图解指压丛书

腰　　痛

原著　片仓武雄
翻译　邱 红 明

中国中医药出版社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

腰痛/（日）片仓武雄原著；邱红明译.
—北京：中国中医药出版社，2002．8
（图解指压丛书）
ISBN 7-80156-339-5

Ⅰ．**腰…** Ⅱ．**①片…②邱…** Ⅲ．**腰腿痛—穴位按压疗法—图解** Ⅳ．R245．9-64

中国版本图书馆 CIP **数据核字**（2002）**第** 045165 **号**
图字：01—2002—3526 **号**

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者：**中国中医药出版社**
（**北京市朝阳区东兴路** 7 **号** **电话**：64151553 **邮编**：100027）
（**邮购联系电话**：64166060 64174307）
印刷者：**北京北宇印刷厂**
经销者：**新华书店总店北京发行所**
开 本：880×1230 **毫米** 32 **开**
字 数：78 **千字**
印 张：4.375
版 次：2002 **年** 8 **月第** 1 **版**
印 次：2002 **年** 8 **月第** 1 **次印刷**
册 数：5000
书 号：ISBN 7-80156-339-5/R.339
定 价：8.00 **元**

如有质量问题，请与出版社发行部调换。

序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（1603～1867）被称为按摩，当时以宫胁仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（1868～1911）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学理论的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（1912～1925）到昭和（1926～1988）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，通过指压，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，这也是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，毕将会受到中国读者的大力欢迎。

日本鸡林东医学院院长　梁哲周
（日本国东京都台东区东上野 1-24-8）

2001 年 10 月 11 日

（杨钢　翻译）

原著者前言

提起腰痛恐怕没人不知道，人们熟知这种疾病。正是因为如此，很多人为此苦恼。大多数中老年人或许都曾出现过腰部疼痛、沉重、倦怠无力等症状。若这些症状经多日的治疗不能完全治愈，则逐渐演变成慢性腰痛，疼痛长期存在，反复发作，最终而成为腰痛症。来到医院治疗的几乎都是腰痛症状重的患者。为此，我常常遗憾地想：“如果多少懂得点中医知识和指压疗法，就不至于束手无策了”。

偶然的机会，出版社的村井社长征求我的意见：“能否用图解的形式写一本用指压疗法治疗腰痛的书。”这正是我很久的心愿，所以不加思索就答应下来了。

腰痛重要的是早期治疗。即使病情较重，接受专家的建议，在家庭里进行指压治疗也能特别快地治愈。我想尽可能地详细解释指压方法，及早地着手完成书稿。可是，详细阐明专业知识，其难度是可想而知的。经过多少次冥思苦想，蒙受鸡林东医学院院长梁哲周先生给予热情恰当的指导，还有片山、园部两位给予大力协助，才能够使本书问世。在此，深深地表示谢意。

我衷心的祈望每个人自己用多种方法从腰痛的苦恼里解脱出来。

日本·片仓武雄

目次

1 紧急治疗产生戏剧般的效果 …… 2
2 原因不明的腰痛治疗后也象薄纸那样柔软轻松 …… 4
3 腰痛的病因绝大多数原因不明 …… 6
4 伴随着身体变老不可避免地出现腰痛 …… 8
5 这些情况应该接受医生检查 …… 10
6 指压比起病名来更重视症状 …… 12
7 因寒冷和潮湿的原因引起的腰痛 …… 14
8 因闷热的原因引起的腰痛 …… 16
9 因身体虚弱引起的腰痛 …… 18
10 因精神紧张引起的腰痛 …… 20
11 妇科疾病及跌打损伤所引起的腰痛，原因相同吗？ …… 22
12 年轻人也可以出现身体老化或寒冷原因的腰痛 …… 24
13 由衰老和虚热所致的腰痛 …… 26
14 不论是谁就论在何处都能简便地进行指压疗法 …… 28
15 指压的基本——首先要掌握按压方法 …… 30
16 指压操作练习 …… 32
17 按压工具——网球和研磨棒 1 …… 34
18 按压的工具——用橄榄球制做快愈器 2 …… 36
19 按压不能缓解肌肉紧张时可改用按揉法 …… 38
20 使用球作为按揉的工具 …… 40
21 抚摸刺激也可产生意想不到的效果 …… 42
22 使用羹匙和空瓶作为按摩的工具 …… 44
23 指压完成后给予叩击刺激 …… 46
24 叩击的工具——纱锭芯和痒痒耙 …… 48

需要全本请访问 www.ertongbook.com

25 增加肌肉和肌腱活性的捏拿刺激 …… 50
26 用运动法锻炼关节周围的肌肉 …… 52
27 穴位既是反应点也是治疗点 …… 54
28 寻找穴位 …… 56
29 有下列情况时请不要指压 …… 58
30 提高指压效果的方法 …… 60
31 不论何种类型腰痛首先都应按压腰和脊背 (1) …… 62
32 不论何种类型腰痛首先都应按压腰和脊背 (2) …… 64
33 不论何种类型腰痛都应按压和按揉腿和足 …… 66
34 不论何种类型腰痛都应按摩腹部 …… 68
35 寒冷和潮湿所致的腰痛 (寒湿证) ——症状 …… 70
36 寒冷和潮湿所致的腰痛 (寒湿证) ——治疗 …… 72
37 寒冷和潮湿所致的腰痛 (寒湿证) ——辅助疗法 …… 74
38 因湿热所致的腰痛 (湿热证) ——症状 …… 76
39 因湿热所致的腰痛 (湿热证) ——治疗 …… 78
40 因湿热所致的腰痛 (湿热证) ——辅助疗法 …… 80
41 因衰老和阳气虚所致的腰痛 (肾阳虚证) ——症状 …… 82
42 因衰老和阳气虚所致的腰痛 (肾阳虚证) ——治疗 …… 84
43 因衰老和阳气虚所致的腰痛 (肾阳虚证) ——辅助疗法 …… 86
44 因衰老和阴虚所致的腰痛 (肾阴虚证) ——症状 …… 88
45 因衰老和阴虚所致的腰痛 (肾阴虚证) ——治疗 …… 90
46 因衰老和阴虚所致的腰痛 (肾阴虚证) ——辅助疗法 …… 92
47 容易疲劳者所患的腰痛 (气虚证) ——症状 …… 94
48 容易疲劳者所患的腰痛 (气虚证) ——治疗 …… 96
49 容易疲劳者所患的腰痛 (气虚证) ——辅助疗法 …… 98

50 因精神紧张所致的腰痛（肝气郁结）——症状 …… 100
51 因精神紧张所致的腰痛（肝气郁结）——治疗 …… 102
52 因精神紧张所致的腰痛（肝气郁结）——辅助疗法 …… 104
53 因血液瘀滞所致的腰痛（血瘀症）——症状 …… 106
54 因血液瘀滞所致的腰痛（血瘀症）——治疗 …… 108
55 因血液瘀滞所致的腰痛（血瘀症）——辅助疗法 …… 110
56 闪腰——症状 …… 112
57 闪腰——治疗 …… 114
58 闪腰——辅助疗法 …… 116
59 为了防止复发，在日常生活中应注意的事项 …… 118
60 锻炼腰背肌的体操（1） …… 120
61 锻炼腰背肌的体操（2） …… 122
62 锻炼腰背肌的体操（3） …… 124

指压 Q&A …… 126

指圧 腰痛



1 紧急治疗产生戏剧般的效果



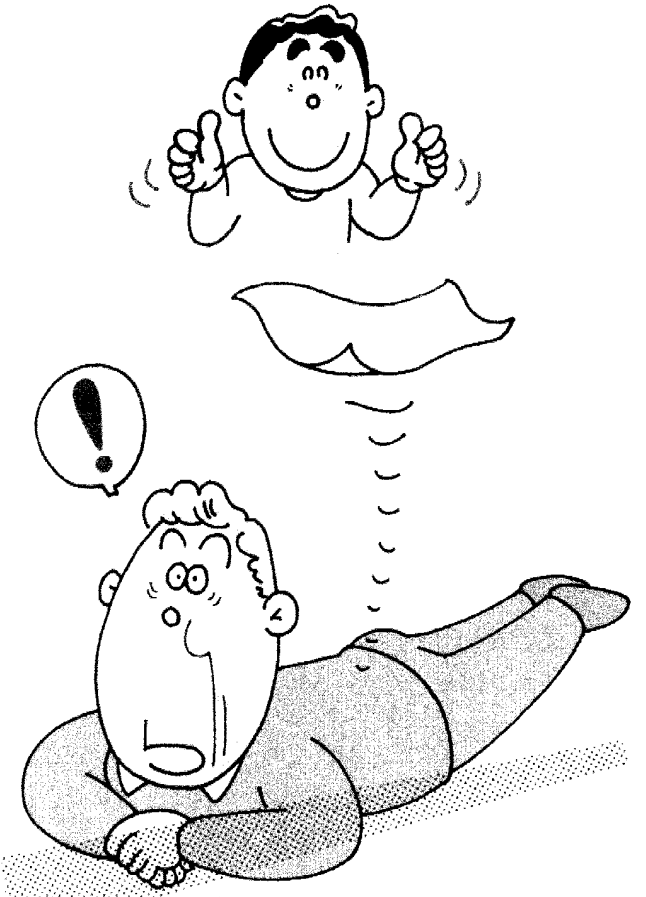
事情是这样的，有一次去一个现场演奏茶馆听来自美国的爵士音乐和低音小提琴音乐。开演的时间到了，可是音乐家 A 先生没有出现。过了一会，他一手扶住他人的肩膀，一手撑着腰，步态艰难地走进来了，显得焦急不安和疲劳的样子。

翻译好象知道我是指压老师，请求我无论如何想想办法。寻问其原委，得知由于夫人是新闻记者、日本通，他本人也整天周旋于交际应酬，结果出现了腰痛。

经过我初步诊断是由于在街道上行走，身体过度疲劳加上心情焦急而引起的腰痛。请他坐在椅子上 ，按压对腰痛有疗效的四个穴位，即足三里、太冲、承山、委中。正如我所估计的那样，按压这四个穴位均产生疼痛。可是他本人说：“我不是腿痛，而是腰痛”。虽然给他解释了穴位的作用，说服他采纳，但是他好象不同意用指压治疗，没有办法，只好请他到能躺下的地方躺下，先只是轻轻的指压，结果走路的姿势放松多了，按照预先设想的方案，轻轻地指压对腰痛有效的肾俞穴 5～6 次，之后施行了全身治疗为其解除疲劳。

整个治疗结束了，请他站立起来试着活动腰看看，结果腰屈伸活动自如，疼痛也完全消失了。

2 原因不明的腰痛治疗后也象薄纸那样柔软轻松



需要全本请访问 www.ertongbook.com

B 先生来诉说：“去多家医院进行检查，被告知身体哪里也没有毛病。可是，我现在就是腰痛，腿没有力气”。他今年 65 岁，管理着一家建筑公司。年轻的时候拼命工作，才建立和拥有现在的社会地位。

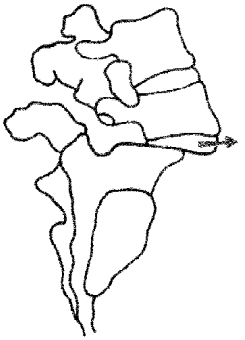
请他躺在床上，触摸检查腰部，结果吓了一跳。腰部象放了块木板那样僵硬，这种腰部的肌肉紧张，在短时间内完全治愈不是最好选择。之所以这样说是因为一定有与腰部僵硬相对应的原因，身体处在一个异常的平衡对抗之中，治疗的根本是祛除病因，腰痛才会慢慢地缓解。如果不进行这样的治疗，结果，虽然腰痛缓解了，可是身体其他部位又会出现新的症状。

第一次治疗后，向 B 先生说明了这种治疗方案，他象是不太理解，露出诧异的表情回去了。第二天，他回来了，说腰部变得既舒服又轻松，经过连续 4 天的治疗，腰痛几乎完全消失了，腰部僵硬柔和了许多，走起路来也轻松愉快，以后每周治疗一次。

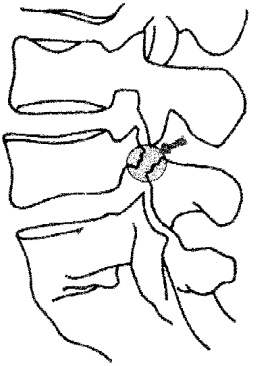
像 B 先生这样的腰痛，因长年过度操劳身体老化加重而引起。所以需要花费些时间才能治愈。还有，治愈后如平日不注意养生，则容易复发。我将这些注意事项告诉了他本人，直到现在，仍然坚持每周一次的治疗。腰痛一直没有再复发。

3 腰痛的病因绝大多数原因不明

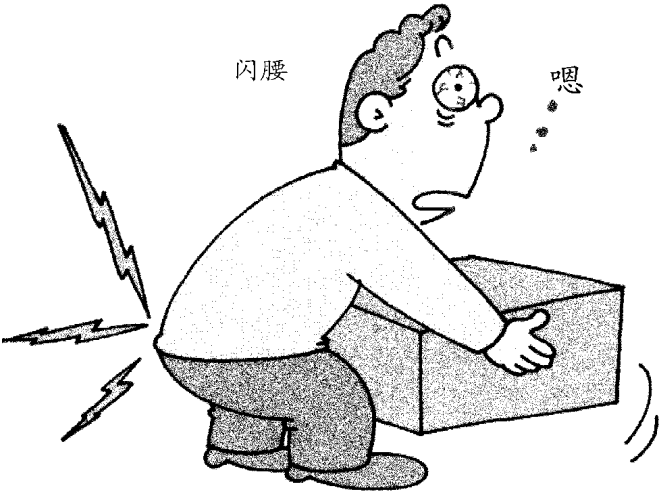
腰椎滑脱症



腰椎弓根崩解症



箭头所指的部位即是椎弓根崩解处



腰痛可由腰背筋膜、韧带、骨骼和腰椎小关节及椎间盘等的异常而引起。常见的有以下几个方面。

腰痛症

这是最常见的腰痛，占全部腰痛的一半以上。经过各种临床检查，结果正常，没有发现病因的时候，方可诊断为腰痛症。这是症状的诊断。所以临床上将原因不明的腰痛统归于腰痛症中。所以临床上将原因不明的腰痛统归于腰痛症中。疼痛从何时出现并不知道，渐渐地出现了腰痛。疼痛的性质各种各样。持续的钝痛难以治愈，往往演变成慢性。腰痛症也包括外部应力和精神性因素所致的腰痛。

腰椎滑脱症

腰椎滑脱症是上下椎体的移位，多数情况是指上位椎体在下位椎体上向前移位。

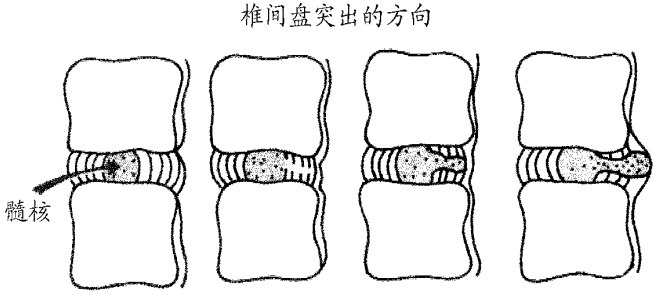
腰椎弓根崩解症

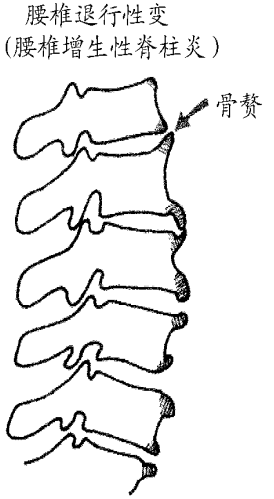
腰椎弓根峡部断裂，椎体与椎弓分离。虽然病名听起来可怕，但并没有那么剧烈的疼痛。

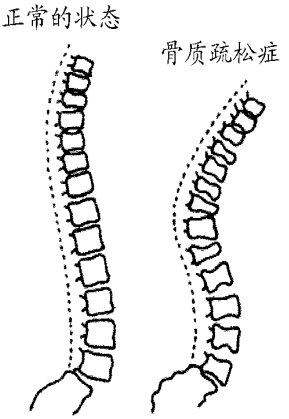
闪痛

这种腰痛多是一个偶然的动作时突然出现了剧烈疼痛。一般认为是包绕髓核的纤维环某部断裂；或者是腰椎小关节滑膜嵌顿；关节周围韧带捻挫伤；抑或是腰背肌肉的附着点撕裂引起。总之，经过几天的休息，疼痛会逐渐减轻。

4 伴随着身体变老不可避免地出现腰痛







因年龄的增加引起的腰痛，一般认为难以治愈，容易演变成慢性腰痛。临床上很多见。有如下几种。

腰椎间盘突出症

椎间盘位于椎体与椎体之间，中间是胶冻状的髓核，周边为纤维软骨环具有弹性作用，以缓冲作用于腰椎上的外力。因外伤、身体老化的原因纤维软骨环磨损、破裂，髓核向后方突出，压迫神经根产生腰痛。纤维软骨环从 20 岁后逐渐弹性降低。椎间盘突出作为老化现象之一，见于很多人。一般认为，即使有椎间盘突出，也不一定产生腰痛。多因寒冷、疲劳等外部因素的作用而出现腰痛。这样的病例颇多。

腰椎退行性变

因年龄增大身体老化，椎体间的椎间盘变薄，周围的韧带弹性也减低，椎体边缘生长出骨赘，一般几乎没有症状。因天气变化和疲劳等诱发而出现疼痛的例子也不少。

骨质疏松症

年龄超过 50 岁后，全身骨质变脆，轻微的外力就容易引起骨折。特别是脊柱椎体常常发生压缩骨折，而出现腰痛。除老人以外，妇女在闭经期激素平衡的破坏也常常发生腰痛。最近在青年人群中骨质疏松症也有增加的趋势。当有剧烈的疼痛时，则有必要请专业医师治疗，但大多数的时候是能对付过去的钝痛。

5 这些情况应该接受医生检查



需要全本请访问 www.ertongbook.com