

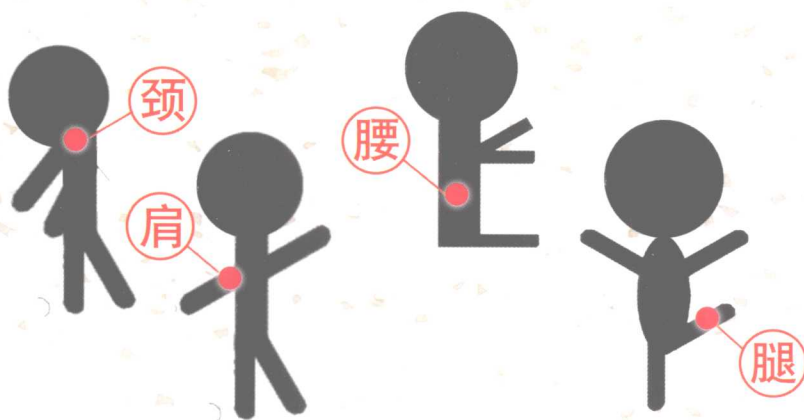


一位著名骨科医生对您的叮咛

远离 肩颈腰腿疼

远离慢性疼痛·造就健康人生

郭险峰 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



中国疾病预防控制中心
中国健康教育中心

——新型冠状病毒肺炎预防知识——

远离

肩颈腰腿疼

新型冠状病毒肺炎预防知识——居家生活篇

居家生活篇



远离 肩颈腰腿疼

郭险峰 著



对每一个人来说,健康是最重要的!拥有了健康才有未来和希望、失去健康就失去了一切。目前在城市中大量的人群处于亚健康状态,脖子疼、肩疼、腰疼、膝盖疼、腿疼等各种疼痛变得“传车几度难呼去,绝妙相关你我他”。

为了帮助现代人拥有正确、健康的运动及生活方式,远离慢性疼痛,作者编写了此书。它抛开死板的医学理论,通过书籍来深入浅出地讲述骨科——运动系统疾病与疼痛的关系,系统地讲述了如何鉴别疼痛的形成原因,疼痛背后的机理,如何缓解及治愈疼痛等内容,读者因此可以大声地向困扰身体的骨病说“不”!

本书的主要读者对象为工作繁忙、工作压力大的都市人群,也可以作为中老年人缓解病痛的健康医学之书。

图书在版编目(CIP)数据

远离肩颈腰腿疼 / 郭险峰著. —北京:机械工业出版社,
2009.3

ISBN 978-7-111-26604-4

I. 远… II. 郭… III. ①颈肩痛-防治 ②腰腿痛-防治
IV. R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 037756 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑:徐 井 责任编辑:徐 井 郑冬松

版式设计:张文贵

责任印制:洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2009 年 4 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·11 印张·1 插页·124 千字

标准书号:ISBN 978-7-111-26604-4

定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页,倒页,脱页,由本社发行部调换

销售服务热线:(010) 68326294

购书热线:(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线:(010) 88379001

封面无防伪标均为盗版



名家讲坛
MINGJIAJIANGTAN

特别推荐



《肩颈腰的自我调理》

主讲人：郭险峰
定 价：680元
(内含：6张DVD)



《经穴健康一点通——头部篇》

主讲人：卜义长
定 价：680元
(内含：8张DVD)



《孔伯华养生十二字诀》

主讲人：孔令谦
定 价：680元
(内含：6张DVD)



《禅——生命的和谐》

主讲人：释果宁
定 价：680元
(内含：6张DVD)



《果宁话西游——禅悟人生》

主讲人：释果宁
定 价：680元
(内含：5张DVD)



《禅与企业管理》

主讲人：王绍璠
定 价：680元
(内含：6张DVD)



《心态改变命运》

主讲人：刘余莉
定 价：680元
(内含：6张DVD)



《久赢真经销售心理学》

主讲人：王挺
定 价：680元
(内含：6张DVD)



《突围集团管控与战略新思维》

主讲人：王吉鹏
定 价：698元
(内含：6张DVD)

服务热线：010-82863998

网址：<http://www.mjjt.net>



名家讲坛

MINGJIAJIANGTAN

特别推荐



《员工价值》

主讲人：程社明

定价：680元

(内含：6张DVD)



《中国大智慧》

主讲人：赵士林

定价：680元

(内含：7张DVD)



《大败局》

主讲人：吴晓波

定价：780元

(内含：9张DVD)



《集团公司管控十大问题》

主讲人：白万纲

定价：680元

(内含：6张DVD)



《营销纲领》

主讲人：路长全

定价：700元

(内含：6张DVD)



《道德经的大智慧——老子心解》

主讲人：李安纲

定价：680元

(内含：10张DVD)



《投机之道》

主讲人：韩德强

定价：680元

(内含：6张DVD)



《柳传志论管理》

主讲人：柳传志

定价：580元

(内含：4张DVD)



《掌控税收》

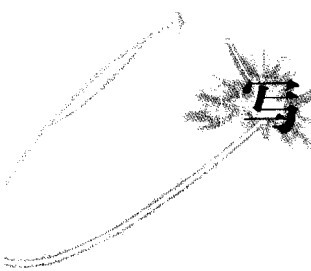
主讲人：蔡昌

定价：680元

(内含：10张VCD)

服务热线：010-82863998

网址：www.mjtt.net



写给您的话

不要用健康换金钱

二十一世纪什么最重要？或许对企业来说，是人才；但对于我们每一个人来说，健康才是最重要的！

当我们拥有健康的时候，却总是忽略对它的重视。其实，健康与金钱、地位、名誉、家庭的关系，就像1和0的关系。虽然人生的财富、地位、名誉、家庭都很重要，但都是0，只有健康才是1，无论有多少个0，仍然是0，人生价值就此结束。只有前面有了1，才能体现出0的价值，数字才变得无穷大起来，才有了10、100、1000、10000……拥有了健康才有未来和希望，失去健康就失去了一切。所以，永远不要试图用健康换取金钱。

现代社会的生活方式，却让我们偏离这一正确的观点。反观远古时代的人类，他们虽然生活艰苦，每天都要在广袤的原野上追逐猎物、躲避猛兽，但他们身体强壮。而现代都市人，在拥有金钱的同时，却失去了健康和生活的品质。随着物质生活水平的逐步提高，我们早已不需要通过奔跑去捕捉猎物，也不需要提心吊胆地躲避猛兽，我们有沙发坐、有床躺、有汽车代步……可是，一天之中，我们的活动锻炼少之又少，身体素质急剧退化。

现在城市中大量的人群处于亚健康状态，颈椎病、腰腿痛已经不再是老年人的专属，经常可以看见三四十岁的办公室白领、企业老总、技术人员、会计、教师等，都有不同程度的职业病。脖子疼、

肩疼、腰疼、膝盖疼、腿疼等各种疼痛变得“传车几度难呼去，绝妙相关你我他”。

虽然人们感到了种种的不适，却往往由于工作繁忙、生活压力大等原因，对这些慢性疼痛一忍再忍，不去医院就医，甚至不知道这些问题是属于骨科疾病的范畴。

可喜的是，现在很多人已经意识到了我们要善待身体，健康问题正日益被重视，这也就不难理解为什么健康类图书广受欢迎，甚至超越流行文学和小说，成为图书排行榜上最热门图书的原因。

很多报纸、杂志也都开始刊登甚至连载诸如“办公室瑜伽”、“轻松几招对付上网疲劳”等文章。殊不知错误的运动方式反而会加重病情，例如有些颈痛患者听说仰头放风筝可以治脖子疼，有些患者听说下蹲可以治膝盖疼，于是就依教奉行，却因为错误的运动方式，反而加重了病情。其实，要想知道什么是正确的运动方式，就要先了解一下骨骼系统的工作原理和致病原因。

北京积水潭医院康复医学科主任郭险峰大夫长期从事脊柱疾病的治疗与康复工作，多次向挪威、德国、美国等一些世界顶级的颈腰痛治疗专家学习。在颈椎病、颈源性疼痛、腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、慢性腰痛、骨性关节炎、脊髓损伤和外周神经损伤等疾病的治疗与康复方面均有造诣。郭大夫本人也在长达17年的时间内经历了几乎各种骨病，经历了大家所经历的各种痛苦，所以，他既是一位行医多年的骨科大夫，同时也是一位多年的骨科病人，对医患双方都有极深的切身体会。在临床和自我康复的过程中，郭大夫告诉我们：90%的骨科疾病，我们只要采取正确的生活方式，采取一些简单易行的小窍门，就可以迅速缓解疼痛，并治愈疾病。

本书希望将郭大夫多年行医的经验与其17年骨病患者的经历结

合起来，抛开死板的医学理论，通过书籍来深入浅出地讲述骨科——运动系统疾病与疼痛的关系，系统地告诉读者，如何鉴别疼痛的形成原因，疼痛背后的机理，如何缓解及治愈疼痛以及生活中正确的运动方式等内容。

希望读完这本书后，你会惊奇地发现，依靠正确、健康的运动及生活方式，我们完全可以远离慢性疼痛，向困扰身体的骨病说：“不”！



序

健身运动生活化

2005 年的春天，当我们第一次在北京相识，探讨慢性腰痛的成因和治疗方法的时候，“运动与健康”就已成为我们共同关注和感兴趣的研究课题。郭险峰大夫从一名专业脊柱外科医生和康复医生的角度，结合多年的临床手术经验，向我系统地介绍了他对慢性腰痛成因和运动治疗方法的认识。这些来自于医学临床第一线的切身经验，无不体现当代基础医学的最新研究成果和主流学术观点，对我的启发很深，为我们日后从事的慢性非特异性腰痛运动康复技术的研究提供了极为宝贵的经验。

其实，无论是用于增进身心健康，还是用于临床康复治疗，运动都不失为最好的方法之一。根据国内外权威研究报告，经常参加运动能够增进心血管和呼吸系统的功能，减少冠状动脉疾病的危险，减少慢性非特异性疾病的患病率和死亡率，降低焦虑水平和精神沮丧，增强自我健康感觉，保持和改善人体工作能力和运动能力。此外，经常参加运动还能够在一定的程度上改善机体免疫功能，提高机体的抗病能力，减缓机体的衰老速度，改善糖尿病、骨质疏松、关节炎、精神紧张、焦虑和抑郁等身心疾病的病情，改善睡眠质量，预防骨质增生和恶性肿瘤，改善自我形象，增加自我生活满意度和社会适应。相反，久坐或缺乏运动已被确认是导致心脑血管疾病、超重与肥胖、Ⅱ型糖尿病、骨质疏松、直肠癌等恶性肿瘤、高血压、焦虑和抑郁等身心疾病的主要危险因子，同时也是影响个人健康满意感、生活满意感等主观健康和心理感受的重要因素。然而，正如人

大家都知道吸烟的危害而仍有很多人坚持吸烟一样，大家都知道运动的好处，但是很难养成良好的运动习惯，从而也就不能充分享受运动带来的健康益处。例如，美国和加拿大分别有 60% 和 63% 的成年人没有参加足够的体力活动，全欧盟国家只有 31.1% 的人在过去的一周里参加过 4 次以上中等强度的体力活动，2007 年我国 16 周岁以上的城乡居民中达到“经常锻炼”标准的人数仅占全国 16 周岁及以上总人口的 8.3%。研究认为，造成这种现象的原因，除了工作紧张导致没有足够的时间、缺少方便可得运动场地与设施和运动技能较差等客观因素外，个人对运动健身的知识、信念、价值观、态度、自信心和自我运动管理能力等主观因素发挥了更重要的作用，而缺乏运动健身和运动康复的科学知识更是重中之重的因素。

郭险峰大夫的新作正是这样一本以普及运动健身和运动康复知识，介绍运动与健康最新科研成果和推广运动健康理念的科普读物，是一本造福人民的好书。全书分别就缺乏运动与慢性腰痛、颈椎病和骨质疏松等临床常见疾病发病的关系以及运动治疗的原理和方法等进行了全面系统的介绍，特别是作者倡导的运动康复生活化的健康促进理念，更是将日常生活、工作和劳动与运动健身和保健康复紧密结合在一起，总结并提炼出一系列卓有成效的运动健身和运动康复方法，从而使得传统的运动健身和运动康复更加科学、更加安全和更加有效。

健康是人生最大的一笔财富，相信这本新书的出版发行，能够让更多的人重新认识运动，并养成经常运动的习惯，从而让运动真正成为健康生活的保护神。

王健

浙江大学教授/博士生导师，中国康复医学会康复医学工程专业
委员会委员，中国生理学会理事，中国人类工效学学会理事

2009 年 3 月 8 日于新加坡

前言

“肩颈腰腿疼痛的治疗是个很好玩的事。”前几天，跟友人闲聊时这句话脱口而出。

医生是天使，医学使命是神圣的、严肃的，有时也是让人悲伤的，何时会跟“好玩”挂上钩呢？然而，这确实是最真实的感受。细想起来，说好玩，大约有两层意思，一是“知其然，也知其所以然”的乐趣，二是一点小小的成就感。

先说“知其所以然”。记得读医学院时，每天主要的工作就是不停地记忆医学理论，现在想起来真是觉得颇为乏味。工作后，做了十几年的脊柱外科大夫，“生命之所系”，马虎不得，更多的是责任、压力和疲惫。做了一两千台手术，经验多了，渐渐地成竹于胸，问题却反而多了起来，但更多的不是“怎样治”，而是“为什么这样治”，甚至于“为什么会得这种病”。但“只见树木，不见森林”，思维局限之下，多数问题百思而不得其解，这种感觉有时真的让我胸闷欲裂。

转机在2005年来临，机缘巧合下，我调到北京积水潭医院做了康复医学科的主任，扔掉手术刀，专攻骨科疾病的保守治疗。积水潭医院是中国最好的骨科医院，可谓精英荟萃、高手云集，特别是在这个平台上，终于有机会向几位欧美顶级的专家请教、学习，并把从欧美引进的先进技术大规模应用，治疗了几千名病人，加之自己也是个经年不愈的“老腰痛”，有机会亲身体会运动训练技术的魅力。以前困扰自己多年的问题不仅迎刃而解，甚至再看传统的中医

技术，也竟然可以从纯粹的西医理念加以解释，至此才发现，伟大的医学传承，竟然是殊途而同归的。中医的核心理念，或者说我们中国人的传统文化“天人合一，阴阳平衡”，实在也是我现在所从事的西医骨科康复技术的精髓之所在。并也由此，生出了写作本书的愿望，想把自己的一点点感受跟大家分享。常年跟人体这个自然界最复杂的系统打交道，我逐渐接触到了自然之美，“任持自性、轨生物解”，油然升起敬畏之心、赞叹之情——跟造化相比，我们现在的医学成就实在是微不足道的。十年前，我将人体看作一架零件出问题的机器，以居高临下的姿态行暴风骤雨般的修理、更换。现在，我只能说，尽我之所能，激发人体自身的潜力，恢复其内在的平衡，因此，在日常的工作中，经常向患者解释我们的治疗是“西医里的中医”，以此传达这种“通则不痛、痛则不通”的理念。

写这本书的第二个愿望，是一种实实在在的分享愿望。作为一名将近20年的腰痛患者，尤其是身为医生而不能自医，个中甘苦唯有自知。因此，每天看到从全国各地来的病友在我们的治疗下一步步走向痊愈，欣慰之情难以言表。作为一个为腰疾所苦的老病号，一旦觅得良策，自想奔走相告于病友。作为医生，习得一身本领，也愿意脱人于水火之中。因此，希望这本书能给读者朋友带来一点小小的帮助，但更重要的是想告诉大家，慢性肩颈腰腿疼痛是可以治好的。

祝各位读者朋友身体健康，也祝千千万万饱受疾病折磨之苦的病友早日恢复健康。

郭险峰

北京积水潭医院康复医学科

目 录

序

前言

第一部分 每个人都会有的困扰	1
你是高危群体吗	3
办公室白领的四个敌人	4
女性一生要面临的四个关口	6
老年人易出现的四个误区	10
恼人的慢性疼痛	15
你有过急性腰痛的经历吗	16
真的是“站着说话不腰疼”	17
找到慢性疼痛的“元凶”	19
肌肉也需要“阴阳调和”	20
小窍门轻松预防慢性疼痛	23
训练小肌肉的方法	25
疼痛治疗的三原则	38
第二部分 远离肩颈部的疼痛	41
颈椎危机	43
我们的脖子有多脆弱：绞刑原理	43
像果冻布丁一样的椎间盘	45
手笨脚笨可能是颈部疾病引起	47
我的三次脖子疼经历	49

巧治落枕的方法	51
都市白领人群职业病的治疗	52
不能抬头的领导	54
“天鹅美女”的烦恼	55
有车族需警惕：挥鞭样损伤	55
颈椎疾病的常用治疗方法	56
肩痛与头晕眼花	59
头晕眼花可能根源不在大脑	59
颈部肌肉锻炼法	63
没完没了的肩周炎	64
墙壁俯卧撑疗法	67
第三部分 远离腰椎部的疼痛	71
无人理解的腰痛困扰	73
一位骨科大夫的 17 年腰痛经历	73
腰痛原因到底在哪里	75
腰痛类型的自我鉴别法	77
腰痛训练康复游戏	79
谈虎色变说腰椎间盘突出	93
有关腰椎间盘突出的经典对话	93
椎间盘的秘密	96
椎间盘“动刀”需谨慎	99
这个误会很可怕：椎间盘突出与其他疾病之间的误诊	102
腰椎是你行走的必要条件	103
间歇跛型的症状	104
椎管狭窄的发病原因	104
腰腿同时痛的病人怎么办	106

腰椎滑脱的处理	108
压缩骨折与骨质疏松	109
老年人骨折的处理办法	110
重视青少年与中老年人的脊柱侧弯	112
第四部分 远离腿部关节的疼痛	115
“剧场腿”引发的膝关节疼痛	117
治疗膝痛的“无痛下蹲法”	119
骨性关节炎的治疗	121
跳跃膝的治疗	124
平足引起的疼痛	125
足底经膜炎引起的脚痛问题	127
第五部分 相信自己，远离疼痛	129
日常生活中的伤痛处理	131
生活中骨折和出血的紧急处理	131
各种扭伤的处理	132
网球肘、高尔夫球肘的病因及治疗	136
腱鞘炎的治疗	139
相信我们的身体	141
奇妙的人体与神奇自我修复功能	141
科学的运动帮你远离骨科疾病	142
疼痛是我们最好的大夫	148
身体这架机器的保养法	151
学一学我们的老祖先	155
后记	159

第一部分

每个人都会有的困扰

