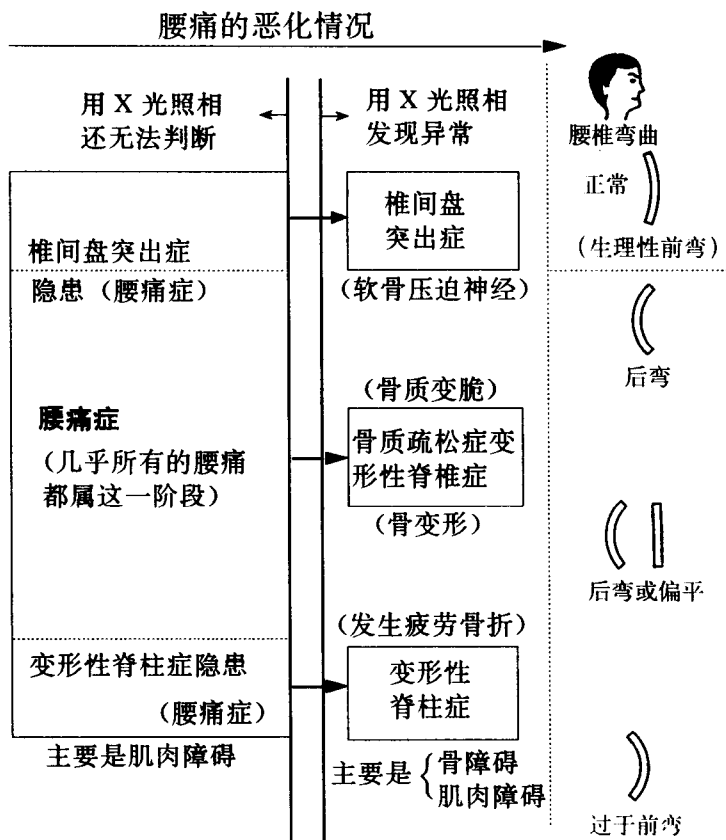


你属于哪种类型的腰痛

——腰痛的阶段与分类

一般腰痛可按照图 1-1 分为几个阶段。中间粗线左侧，主要是因肌肉障碍引起的腰痛。实际上，这类腰痛在所有腰痛中占绝大多数。即所谓的腰痛症。这一阶段，用 X 光照相并不能照出肌肉的变化，因而无法判断原因。但这时通过做保健操治疗还来得及。

中间线右侧主要是因骨的障碍(加上肌肉)引起的腰痛。这时如去医院检查，X 光照相就会发现腰部骨头出现问题，也就能做出诊断。也许是“椎间盘突出症”，或者是“变形性脊椎症”。这一阶段不



- * 肌肉障碍做体操法，可以缓解、改善。
- * 腰痛的原因很多，但这里仅限于发生较多的肌肉和骨的障碍。

图 1-1 各种腰痛的阶段与分类

仅仅骨头有问题，几乎所有的肌肉也都有问题了。

做保健操主要是修复肌肉的创伤（因变形引起的），所以，在这一阶段，虽然骨头的问题依然存在，但是这时的腰痛在临床上还属肌肉的问题，仍旧可以改善，只要认真坚持做操，就可以恢复正常的起居。如果能一直坚持做下去更好。当然，最好还是与医院治疗结合起来。

请看一下图 1-1 的最右端。正常情况下，人的腰椎应当是生理性向前弯曲，但是，如果弯曲过大、过圆就会引起腰痛。脊椎分裂症、滑动症是因弯曲过大，椎间盘突出症及变形性脊柱症是因为弯曲过圆进而引起腰痛。



腰痛的症状

（一）最常见的“腰痛症”

1. 腰深部钝痛

——往往自己还没注意到这是膝关节变形

有一天，走廊里传来一阵拖着脚走路的声音。进来了一位 40 岁左右的中年女性。

“你好！我的腰痛。”

“你好！什么时候开始疼的？”

“已经差不多10天了。”

“来医院前，你做过什么治疗吗？”

“在家里用湿布敷了一下，可还是疼。”

“是什么样的疼呢？”

“腰的深部钝痛。因为不是日常生活所不能忍受的，所以我一直没来医院。”

“你知道是怎么引起的吗？”

“不知道，我也不明白到底因为什么疼起来的。”

“我们不在一起生活，光凭你这几句话，很难下结论。但是，过了这么多天，你的病情好像没什么变化，大概不是内脏疾患引起的腰痛。你平时都干什么呢？”

“我是家庭主妇。每天上午去面包房做小时工。”

“你是站着工作吗？”

“对。一天要站四五个小时。”

“那时，你察觉到你的腰疼了吗？”

“没有，干活儿时，稍稍动一动，会有点痛，但没什么大不了的。”

“其他时间，还有痛的时候吗？”

“嗯，有时走路、做家务、工作时，稍稍有点痛。”

“那么，我给你看看。请你躺下。”

“好吧！”

“请把双膝立起来。现在，我按住你的膝盖，你用大腿上部往你胸部顶靠（图 1-2），你看，左腿很难贴近胸部。这是胯关节变形。是变形引起你腰痛。这就是平时我们所说的腰痛症。如果你平常工作时，站立姿势不好，成了习惯，渐渐地你的胯关节就会变形。有你这种症状的人很多。”

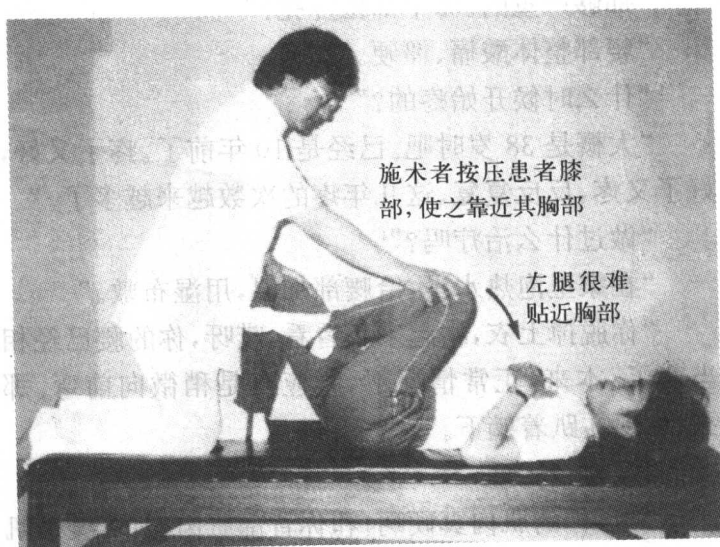


图 1-2

如果要祛除这种症状所引起的疼痛，请按操法篇中的 A、B、C、E、F 操，进行检查。找出活动