

<<健康全圖典 1>>

图书基本信息

书名：<<健康全圖典 1>>

13位ISBN编号：9789866055188

10位ISBN编号：9866055183

出版时间：康鑑文化出版社

作者：健康中國名家論壇編委會 著

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康全圖典 1>>

前言

序言 腰病自療 徹底擺脫疼痛困擾 什麼是「腰痛病」？

在傳統意義上，腰痛代表一種老化現象，但現在，隨著生活步調的加快，工作壓力越來越大，腰痛病成了現代人的一種文明病，種種原因都造成腰痛病患者的急遽增長，據非正式統計，每10個人裡面就有8個人有腰痛病。

如此高的罹患率，使疼痛的危機時刻潛伏在我們身邊，因此正確認識腰痛，是預防和治療的基礎。

腰痛病的頻繁出現，跟我們日常生活中各種行為姿勢都有關，我們身體的腰椎間盤時刻都在承受著大小不一的壓力，正是由於這些壓力的出現和累積才造成了腰痛，這也造成了腰痛有突發性腰痛與慢性腰痛之分。

突發性腰痛在疼痛初期並沒有任何徵兆，而是突然間就疼痛起來，這很容易在搬東西、身體彎曲、突然站起的情況下出現。

而慢性腰痛，常常伴隨有沉重、無力感，並會經常覺得疲憊、倦怠，這基本上都是在長期累積下形成的，如長時間保持同樣的姿勢，隨著年紀增長而產生的身體變化，或體質因素等。

腰痛病的治療 本書主要從中醫傳統療法和現代療法兩方面，告訴您如何解決腰痛，包括穴位療法、推拿按摩療法、拔罐療法、刮痧療法、艾灸療法、中藥藥膳療法、運動療法、溫冷療法和放鬆療法等，9大療法近百種方法，詳細介紹治療各種腰痛病症的不同方法，不管您是哪種病痛，都能從本書找到解決之道。

近幾年來，現代人健康養生的觀念越來越強烈，「是藥三分毒」的體認讓人們更熱中於中醫治療。

穴位、推拿按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中藥藥膳成為中國傳統醫學的重要組成部分，也因為它們的方法簡單、療效顯著、無毒副作用而越來越受到人們的重視和推崇，腰痛病的治療自然也離不開它們。

針對16個主要穴位和不同病症，運用不同方法，調節神經系統和體液循環系統，舒筋活絡，活血止痛，最終達到緩解腰痛的目的。

此外，再搭配對症中藥和藥膳，便能達到內外兼治、事半功倍的治療效果。

隨著「養生熱」、「中醫熱」的興起，「運動熱」和「瑜伽熱」也迅速被人們所青睞，所以運動療法也理所當然地成為本書的一大重點。

針對不同病症、不同族群、不同體位的15種運動方法裡，您總會找到一種適合自己的方法，只要持之以恆地堅持下去，相信您會擁有一個健康的腰部。

另外介紹的溫冷療法和放鬆療法，您也會從中得到不可思議的收穫，發覺遠離疼痛原來可以這麼簡單！

有時候最簡單的，往往也是最有效的。

所以不要忽視這些使用方便的方法，也不要認為只有去醫院才能解決問題，本書能讓您快速成為腰病專家，輕鬆治療腰部疼痛！

關於本書 本書分為五章，第一章針對腰部的基礎知識和腰痛病的病因做了一個簡單的介紹，使讀者對腰痛病有一個初步的認識。

第二章介紹日常生活中保護腰部的小訣竅，讓讀者隨時隨地都可以保護腰部。

第三章選擇了一些典型病症，由專家分析，幫助讀者解決疑難問題。

第四章和第五章重點介紹各種病症的不同療法，從病症概述、病理病因、診斷預防、精確取穴、按壓方法、操作步驟、動作分解、注意事項等不同面向進行詳細介紹。

更值得一提的是本書的附錄部分，不僅點出大家經常誤解的一些常識，還有常見3種病症的「4週運動療法圖」，使讀者能正確而全方位的治療腰痛。

在形式上，本書最大的特點是採用了大量的圖片，為方便讀者使用，本書在每一部分中，都採用了圖片或真人照片做圖解，讓讀者可以一看就懂，一學就會，例如將各個穴位的位置藉由圖片做介紹，將刮痧順序、推拿按摩方法、運動動作透過圖片圖解直接展現，讀者自己在家就可以照著書本上所說的去操作，既方便又快捷地達到治病的目的。

由於時間倉促，編者的知識有限，在編寫這本書的過程中，難免會存在一些疏漏之處，敬請廣大

<<健康全圖典 1>>

讀者斧正。

最後我們真誠的希望，本書能真正成為您治療腰痛的好幫手！

<<健康全圖典 1>>

內容概要

100種對症治療方法 + 500幅精美插圖詳解 病理 + 診斷 + 治病 + 康復 一本在手，腰病遠離

！

權威 專家推薦9大療法，專業解讀腰病療法 簡單 按摩 + 藥膳 + 拔罐 + 運動 + 刮痧 + 體操，特效療法容易學 腰椎間盤突出症 病因 神經根受到壓迫 症狀 從腰到大腿都有痛感
1.按摩 5.藥膳 2.拔罐 6.牽引 3.刮痧 7.體操 4.艾灸 8.中藥 腰部常見病症的100種治療方法 病症詳解 + 精確取穴 + 療法步驟 + 對症食療 穴位按摩 + 拔罐刮痧 + 中藥 艾灸 + 運動放鬆 = 腰病一掃空！

穴位按摩 腰病16特效穴位，輕鬆按摩，減輕疼痛 拔罐刮痧 拔罐排毒，出痧化瘀，清除腰部毒素垃圾 中藥艾灸 局部刺激，草藥相配，點面結合治療腰痛 運動放鬆 四肢並用，舒經活絡，輕鬆運動遠離痛感 [本書特色]： 9大療法 幫你找回腰部健康 本書以病症和療法相結合，針對不同腰痛病，搭配淺顯易懂的9大療法，並採用圖片或真人照片做成圖解，使您一看就懂、一學就會，對症治療，遠離腰痛不適。

防護、治療相結合 輕鬆揮別腰痛 專家提供「保護腰部小訣竅」和「專家釋疑解惑」小單元，讓讀者隨時隨地採取正確姿勢和措施，保護腰部，並提供典型病症的處理方式，遠離腰痛危機！

4週運動療法 搶救3大腰痛病 針對急性腰部疼痛、慢性腰部疼痛和腰部神經疼痛等，規劃4週運動療法，循序漸進，和腰痛說再見！

「輕鬆護腰除病法」彩頁 腰椎對應疾病 腰椎滑脫 + 腰椎變形突出 + 脊椎管狹窄 + 腰椎骨分離 腰病常見迷思 迅速釐清常見的6項腰病迷思 中醫治療方法 穴位 + 推拿按摩 + 拔罐 + 刮痧 + 艾灸 + 中藥藥膳 腰部日常保健 6種日常生活情境下，讓你輕鬆保養腰部 現代治療方法 抬臀運動 + 挺胸運動 + 椅子操 + 自體牽引 + 冷敷法 + 泡澡熱療

<<健康全圖典 1>>

書籍目錄

【序言】腰病自療 徹底擺脫疼痛困擾【導讀】如何使用本書腰部疾病療法速查表輕鬆教你找穴位穴位按摩常用的4大手法常用的按摩器具按摩的注意事項腰痛必知的16大特效穴位第一章 清楚認識你的腰01 腰部的生理結構02 腰痛病的自我檢測03 腰痛病的生理因素04 腰痛病的成因05 突發性腰痛的成因06 慢性腰痛的成因第二章 保養腰部小訣竅07 睡覺時08 剛起床時09 漱洗穿戴時10 搭乘交通工具時11 自己開車時12 步行時13 手提物品時14 上班時15 做家事時16 吃飯時17 運動或勞動時18 女性生理期間第三章 專家釋疑解惑 腰部扭傷後的飲食禁忌 高跟鞋引發腰痛 腰椎間盤突出症的藥膏煎製法 為什麼人突然變懶了？

硬床對腰椎間盤突出患者有益？

如何分辨真假「腰椎滑脫」？

第四章 治療腰痛中醫療法19 穴位療法20 緩解腰痛病常用穴位21 推拿按摩療法22 拔罐療法23 刮痧療法24 艾灸療法25 中藥藥膳療法第五章 中西醫療法治療腰痛26 足臨泣穴 緩解疲勞要穴27 陽陵泉穴 緩解腰部疲勞28 伸展運動 緩解腰部疲勞29 睡眠療法 舒解肌肉疼痛30 腎俞穴 治療閃腰疼痛31 命門穴 治療腰扭傷32 後溪穴 治療腰部扭傷33 腰肌推拿 治療急性腰扭傷34 刺絡罐法 治療急性腰扭傷35 平面按揉法 治療急性腰扭傷36 舒筋活血 治療急性腰扭傷37 急性腰扭傷的運動療法38 腿部按摩 緩解腰部無力39 骨盤矯正法 緩解腰部無力40 自製熱毛巾 緩解腰部沉重無力41 泡澡熱療 緩解慢性腰痛無力42 承山穴 緩解疼痛壓力43 解溪穴 治療輕微疼痛44 殷門穴 緩解年齡增長導致的腰痛45 腰痛點穴 治療腰痛的手部穴位46 中封穴 治療腰痛的腳部穴位47 藥敷熏洗 治療腰痛48 背、腹肌運動 緩解腰部疼痛49 俯臥位運動 緩解腰部疼痛50 仰臥位運動 緩解腰部疼痛51 站立位運動 緩解腰部疼痛52 風市穴 緩解腰腿痠軟53 委中穴 治療腰痠背痛54 昆侖穴 緩解腰骶疼痛55 環跳穴 治療腰肌疼痛56 腰椎推拿 治療第3腰椎橫突症候群57 化癥止痛 治療第3腰椎橫突症候群58 多種罐法 治療慢性腰痛59 暖風刺激 緩解慢性腰痛60 森林療法 5種感覺消除疼痛61 腰背按摩 緩解腰部沉重62 貓式運動 緩解腰部緊繃感63 暖貼熱敷 治療腰痛緊繃僵硬64 水壓刺激 治療慢性腰部沉重65 生薑濕巾 針對腰部僵硬疼痛66 冥想療法 消除壓力疼痛67 三陰交穴 緩解女性生理期腰痛68 足三里穴 緩解腰部生理痛69 水罐火罐 治療女性腰痛70 面刮法 治療女性腰痛71 清熱活血 治療女性腰痛72 滋補腎氣 治療女性腰痛73 疏通經絡 治療慢性腰肌勞損74 理氣活血 治療腰肌勞損75 通經舒絡 治療腰肌勞損76 針罐法 治療坐骨神經痛77 推刮法 治療坐骨神經痛78 祛寒舒筋 治療坐骨神經痛79 肌肉揉按 治療棘上韌帶損傷80 通絡止痛 治療棘上韌帶損傷81 韌帶鬆弛 治療棘間韌帶損傷82 活血舒筋 治療棘間韌帶損傷83 椎間推拿 治療腰椎間盤突出症84 腰部整復 治療腰椎間盤突出症85 蒸氣罐法 治療腰椎間盤突出症86 面刮法 治療腰椎間盤突出症87 舒筋活絡 治療腰椎間盤突出症88 祛風活絡 治療腰椎間盤突出症89 強筋壯骨 治療腰椎間盤突出症90 徒手牽引 治療腰椎間盤突出症91 自體牽引 治療腰椎間盤突出症92 移體牽引 治療腰椎間盤突出症93 腰椎間盤突出患者的體操94 腰脊推拿 治療腰椎椎管狹窄症95 理氣止痛 治療腰椎椎管狹窄症96 關節推拿 治療腰椎骨關節病97 通利關節 治療腰椎骨關節病98 老年腰椎骨折的運動療法99 脊椎推拿 治療腰椎骨質增生症100 祛風散寒 治療腰椎骨質增生症101 平刮法 治療腎虛腰痛102 祛風化濕 治療風濕腰痛103 行氣通絡 治療勞累性腰痛104 去濕止痛 治療其他腰痛105 緩解運動 治療骨質疏鬆的腰痛106 椅子操 上班族預防腰痛法107 泡腳熱療 針對體質虛冷疼痛108 冰塊冷敷 針對室內突發疼痛109 物品冷敷 針對室外突發疼痛110 營養療法 抑制興奮焦躁情緒【附錄一】專家幫你破解迷思111 腰一痛就去醫院就診112 幾種錯誤的按摩方法113 泡熱水澡緩解腰部疼痛114 軟床墊可以緩解疼痛115 使用護腰的常見迷思116 預防腰痛的錯誤伸展動作【附錄二】4週運動療法117 急性腰部疼痛的運動療法118 腰部神經疼痛的運動療法119 慢性腰部疼痛的運動療法

<<健康全圖典 1>>

章节摘录

內文試閱第一章 清楚認識你的腰 腰痛病的自我檢測 腰痛病在日常生活中非常普遍，可是我們在忙碌的工作中往往沒有時間去醫院檢查，所以在這裡介紹幾種便利的方法，自己就可以檢測一下是否有腰痛病的危機。

方法1：手掌觀測法 手掌中的腰椎區主要反映腰肌、腰?椎的病症，從中我們可以看出是否罹患腰椎間盤突出、腰痛、腰扭傷等病症。

方法2：身體檢視法 1 身體平躺，眼睛直視上方，手腳伸直，請他人將你的腳跟併攏，看是否有長短腳。

2 身體平躺，眼睛直視上方，手腳伸直，看胸部是否有傾斜或大小邊。

3 趴在床上，頭與身體保持同一高度，手腳伸直，看屁股是否大小邊，一般情況下，屁股是和胸部同邊的。

上述情況中，如果您符合任何一種情況，若之前沒有跌倒或撞擊腰部，那麼很可能是髖骨錯位，也就是骨盆歪斜所造成，要及時治療。

方法3：掌握疼痛規律 95%的「腰椎間盤突出症」患者都會出現從腰到腿觸電似的疼痛。隨著打噴嚏、咳嗽、用力排便等動作，疼痛感會加劇；走路、彎腰、屈膝等也會讓疼痛更劇烈，但屈膝或屈髖躺臥休息時疼痛感會減輕，這很大程度上是腰椎間盤突出引起的。

方法4：直腿抬高測試 測試者躺在床上，雙手自然垂放在身體兩側，然後腿伸直向上抬，膝蓋不能彎曲。

另一個人記錄測試者的抬高角度，即下肢與床面的角度。

正常人直腿抬高的範圍在80°~90°。

如果抬高不到60°，同時腿後側出現放射性的疼痛，則為「陽性反應」。

陽性率達到95%以上，就很可能罹患「腰椎間盤突出症」。

腰痛病的成因 在傳統意義上，腰痛代表一種老化現象，但現在，腰痛病成了現代人的一種文明病，種種原因都造成了腰痛病患者的急遽增長，在前1節，我們已經知道導致腰痛病的生理因素，接下來就讓我們詳細了解形成腰痛病的具體原因。

人體脊骨的彎曲形狀 脊骨的活動方式是導致腰痛的原因之一。

當我們彎腰時，是第4和第5腰椎在彎曲，當上半身彎曲90°時，我們的第4和第5腰椎就要彎曲45°，腰椎活動範圍的大小決定了支撐肌肉負荷的大小，一旦負荷累積，彎曲幅度長期大於45°，就會造成疲勞過度，很容易引起腰痛。

脊椎的分離 脊椎分離的情況主要發生在從事劇烈運動的人身上，出現這種現象的主要原因是椎骨關節的一部分引起骨折或分離，在此狀況下，人體會感到腰部笨重痠痛，嚴重的話還會覺得腳部麻木疼痛。

腰椎的變形 「變形性腰椎疼痛」以早上起床時腰痛，腰部僵硬不靈活為主要表現，這主要是由椎間盤的老化引起。

椎間盤在老化後會失去原有的彈性，再因為脊骨的壓力而逐漸被壓扁，但是椎間盤一旦受到刺激，椎體四周的骨質增生，會出現小刺（骨刺）的突出。

這種突出使支撐脊骨的肌肉變弱時，就會引發慢性的腰痛。

脊椎管狹窄 脊椎管是人體腰椎中間血管與神經通過的地方，位於脊骨背後，骨髓也從脊椎管通過，一旦脊椎管出現異常、變窄，就會壓迫馬尾神經、神經血管，出現腰痛麻木、腳痛等症狀。

這種腰痛病症在脊椎管本來就狹小的人身上比較常見，另外因年齡的增長，造成脊椎管發生變化的人，也是脊椎管狹窄的高危險族群。

突發性腰痛的成因 「突發性腰痛」在疼痛前期並沒有任何徵兆，而是突然間就疼痛起來，這很容易在搬東西、身體彎曲、突然站起的情況下出現，仔細探究的話，這類腰痛的形成可以歸納為以下幾個原因。

因某一動作突然引發 這種情況是最常見的，比如人們在搬重物或抱孩子的時候，因為事先沒有心理準備，所以在猛然間負重時，本來預計使出的力氣沒有能夠搬起重物，腰部突然承受過大的

<<健康全圖典 1>>

負擔，這樣就會扭傷腰部，或導致肌肉附近所包裹的筋膜發炎，進而產生疼痛。

沒有理由的突然疼痛 很多時候，我們也會有這樣的情況，覺得今天自己沒有做什麼特別的事，可是腰就莫名其妙的疼痛起來。

這個時候你可能要回想一下，自己這幾天有沒有做什麼特別的事，因為可能是你前一、兩天做了劇烈的運動或是超負荷的工作，又沒有適當的放鬆，所以致使肌肉或肌肉附近的筋膜發炎，引發疼痛感。

生活方式或個人體重的變化 個人體重的突然改變也會影響我們的身體狀況，例如，體重突然的增重或減輕，當然這個輕重的變化是針對一、兩個月前的自己而言。

短期內體重急遽增加的話，已經習慣原本體重活動的肌肉、關節、韌帶等部位，在這個時候就必須承擔更重的負荷，更加勞累，因此就會更容易產生腰痛。

慢性腰痛的成因 「慢性腰痛」時常伴隨著一種難以形容的沉重、無力感，並會經常覺得疲憊、倦怠，造成這種慢性腰痛的原因有很多，基本上都是長期累積形成的，主要因素有以下幾方面

長時間保持同樣姿勢 長時間維持同一個姿勢，時間一久會對同一部位造成持續的負擔，使疲勞不斷累積；如果在身體歪斜不正下養成不良姿勢或走路的習慣，也會不斷累積身體的疲勞，這就容易因長年的疲勞累積，進而導致慢性腰痛。

年紀增長產生的身體變化 在人體當中，位於肌肉和脊椎骨節之間的椎間盤就是容易累積疲勞感的部位，但是隨著年齡的增長，身體不斷產生變化，這就會加劇椎間盤滯留疲勞，當然相伴而來的，也就加重了產生腰痛的機率。

體質原因造成的腰部疼痛 在慢性腰痛的患者中，因為體質導致腰痛的比例也不在少數。比如，虛寒體質的人。

有些人可能是天生屬於虛寒體質，而有些人是在後天的行為習慣中形成的，像經常穿裙子、冷天不喜歡穿厚衣服的人，都容易讓身體受涼，形成慢性腰痛。

第三章 專家釋疑解惑 腰部扭傷後的飲食禁忌 問：我昨天在搬家的時候，不小心扭到腰了，已經在腰部貼了一片藥膏，請問這幾天在生活飲食方面，有什麼需要注意的嗎？

答：您好！

您可能是因為在搬挪重物時用力過大、過猛扭傷到腰部軟組織，引起 韌帶、筋膜或肌肉損傷，嚴重的話也可能是撕裂傷。

您已經自行貼了藥膏，但需要提醒您的是，藥膏的作用也不是完全相同的，您最好去醫院就診，按醫生的建議對症下藥。

在飲食方面，要注意避免攝食過多生冷寒濕的食物，冰涼飲料、性涼的水果如西瓜等都不宜多食。平時注意保暖，避免淋雨受寒、夜裡受風，也不要長時間坐在潮濕的地上，另外，也盡可能的活動一下腰部，舒展腰肌，促進局部肌肉的血液循環，但切忌不可劇烈運動，加重軟組織的損傷。

常見的性寒食物 類別性寒食物 水果柿子、柚子、香蕉、桑葚、楊桃、無花果、奇異果、甘蔗、西瓜、香瓜 蔬菜空心菜、白蘿蔔、竹筍、胡瓜、絲瓜、海帶、紫菜、草菇、苦瓜、荸薺 肉類馬肉、螃蟹、蝦子、蛤蜊、牡蠣肉、田螺、螺螄、蚌肉、烏魚、章魚

高跟鞋引發腰痛 問：這兩天在辦公室聽同事說，女生最好不要經常穿高跟鞋，因為時間久了會引發腰痛，這是為什麼？

有科學根據嗎？

答：從醫學角度來看，確實是這樣，高跟鞋不僅讓雙腳備受折磨，還會改變腰部的肌肉韌帶，因為腳部神經根來自腰椎管內，而高跟鞋會引起足部病變，刺激神經末梢，並透過反射機制到達腰部，進而引起腰痛。

從生理角度看，高跟鞋改變了人體的負重力線，脊椎生理彎曲過度加大，骨盆向前傾，破壞了腰背肌的平衡作用，部分肌肉、韌帶負擔加重造成疲勞，長時間如此，就會誘發或加重腰肌勞損。

另外，穿高跟鞋時，下肢使不上力，站立或行走都讓腰部壓力增大，而且全身的協調反應能力也會下降，這樣就容易扭到腰，或使原來的腰痛症狀加劇。

為什麼人突然變懶了？

問：我們村子裡的老李原來是出了名的勤快，年輕時扛麻袋、搬石頭，什麼活都做過，可是這兩

<<健康全圖典 1>>

年都不願意走路了，總是想坐著，就算沒地方坐也蹲著休息，大家都說老李變懶了。他自己也不解，只要一走路就覺得腰痛，小腿外邊也脹得痠疼，可是自行車騎多遠都沒事，這到底是怎麼回事啊？

答：由您的敘述來看，老李不是變懶了，應該是他的腰椎管變窄了。當他站著的時候，腰前凸加大，椎管裡面的硬膜囊、黃韌帶鬆弛、打褶，導致椎管變窄，神經根的壓力負荷也增加了，這樣一來，走路的時候馬尾神經就需要增加氧氣，而狹窄的椎管必然阻礙血液循環，形成缺血缺氧，進而出現缺血性神經根炎性疼痛、麻木、乏力和間歇性跛行，只能被迫改變姿勢，彎腰蹲坐休息，減少需氧量來減輕疼痛。

但病人身體前屈時，腰前凸減小，後縱韌帶繃緊，椎管容量相對地加大，血液供應也會增加，所以在騎自行車、下蹲、坐著時，疼痛症狀不明顯。

老李的情況都是腰椎管狹窄症的典型症狀，應該立刻去看醫生。

硬床對腰椎間盤突出患者有益？

問：很多人都說，睡硬床對腰椎間盤突出患者有好處，覺得硬床可以把突出的椎間盤頂回去，這樣的說法對嗎？

答：這種說法是錯誤的。

椎間盤突出是因為髓核突破了纖維環的包繞造成的，在隔著厚厚脂肪層的情況下，哪有那麼容易把突出的椎間盤頂回去。

再者，躺在過硬的床上，脊椎得不到充分的休息，人的疲勞感也會加劇，對整個脊椎都沒有好處。

相對的，過軟的床也是不利於腰椎間盤突出患者。

因為床太軟，人體重量的作用，會在床上形成中間低周圍高的狀態，這樣容易造成腰部肌肉張力的增高，時間一久就會破壞腰部肌肉和韌帶的平衡，而腰椎受力不均勻，直接影響到腰椎的生理曲線。所以對於腰椎間盤突出患者來說，硬度適宜的床才是有利於治療的。

第四章 治療腰痛中醫療法 穴位療法 在中醫上認為穴位是用來調整身體的重要點。

在腰部疼痛時，按壓相關的穴位，能促進血液流通，鬆弛僵硬的肌肉，最終達到緩和疼痛的效果。見效迅速、鎮定精神和防止復發，是「穴位療法」最顯著的特點。

按壓穴位的方法 自己按壓 1 採坐姿，挺直腰背坐在椅子上。

2 雙手叉腰，用兩手的大拇指按壓腰部附近的穴位。

3 單手握拳，把拳頭夾在腰部穴位與椅背之間，背部用力後靠擠壓穴位。

旁人按壓 1 患者側身躺在床上，雙腿彎曲，大腿和小腿成V字形，背部朝向按壓的人。

2 指壓的人站在床邊，單手大拇指放在穴位上，身體前傾，將全身的重揉搓法敲打法量集中在拇指上，將穴位朝向身體的中心，依順序以基本的5拍方法按壓，即「1、2、3」按壓，「4、5」放鬆力量。

3 然後，患者轉向另一面側躺，保持同樣姿勢，再以同樣方式按壓另一側穴位。

按壓穴位的道具 用手指按壓穴位很方便，可是有些穴位範圍比較小，手指按壓面積過大，刺激效果不是很好，此時我們可以借助其他的小東西來完成。

1 小髮夾：使用小髮夾，即使是很小的穴位也可以垂直按壓，直接按壓法摩擦法刺激。

2 米粒和貼布：將米粒放在穴位點上，用貼布貼上，可直接對穴位施力。

3 牙籤：將20根牙籤綁成一束，鈍的一端能溫和刺激，尖的一端可以強烈刺激，根據疼痛情況選擇使用。

4 筆：適用於面積較小的穴位，可以直接在穴位上進行摩擦按壓。

推拿按摩療法 「推拿按摩療法」是結合相關穴位，透過舒筋活絡，改善血液循環，達到治療疼痛的目的。

此方法能讓肌肉和關節變得柔軟又有彈性，並可清除積壓在肌肉裡的乳酸，緩解疲勞，讓亢奮的神經緩和下來，安定緊張的精神狀態，讓身體不容易感到疲勞。

按摩常用方法 捏法 捏法常用於頭頸、項背、腰背及四肢，具有舒筋通絡、行氣活血、消積化滯、調理脾胃等作用。

肘按法 肘按法是將肘關節彎曲，用突出的尺骨鷹嘴用力按壓特定部位。

<<健康全圖典 1>>

掌摩法 用手掌掌面附著於施力部位，做有節奏的環形摩動。

摩法輕柔緩和，具有行氣和血、消積導滯、去瘀消腫、清腑排濁等作用。

點法 點法作用面積小，刺激大，用於全身穴位，具有疏通經絡、開通閉塞等作用，包括拇指點和屈指點。

推拿常用方法 **推法** 推法可在人體各部位使用，具有行氣活血、疏通經絡、舒筋理肌等作用。

推法操作時，掌根著力部位要緊貼皮膚，用力要穩，速度要緩慢均勻。

拿法 拿法是指用拇指和食、中2指或其他3、4指對稱地用力，提拿一定部位或穴位的手法。刺激較強，多作用於較厚的肌肉筋腱。

拔罐療法 中醫認為，拔罐之所以可以祛病強身，是因為拔罐可以調節人體功能使之正常運作，中醫認為「拔罐療法」是藉由平衡陰陽、疏通經絡氣血、祛濕散寒和拔毒排膿來發揮作用，達到減輕病症的目的。

拔罐療法，又稱「火罐氣」、「吸筒療法」，但主要是一種以杯罐作工具，借助熱力排去其中空氣以產生負壓，使其吸著於穴位皮膚或患處，透過吸拔和溫熱刺激，形成人體局部發生瘀血現象的一種治療方法。

拔罐前的準備工作 **罐具的選擇** 為了適應不同的病症和治療方法，有眾多不同種類的罐具，主要有竹罐、陶罐、玻璃罐、橡膠罐和抽氣罐，患者可根據自己的病症選擇。

輔助的材料 在拔罐治療中，除根據病情選用所需的罐具外，還需要燃料、針具、潤滑劑、消毒用品、治療燙傷的藥物等一些輔助材料。

常採取的體位 選擇體位的原則是便於拔罐施治，患者能夠比較舒適，長時間保持這種姿勢，一般主要有仰臥位、側臥位、俯臥位和俯伏位，患者在治療期間最好不要輕易變動體位，如果非要變動，那麼操作者應扶穩火罐，協助患者。

不適用拔罐療法的族群及部位 1 精神病、水腫病、心衰竭、開放性肺結核等病症患者。

2 患急性骨關節軟組織損傷者及關節腫脹或嚴重水腫患者。

3 皮膚潰爛者、嚴重過敏者、傳染性皮膚病以及皮膚腫瘤患者。

4 有出血傾向性疾病的患者，以及頸部和其他體表有大血管經過的部位。

5 眼、耳、乳頭、前後陰、心臟搏動處、毛髮過多及骨骼凹凸不平的部位。

6 婦女在生理期、妊娠期中的腰部、腹部、乳房等部位。

7 70歲以上的老人和7歲以下的兒童，不宜採用重手法拔罐。

刮痧療法 「刮痧療法」是民間療法的精華之一，其方法獨特、簡便易學、取材方便、操作簡單、安全無副作用、療效顯著，在當今生活養生越來越受到關注的情況下，越來越多的家庭開始採用這種手法進行自我保健和養生。

刮痧就是用手指或各種邊緣光滑的工具，蘸上具有一定治療作用的刮痧介質，在人體表面特定部位反覆進行刮拭，使皮膚表面出現瘀血點、瘀血斑或點狀出血，這就是所謂的「出痧」。它透過良性刺激，使營衛之氣能夠得到充分的發揮，使經絡穴位處充血，局部微循環得到改善，進而達到舒筋活絡、驅風散寒、清熱除濕、活血化瘀、消腫止痛、增強抗病能力和免疫功能的目的是。

刮痧前的準備 **刮痧用具** 在古代，銅錢、湯勺、嫩竹板都做過刮痧工具，如今都用刮痧板來進行刮痧，常見的刮痧板有牛角刮痧板和玉質刮痧板2種。

輔助的材料 刮痧時需要準備潤滑劑，增加潤滑度，減少刮痧阻力。

通常可以抹一些潤滑油如香油、食用油、雞蛋清、凡士林、萬金油等，可以避免皮膚因摩擦起泡。

常用的體位 刮拭患者不同的部位時，也要採取不同的體位，一般包括：仰臥、俯臥、側臥、正坐、仰靠坐、俯伏坐和站立等體位。

不適用刮痧療法的人群及部位 1 久病年老的人、凶門未合的孩童。

2 極度虛弱的人、極度消瘦的人、對刮痧極度恐懼或敏感的人。

3 皮膚上有破損潰瘍、未癒合的傷口，韌帶及肌腱急性損傷部位。

4 孕婦的腹部和腰骶部、婦女乳頭、孕婦和經期婦女的三陰交、合谷、足三里等穴位。

5 眼睛、耳孔、鼻孔、舌、口唇、前後二陰、肚臍以及肝硬化腹水者的腹部等部位。

<<健康全圖典 1>>

艾灸療法 「艾灸」是一種使用燃燒的艾條懸灸人體穴位的中醫療法。這種療法最早可以追溯到遠古先民時代。

「艾灸療法」不僅在我國醫學史上占有一席之地，對全球醫學也做出了重大貢獻。

艾灸前的準備工作 **艾炷、艾條的製作** 艾炷是將艾絨放在平板上，用拇指、食指、中指邊捏邊旋轉，把艾絨捏緊成規格大小不同的圓錐形艾炷，捏得越緊越好。

取純艾絨24克，平鋪在長26公分、寬20公分的桑皮紙上，將其捲成直徑約1.5公分的圓柱形，捲得越緊越好，然後用漿糊黏貼牢固，兩頭餘紙擰成結，即成艾條。

再在紙上畫上刻度，每寸為一度，以此作為施灸時的標準。

器具的選擇 常用的艾灸器具主要有3種：溫灸筒、溫灸盒、溫灸管。

常用的體位 選擇適當體位，能方便施灸者的施灸操作，有利於準確選穴和安放艾炷，常用體位有仰靠坐位、側伏坐位、俯伏坐位、仰臥位、側臥位和俯臥位。

艾灸的禁灸穴 清代醫學著作《針灸逢源》中記載禁灸穴總計有47穴，大部分穴位的部位歸屬均分布於頭臉部、重要臟器和表淺大血管的附近，以及皮薄肌少筋肉結聚的部位，這些部位使用艾炷直接施灸，會產生相應的不良效果。

但隨著醫學的進步，現代中醫認為，禁灸穴只有睛明穴、素膠穴、人迎穴、委中穴4個，不過婦女妊娠期小腹部、腰部、乳頭、陰部等均不宜施灸。

中藥藥膳療法 所謂「中藥藥膳法」，既有中醫藥的療法，也有藥膳的飲食療法。

中藥治療是中國幾千年來的傳統療法，一直被人們所運用，同時再配合飲食療法，可以從根源處著手的基礎上，利用藥膳進行調節，共同達到防治腰痛的目的。

中藥治療幾千年來在臨床治療上對全球醫學有著重要貢獻。

中藥裡不僅動、植物可以入藥，介殼類如珍珠、礦物類如龍骨等，都可以成為治病的藥材。

自古以來關於中醫藥的典籍更是中國古代文化的瑰寶，其中《神農本草經》、《本草綱目》等直到今日也是很多醫師的必備之書。

從唐代的《食療本草》開始，人們便將飲食與治病相結合，「藥王」孫思邈更在其《備急千金要方》中指出：「夫為醫者，當須先洞曉疾源，知其所犯，以食治之，食療不癒，然後命藥」，將食療列為醫治疾病諸法之首。

中醫學認為所有食物各具功效。

藥膳養生正是利用這種功效，達到平衡氣血，強身健體的目的，所以說藥補不如食補，食有藥效。

藥膳的科學定義是指在中醫學、烹飪學和營養學的理論基礎下，嚴格按照藥膳配方，將中藥與某些具有藥用價值的食物相配，再採用我國獨特的飲食烹調技術製作而成，具有一定色、香、味、形的美味食品。

總結起來，藥膳最大的特點就是「寓醫於食」，滿足了人們「厭於藥，喜於食」的天性。

藥膳既能將藥物以為食用，又可以賦予食物以藥力，兩者相輔相成，相得益彰；使得藥膳既具有較高的營養價值，又可強身保健、防病治病、延年益壽。

在使用中藥以及藥膳的治療方法時，我們也要注意以下一些禁忌。

1 中藥相配之間的禁忌：有些中藥材配合在一起使用會產生相反、相惡的關係，降低藥性或產生毒副作用，因此要禁止同時使用。

2 孕婦在使用本法時要格外注意，避免出現動胎、滑胎現象。

3 注意食物與藥物之間的衝突，避免食用的食物降低藥性或產生毒副作用。

4 飲用中藥時，禁忌湯劑過夜服用。

湯劑存放過久或過夜飲用，會滋生細菌，藥性水解，甚至發餿變質，對人體健康不利。

第五章 中西醫療法治療腰痛 緩解腰部疼痛 俯臥位運動 緩解腰部疼痛 方法1：

俯臥伸展位 患者俯臥，用雙肘和前臂支撐，將上半身抬起離開床面，需要注意的是，在上半身抬起的時候，骨盆和雙腿都不能跟著上抬，要有意放鬆腰椎部肌肉，使腰部下陷，維持姿勢5~10分鐘。此方法對腰椎後方移位症候群和腰椎不穩定的患者有積極的治療意義。

方法2：俯臥伸展 患者俯臥，雙手掌心向下放在床面，用力伸直雙肘將上半身抬起離開床面，同時腰部放鬆下陷，然後做俯臥撐運動5~10次。

<<健康全圖典 1>>

每組俯臥撐的力道可加大，最後2~3次在終點位置維持3~5秒鐘。

該方法有牽引作用，主要用於治療腰椎後方移位症候群和伸展功能不良症候群。

方法3：被動伸展鬆動 患者俯臥，頭轉向一側，雙上肢放在身體前側。

推拿者跨在患者身體兩旁，雙手掌根部放在疼痛腰椎節段的兩側，雙手對稱的對腰椎疼痛部位柔和地施以壓力，進行按壓，隨後立即鬆開，以此重複做10~15次。

注意每次加壓時較前次力道逐漸增加。

該方法主要用於治療腰椎後方移位症候群引起的腰部疼痛，對雙側腰部疼痛也有一定的療效。

方法4：伸展位加壓鬆動 患者俯臥，雙上肢放在身體兩側。

推拿者站在患者身旁，一隻手掌根部放在疼痛部位腰椎一側，另一隻手掌壓在該手掌之上，上身前傾，雙手伸直，雙手掌緩慢向腰椎一側施壓，達到極限後，再施加一次瞬間、小幅度、快速的猛力後放鬆。

該方法對於腰部一側疼痛的患者，有一定的療效。

仰臥位運動 緩解腰部疼痛 仰臥位狀態下的各種動作，主要適用於脊椎問題造成的腰痛病症，能有效的緩解腰部疼痛。

方法1：屈曲位旋轉鬆動 該方法適用於腰椎不穩定、移位症候群、腰部疼痛、腰部功能不良症候群患者。

首先患者仰臥，推拿者站在患者身旁，用一隻手握住患者單隻腳踝固定，另一隻手放在患者微屈的單膝關節上，使患者抬起的單腿向推拿者站立的方向旋轉，有節奏地重複做10~20次。

方法2：屈曲位旋轉加壓 此方法適用於屈曲位旋轉鬆動療效不理想的患者。

患者仰臥，首先應用屈曲位旋轉鬆動的方法，進行治療，確保患者沒有任何不良反應後，才可以做這個動作。

患者仰臥，抬起腰椎疼痛一側的腿，屈曲髖關節90°，膝關節微屈。

推拿者一隻手扶住患者抬高腿的踝關節，一手扶住患者的膝關節並旋轉，然後用力按壓膝關節後立即放鬆。

方法3：屈曲位持續旋轉鬆動 患者仰臥位，推拿者站在患者身旁，用一隻手托住患者的雙腳跟固定，另一隻手扶住患者屈曲的雙膝關節，然後將患者腰部圍繞髖關節做旋轉動作，維持30~50秒鐘。

此時，患者處於屈曲加旋轉位置，治療過程中，如患者有不良反應，說明屈曲加旋轉的體位時間過長，可適當減短時間。

方法4：臥位屈曲 本方法適用於脊椎不穩定和後方移位症候群患者。

首先患者仰臥，雙髖關節和雙膝關節屈曲約45°，然後雙手抱膝，用力推動雙膝關節向胸部運動，使膝蓋盡可能靠近肩部，在雙膝屈曲達到極限後，雙手用力下壓，然後放鬆，恢復到原位。如此重複做10~15次。

站立位運動 緩解腰部疼痛 相較於仰臥位和俯臥位姿勢來說，站立位姿勢下的各種動作都比較簡單方便，對場地要求也沒有限制，患者利用上班的空檔或在家看電視時就可以同步完成，節省你的寶貴時間。

方法1：站立位側伸 該方法主要用於治療腰椎後方移位症候群和伸展不良症候群。

患者採站立位，雙腳分開寬於肩，雙手掌心合十放在背後，指尖朝上，吸氣，轉頭向後伸展，然後呼氣，讓上身靠近右腿的前側，維持10秒鐘左右，放鬆上身和頭部，重複做10~15次。

方法2：站立位屈曲 該方法主要用於治療腰椎神經粘連和神經根壓迫引起的腰部疼痛。

患者採站立位，雙腳併攏，雙膝伸直，同時雙臂伸直，使雙手握住雙腳腳踝以支撐身體，腰部向前屈曲，頭部微抬，達到極限後維持片刻，然後再慢慢站立，恢復原位，重複做10~15次。

方法3：抬腿站立位屈曲 該法用於治療脊椎側彎和不對稱引起的腰部疼痛。

患者採站立位，左腿支撐身體重量，右腳放在凳子上，使右腿髖關節和膝關節屈曲約90°，同時將右手的小手臂放在右腿膝蓋上，然後上半身向右側傾斜，左手手臂在頭頂上方盡可能的向右伸展，使左側腰部伸展達到極限，保持頭部微抬，眼睛看向左手手掌，維持5~10秒鐘後恢復到原位。左右側交替進行。

<<健康全圖典 1>>

方法4：胸、骨盆側方偏移矯正 該法主要用於矯正或減輕脊椎畸形，應在醫師指導下進行

。患者採站立位，雙腳分開與肩同寬，推拿者與患者背靠背站著，兩人雙臂交叉，推拿者伸直雙腿，彎腰用腰部頂起患者偏移的骨盆部，使患者腰部後伸靠在推拿者的背部，頭頸部微抬。

同時可另有一人握住患者的小腿向下用力，以此加大患者骨盆的牽引力量，可有節奏地做10～15次。

编辑推荐

9大療法 幫你找回腰部健康 本書以病症和療法相結合，針對不同腰痛病，搭配淺顯易懂的9大療法，並採用圖片或真人照片做成圖解，使您一看就懂、一學就會，對症治療，遠離腰痛不適。

防護、治療相結合 輕鬆揮別腰痛 專家提供「保護腰部小訣竅」和「專家釋疑解惑」小單元，讓讀者隨時隨地採取正確姿勢和措施，保護腰部，並提供典型病症的處理方式，遠離腰痛危機！

4週運動療法 搶救3大腰痛病 針對急性腰部疼痛、慢性腰部疼痛和腰部神經疼痛等，規劃4週運動療法，循序漸進，和腰痛說再見！

「輕鬆護腰除病法」彩頁 腰椎對應疾病 腰椎滑脫+腰椎變形突出+脊椎管狹窄+腰椎骨分離 腰病常見迷思 迅速釐清常見的6項腰病迷思 中醫治療方法 穴位+推拿按摩+拔罐+刮痧+艾灸+中藥藥膳 腰部日常保健 6種日常生活情境下，讓你輕鬆保養腰部 現代治療方法 抬臀運動+挺胸運動+椅子操+自體牽引+冷敷法+泡澡熱療

<<健康全圖典 1>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>