

前

言

每个人都希望拥有挺拔的腰身，它给人们带来自信和健美。但是不知您是否听过这样一句话：“病人腰痛，医生头痛。”腰痛的确给人们带来了诸多不便，极大地影响了人们的生活和工作。特别是随着物质生活质量的提高，工作频率的加快，户外运动的增多，腰痛病中常见、多发的腰椎间盘突出症的发病率也在逐年上升。因此，如何解除腰椎间盘突出症给患者带来的痛苦，缓解和改善腰部症状，是摆在我们面前的一个首要任务。目前，医学界对腰椎间盘突出症的治疗方法主要有手术疗法和非手术疗法两种。非手术疗法包括中药内服和外用、针灸、理疗、牵引、按摩等，而其中的按摩疗法以其痛苦小，无毒副作用等优点独领风骚，深受患者青睐。

人们常说，疾病是“三分治，七分养”。患者除了被动地接受医生治疗之外，主动地锻炼和自疗也是治疗疾病的一种方式。本书正是基于这一点而为腰椎间盘突出症患者编写的。自我按摩强调自己动手，极大地调动了患者本人的积极性，无时间、地点、环境等因素限制，有着其他疗法所没有的优势。

本书分为常识篇、经穴篇、手法篇、治疗篇、调护篇5部分，分别介绍了腰椎间盘突出症的症状、疗程等内容，以图解的形式介绍了自我按摩治疗腰椎间盘突出症的常用穴位、反射区和手法，体部、耳部、足部、手部的自我按摩套路，以及生活起居、饮食营养、中西药物等内容。本书通俗易懂，易学易做，是一本实用性很强的保健参考书。

由于时间较为仓促，书中不足之处，敬请广大读者指正。

编者

2004年6月

目 录

常 识 篇

何谓腰椎间盘突出症 / 3

何谓自我按摩 / 4

自我按摩治疗腰椎间盘突出症有哪些特点 / 4

自我按摩治疗腰椎间盘突出症的疗程是如何规定的 / 5

自我按摩治疗腰椎间盘突出症应注意哪些问题 / 5

什么情况下不适宜自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 6

经 穴 篇

何谓经络及走向 / 9

自我按摩穴位应如何定位 / 13

自我按摩治疗腰椎间盘突出症体部常用穴位 / 16

自我按摩治疗腰椎间盘突出症耳部常用穴位及反射区 / 22

自我按摩治疗腰椎间盘突出症足部常用反射区 / 23

自我按摩治疗腰椎间盘突出症手部常用反射区 / 26

手 法 篇

自我按摩治疗腰椎间盘突出症手法特点 / 31

自我按摩治疗腰椎间盘突出症体部常用手法 / 31

自我按摩治疗腰椎间盘突出症耳部常用手法 / 39

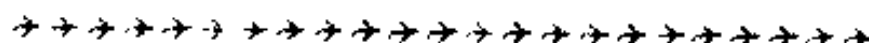
自我按摩治疗腰椎间盘突出症足部常用手法 / 41
自我按摩治疗腰椎间盘突出症手部常用手法 / 46

治 疗 篇

体部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 51
耳部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 70
足部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 78
手部自我按摩治疗腰椎间盘突出症 / 85
腰椎间盘突出症的常用体操锻炼方法 / 97

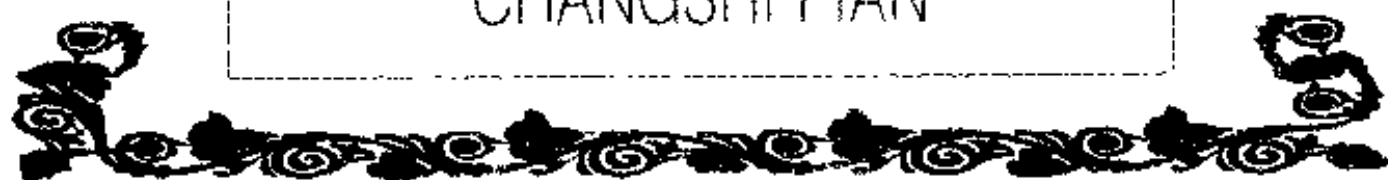
调 护 篇

起居有常 坐行有度 / 109
加强锻炼 贵在持久 / 109
腰椎间盘突出症的中医辨证分型 / 110
腰椎间盘突出症食疗方 / 110
腰椎间盘突出症验方 / 111
腰椎间盘突出症中西成药 / 113
腰椎间盘突出症用药与饮食禁忌 / 115



常识篇

CHANGSHI PIAN



何谓腰椎间盘突出症

有一段时间，篮球名将郑海霞腰痛得连球都不能打了，经医生诊断是患了腰椎间盘突出症。腰痛是我们日常生活中的常见病、多发病之一。众所周知，人类的基本运动形式包括了站、坐、卧、行等。自从学会了站立以后，腰腿痛便随之而来。因为人在站立时腰椎所承受的压力及其活动范围、频率，要远远超过四脚行走的动物，一旦压力超越了腰椎的承受能力，便会引起腰痛及下肢痛等疾病。首当其冲的腰椎间盘突出症，一直是困扰中老年人的疾病之一，其发病率之高，病因之复杂，实在令人头痛。

那么，到底什么是腰椎间盘突出症呢？要了解这个问题，首先要对腰椎的基本结构有一个大概的认识。简单地讲，人体的腰部是由5块腰椎骨串联而成，其生理弯曲向前，它们之间依靠各种韧带和椎间盘连接，从而构成了一个复杂、严密、灵活的结构。其中椎间盘起到一个相当于垫的缓冲压力作用，它的四周有纤维环包裹，上下面是软骨板，内里是髓核，随着年龄的增长，髓核会发生变性。当外因如腰椎受到外力冲击、体弱感受外邪、长期从事重体力劳动时，再加上内因髓核变性、腰椎本身发生退行性变，内外因共同作用，容易导致腰椎椎体间隙变窄，椎间孔变小，当压力足够大使纤维环破裂时，髓核向后突出，压迫腰神经根而出现腰痛，沿一侧或两侧下肢放散，咳嗽、喷嚏时疼痛加重，腰部活动受限，脊柱侧弯，严重时可出现行走跛行，下肢麻木或肌肉萎缩等症状。由于下腰椎所承受的压力最大，因而腰椎间盘突出症的好发部位多数在腰椎的第三节段以下和第一骶椎之间。现代医学一般将腰椎间盘突出症分为单侧型、双侧型和中央型3种，其中单侧型以一侧腰痛及下肢痛为主，双侧型以两侧腰痛及下肢痛交替出现为主，中央型以马尾神经受压为主要特点。

何谓自我按摩

也许人人都有过这样的体会，当感觉身体某一部位不舒适时，往往不自觉地局部按揉一下，于是就会感到有所缓解。其实这就是最初的自我按摩雏形。当然与正规的自我按摩相比较，不仅手法不同，连按摩的部位、穴位也不尽相同，这是由于按摩依据的是中医的辨证施治。

那么，究竟什么是自我按摩呢？自我按摩也称之为自我健康保健疗法，它以强身健体、延年益寿为宗旨，能够针对自身中逐渐出现的不适和疼痛，自己动手作用于体表的穴位和特定部位，调节自身的机能状态，达到防病治病目的。根据中医经络学原理和按摩手法中补泻原则，自我按摩方法可以起到促进炎性物质的吸收，改善血液循环、松解软组织粘连、舒筋活络、行气止痛等作用，因而对于骨关节、肌肉、肌筋等病变疗效令人满意。特别是对腰椎间盘突出症，自我按摩具有明显的治疗效果。

自我按摩治疗腰椎间盘突出症有哪些特点

腰椎间盘突出症的治疗一般都是由医生操作来完成的。那么，为什么会想到采用自我按摩的方法治疗呢？这种方法有哪些特点呢？

1. 患有腰椎间盘突出症的病人，腰痛及下肢痛剧烈难忍，活动明显受限，有时患者本人不允许他人或者医生触及病变部位，给治疗带来了困难。在这种情形下，只有患者本人可根据自身状况，运用按摩的方法为自己治疗，减轻痛苦。

2. 通常医生的手法治疗是在上午进行，而患者的剧烈疼痛却往往发生在下午或晚间。自我按摩治疗腰椎间盘突出症，则可以有效地解决治不应时的问题。针对疼痛的发作时间不同，随时自我按摩缓解自身的痛苦。

3. 自我按摩可以避免去医院时的舟车之苦，既可节省时间，又可见效迅速。

4. 自我按摩灵活性较大，条件允许可以 1 日 2 次，否则也可隔日 1 次操作。

5. 自我按摩治疗腰椎间盘突出症，手法的轻重可根据自身感觉状况来调整，效果会很明显，也不会出现意外。

6. 手法治疗的部位都是自己可触摸得到之处，操作方便，顺势省力，不受体位、环境等因素的限制，只要持之以恒，必能奏效。

自我按摩治疗腰椎间盘突出 突出症的疗程是如何规定的

自我按摩治疗腰椎间盘突出症，时间上可根据患者自身的情况而定。病程长者，时间可长一些；病程短者，时间可稍短些，其灵活性很大。但往往多数患者最为关心的是到底需要治疗多久才能见效呢？首先要注意既来之，则安之，不能急于求成。二是对于腰椎间盘突出症的患者来说，通常情况下，每次自我按摩的时间可在 20~30 分钟左右，每日可做 1~2 次，以上午和晚上为宜。一般以 15 天为 1 个疗程，疗程中间可休息 2~3 天，通常 2~3 个疗程即可见效。由于腰椎间盘突出症是一种病因复杂的损伤性疾病，而自我按摩痛苦小、无药物的毒副作用，因此可以长期坚持治疗，直至症状完全消失为止。

自我按摩治疗腰椎间盘突出症 应注意哪些问题

自我按摩治疗腰椎间盘突出症必须掌握要领，否则也会出现适得其反的效果。下面几点需要引起注意。

1. 自我按摩治疗腰椎间盘突出症体位一定要舒适，每种手法操作的

时间不宜太长，以防引起疼痛发作。

2. 足部按摩治疗腰椎间盘突出症时最好在晚间操作，由于疼痛刺激较强，并伴有汗出，一般按摩结束后，饮用温开水1杯。

3. 手部按摩可结合体穴操作，这样可提高疗效。耳部按摩时要清洁耳郭，探查耳穴，只是时间不宜过长，手法不宜过重。以耳郭发热、发红、有舒适感为佳，最好是隔日操作1次。

4. 双手洁净，注意修剪指甲，边缘光滑，长短适宜，以免刺破皮肤。

5. 室内空气要流通，温度要适宜，避免消耗体力汗出过多或产生缺氧。

6. 自我按摩治疗腰椎间盘突出症选取穴位较多，按摩时一般是先取上部穴位、后取下部穴位操作。

7. 切忌暴力施术，防止出现副损伤。

8. 加强臂部、手部、指部的力量练习，次数由少到多，力量由小到大，循序渐进，不要过于急躁。这样有助于提高疗效。

9. 手法频率自己掌握，不宜过快或过慢，手法用力要根据操作部位而定，轻重适当，一般治疗以轻重结合手法为主，有利于疾病的恢复。

10. 手法治疗1个月无效者，应去医院就诊，进一步明确诊断。

什么情况下不适宜自我按摩 治疗腰椎间盘突出症

1. 腰椎间盘突出症急性期或伴有神经根水肿时，不宜自我按摩。

2. 中央型的腰椎间盘突出症患者，不宜自我操作手法。

3. 各种出血性疾病，如吐血、尿血、便血、崩漏等不宜自我按摩。

4. 年老体弱、骨质疏松，经不起重手法刺激者，不宜自我按摩。

5. 伴见有严重的心、脑血管疾病者，如心肌梗塞、脑出血等不宜自行操作。

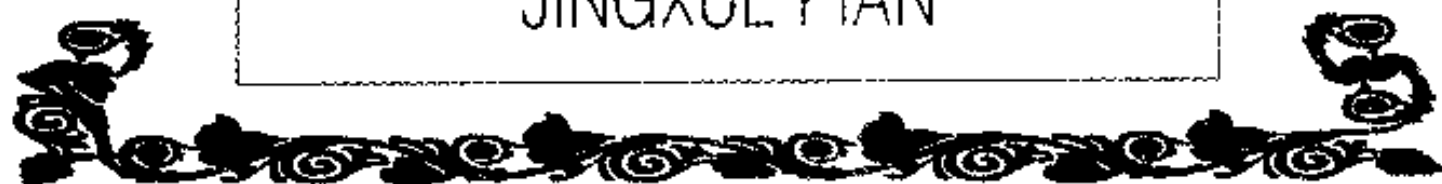
6. 妇女孕期、月经期，腰骶部不宜使用手法。

7. 各种不明原因的脊柱损伤，不宜自我按摩。

8. 腰椎结核、腰椎肿瘤、腰椎骨折，不宜自行操作。

经穴篇

JINGXUE PIAN



何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我保健按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一。

表1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经（内侧 属里 为阴）	腑经（外侧 属表 为阳）
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手太阳心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴分别循行于躯干前、后正中line。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示（图 1、图 2、图 3）。

手三阴经 从胸走手交手三阳经；

手三阳经 从手走头交足三阳经；

足三阳经 从头走足交足三阴经；

足三阴经 从足走腹（胸）交手三阴经。

任督二脉均起于小腹，下出会阴，沿腹胸、背腹正中上行至头。

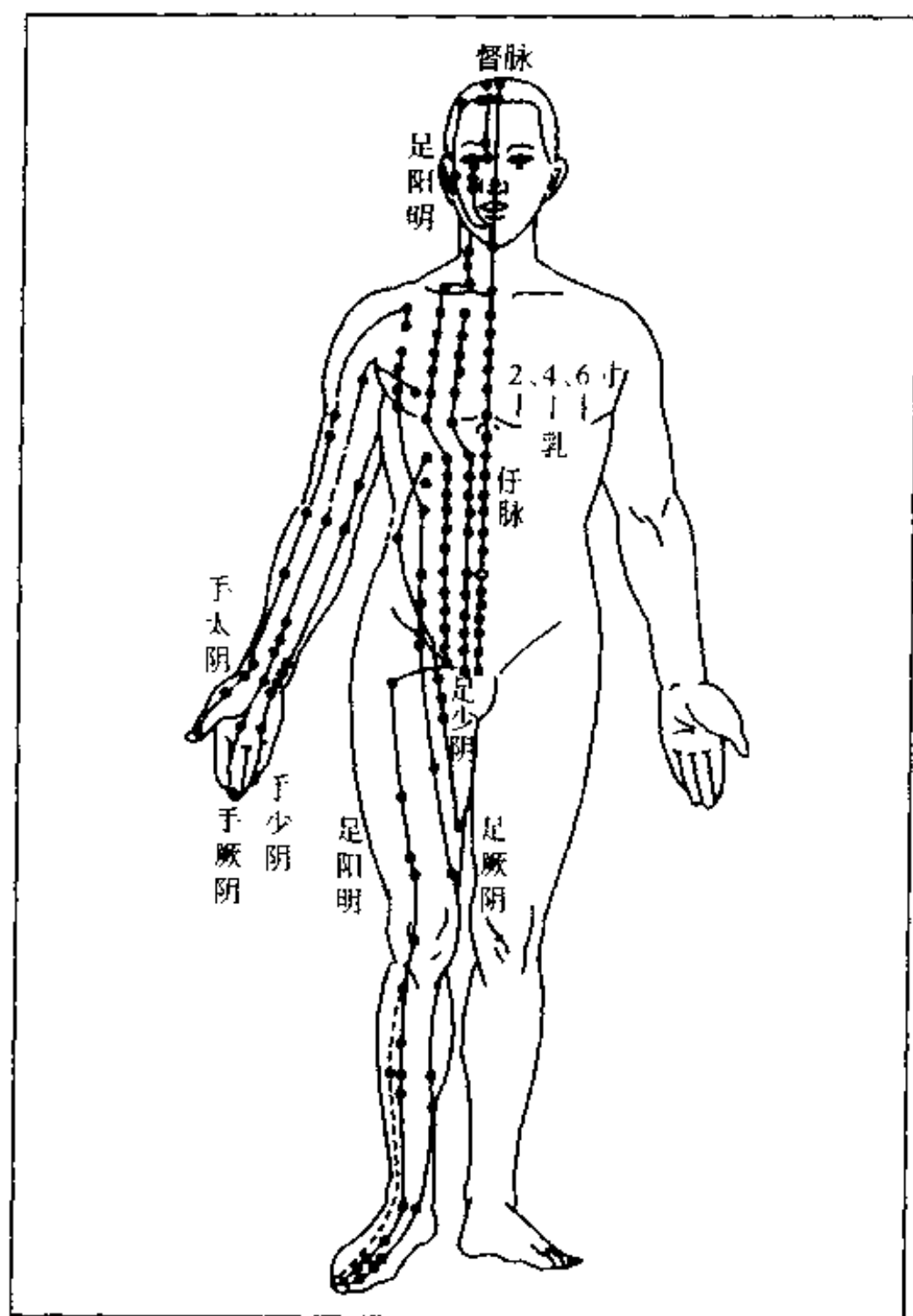


图 1

十四经脉正面图

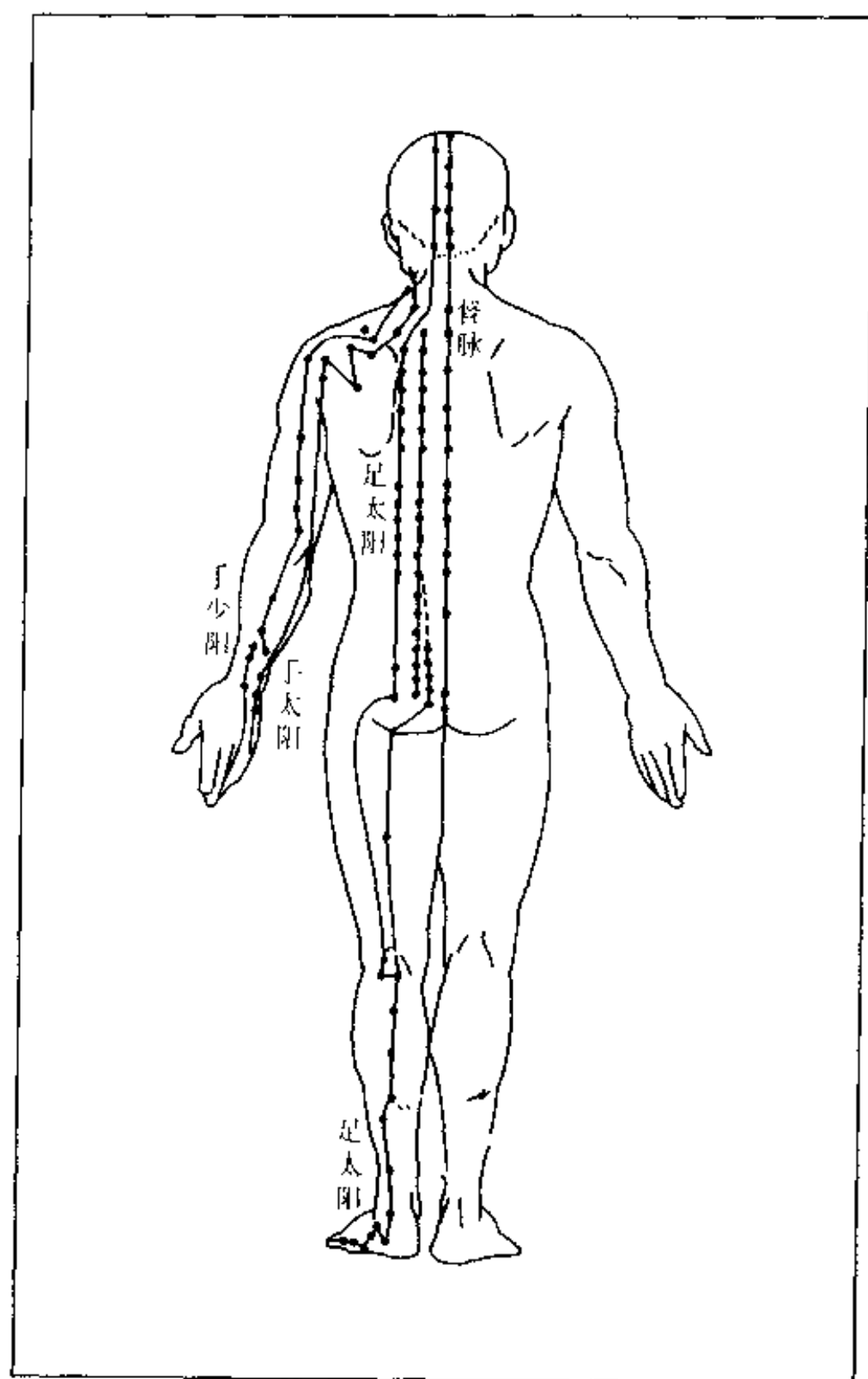


图 2

十四经脉背面图

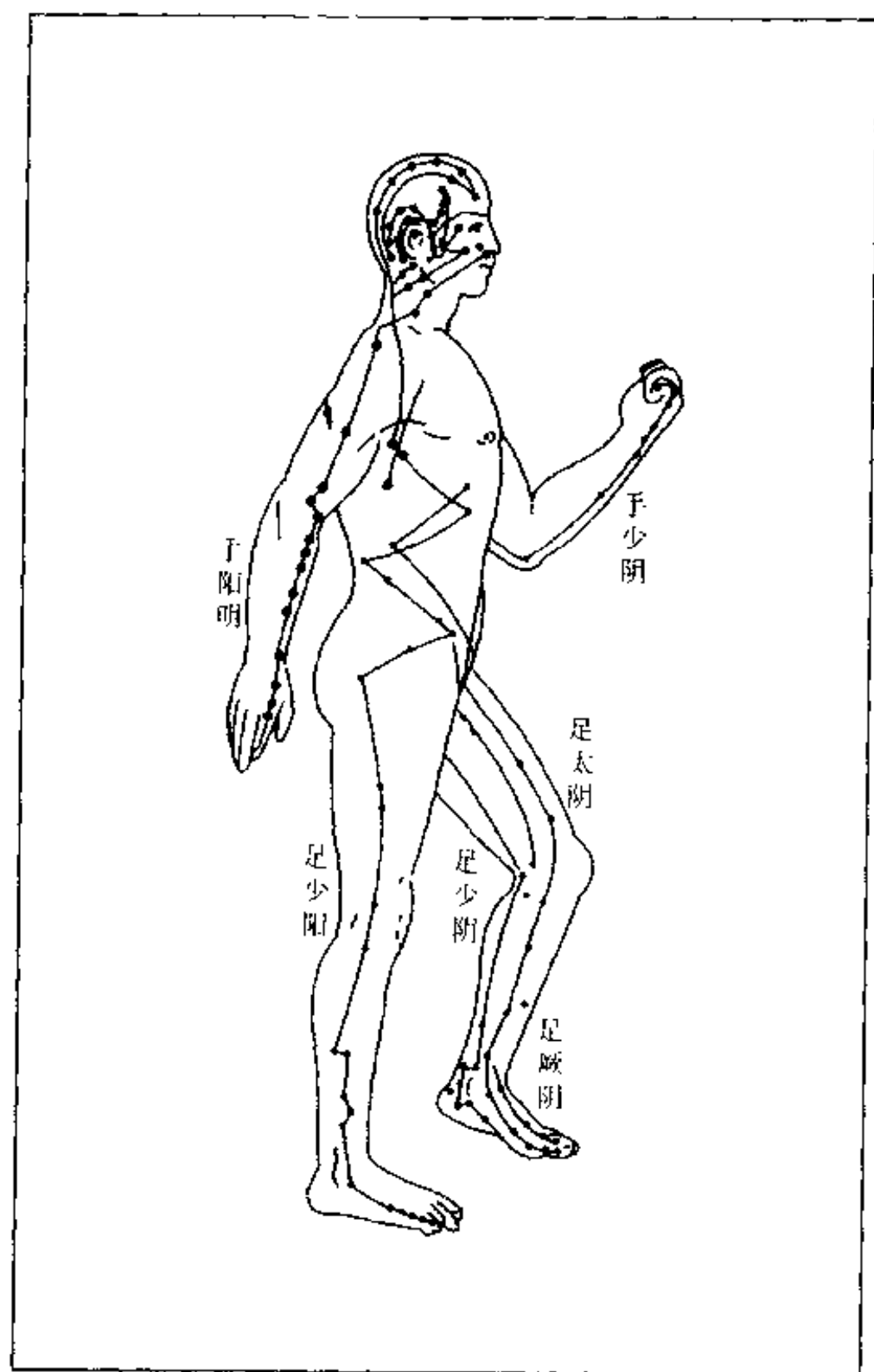


图 3

十四经脉侧面图

自我按摩穴位应如何定位

取穴方法有 4 种：

1. 骨度分寸定位法

常按取穴部位骨度的全长，将之划分为若干等分，称作等分定位法（图 4）。常用的骨度分寸见下表。

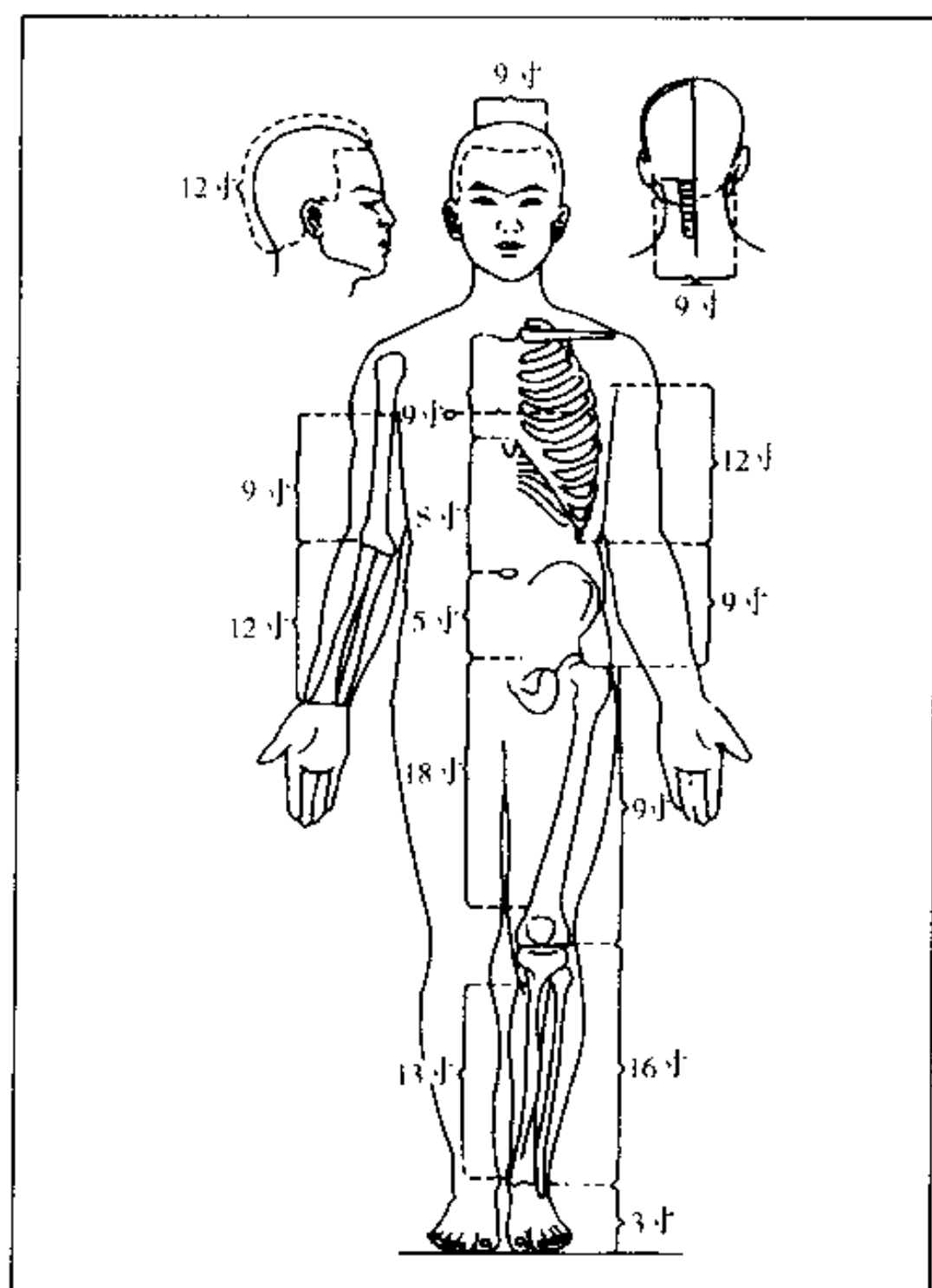


图 4

骨度分寸定位法

表 2 常用骨度分寸表

分 部	部 位	常用骨度	说 明
头 部	前发际至后发际	12 寸	前后发际不明，眉心至前发际 3 寸，大椎至后发际 3 寸
	耳后两乳突之间	9 寸	
胸腹部	天突至歧骨	9 寸	歧骨指胸剑联合处
	歧骨至脐中	8 寸	
	两乳头之间	8 寸	
	两肩胛骨脊柱缘之间	6 寸	
上肢部	肘横纹至腕横纹	12 寸	
下肢部	臀横纹至膝中	14 寸	膝中指腘横纹
	膝中至外踝高点	16 寸	
	外踝高点至足底	3 寸	

2. 自然标志取穴法

根据人体自然标志而定取穴位的方法称“自然标志定位法”。人体自然标志有两种：一种是不受人体活动影响而固定不移的标志。如五官、指（趾）甲、乳头、肚脐等，称为“固定标志”。一种是需要采取相应的动作姿势才会出现的标志，包括皮肤的皱襞、肌肉部的凹陷、肌腱的暴露处以及某些关节间隙等，称作“活动标志”，自然标志定位法是常用的取穴方法，如两乳头中间取膻中，握拳在掌后横纹头后取后溪等。

3. 手指同身寸取穴法

以自己的手指为标准来定取穴位的方法称为“手指同身寸取穴法”，因各人手指长度、宽度与其他部位有着一定的比例，所以可用本人的手指来测量定穴。

（1）中指同身寸法：是以中指中节屈曲时内侧两端纹头之间宽度作为 1 寸，可用于四肢部取穴和背部取穴（图 5）。

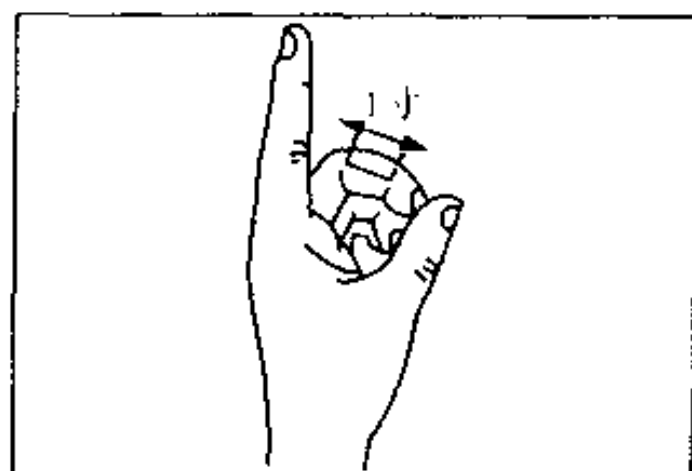


图 5

(2) 拇指同身寸法：以拇指指间的横度作为 1 寸，可用于四肢部取穴（图 6）。

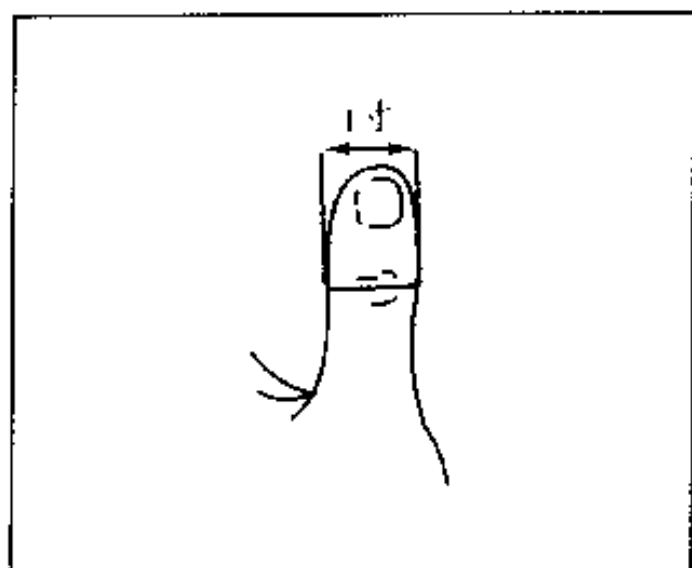


图 6

(3) 横指同身寸法：又名“一夫法”，是将示、中、无指、小指并拢，以中指中节横纹处为准划一水平线；横度为 3 寸，适用于头、躯干、四肢部（图 7）。

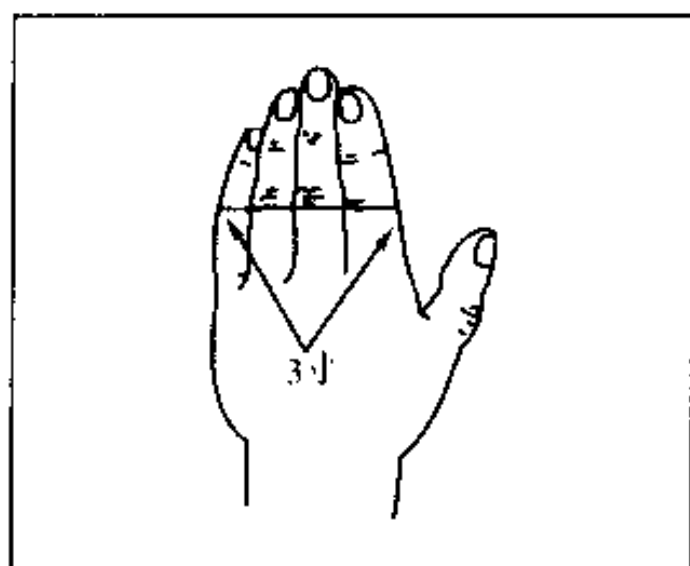


图 7

4. 简便取穴法

简便取穴法是一种简便易行的方法，如垂手中指端取风市，两手虎口自然平直交叉，在示指端到达处取列缺等（图 8）。

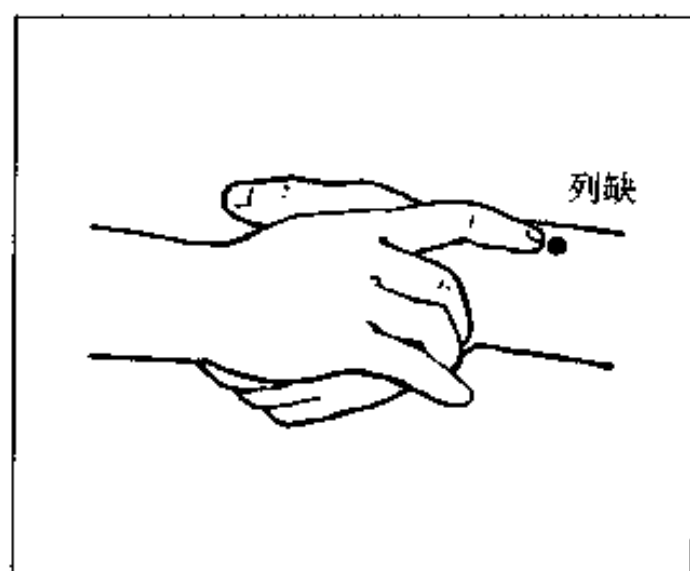


图 8

自我按摩治疗腰椎间盘突出症

体部常用穴位

1. 头面部

百会：后发际正中直上 7 寸
(图 9)。

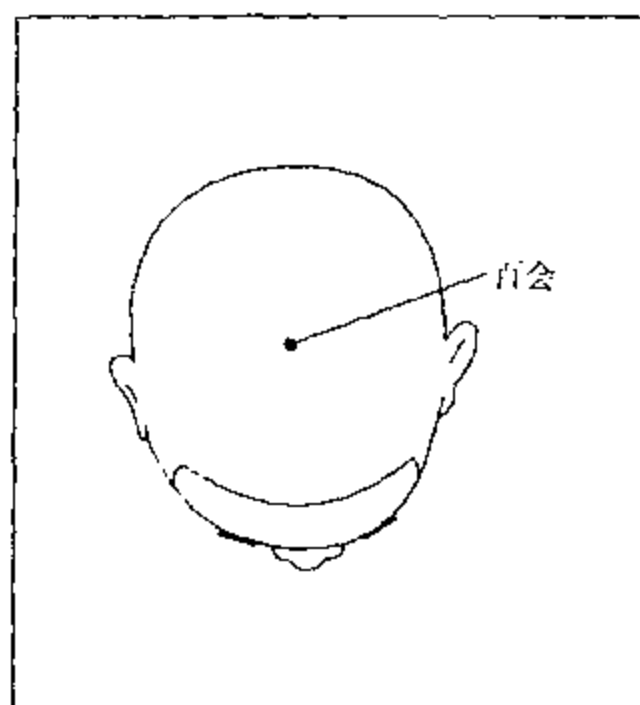


图 9

人中：鼻中沟中，上 1/3 与
中 1/3 交界处 (图 10)。

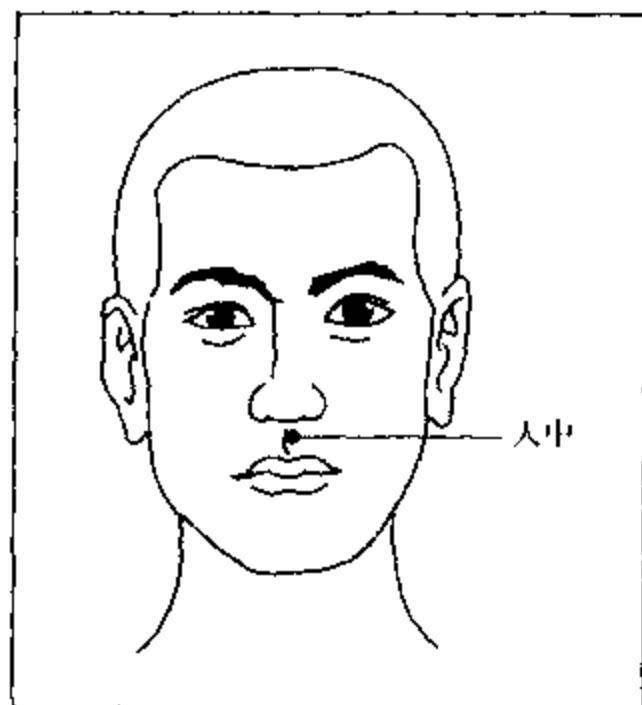


图 10

2. 上部部

后溪：握拳，第五掌指关节后缘，横纹头赤白肉际处（图11）。

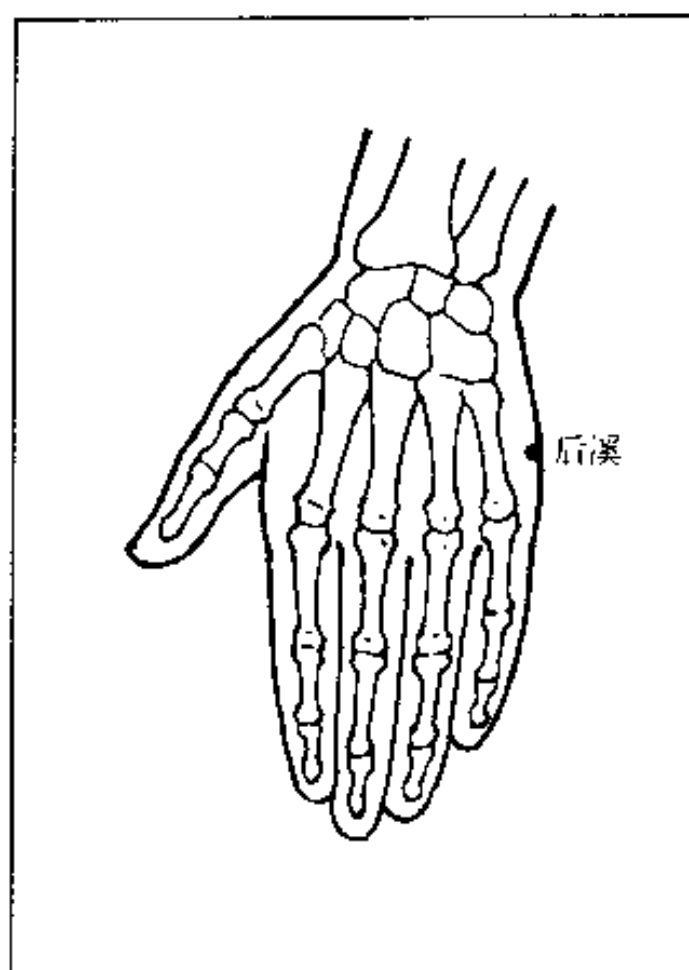


图 11

曲池：屈肘成直角，在肘横纹外侧端与肱骨外上髁连线的中点（图12）。

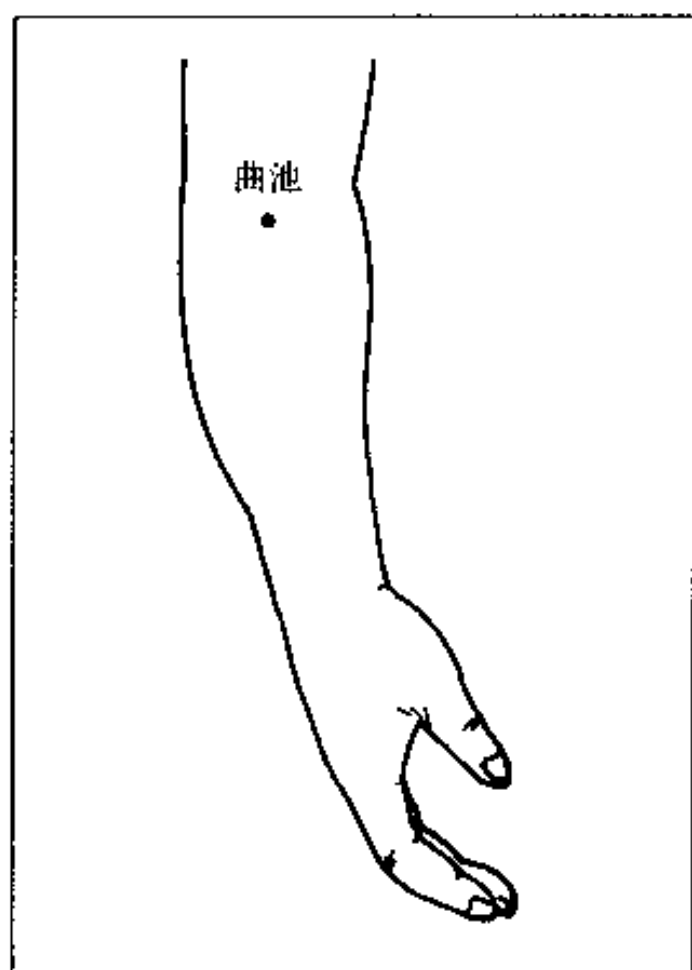


图 12

3. 下肢部

太冲：足背，第一、二跖骨结合部之前凹陷处（图 13）。

足三里：外膝眼下 3 寸，胫骨前缘外开一横指处（图 13）。

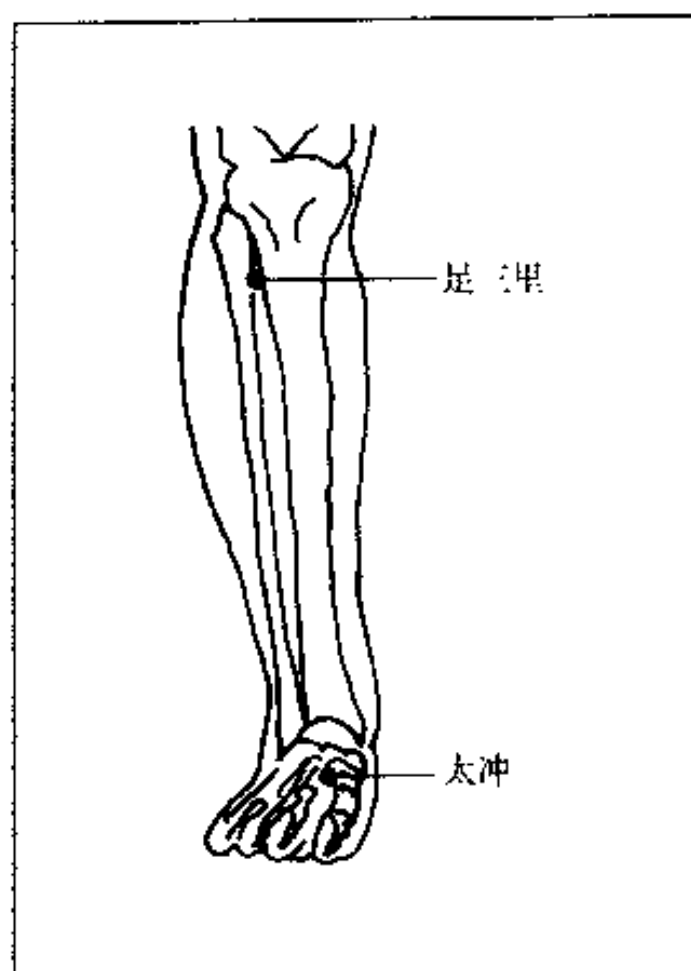


图 13

委中：腘窝横纹中点处（图 14）。

合阳：委中直下 2 寸（图 14）。

承山：腓肠肌肌腹下，委中与跟腱的连线上，约在委中下 8 寸处（图 14）。

飞扬：昆仑直上 7 寸，承山外下方约 1 寸（图 14）。

悬钟：外踝高点上 3 寸，腓骨后缘（图 14）。

昆仑：外踝高点与跟腱连线的中点（图 14）。

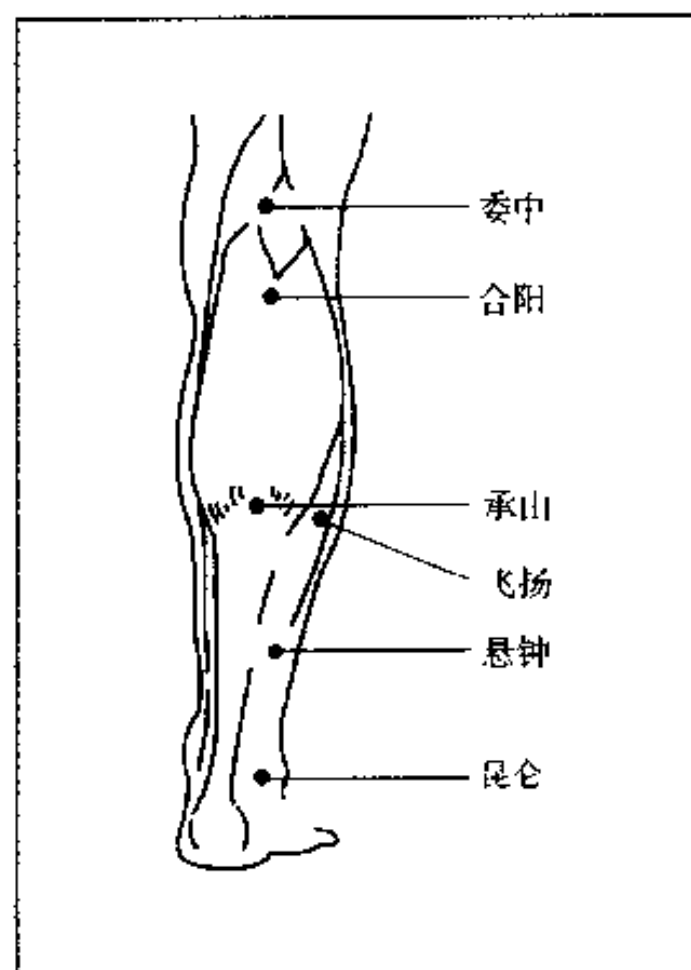


图 14

环跳：股骨大转子高点与骶管裂孔连线的外 1/3 与内 2/3 交界处（图 15）。

居髃：髂前上棘与股骨大转子高点连线的中点（图 15）。

承扶：臀下横纹的中点（图 15）。

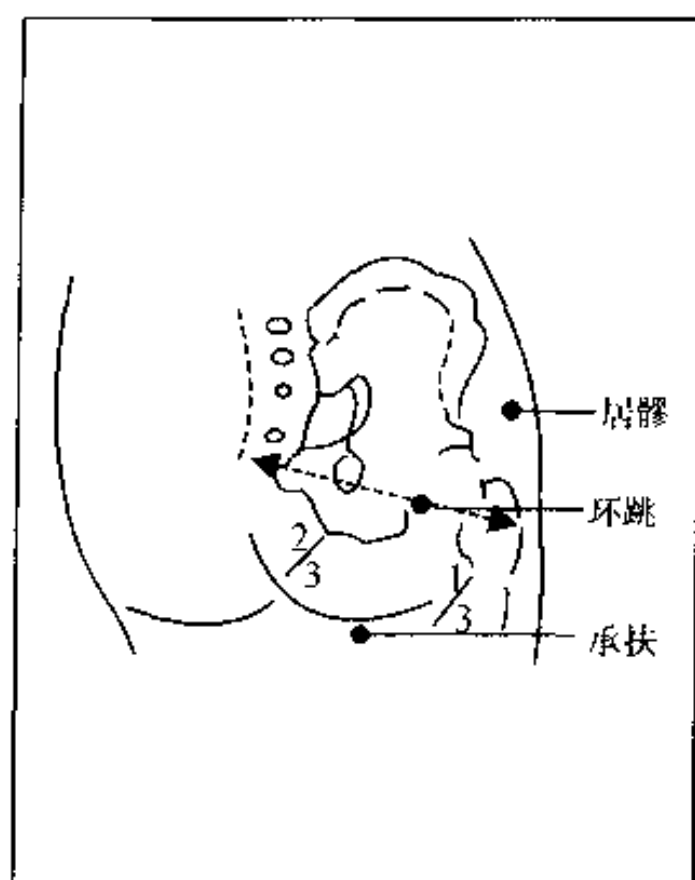


图 15

阳陵泉：腓骨小头前下方凹陷处（图 16）。

申脉：外踝下缘凹陷处（图 16）。

风市：大腿外侧正中，脬横纹水平线上 7 寸（图 16）。

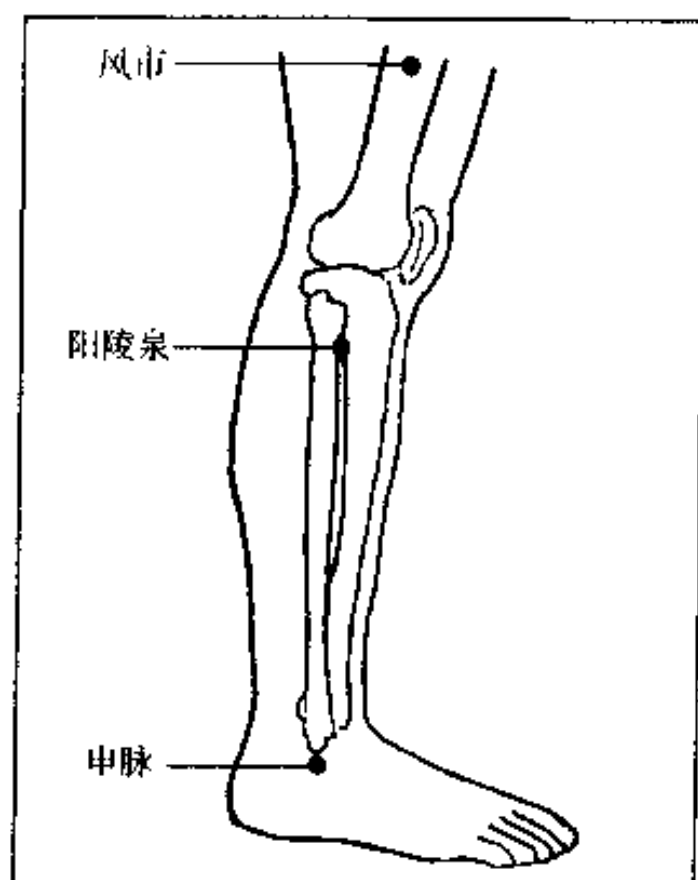


图 16

太溪：内踝高点与跟腱连线的中点（图 17）。

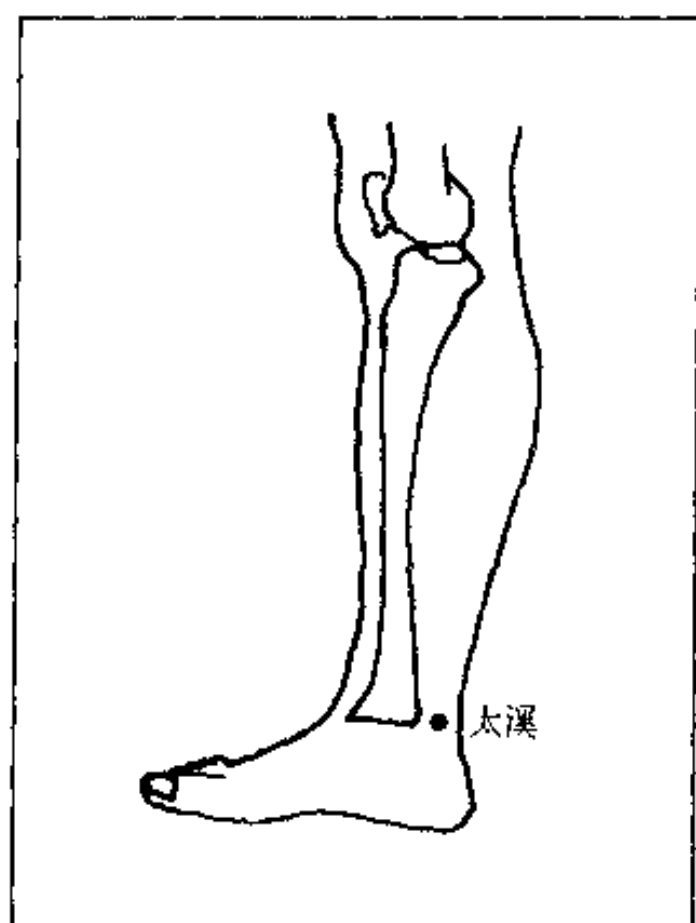


图 17

4. 腰背部

大椎：第七颈椎棘突下凹陷处（图 18）。

大杼：第一胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 18）。

风门：第二胸椎棘突下旁开 1.5 寸（图 18）。

肾俞：第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸（图 18）。

大肠俞：第四腰椎棘突下旁开 1.5 寸（图 18）。

命门：第二腰椎棘突下凹陷处（图 18）。

腰阳关：第四腰椎棘突下凹陷处（图 18）。

秩边：第四骶椎棘突下旁开 3 寸（图 18）。

志室：第二腰椎棘突下旁开 3 寸（图 18）。

八髎：两侧第一、二、三、四骶后孔中（图 18）。

腰跟：第四腰椎棘突下旁开 3.5 寸凹陷处（图 18）。

腰俞：当骶管裂孔处（图 18）。

夹脊：第一胸椎至第五腰椎棘突下两侧旁开 0.5 寸（图 18）。

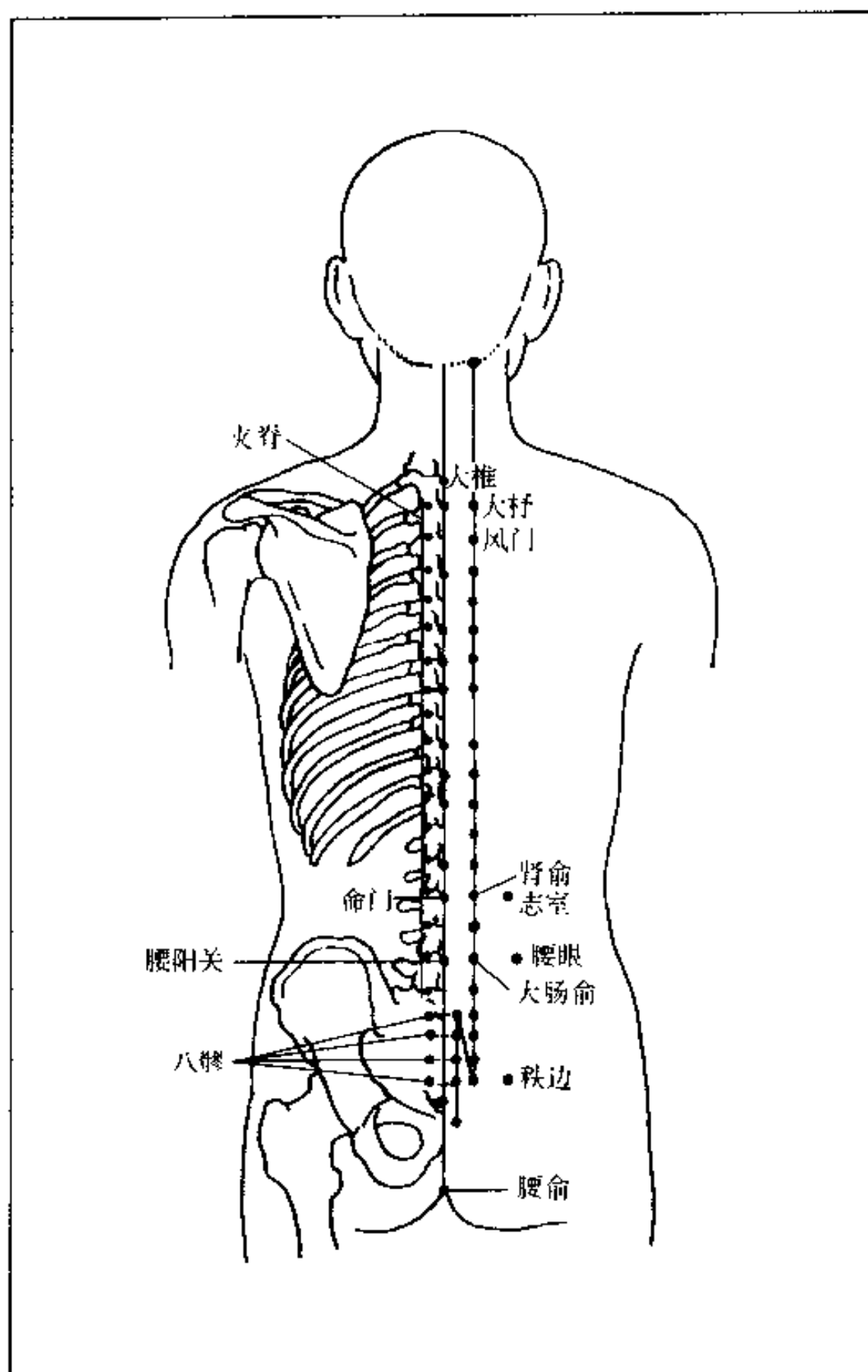
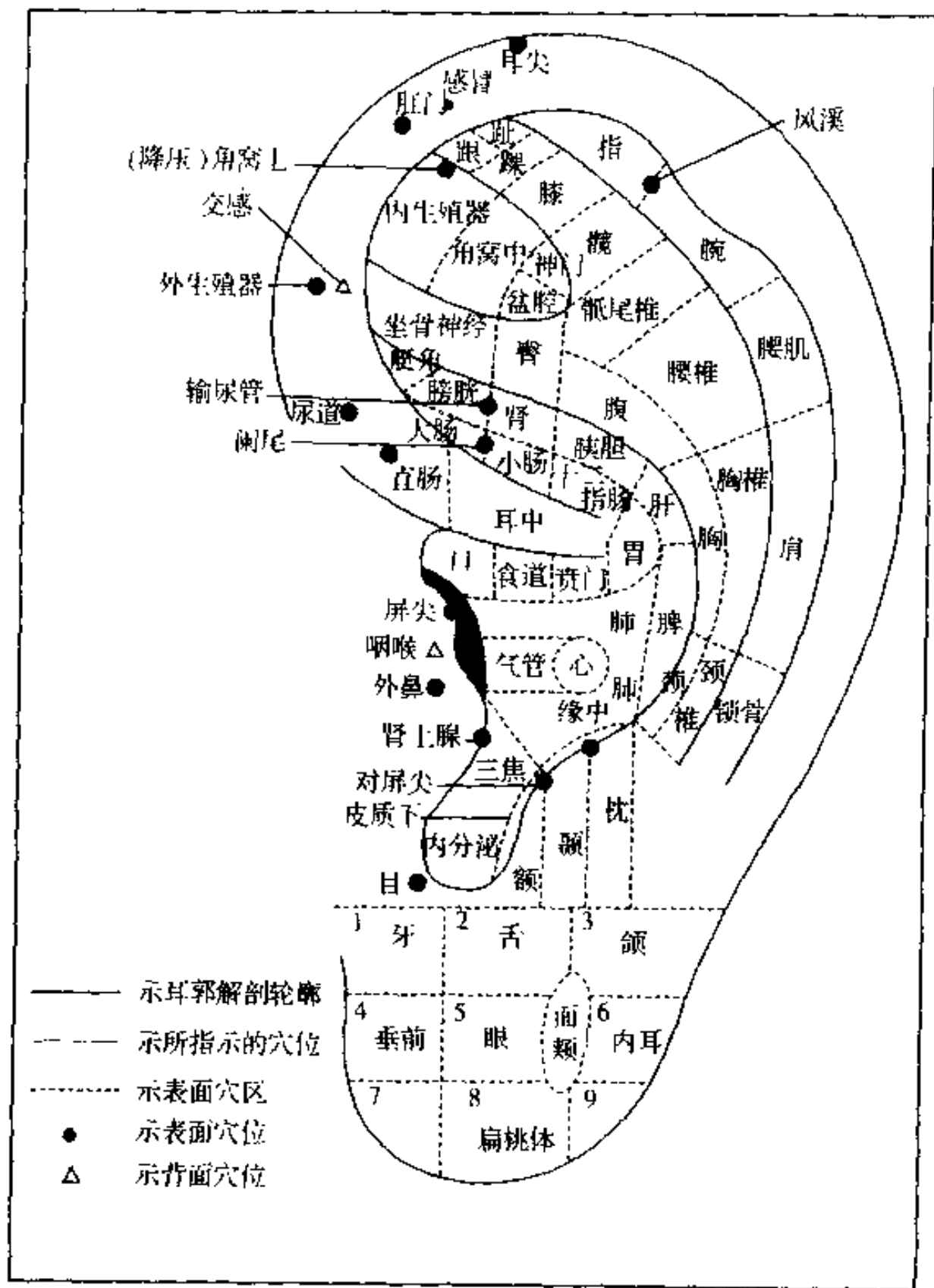


图 18

自我按摩治疗腰椎间盘突出症 耳部常用穴位及反射区

 19

肾：对耳轮上、下角的分叉处下方（图 19）。

肝：在耳甲艇的后下方（图 19）。

内分泌：耳甲腔底部屏间切迹内（图 19）。

三焦：内分泌上方，即外耳道孔后下方与对耳屏内侧下 1/2 连线的中点（图 19）。

交感：对耳轮下角的末端于耳轮交界处（图 19）。

心：耳甲腔的中央（图 19）。

皮质下：对耳屏的内侧面（图 19）。

脾：耳甲腔的后上方（图 19）。

神门：在三角窝内，对耳轮上、下角分叉处稍上方（图 19）。

腰椎：对耳轮上 2/5 处（图 19）。

骶尾椎：对耳轮上 1/5 处（图 19）。

腰肌：腰椎穴外侧缘，近耳舟处（图 19）。

盆腔（腰痛点）：三角窝内，对耳轮上、下角分叉处稍下方（图 19）。

自我按摩治疗腰椎间盘突出症 足部常用反射区

肾：位于两足底中央深部（图 20）。

输尿管：位于足底肾反射区至膀胱反射区连成的一条斜线形条状区域（图 20）。

膀胱：双足底内侧舟状骨内下方，拇展肌之侧（图 20）。

肾上腺：足底第二跖骨与趾骨关节位于双足所形成的“人”字形交叉的稍外侧（图 20）。

垂体：双足拇趾趾腹正中央处（图 20）。

腰腔神经丛：位于两足底中心，分布在肾脏反射区及其周围（图 20）。

生殖腺：一为双足底跟骨的中央；另为跟骨外侧髁下方的直角三角形区域（图 20）。

大脑：双足拇趾趾腹全部。大脑左半球反射区在右足，右半球反射

区在左足（图 20）。

额窦：位于两足拇趾靠尖端 1 厘米的范围及其他 8 个足趾尖端，呈交叉反射（图 20）。

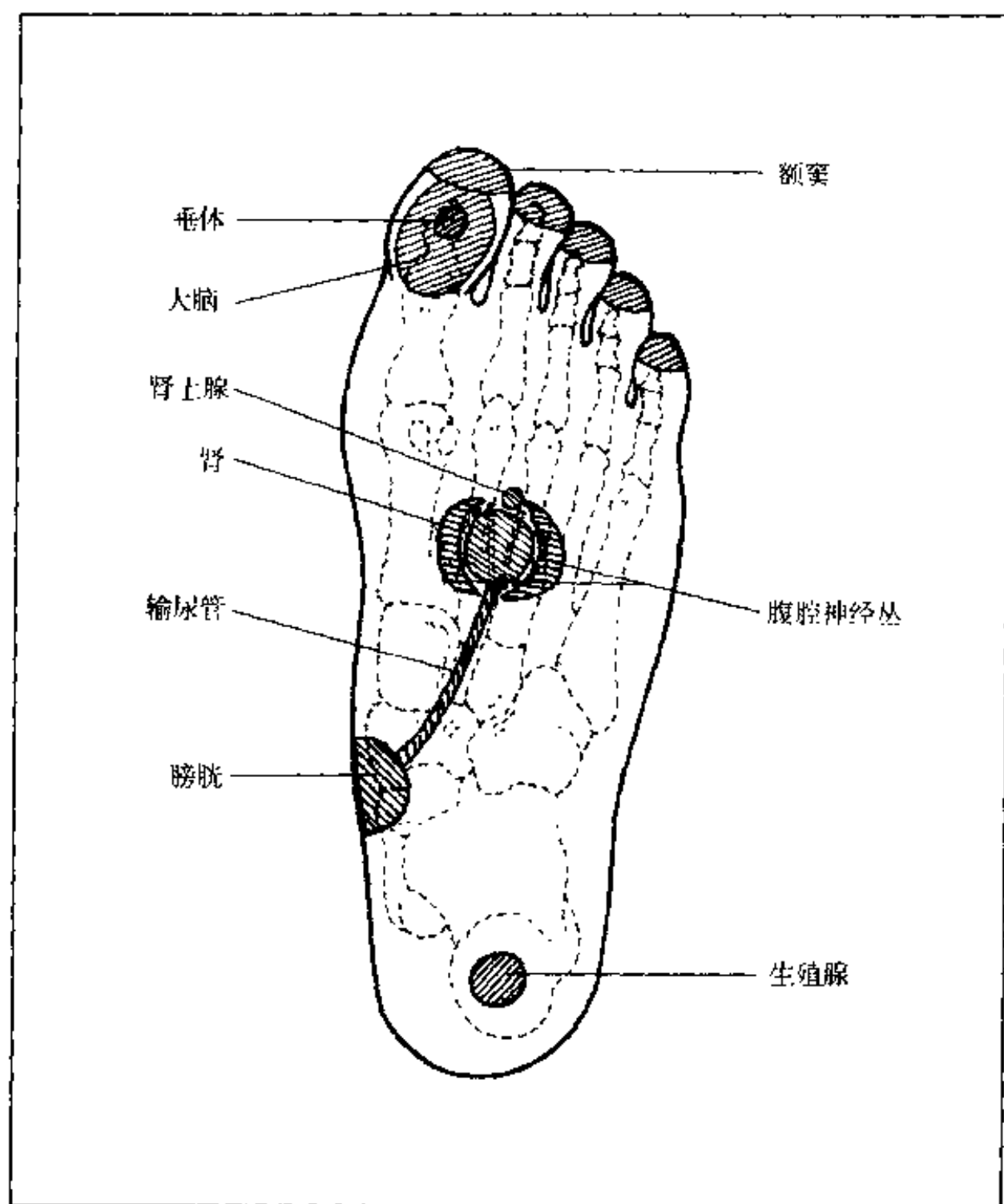


图 20

肝：位于右足底第四、五跖骨之间（图 21）。

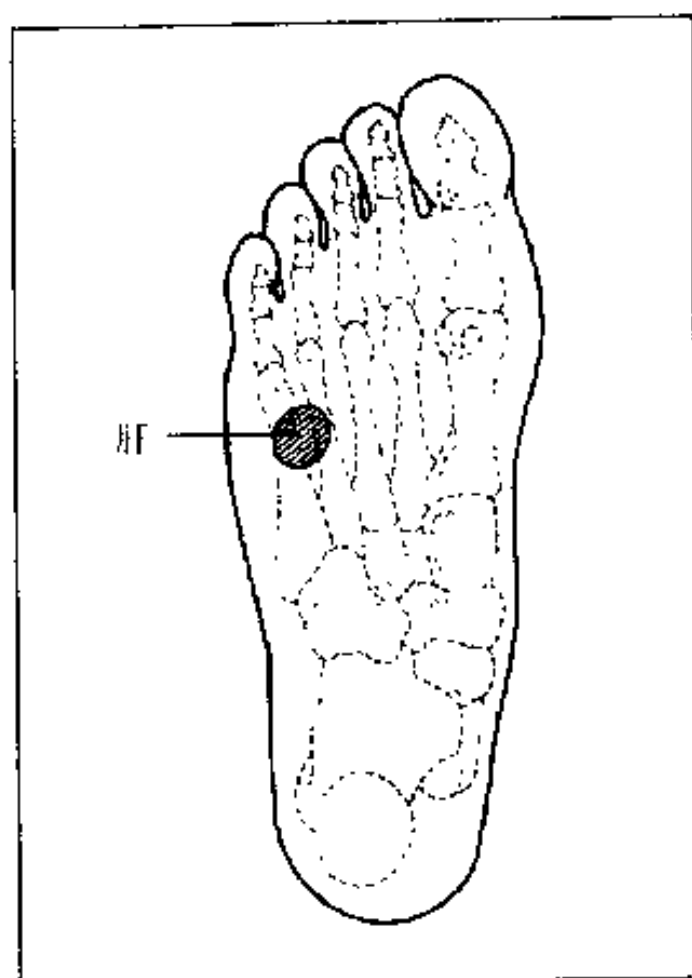


图 21

腰椎；位于双足弓内侧，第一楔状骨至舟骨的下方（图 22）。

骶骨：位于双足弓内侧，从距骨下方到跟骨止（图 22）。

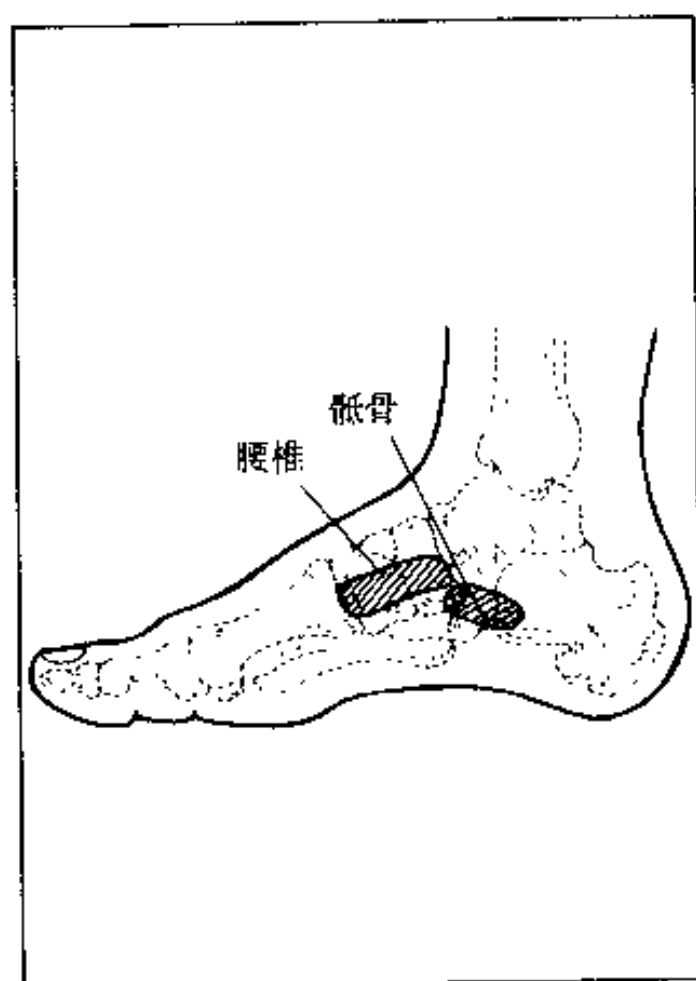


图 22

自我按摩治疗腰椎间盘突出症

手部常用反射区

肝：右手掌及右手背侧，第四、五掌骨中间（图 23）。

腰椎：双手拇指第一掌骨桡侧缘约第一掌骨体下 1/2 段和第三掌骨近端 1/2 段（图 23）。

骶椎：双手拇指第一掌骨桡侧面，腰椎反射区下 5 等分及腕部大多角骨远端（图 23）。

尾椎：双手拇指第一掌骨桡侧近心端及腕部大多角骨近端处（图 23）。

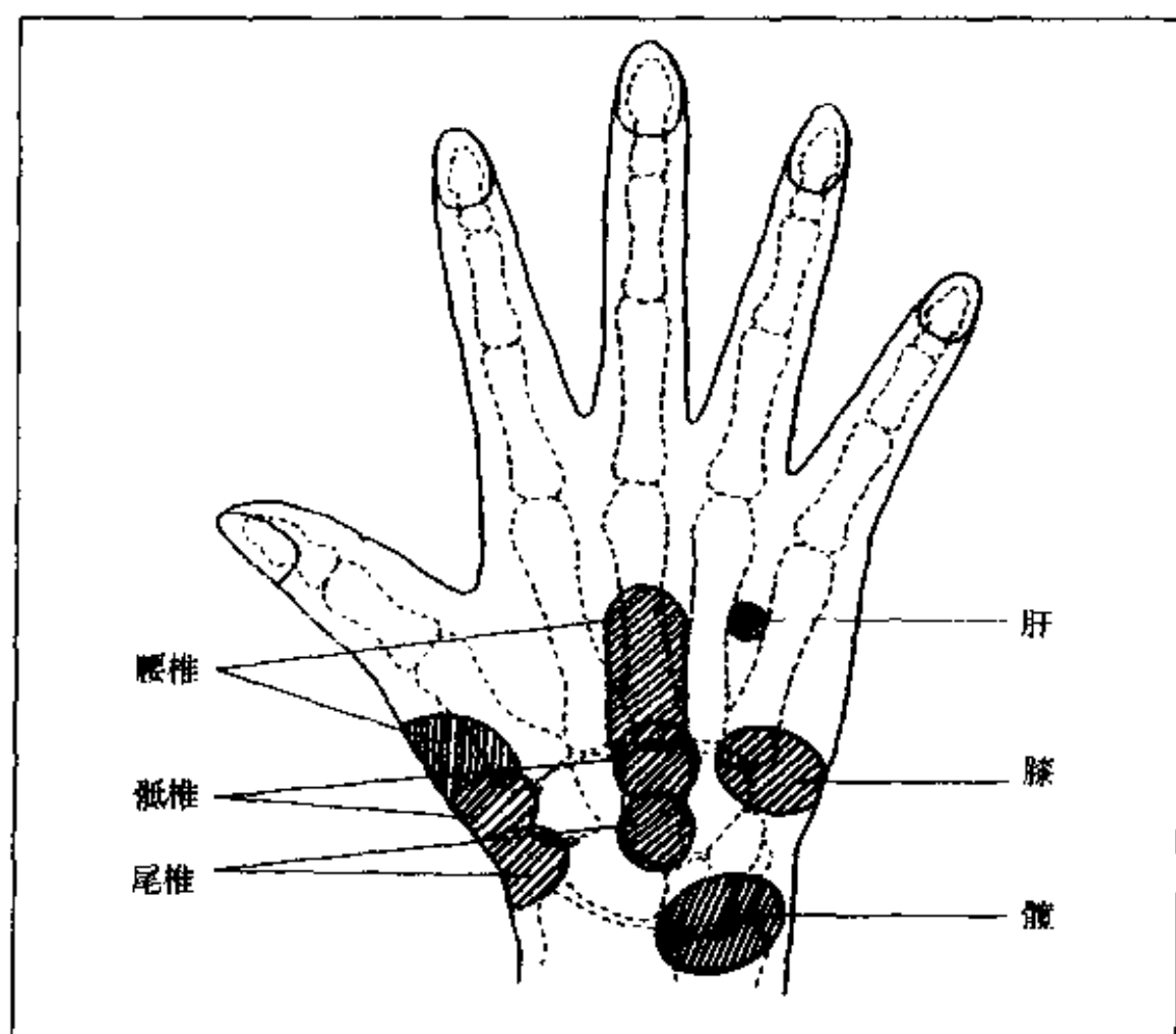


图 23

腕：双手尺骨和桡骨茎突骨面周围（图 23）。

膝：双手第五掌骨近端尺侧缘与腕骨缘形成的凹陷处。手背侧缘为膝前部，其凹陷中心部位为脰窝部分，中心外缘为膝周围及膝两侧（图 23）。

脾：左手掌侧第四、五掌骨间中段远端（图 24）。

肾：位于双手掌中央（图 24）。

心：左手尺侧，手掌及手背部第四、五掌骨体之间远端（图 24）。

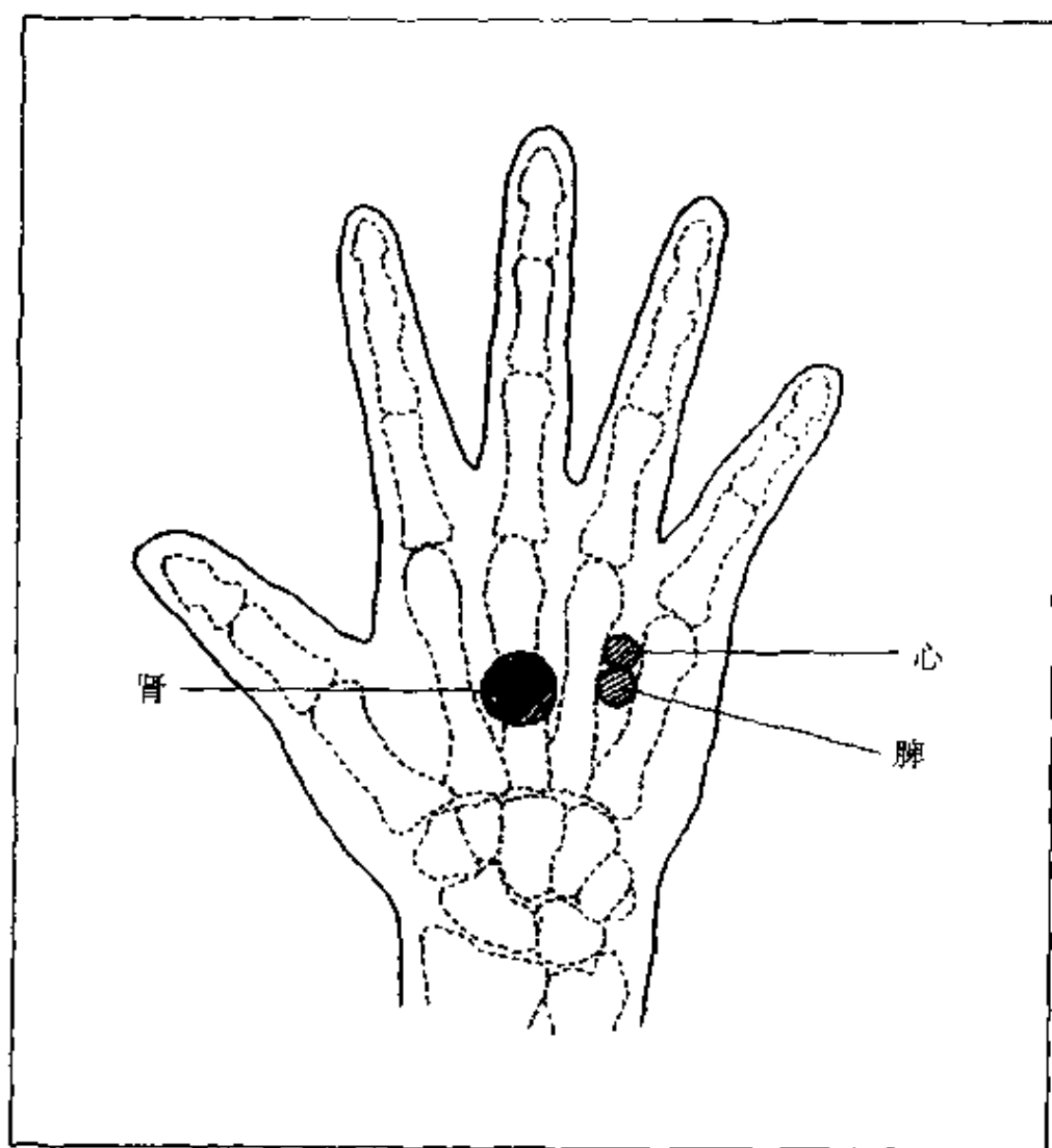


图 24

胸腺淋巴结：双手背第一掌指关节尺侧（图 25）。

上身淋巴结：双手背部尺侧，手背腕骨与尺骨间的凹陷处（图25）。

下身淋巴结：双手背部的桡侧缘，手背腕骨与前臂桡骨之间凹陷处（图 25）。

脊柱：手背侧第一、二、三、四、五掌骨体（图 25）。

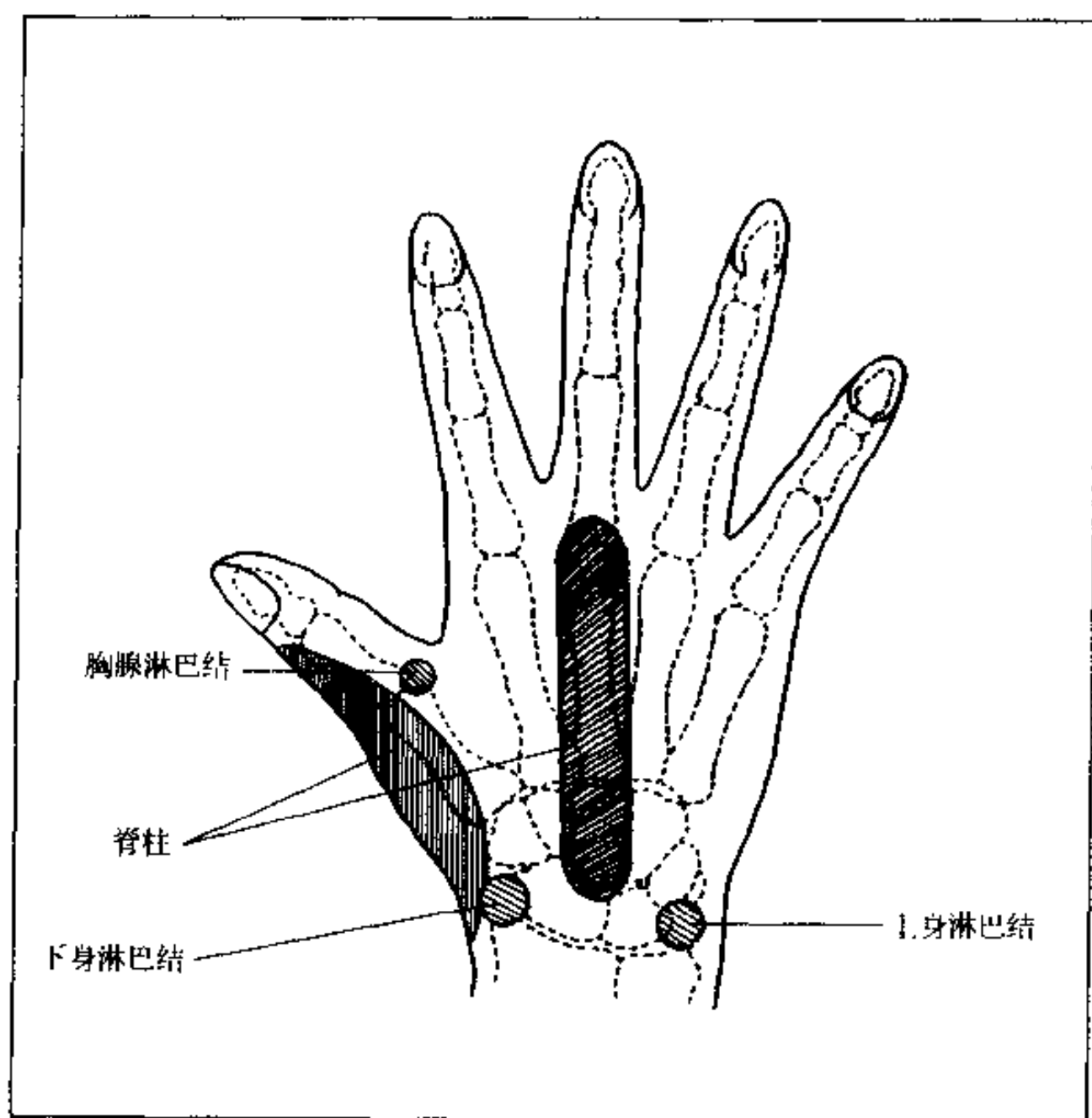


图 25

手法篇

SHOUFA PIAN



自我按摩治疗腰椎间盘突出 突出症手法特点

因为自我按摩治疗腰椎间盘突出症是自己动手操作，手法整复难度较大，故而其手法强调技巧性，并具有以下的特点：

1. 手法操作基本特点

以持久、有力、均匀、柔和、深透、灵活为基本特征。而对于腰椎间盘突出症应以轻重结合的手法为主，方可奏效。

2. 配合呼吸 提高疗效

腰骶部按摩时，最好要配合呼吸，这样可以提高疗效。

3. 体位舒适 省时省力

无论是体部还是其他部位的按摩，用于腰椎间盘突出症治疗时，体位要舒适，以便于手法操作，特别是当双手操作时，手法要顺势、省力，这时最好采用卧位。

4. 轻重得当 自我控制

根据自身的情况，手法的强度可随时调整，一般来说，手法要由轻到重，应逐渐加强，最好不产生疼痛，这样的手法才会产生好的疗效。

5. 适当配合按摩器械

有些部位手法操作不便，或者手法够不到，可以配合使用按摩器具，以弥补手法的缺陷。

自我按摩治疗腰椎间盘突出症 体部常用手法

●**揉法** 用手指或手掌在体表穴位处揉动的手法。

〔操作〕

(1) 指揉法：用拇指指腹或示、中指指腹揉动体表的穴位(图26)。

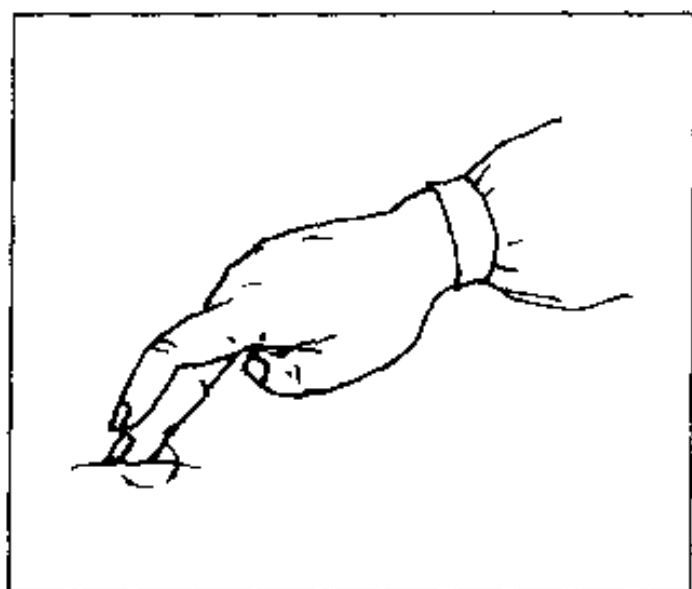


图 26

(2) 大鱼际揉法：用手掌大鱼际或掌根揉动体表的方法(图27)。

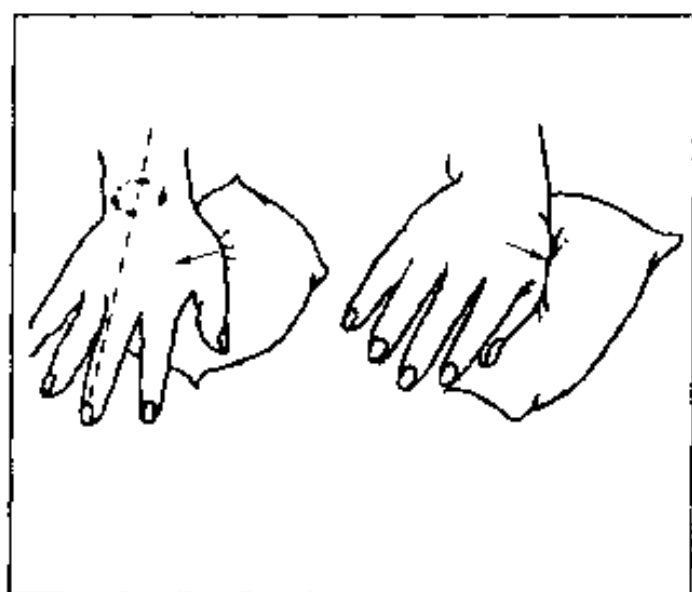


图 27

(3) 掌根揉法：用手掌掌根在体表的腹、腰、四肢等处揉动(图28)。

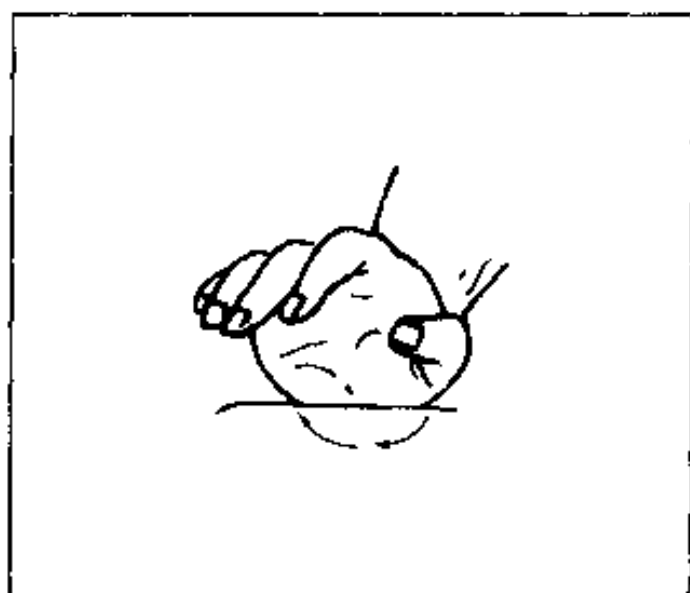


图 28

〔要领〕

(1) 紧贴体表，带动皮下肌肉组织。

(2) 腕部放松，以肘部为支点，前臂做主动摆动，带动腕部轻柔缓和的摆动。

(3) 频率为每分钟 120~160 次。

●**按法** 按法用拇指端或指腹或手掌按压体表或穴位的方法。

〔操作〕

(1) 指按法：用拇指端或指腹按压穴位（图 29）。

(2) 掌按法：用单掌或双掌也可用双掌重叠按压体表（图 30）。

〔要领〕

(1) 着力部位要紧贴体表，不可移动。

(2) 用力要由轻而重，再到轻，可配合重心的移位。

(3) 忌用暴力。

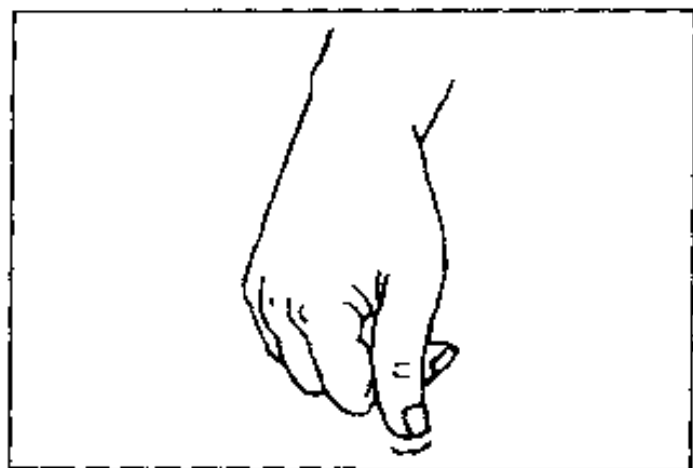


图 29

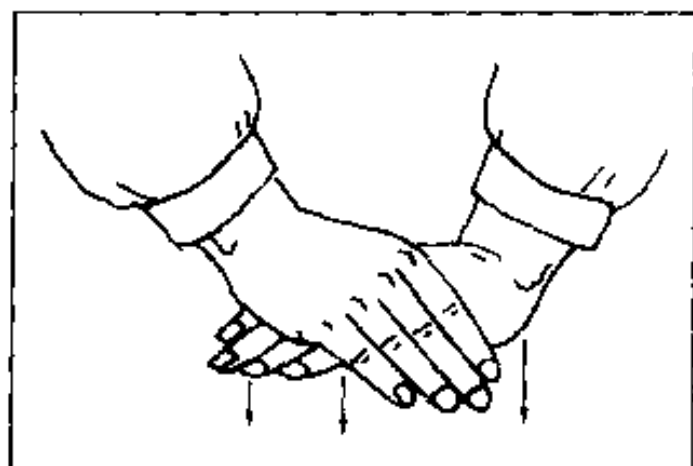


图 30

●**拍法** 用手指或手掌拍打体表的方法。

〔操作〕

(1) 指拍法：用示、中、无名、小指四指的指腹并拢，拍打体表穴位或部位（图 31）。

(2) 虚掌拍法：用虚掌拍打体表的部位（图 32）。

〔要领〕

(1) 腕关节放松，摆动灵活。

(2) 动作连续有节奏，不可忽快忽慢。

(3) 指掌同时用力，避免抽拖的动作。

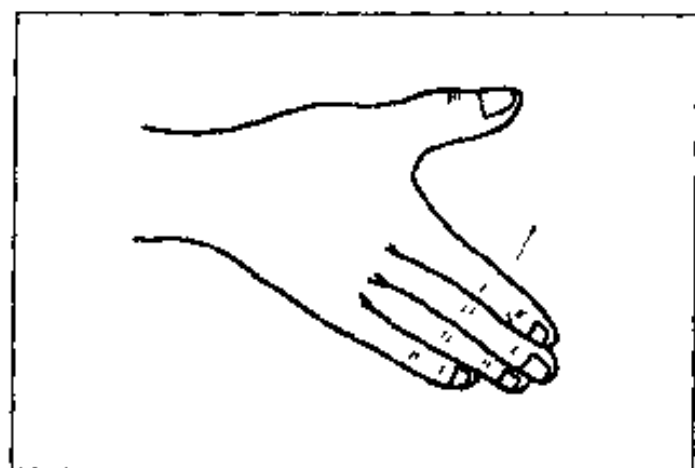


图 31

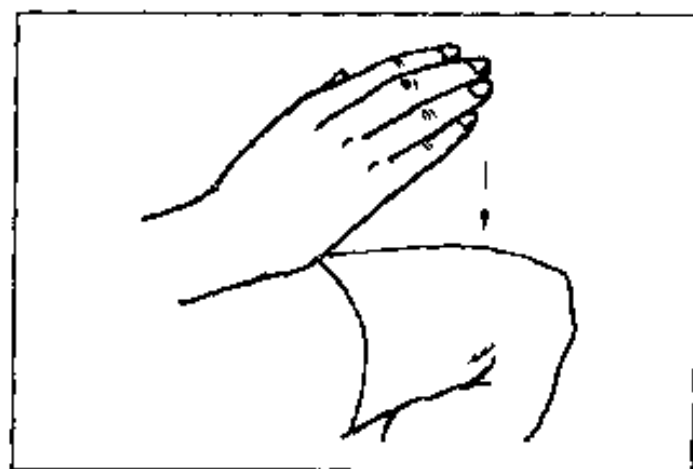


图 32

●推法 用指或掌着力与体表一定部位或穴位上，做单方向的直线或弧形移动的方法。

〔操作〕

(1) 拇指推法：以拇指指面着力于治疗部位，沿经络循行路线或肌纤维平行方向推进，其余四指分开助力（图 33）。

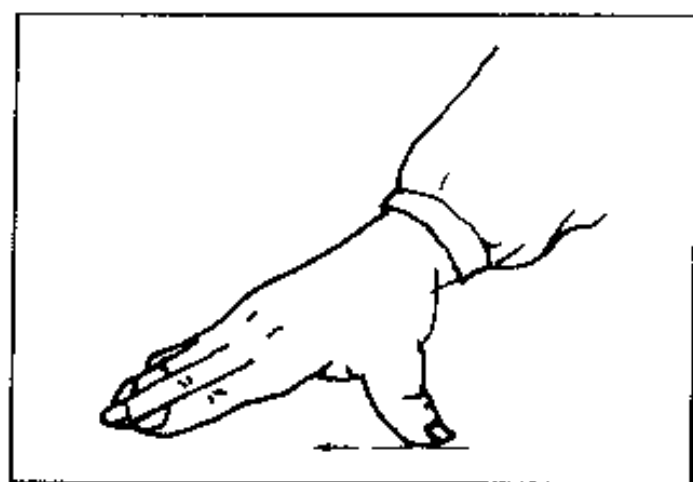


图 33

(2) 掌推法：以手掌着力，以掌根位重点向一定方向推进（图 34）。

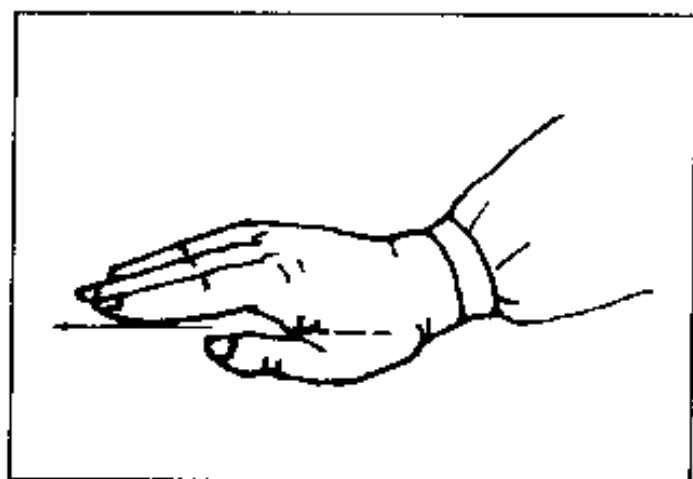


图 34

(3) 拳推法：握拳，以示指、中指、无名指、小指的指间关节突起部着力，做与肌纤维平行方向的缓缓推动（图 35）。

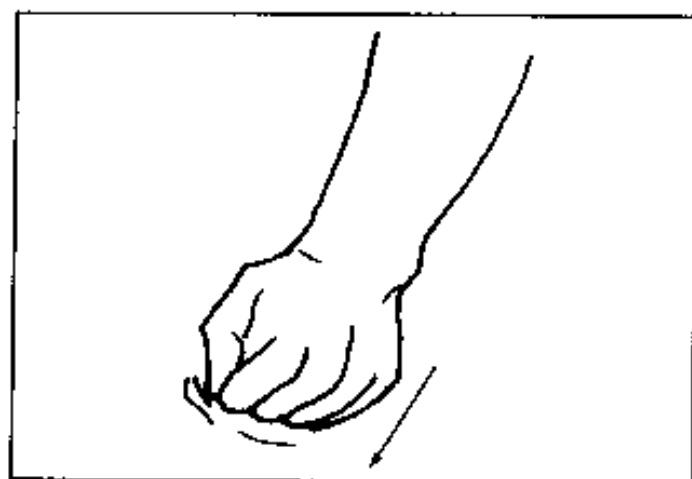


图 35

(4) 分推法：以双手拇指罗纹面或手掌，自穴位中间分别向左右两侧推开（图 36）。

〔要领〕

(1) 推行方向与经络循行路线或肌纤维方向平行。

(2) 动作柔和，发力均匀，左右手协调一致。

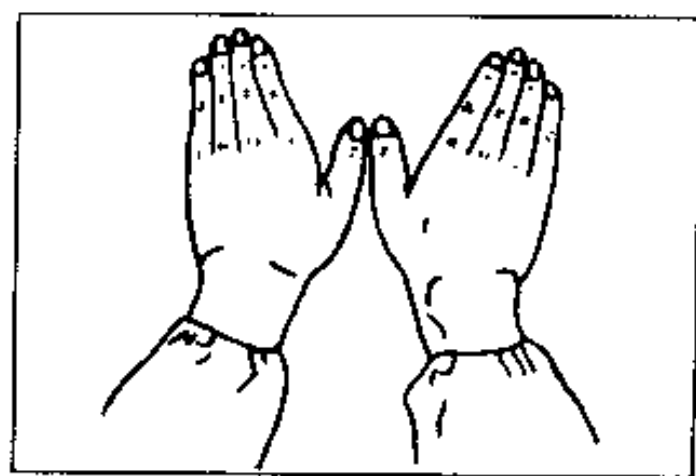


图 36

●**搓法** 用双手相对用力夹住体表，做往返快速移动的方法。

〔操作〕

(1) 指搓法：用双手四指相对用力夹住上肢或小腿，做往返快速移动（图 37）。

(2) 掌搓法：用双手掌紧贴体表做往返快速移动（图 38）。

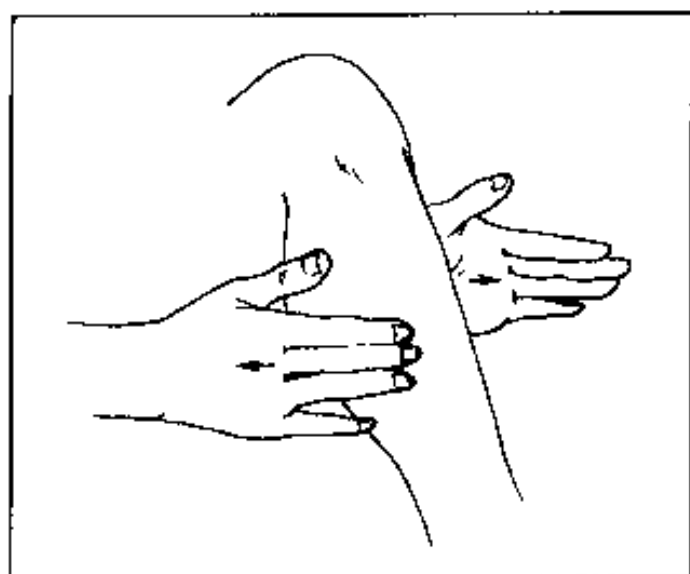


图 37

〔要领〕

(1) 双手相对用力夹住体表。

(2) 速度要快，移动要慢。

(3) 搓上肢每分钟 180~200 次，搓小腿每分钟 90~100 次。

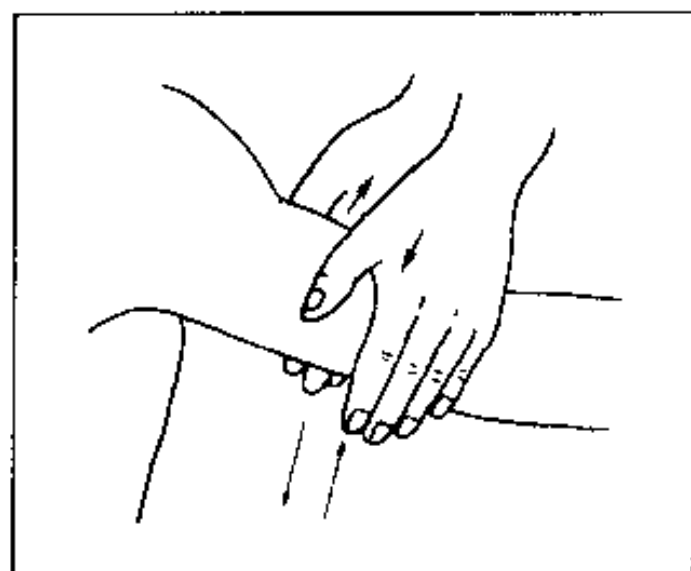


图 38

●**擦法** 用手掌的大鱼际、掌根或小鱼际附着在一定部位，进行直线来回摩擦。

〔操作〕

(1) 大鱼际擦法：用于腕、踝关节（图 39）。

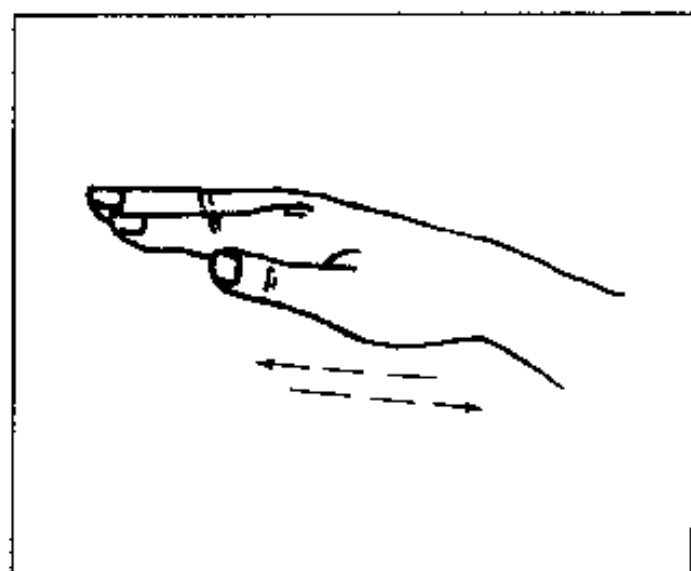


图 39

(2) 掌根擦法：用于背、腰部（图40）。

(3) 小鱼际擦法：用于四肢部（图41）。

〔要领〕

(1) 腕关节伸直，使前臂与手接近相平。

(2) 紧贴体表。

(3) 推动幅度要大。

(4) 涂抹按摩油。

(5) 频率为每分钟 100~120 次。

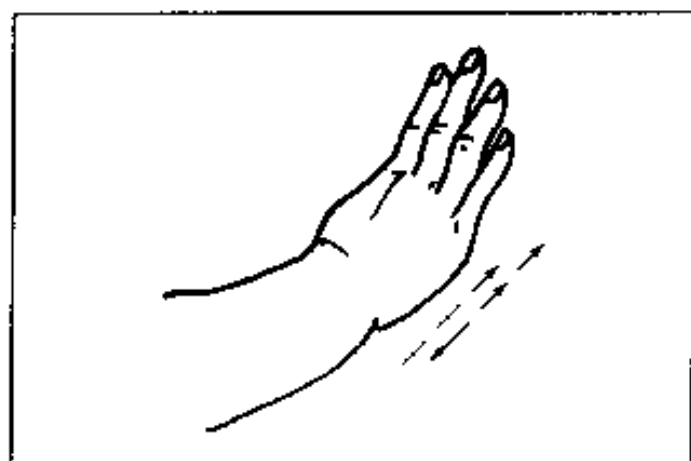


图 40

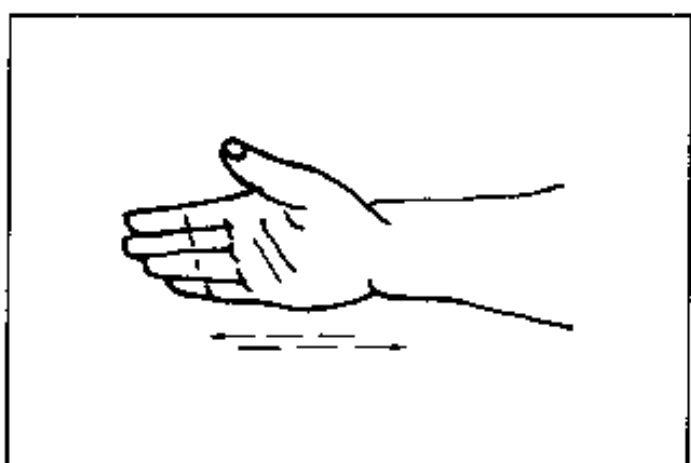


图 41

●点法 用指端或器具尖端，固定于体表某个部位或穴位上点压的方法。

〔操作〕

(1) 拇指点法：用拇指端点按在施术部位的穴位上，拇指指端着力，点按时拇指与施术部位成 80° 角（图42）。

(2) 屈示指点法：用示指关节背侧面突起处点穴的方法。拇指指间关节屈曲。用指间关节背侧面顶示指近端指间关节掌面。握拳伸腕。用示指近端指间关节背面突起处点治疗穴位（图43）。

〔要领〕

(1) 垂直用力，逐渐加重。

(2) 操作时间短，点到而止。

(3) 忌用暴力。

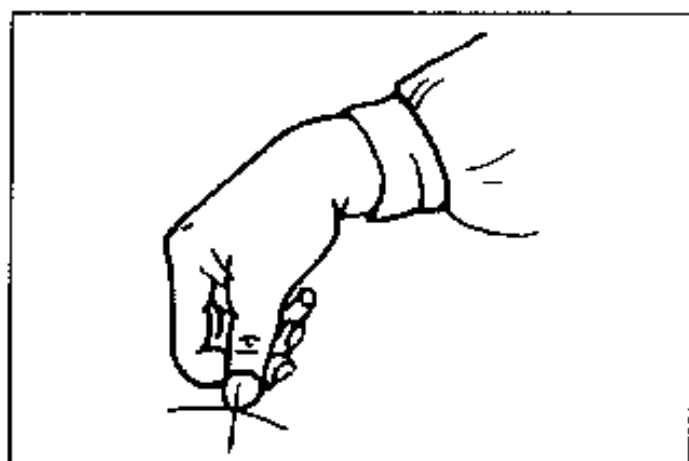


图 42

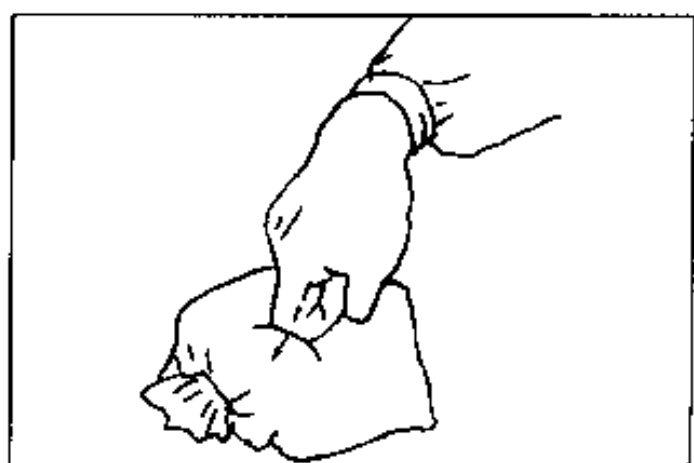


图 43

●**压法** 用双掌或拳掌重叠置于病变部位，缓缓用力按压的方法。

〔操作〕

(1) 掌压法：将双掌放在脐上、腹部或腹部缓缓用力按压（图44）。

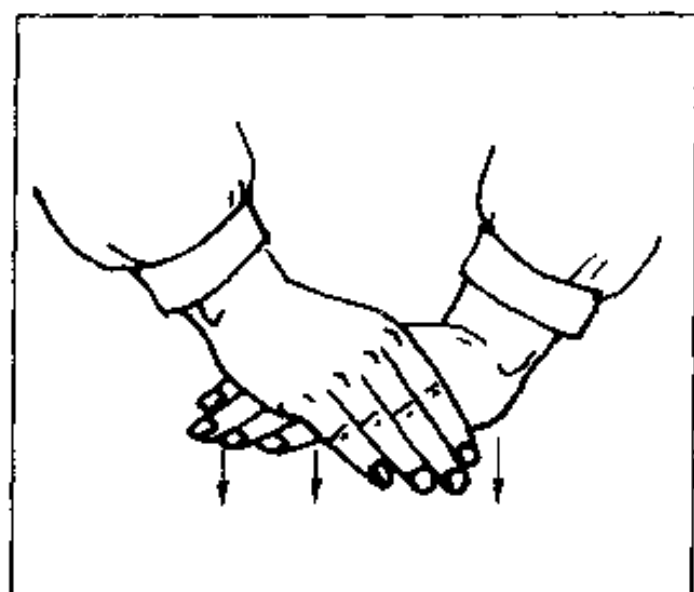


图 44

(2) 肘压法：肘关节屈曲，以肘关节尺骨鹰嘴突起部着力于施术部位用力按压（图45）。

〔要领〕

(1) 用力由轻到重，配合身体重心移位。

(2) 与呼吸相一致。

(3) 不可暴力施术。

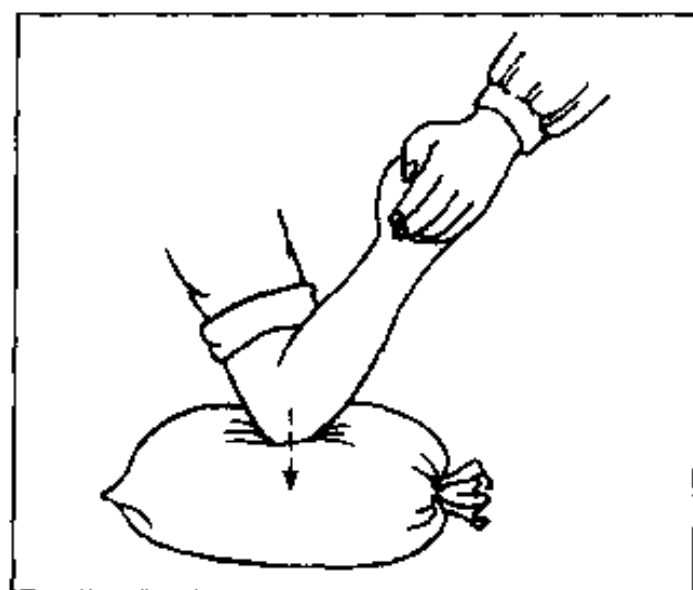


图 45

●**拨法** 用手指指端垂直按压肌腱，进行拨动的方法。

〔操作〕

(1) 拇指拨法：用拇指端拨动的方法。适用于腕踝等小关节或肌腱滑脱处（图46）。

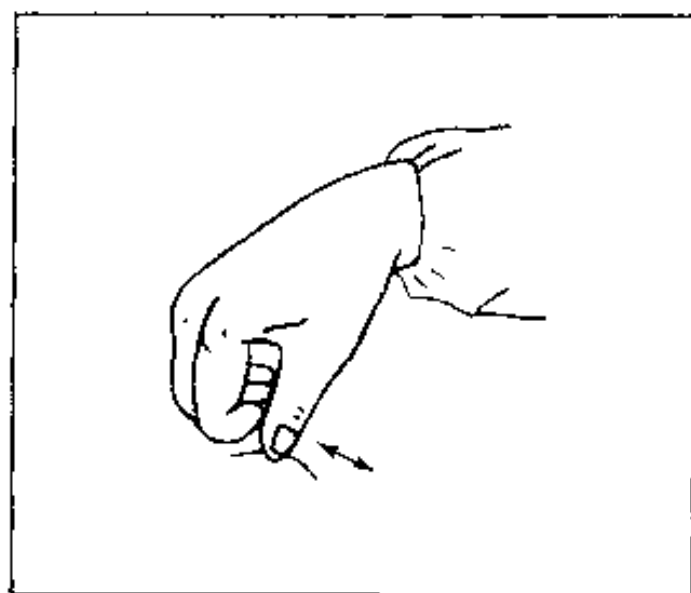


图 46

(2) 示指拨法：用示指端进行拨动的方法。适用于软组织粘连处（图 47）。

〔要领〕

(1) 指端垂直方向按压病变处。

(2) 用力均匀，往返操作。

(3) 拨动次数不宜过多。

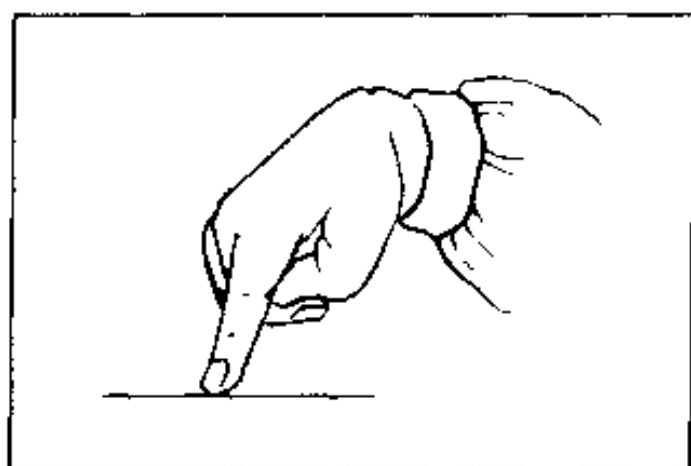


图 47

●**拿法** 手指呈钳形，提拿局部肌肉或筋膜的方法。

〔操作〕

(1) 二指拿法：用拇、示指提拿穴位（图 48）。

(2) 三指或四指拿法：用拇、示、中或拇、示、中、无名指提拿颈项部或上肢（图 49）。

(3) 五指拿法：用拇与其余四指提拿肩、四肢等部位（图 50）。

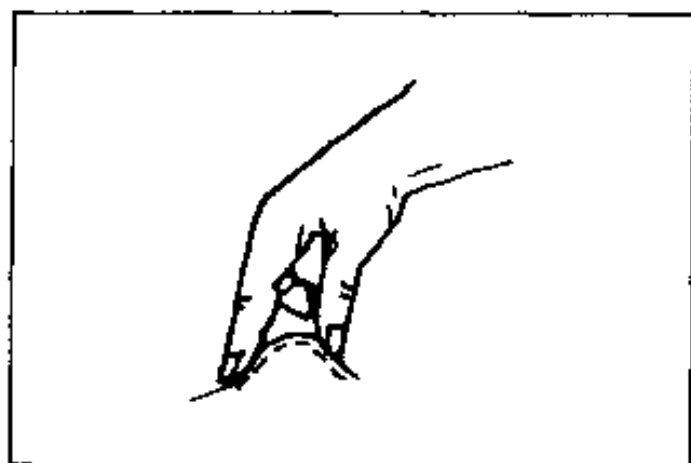


图 48

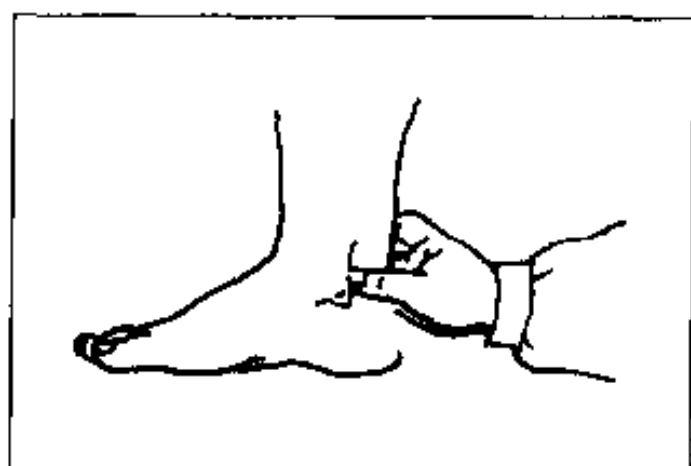


图 49

〔要领〕

(1) 手指之间相对用力，力量由轻而重。

(2) 动作要缓和而有连贯性。

(3) 频率为每分钟 40~60 次。

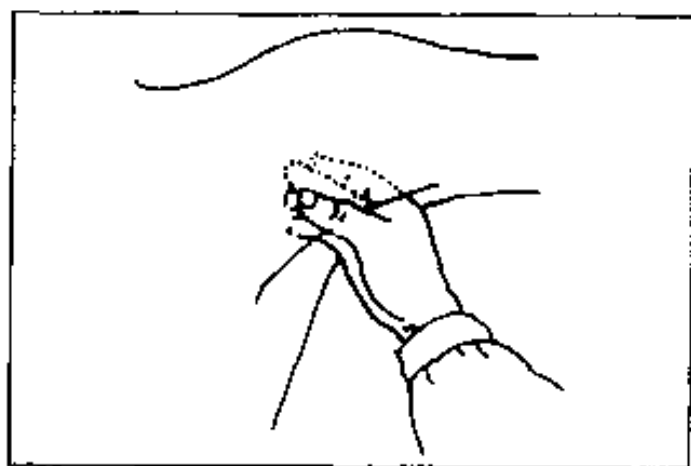


图 50

自我按摩治疗腰椎间盘突出症

耳部常用手法

●夹压法

〔操作〕

将双手相互搓热，然后用拇、示指夹压耳郭以透热的方法。(图51)。

〔要领〕

(1) 双手搓擦的速度宜快。

(2) 夹压耳郭时用力适当，可上下移动。

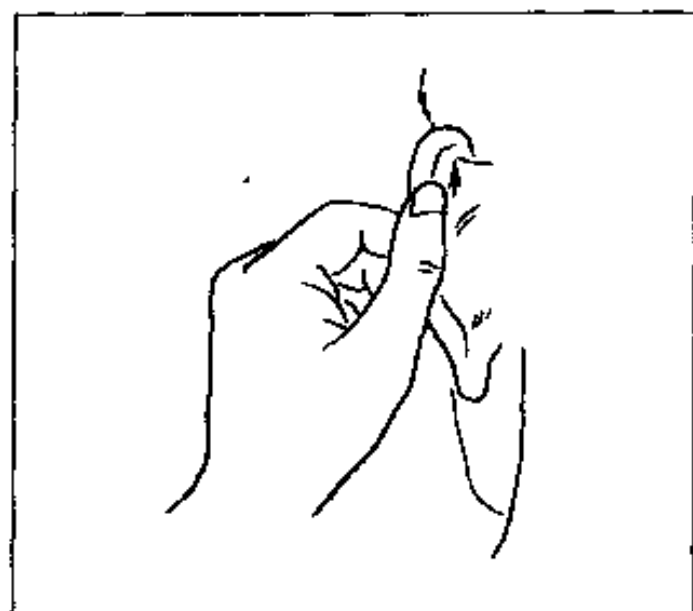


图 51

●搓摩法

〔操作〕

以拇指或示指罗纹面相对夹住体表，做往返移动(图52)。

〔要领〕

(1) 以手指罗纹面着力。

(2) 揉动时要带动皮下组织。

(3) 操作时速度适宜，轻重适当。

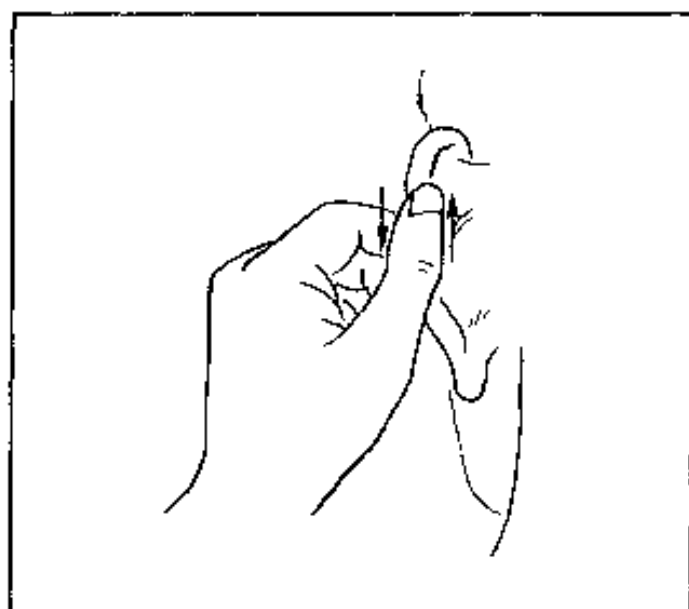


图 52

● 按压法

〔操作〕

用手指末端指腹压于施术部位，手指和施术点应成 45° 角（图 53）。

〔要领〕

- (1) 部位准确。
- (2) 压力深透。
- (3) 时间较长。

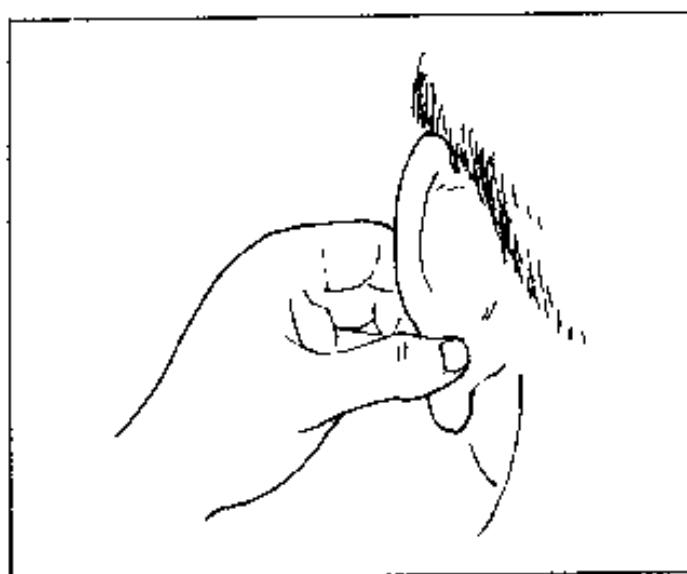


图 53

● 推挤法

〔操作〕

以示指固定一侧，拇指推按另一侧的方法（图 54）。

〔要领〕

- (1) 用力均匀一致。
- (2) 速度应慢，单方向运动。

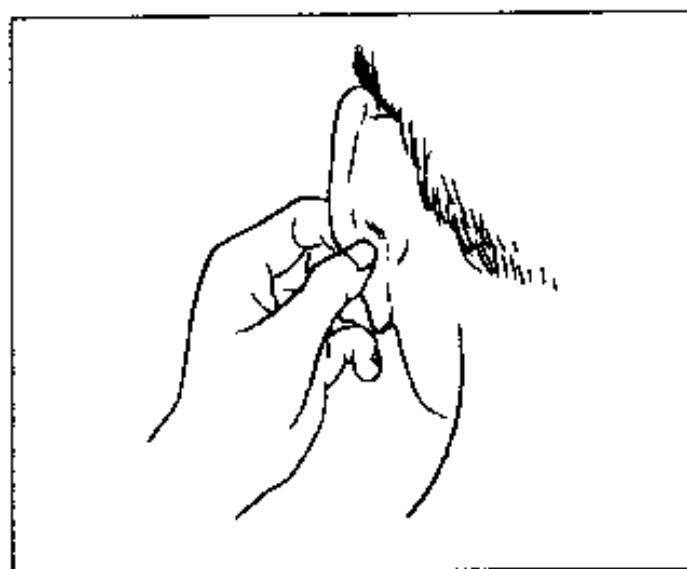


图 54

● 揉捏法

〔操作〕

用一手拇指、示指指腹相对揉捏的方法（图 55）。

〔要领〕

- (1) 力度要由轻到重。
- (2) 频率稍慢。

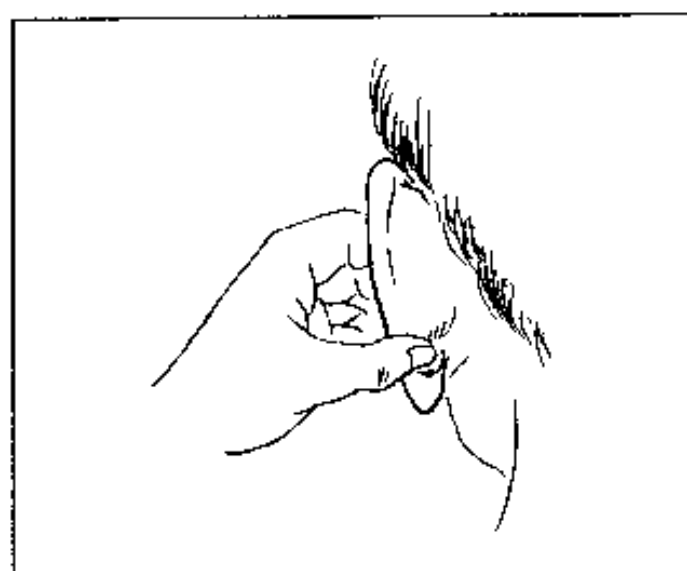


图 55

●点掐法

〔操作〕

用拇指或示指指甲相对点掐耳部穴位的方法（图 56）。

〔要领〕

- （1）相对固定,不可移动。
- （2）力度由轻到重,稳而持续。
- （3）掐后继以揉之。

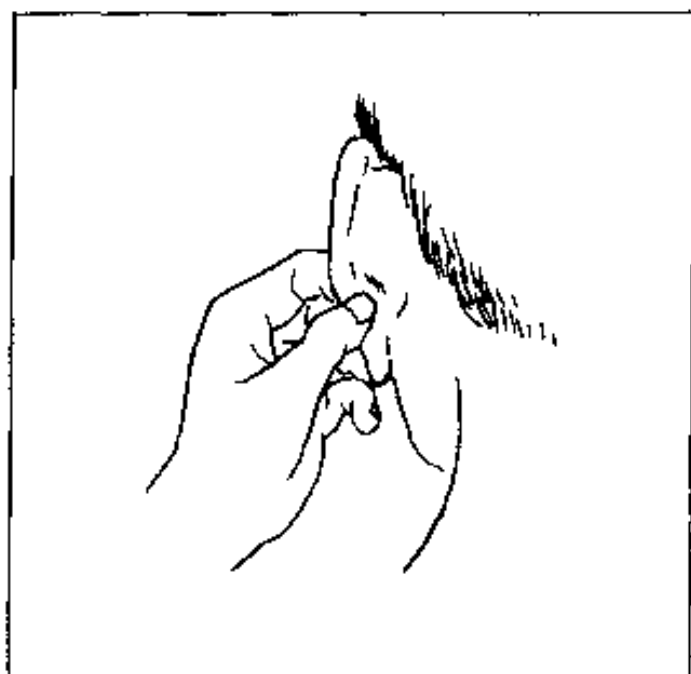


图 56

自我按摩治疗腰椎间盘突出症 足部常用手法

●点法 用手指端垂直点压穴位或反射区的方法。

〔操作〕

（1）拇指端点法：用拇指指端在施术部位，向下垂直用力点压（图 57）。

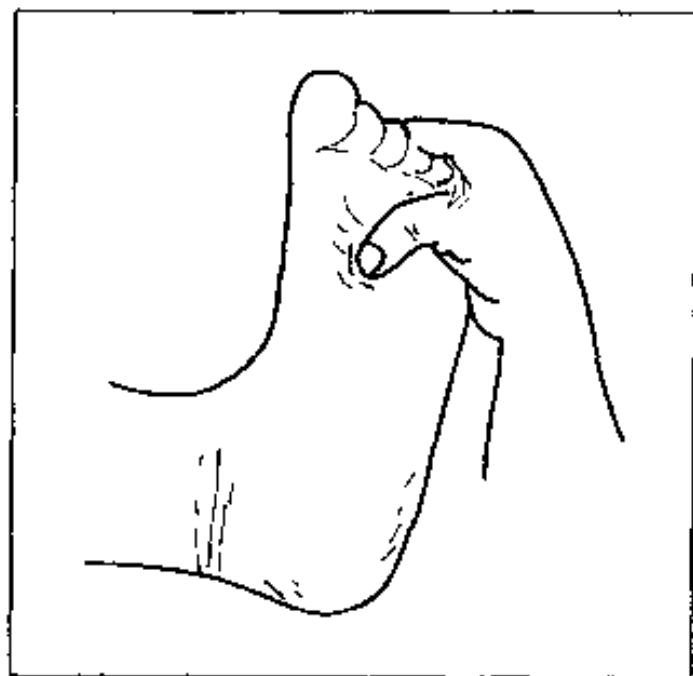


图 57

(2) 屈示指点法：用屈曲的示指指间关节点压的方法（图 58）。

〔要领〕

(1) 操作时用力时间短，点到而止。

(2) 可以旋转半周增加力度。

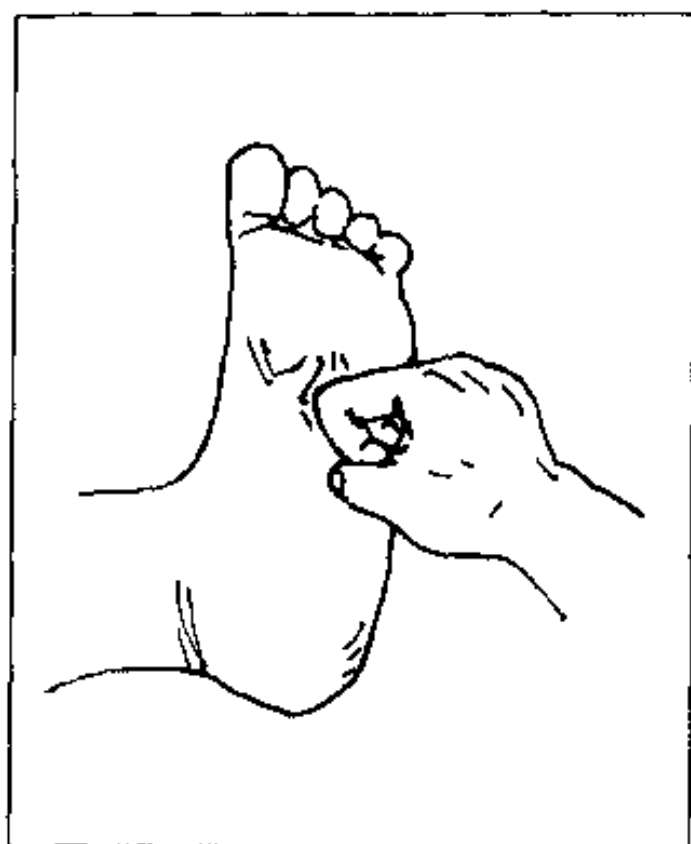


图 58

● **推法** 双手或单手拇指着力于机体的施术部位或经穴上，做单方向移动的方法。

〔操作〕

(1) 拇指直推法：用拇指指端或指腹在施术部位，向下垂直用力，并做单方向的直线滑动（图 59）。

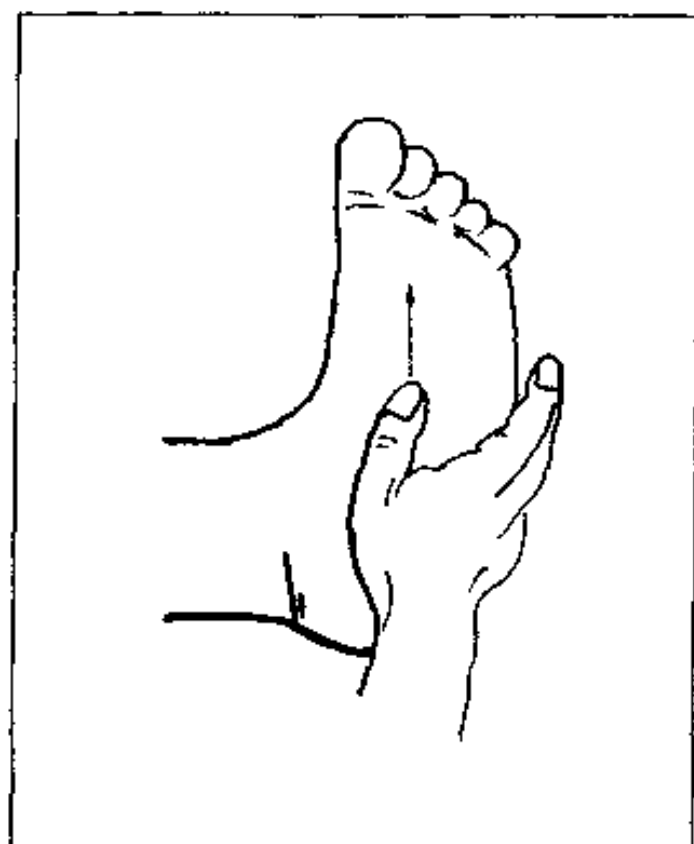


图 59

(2) 拇指分推法：双手拇指微屈，和缓地按压在施治部位上，同时分别推进（图 60）。

(3) 拇指推掌法：用拇指指腹紧贴足底面，以直线方向上向推移（图 61）。

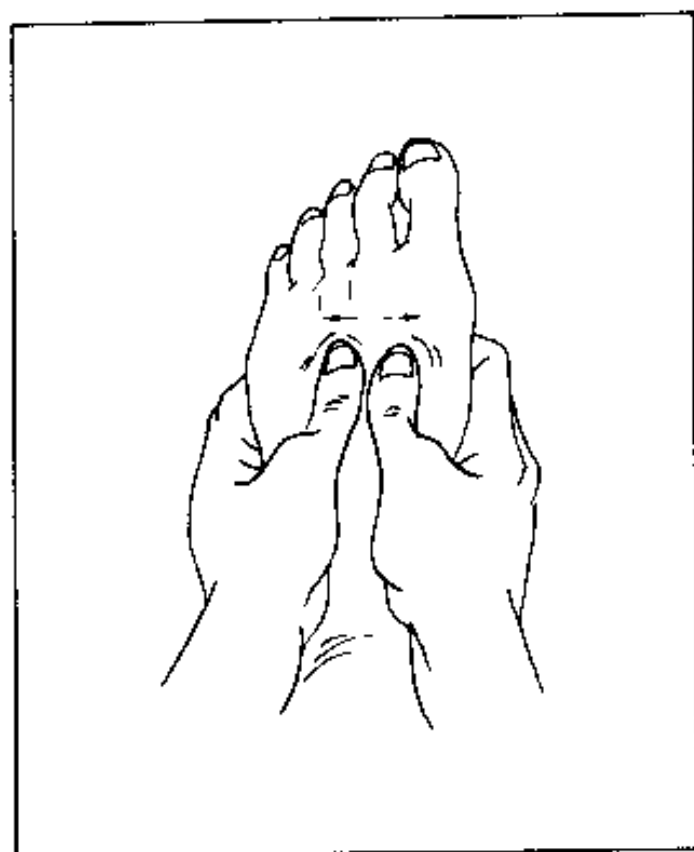


图 60

〔要领〕

(1) 手指要紧贴于体表。

(2) 推动时带动皮下组织。

(3) 着力要均匀和缓，动作要协调一致。

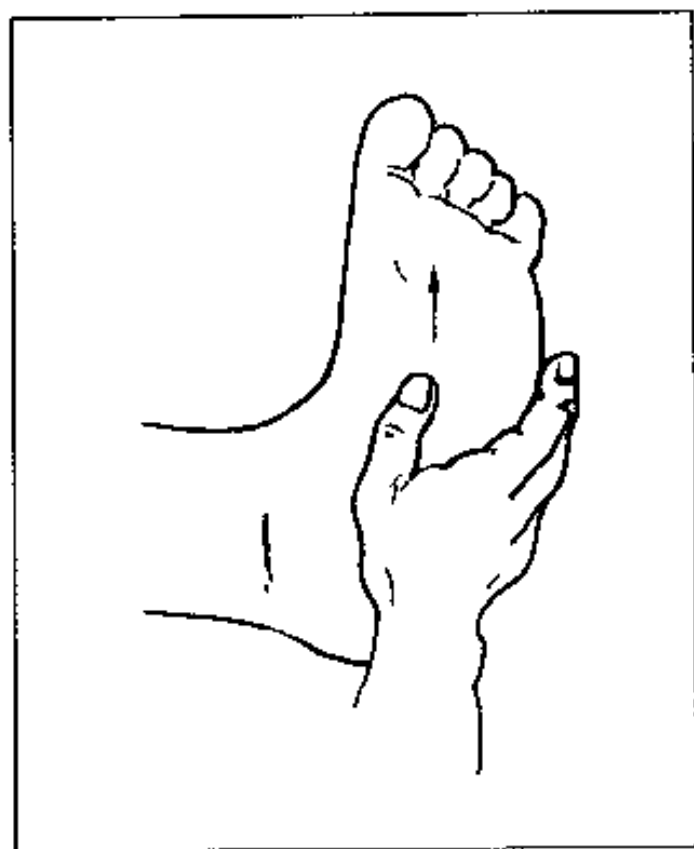


图 61

●按法

〔操作〕

以四指握足，用拇指指端或指腹在施术部位进行顺时针或逆时针按揉（图 62）。

〔要领〕

（1）按揉时要带动皮下肌肉组织。

（2）动作要均匀缓慢。

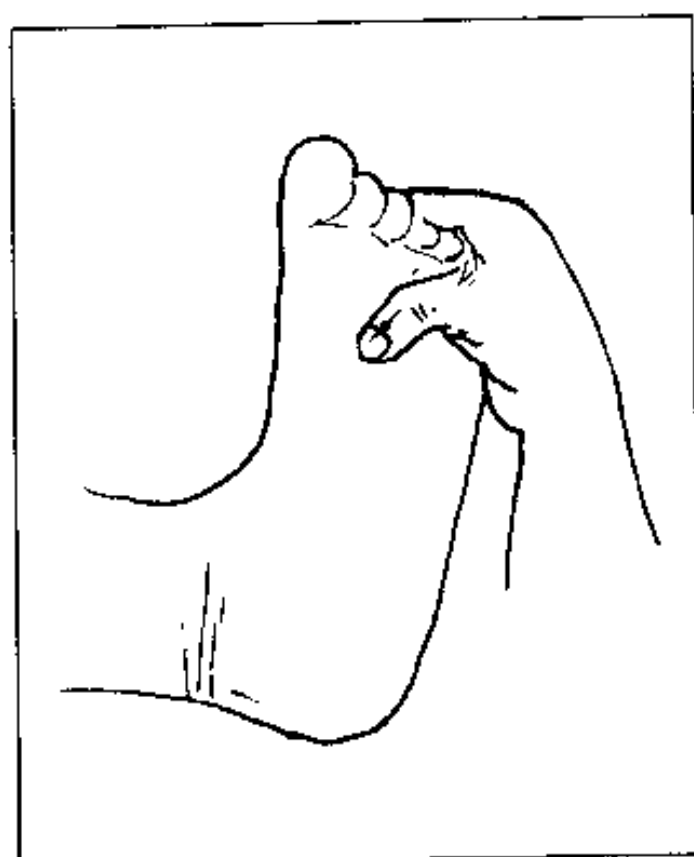


图 62

●擦法

〔操作〕

以手掌置于施术部位，做往返的快速擦动（图 63）。

〔要领〕

（1）推擦应快速均匀，不可忽快忽慢。

（2）不可忽沉忽浮，以不使皮肤起褶为宜。

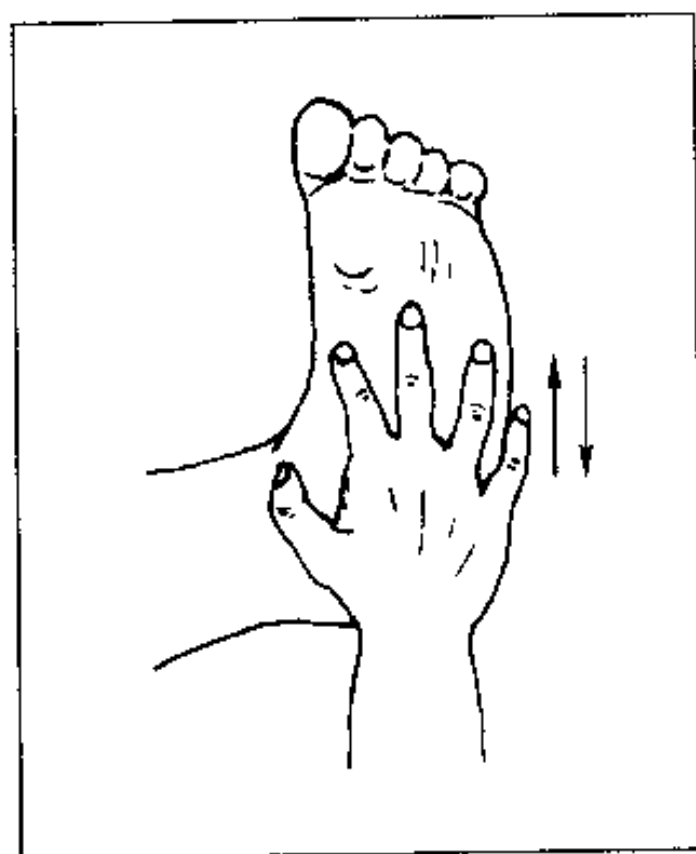


图 63

●揉法

〔操作〕

多指或拇指指腹吸附于体表受术部位或穴位上，做轻柔缓和的揉动（图 64）。

〔要领〕

- （1）动作轻柔缓和。
- （2）揉动时带动皮下组织。

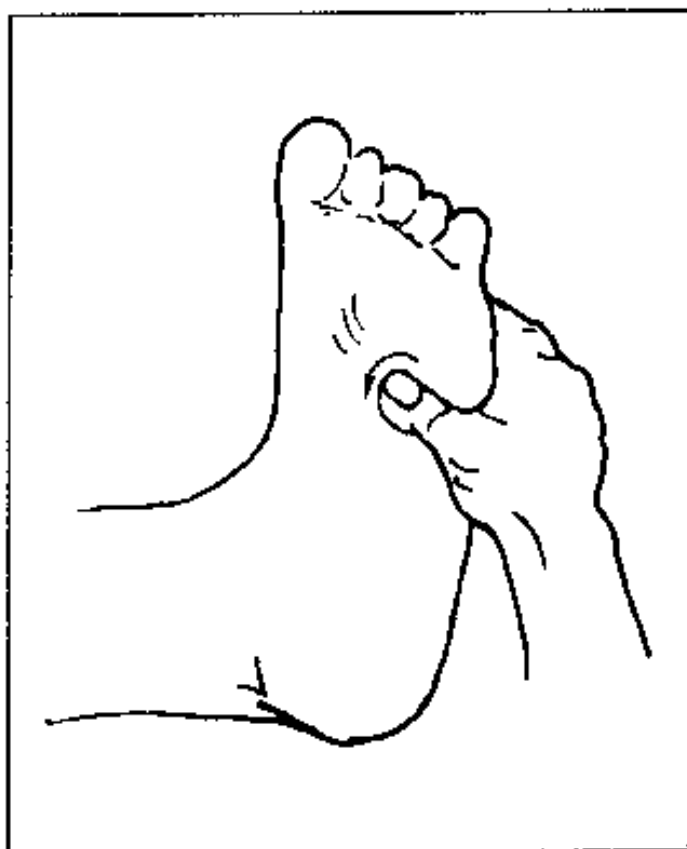


图 64

●搓法

〔操作〕

用一手握住足部，另一手掌面用力做相反方向的快速搓揉或用双足对搓（图 65）。

〔要领〕

- （1）相对用力，均匀一致。
- （2）紧搓慢移，动作灵活而连贯。

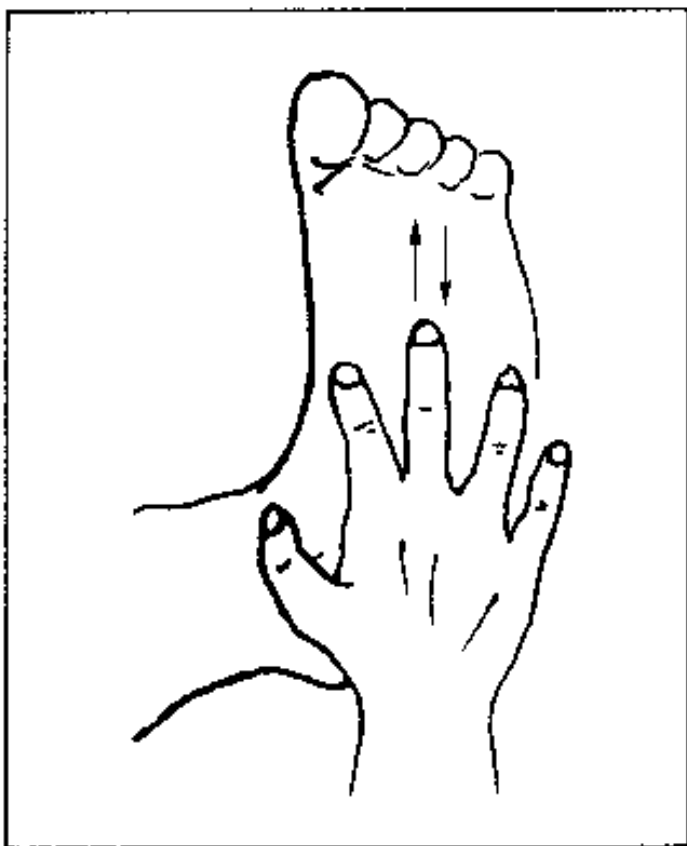


图 65

自我按摩治疗腰椎间盘突出症

手部常用手法

●擦法

〔操作〕

用一手的手掌或小鱼际在另一手上做往返搓擦的方法（图66）。

〔要领〕

（1）腕关节伸直，使前臂与手接近相平。

（2）紧贴手掌，运动幅度要大。

（3）可涂抹按摩油。

（4）频率为每分钟 100~120 次。

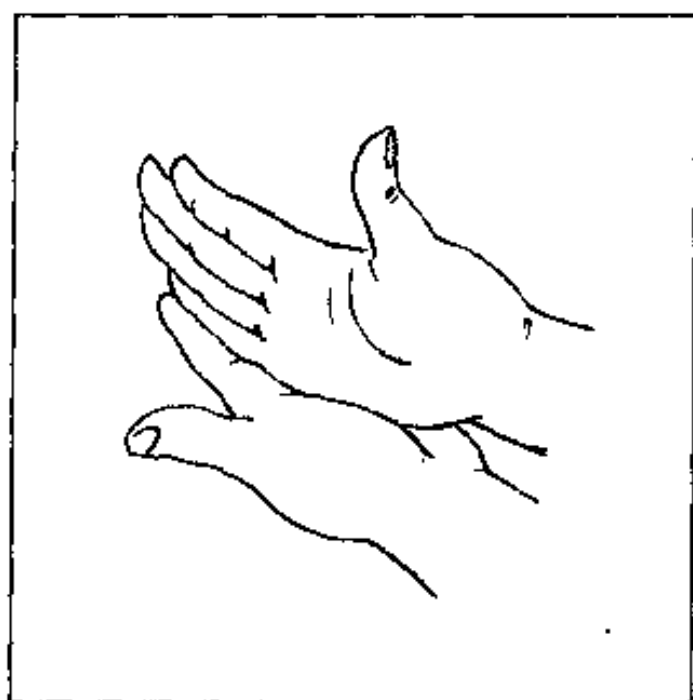


图 66

●拔伸法

〔操作〕

用一手握住另一手或手指向相反的方向牵拉的方法（图67）。

〔要领〕

（1）用力宜逐渐加大。

（2）牵拉的时间不可过长，忌用暴力。

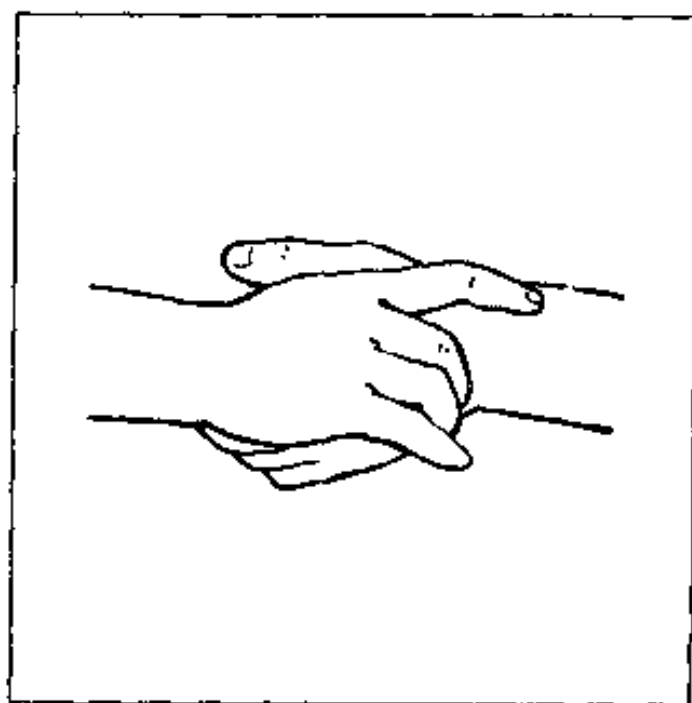


图 67

●摇法

〔操作〕

用一手握住另一手或手指做顺、逆时针环绕摇动的方法（图68）。

〔要领〕

（1）幅度要由小到大，速度要由慢到快。

（2）要控制在生理范围之内。

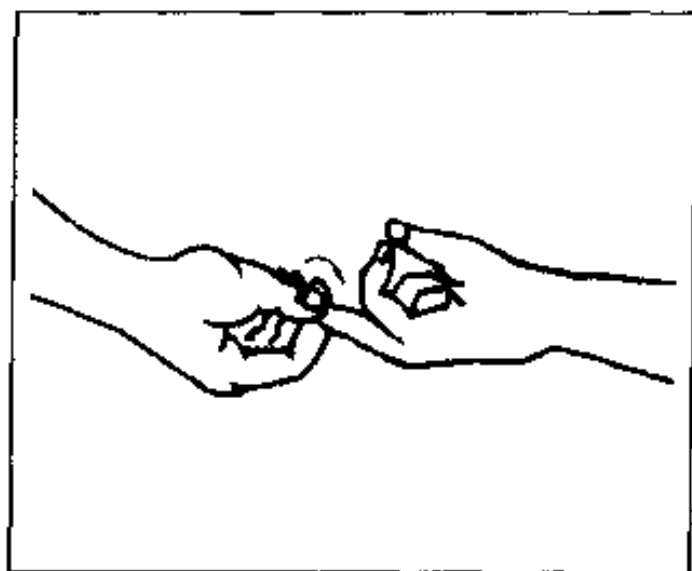


图 68

●推法

〔操作〕

用拇指指腹或手掌推压手指或手表面的操作方法（图69）。

〔要领〕

（1）贴紧体表，带动皮下肌肉组织。

（2）速度宜缓慢。

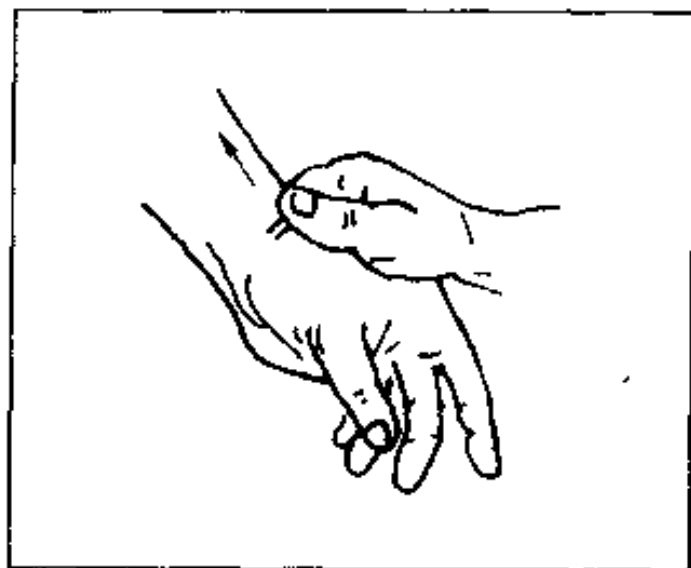


图 69

●揉法

〔操作〕

用指腹或大鱼际在施术部位或穴位上揉动（图70）。

〔要领〕

（1）紧贴体表，带动皮下组织。

（2）腕部放松，摆动灵活。



图 70

●点法

〔操作〕

用拇指端点压手部穴位或骨缝（图 71）。

〔要领〕

（1）操作时用力时间短，点到而止。

（2）可以旋转半周增加力度。

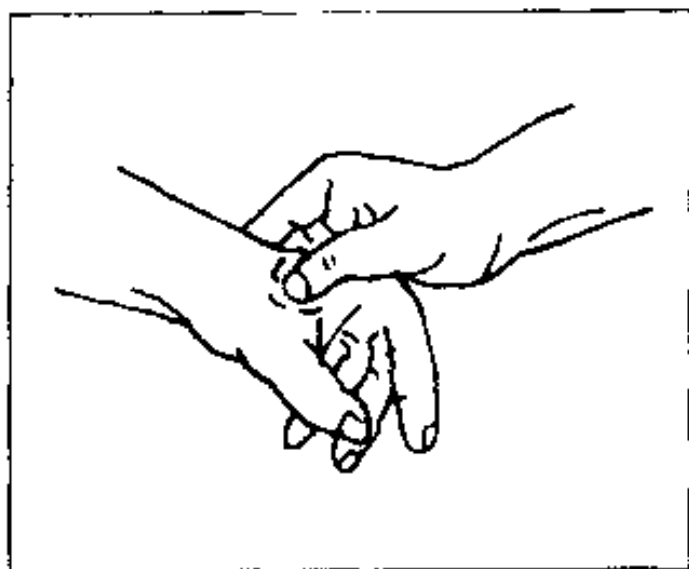


图 71

●按法

〔操作〕

用拇指指端或指腹按压手部穴位或骨缝的方法（图 72）。

〔要领〕

（1）垂直用力，由轻到重。

（2）固定不移，忌用暴力。

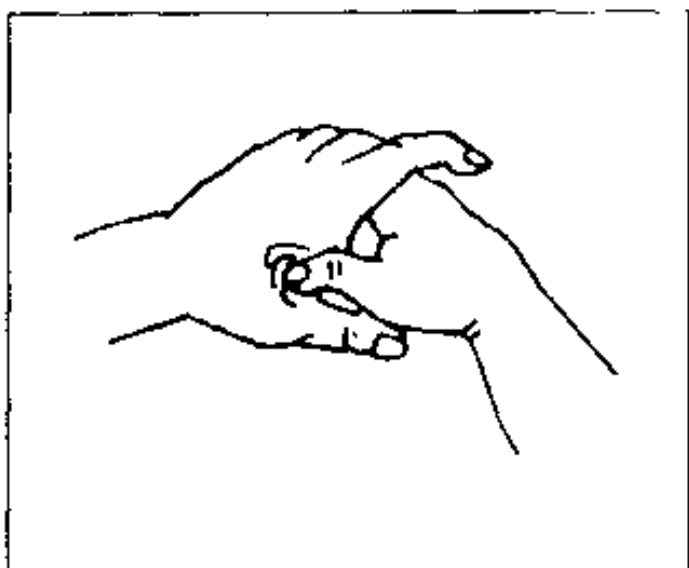


图 72

●摩法

〔操作〕

用手指或手掌在体表做直线或环形移动（图 73）。

〔要领〕

（1）指掌自然伸直。

（2）腕关节灵活，力度适中。

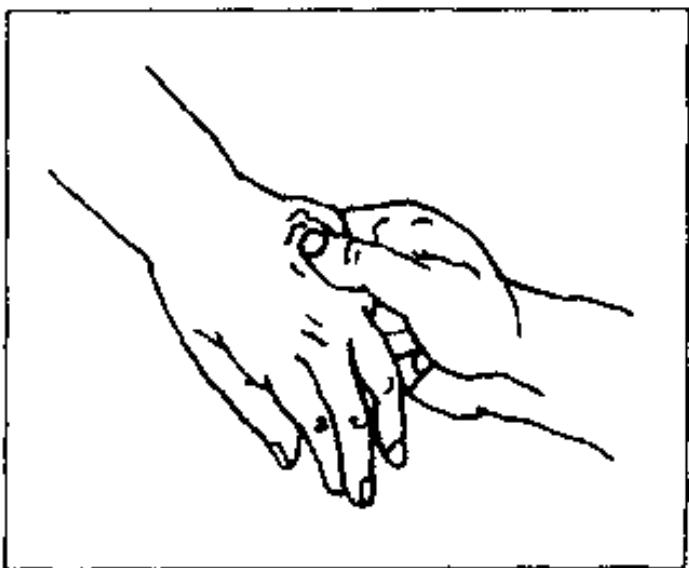
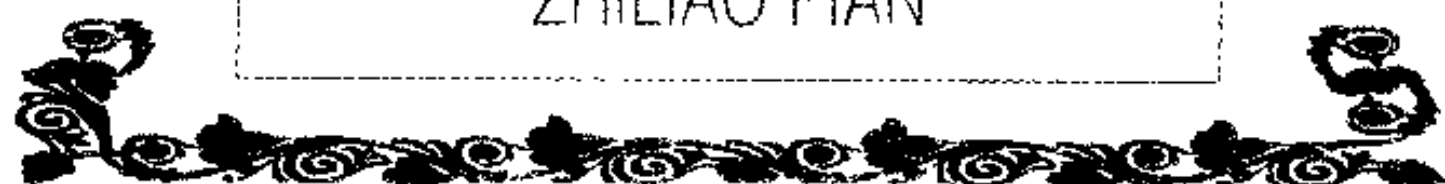


图 73

治 疗 篇

ZHILIAO PIAN



体部自我按摩治疗腰椎间盘突出症

1. 坐位，示、中指按揉百会30秒（图74、图75）；

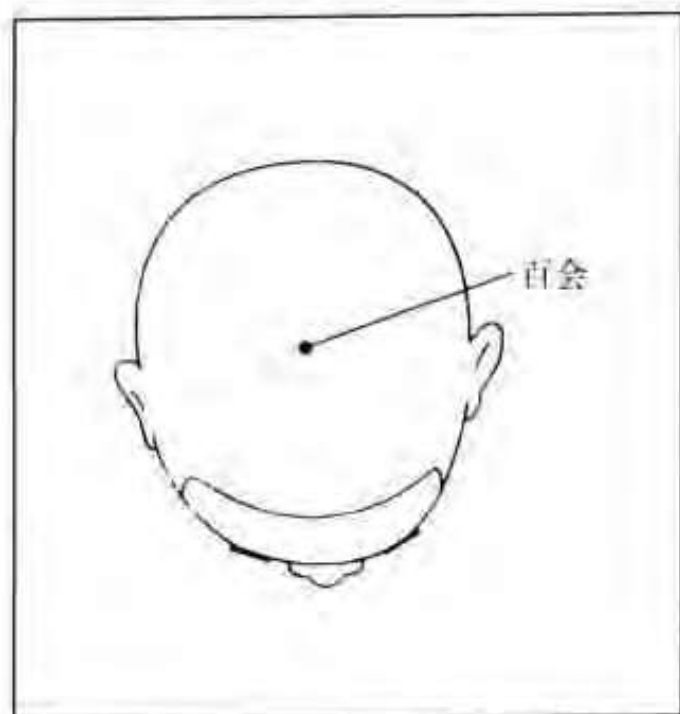


图 74



图 75

示指点人中30秒（图76、图77）；

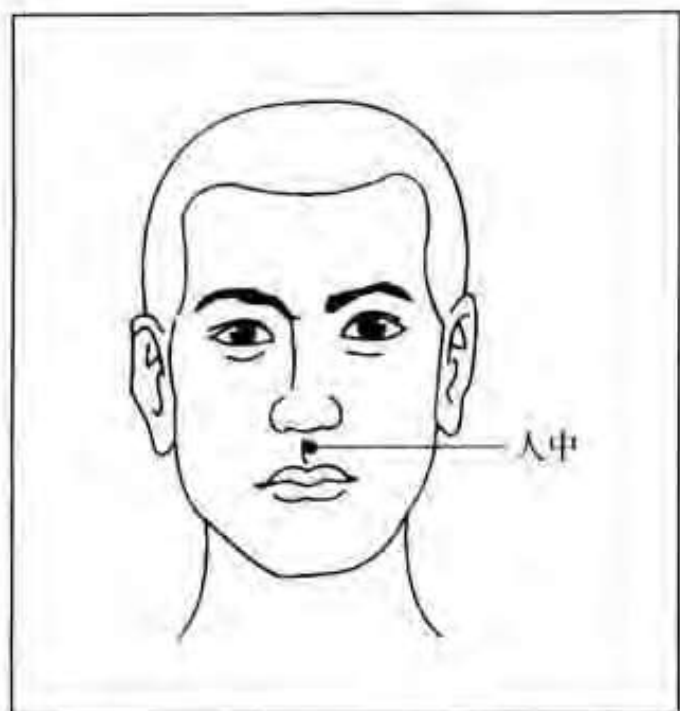


图 76



图 77

2. 坐位，拇指按压后溪 30 秒(图 78、图 79)；

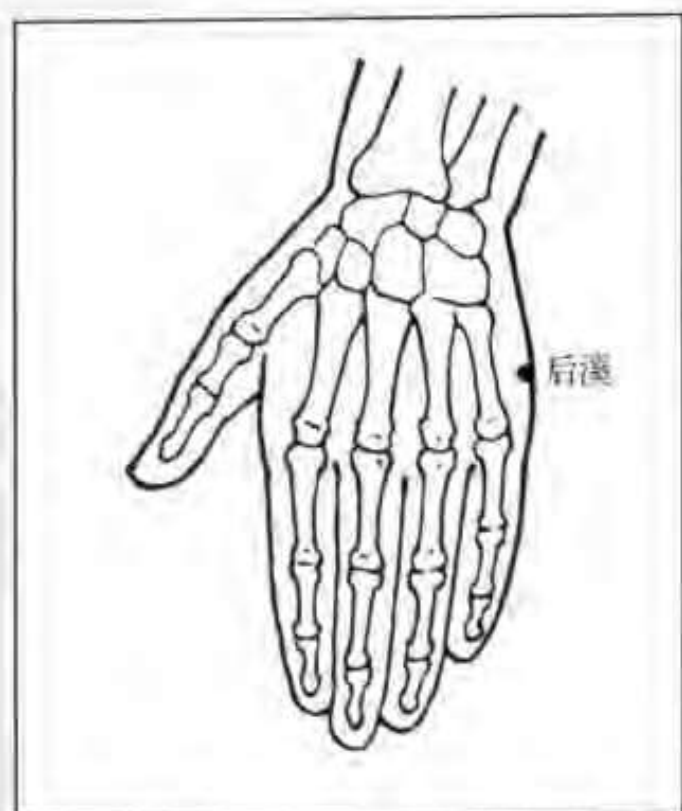


图 78



图 79

拇指按压曲池 30 秒 (图 80、图 81)；

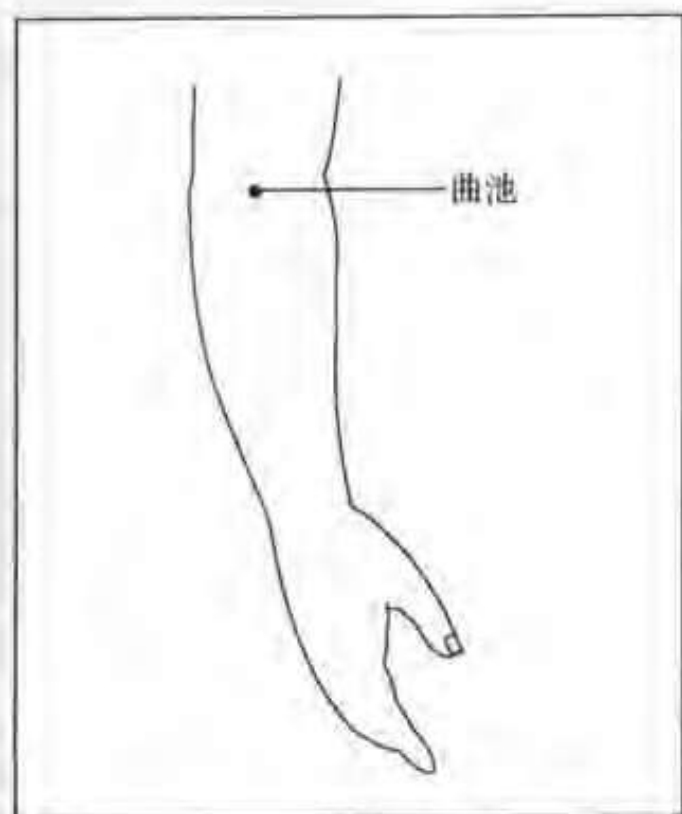


图 80



图 81

拇指按大椎 1 分钟（图 82、图 83）；

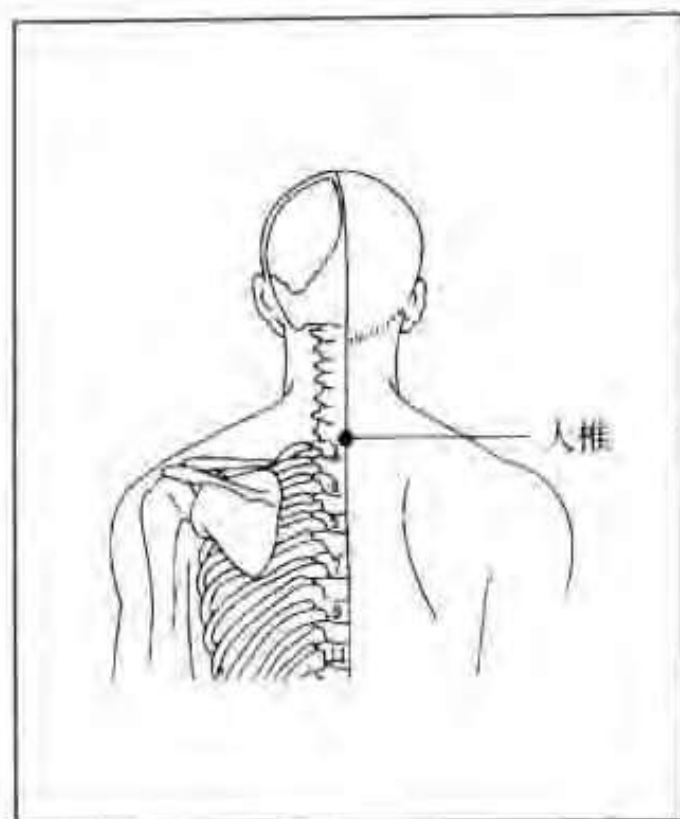


图 82



图 83

中指按揉大杼 1 分钟（图 84、图 85）；

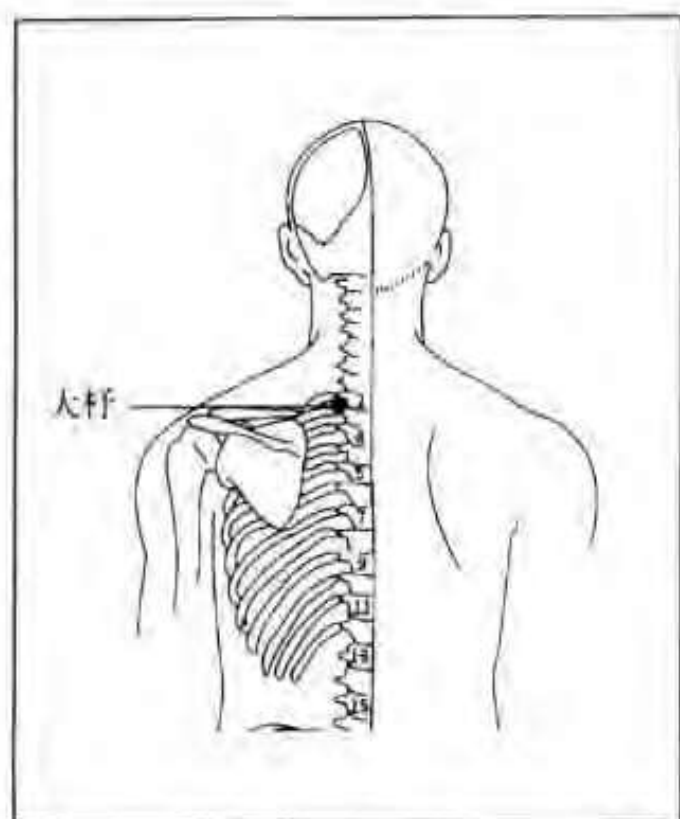


图 84



图 85

中指按揉风门 1 分钟 (图 86、图 87)。

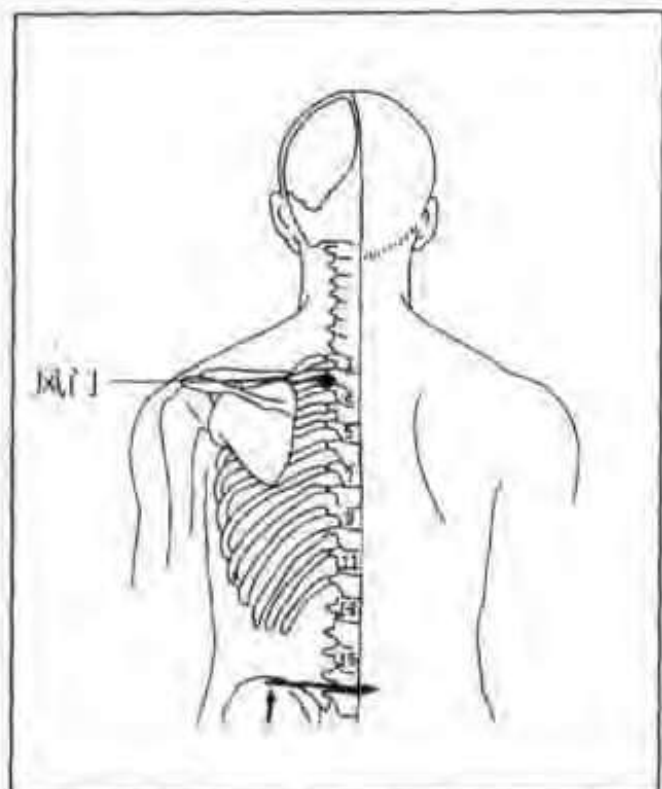


图 86



图 87

3. 坐位，拇指点按委中 30 秒 (图 88、图 89)；

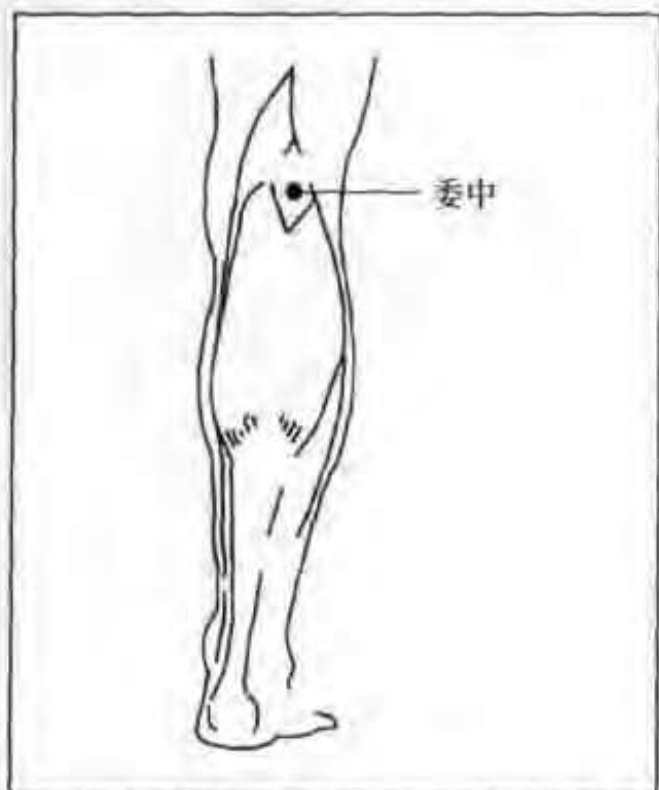


图 88



图 89

拇指点按合阳 30 秒（图 90、图 91）；

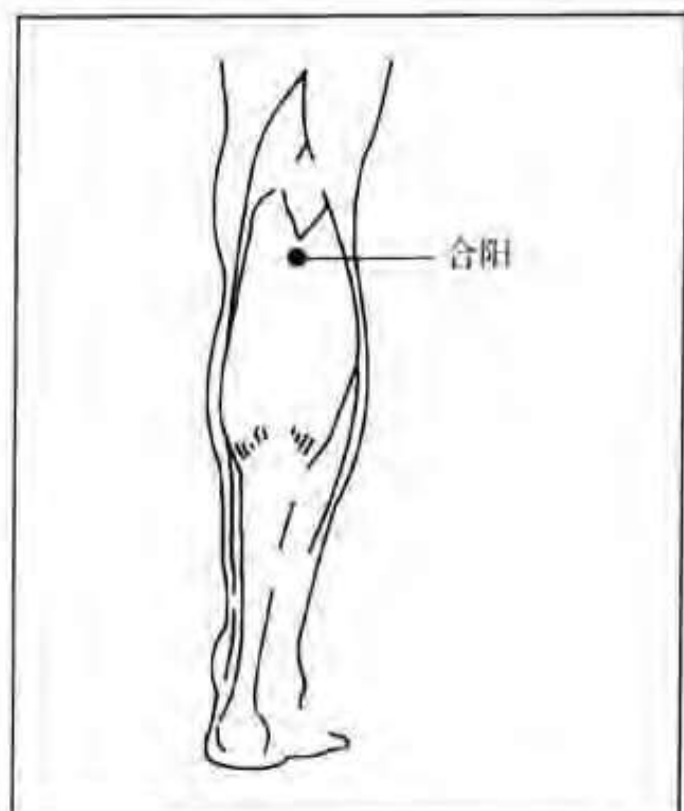


图 90



图 91

拇指点按飞扬 30 秒（图 92、图 93）；

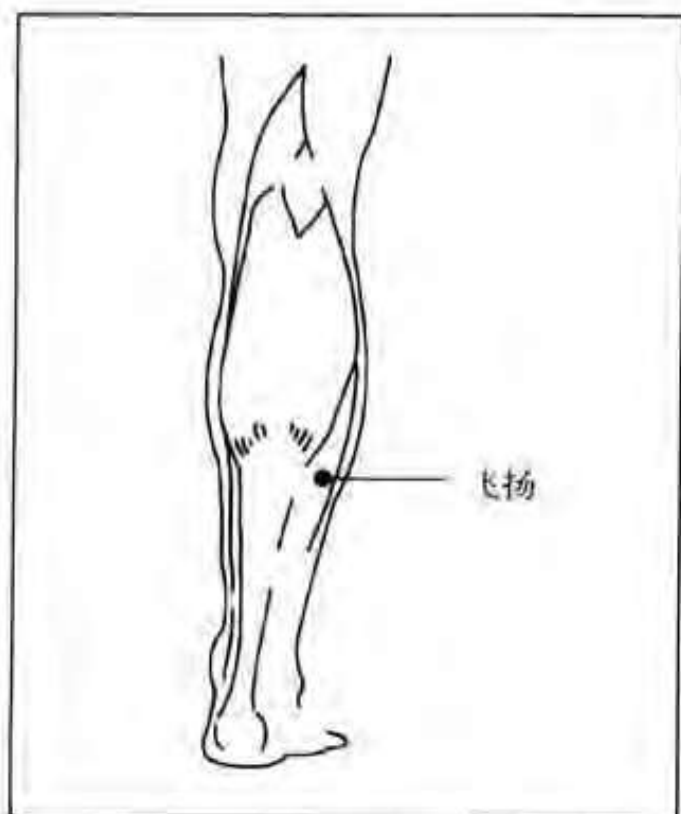


图 92



图 93

拨阳陵泉 8~10 次 (图 94、图 95);

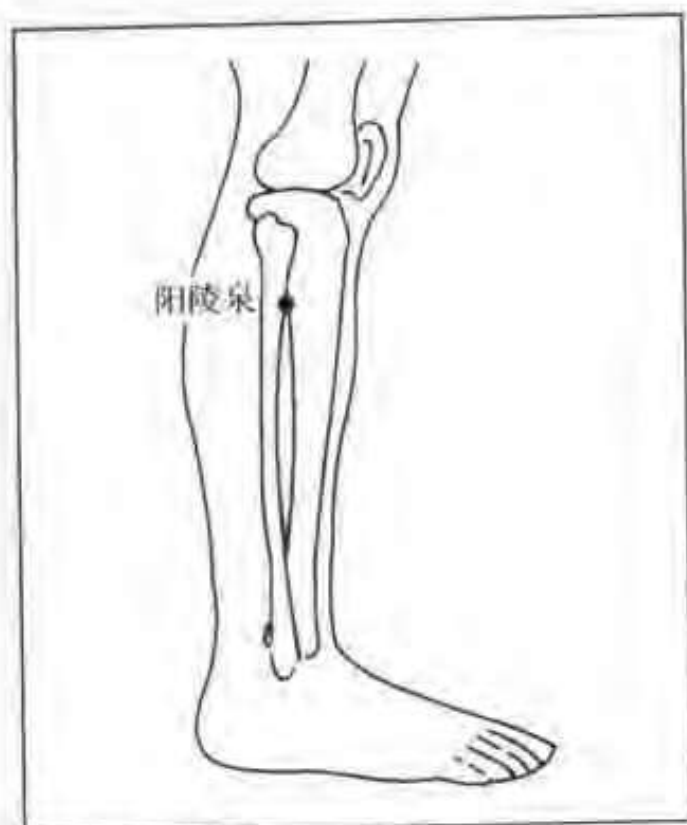


图 94



图 95

揉承山 8~10 次 (图 96、图 97);

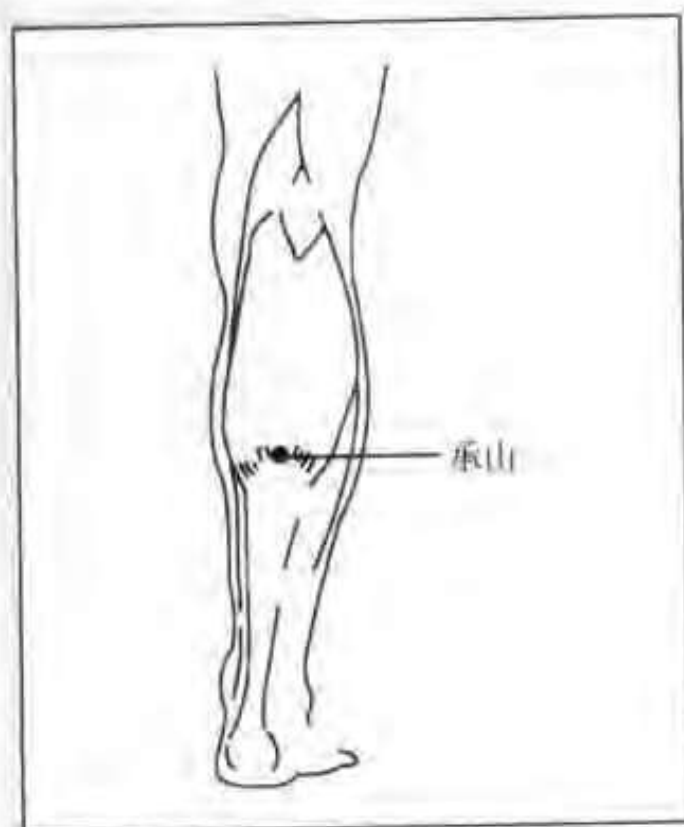


图 96



图 97

按揉足三里 1 分钟（图 98、图 99）；

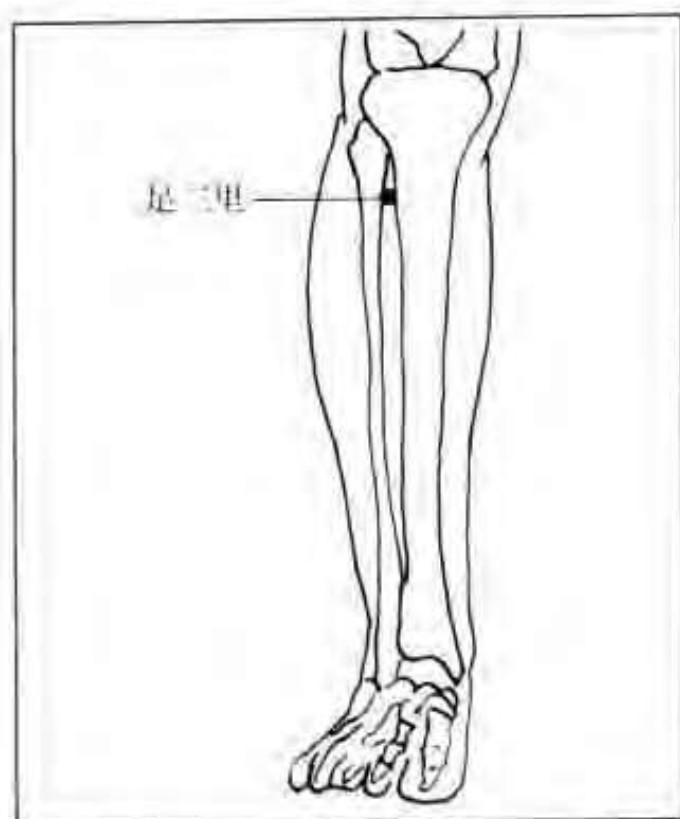


图 98



图 99

点按悬钟 30 秒（图 100、图 101）；

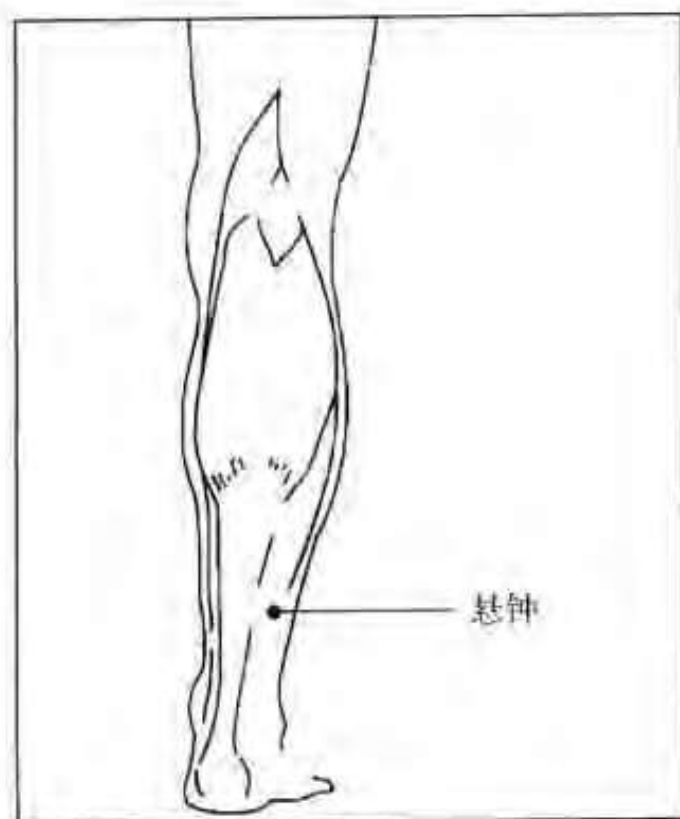


图 100



图 101

向足底方向推太溪 15~20 次(图 102、图 103);

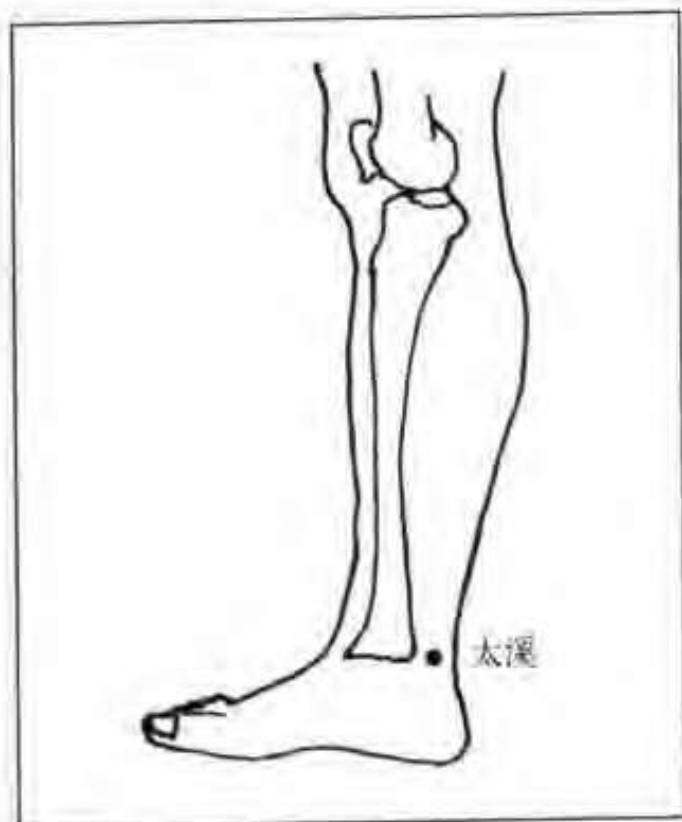


图 102



图 103

点按昆仑 30 秒 (图 104、图 105);

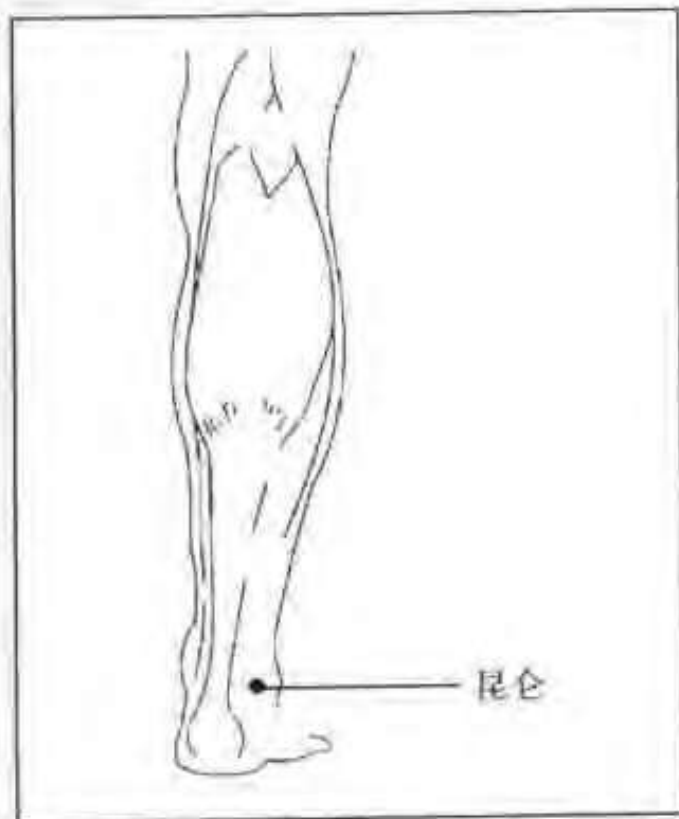


图 104



图 105

揉太冲 30 秒（图 106、图 107）；

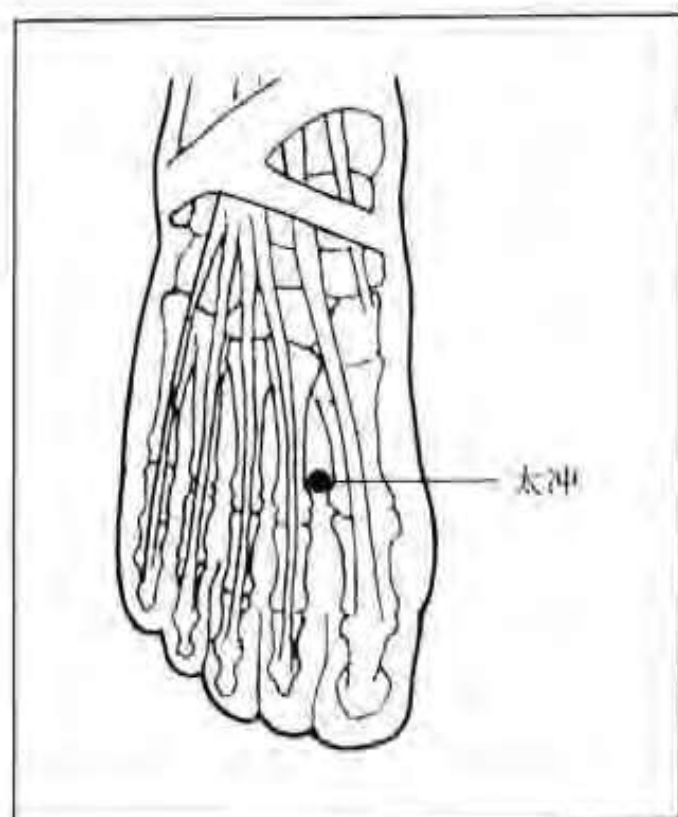


图 106



图 107

点申脉 30 秒（图 108、图 109）。

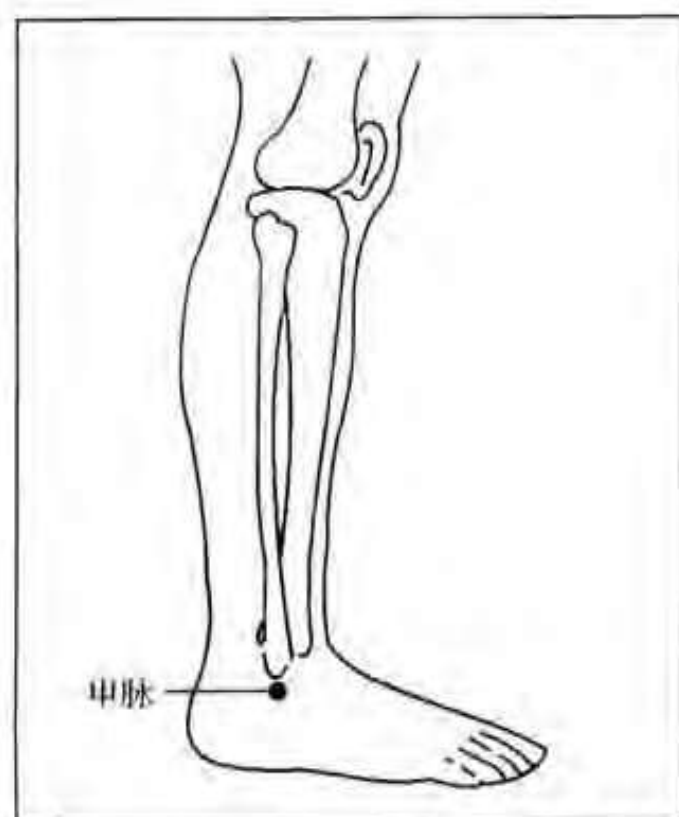


图 108



图 109

4. 侧卧位，揉风市 1 分钟（图110、图 111）；

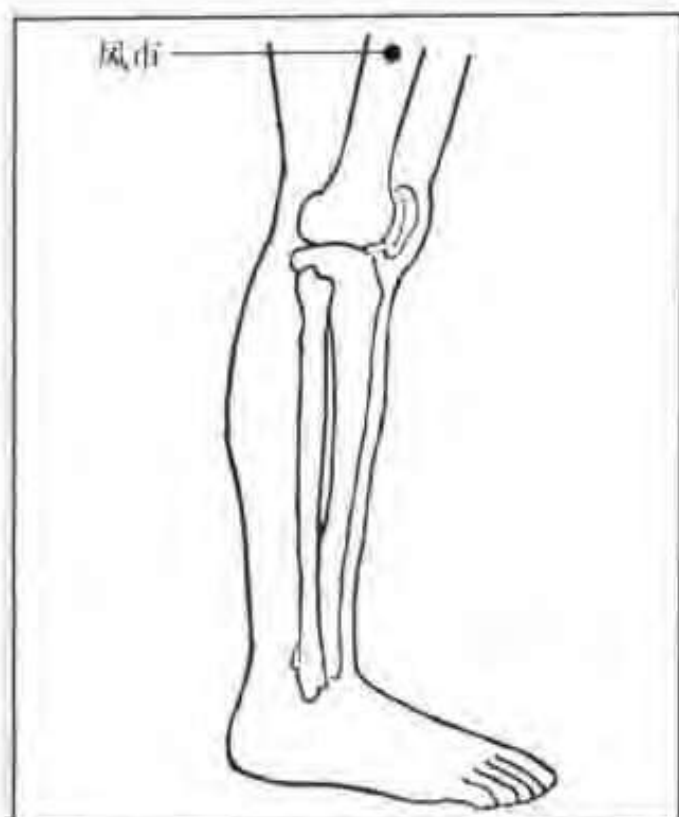


图 110



图 111

掌揉环跳 30 秒（图 112、图 113）；

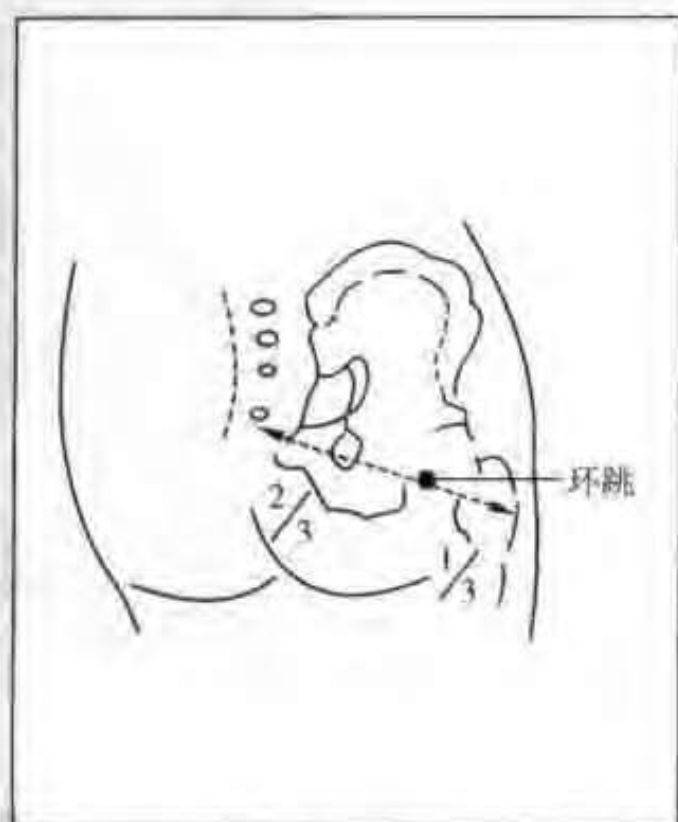


图 112



图 113

示指按承扶 30 秒（图 114、图 115）；

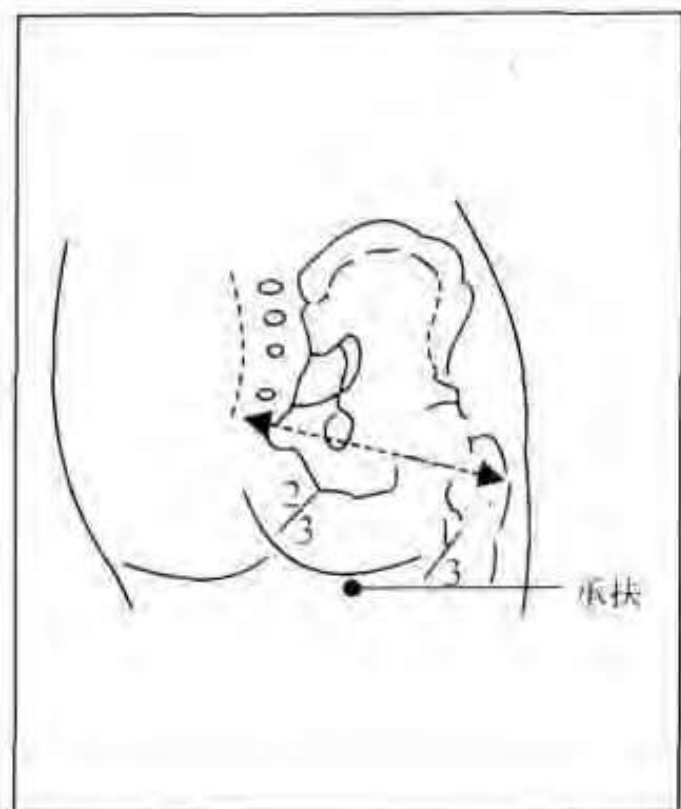


图 114



图 115

拇指点居髎 30 秒（图 116、图 117）。

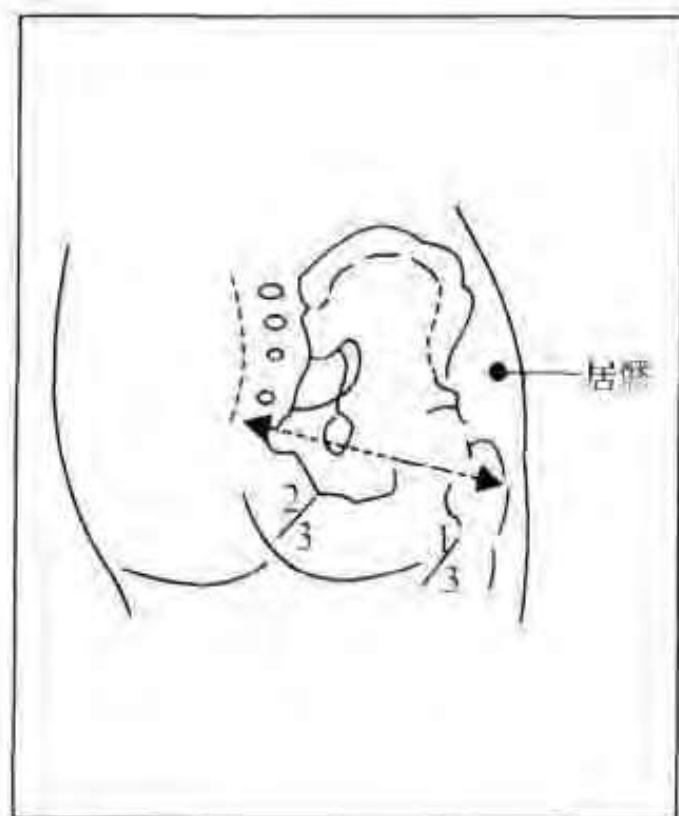


图 116



图 117

5. 拿下肢 2 分钟 (图 118);



图 118

6. 搓揉下肢 2 分钟 (图 119)。



图 119

7. 双拇指按揉肾俞 30 秒 (图 120、图 121)；

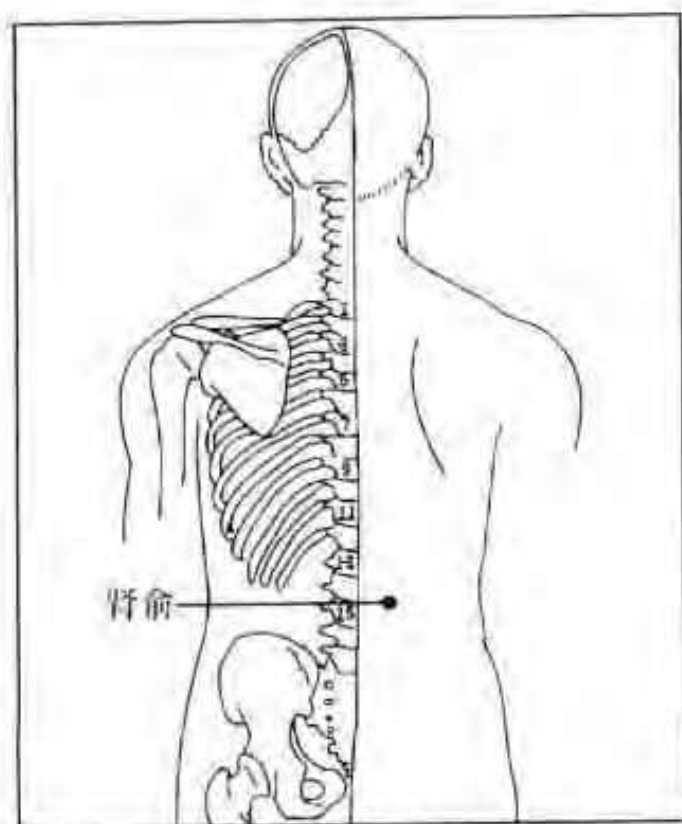


图 120



图 121

双拇指按摩大肠俞 30 秒（图 122、图 123）；



图 122



图 123

掌擦命门 30 秒（图 124、图 125）；

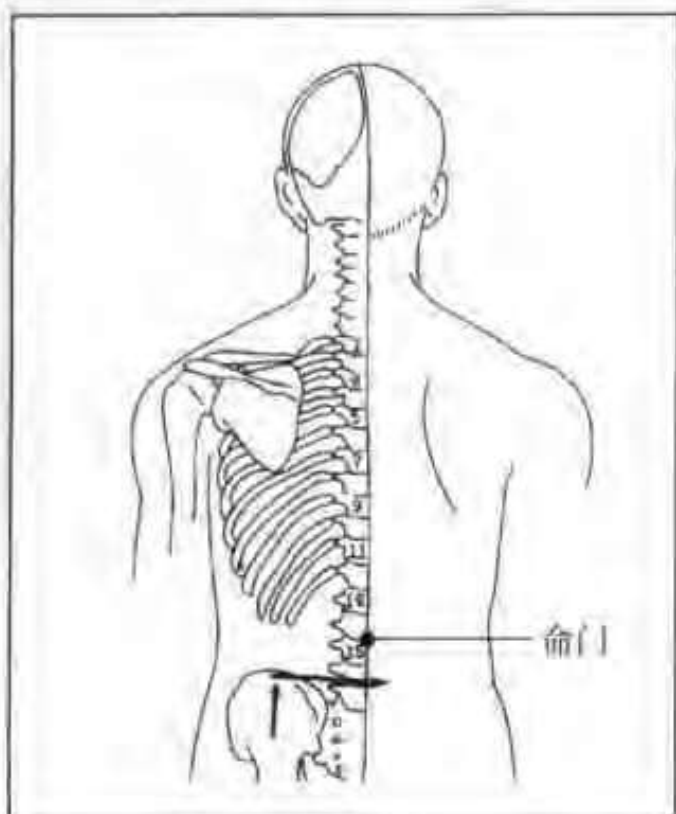


图 124



图 125

拇指按揉腰阳关 30 秒（图126、图 127）；

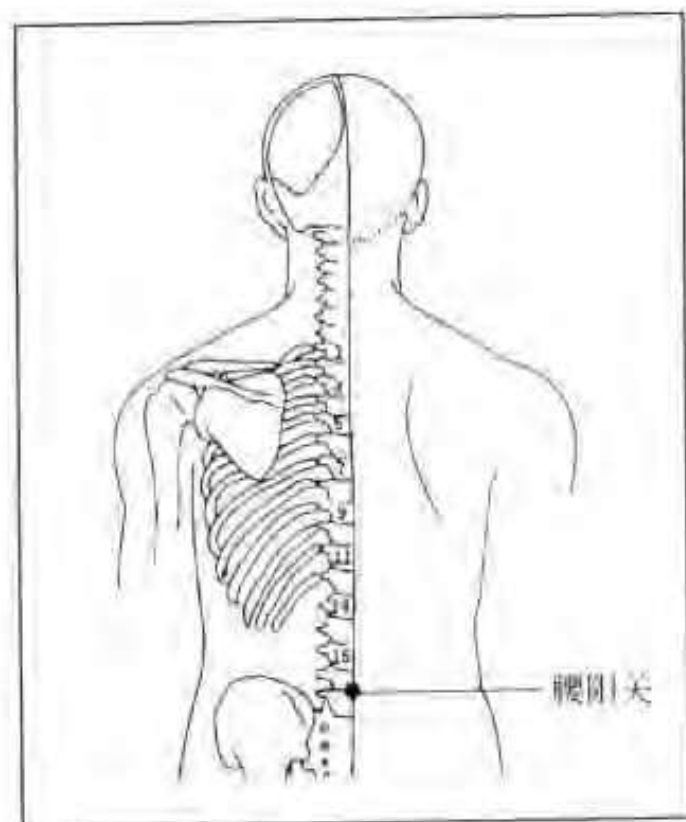


图 126



图 127

双掌按揉秩边 30 秒（图 128、图 129）；

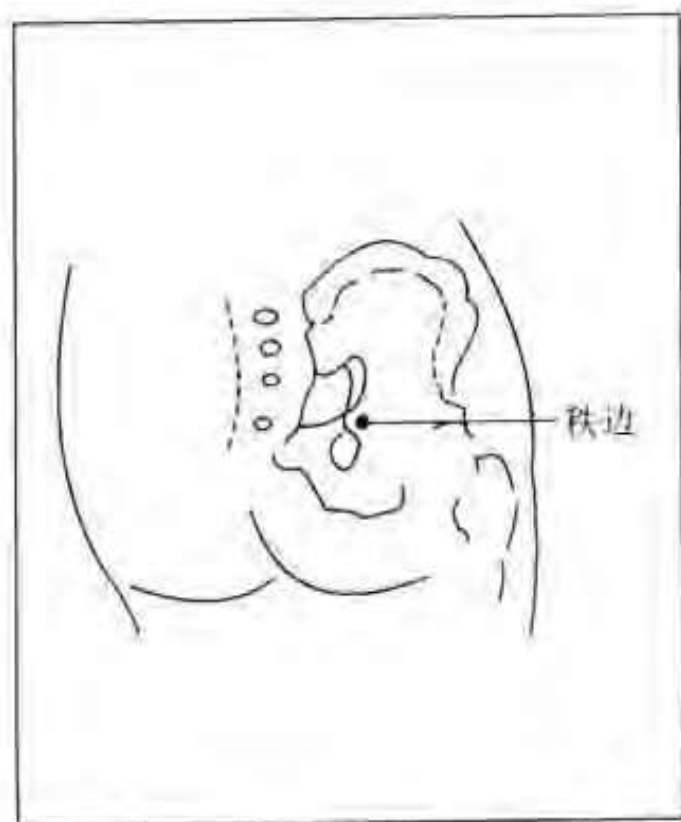


图 128



图 129

双拇指按揉志室 30 秒（图130、图 131）；

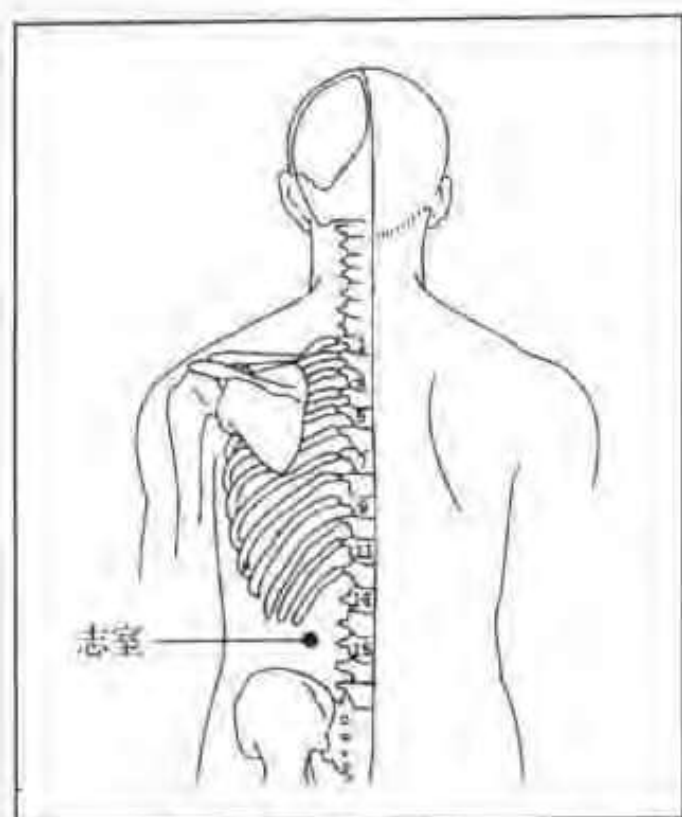


图 130



图 131

双掌擦腰眼 30 秒（图 132、图 133）；

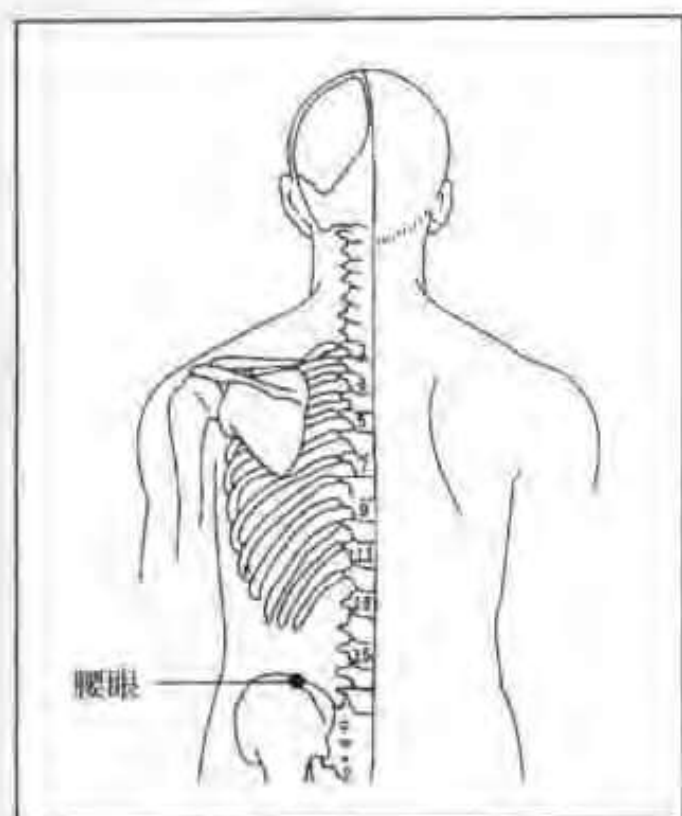


图 132



图 133

拇指按揉腰俞 30 秒 (图 134、图 135);

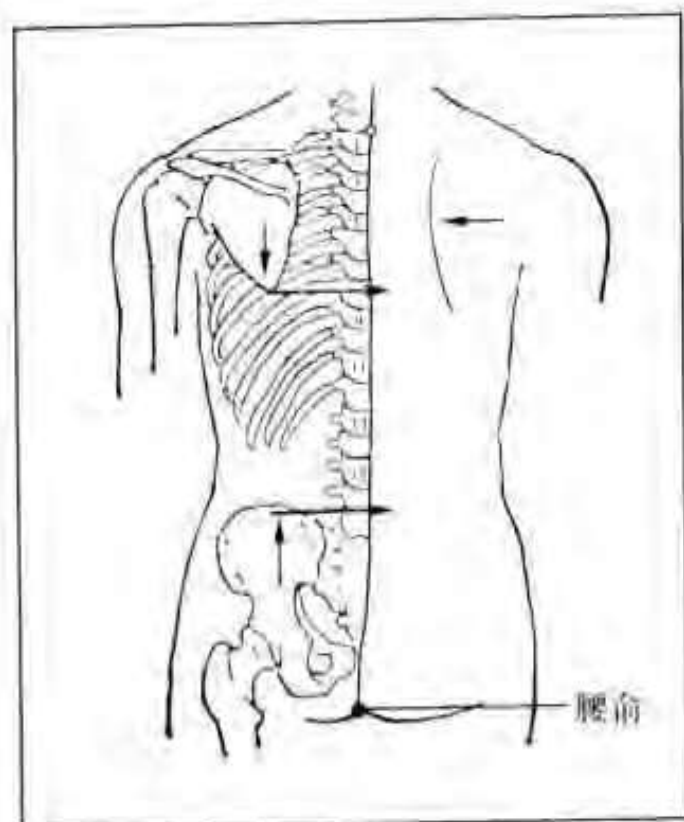


图 134



图 135

双拳叩击八髻 1 分钟 (图 136、图 137)。

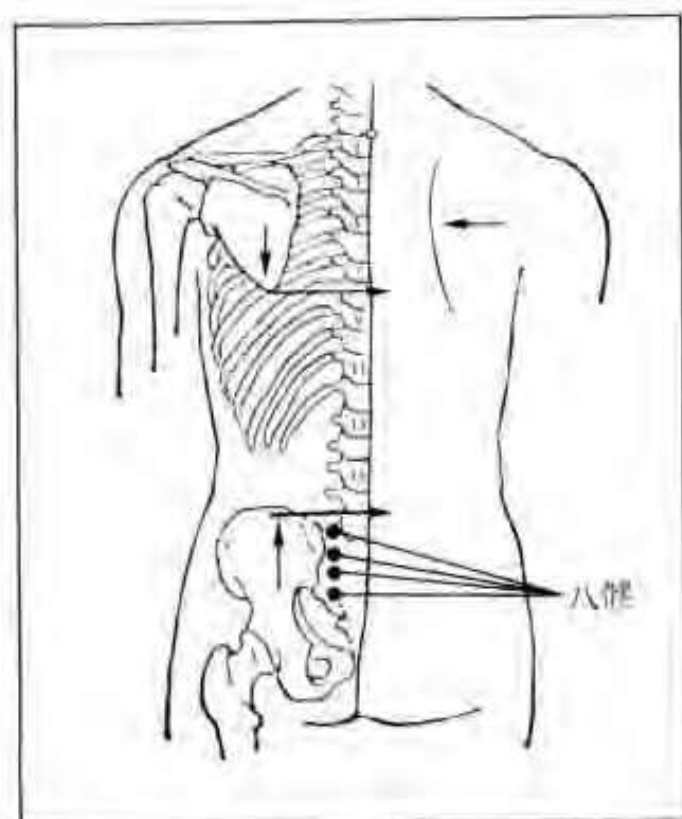


图 136



图 137

8. 由上向下推腰部夹脊穴 15~20 次 (图 138、图 139)。

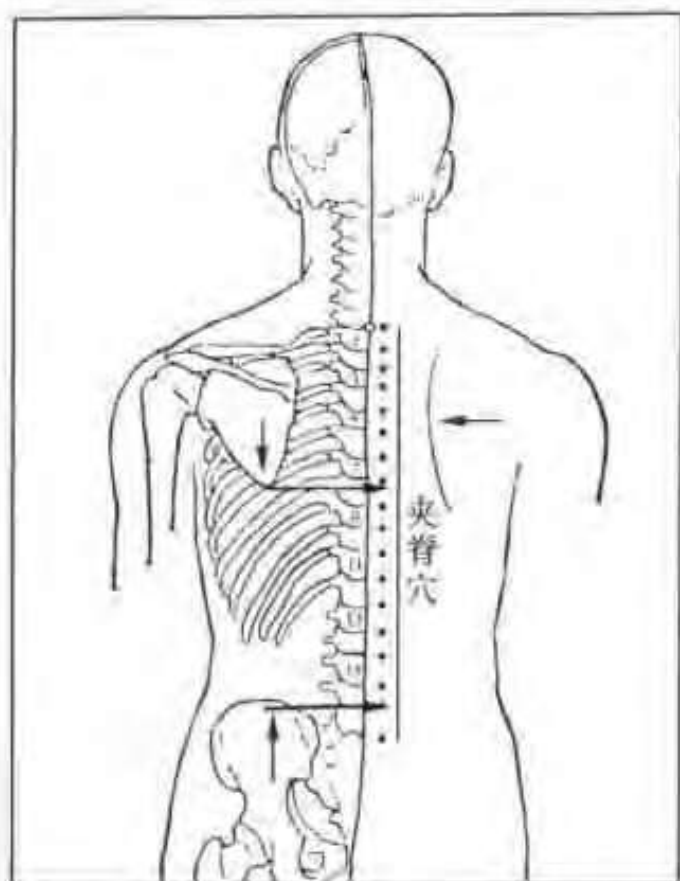


图 138



图 139

9. 横擦腰骶部，以透热为度 (图 140)。



图 140

10. 掌拍打腰骶部 (图 141)。

手法加减

骨质增生

1. 分别按揉委中、肾俞、腰阳关, 左右各 10~20 次, 推擦压痛点。

2. 叠掌按腰 3~5 分钟。

3. 用掌根或鱼际揉增生部位, 拿捏 3~5 分钟。

4. 用拇、示、中指点、揉增生部位。



图 141

急性腰扭伤

1. 双手掌揉腰。

2. 用拇指或示指指尖点按腰点穴 (各腰椎棘突旁开 1.5 寸处), 左侧扭伤先点按右侧, 反之亦然 (图 142、图 143)。

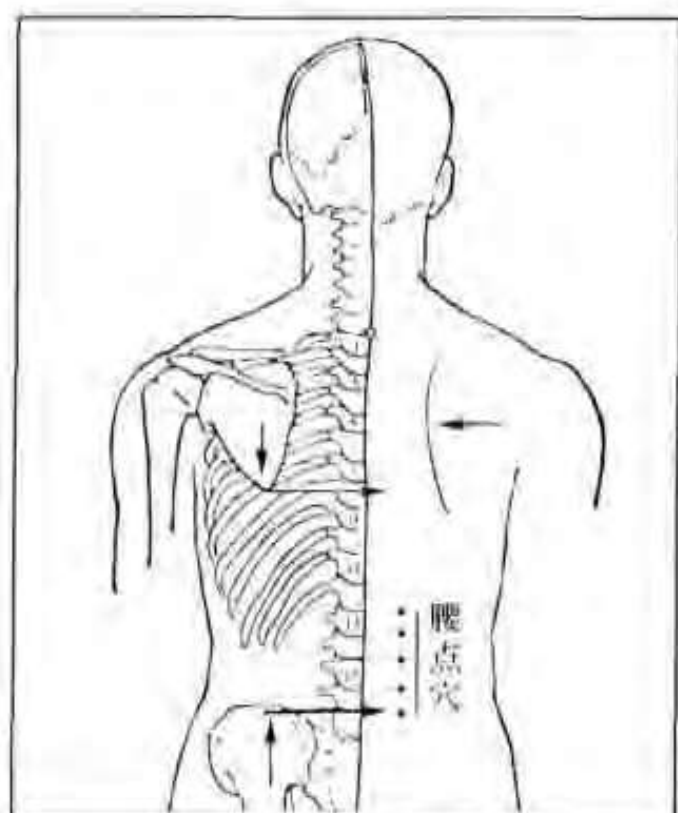


图 142



图 143

3. 腰部分推法（腰1~腰5）。

慢性腰肌劳损

1. 双手对搓热之后，以手掌贴于腰眼，上下来回搓擦，以透热为度。
2. 掌根揉痛点2分钟。
3. 拇指按揉太溪、昆仑、悬钟2分钟。

耳部自我按摩治疗 腰椎间盘突出症

1. 搓摩全耳1分钟（图144）。



图 144

2. 点按神门 8~10 次 (图145、图146);

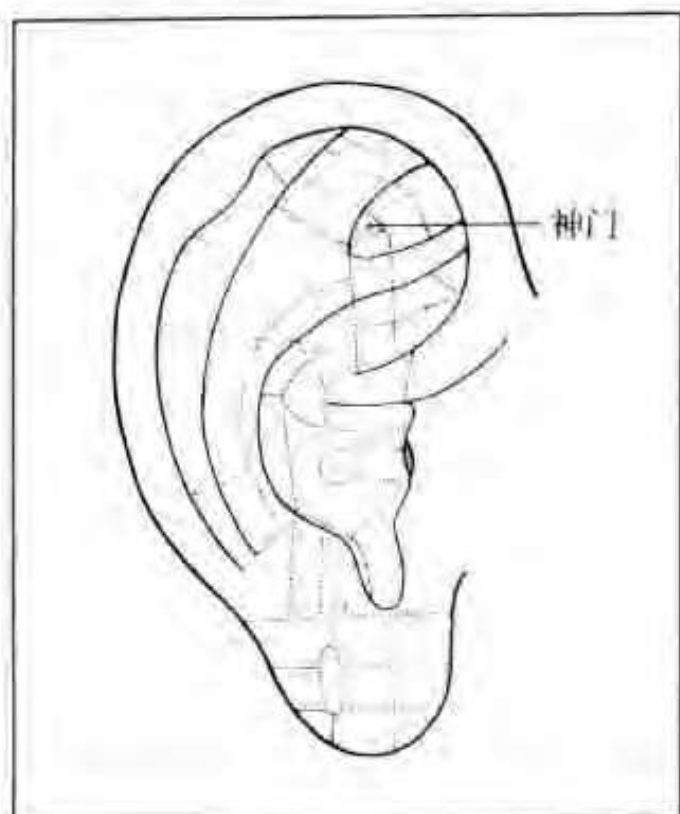


图 145



图 146

按压交感 8~10 次 (图 147、图 148);



图 147



图 148

按压皮质下 8~10 次 (图 149、图 150)。



图 149



图 150

3. 按揉心 30 秒 (图 151、图 152);



图 151



图 152

按揉肝 30 秒（图 153、图 154）；



图 153



图 154

按压肾 30 秒（图 155、图 156）；

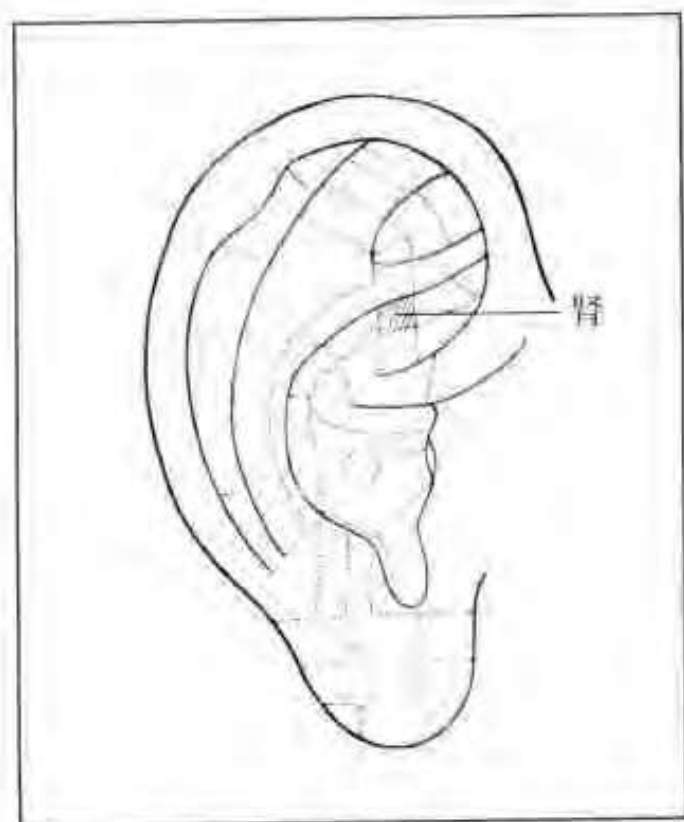


图 155



图 156

按压内分泌 30 秒（图 157、图 158）。



图 157



图 158

4. 按压三焦 30 秒（图 159、图 160）。



图 159



图 160

5. 推揉脾 15~20 次 (图 161、图 162);



图 161

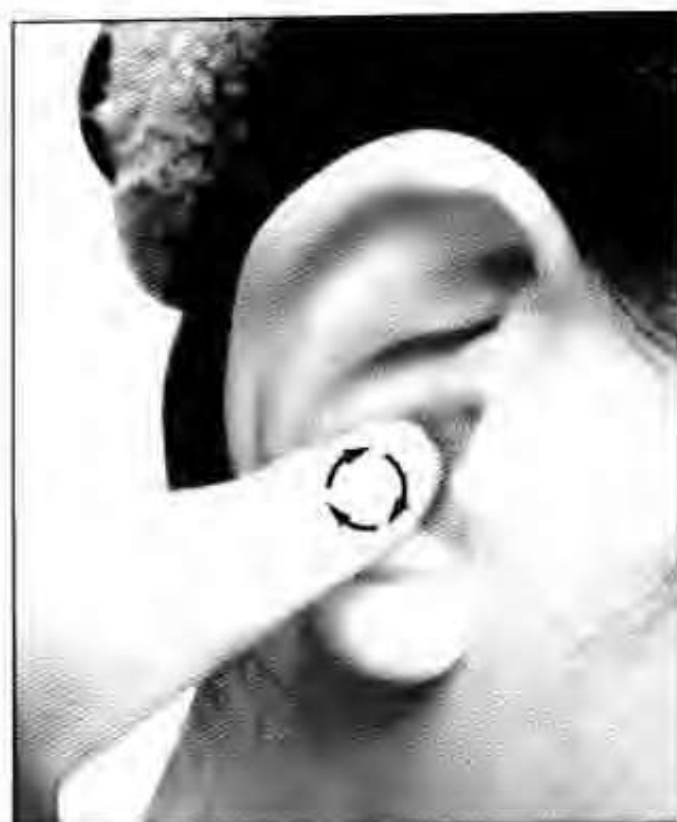


图 162

推挤腰椎 15~20 次 (图 163、图 164);

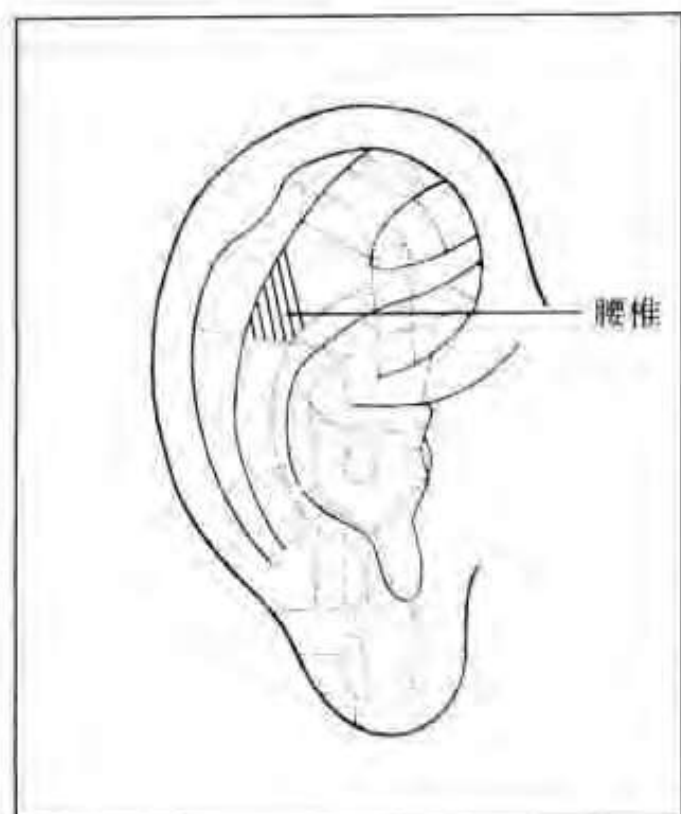


图 163



图 164

推按骶椎 15~20 次 (图165、图 166)。

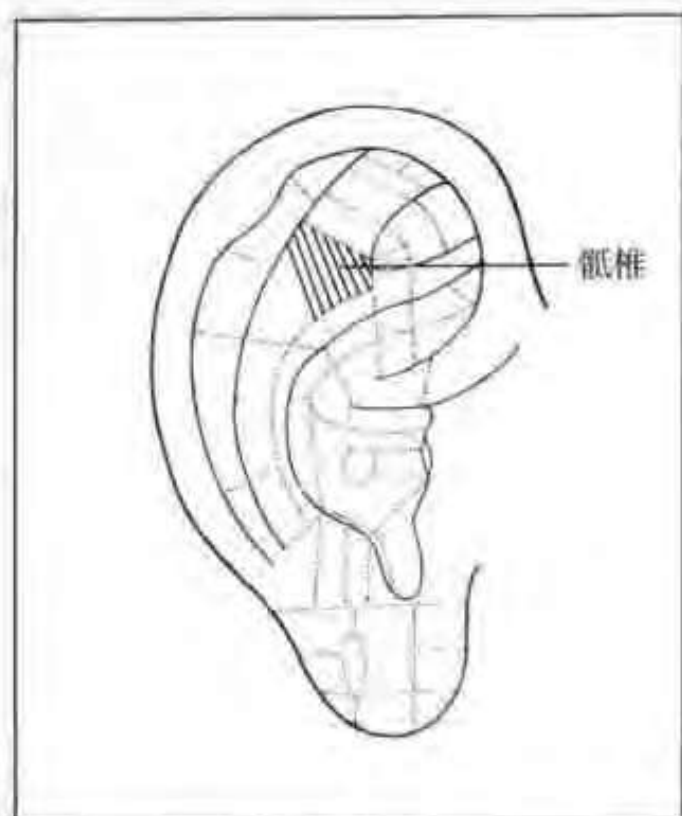


图 165



图 166

6. 捏揉腰肌 1 分钟 (图 167、图 168)；

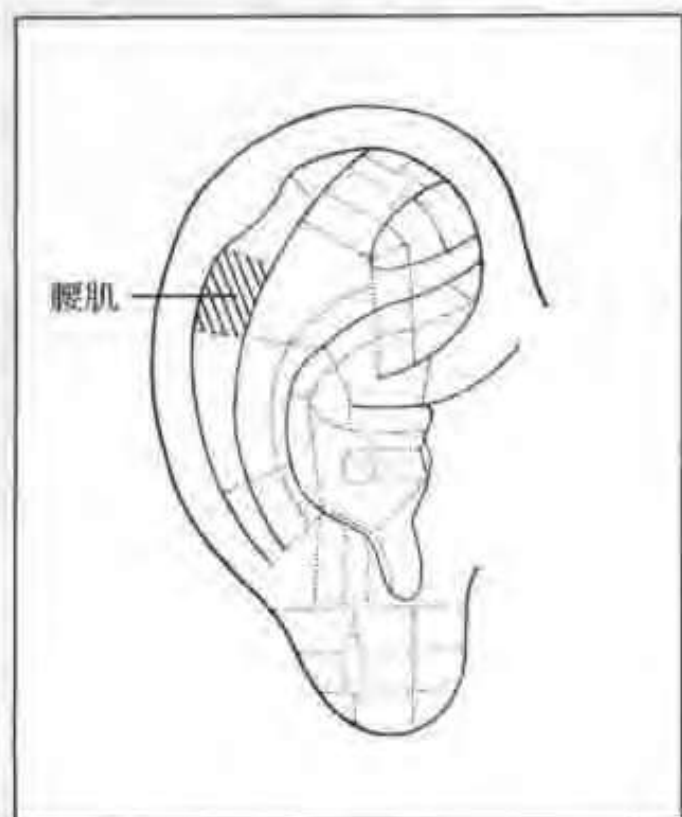


图 167



图 168

掐盆腔 1 分钟（图 169、图 170）。

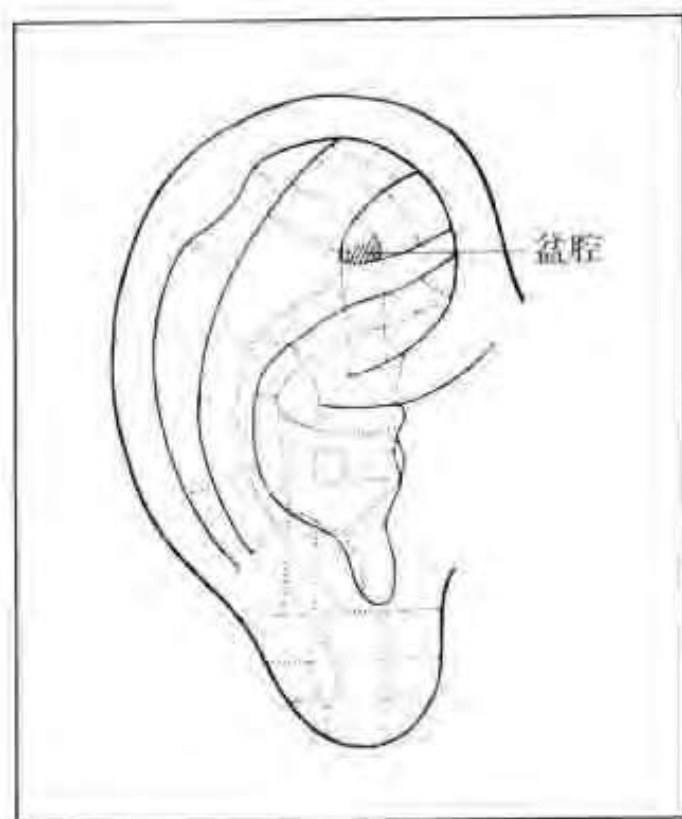


图 169



图 170

7. 大鱼际夹耳法，以透热为度（图 171）。



图 171

足部自我按摩治疗腰椎间盘突出症

1. 推压肾 15 次 (图 172、图 173)。



图 172



图 173

2. 推压输尿管 15 次 (图 174、图 175)。



图 174



图 175

3. 推压膀胱 15 次 (图 176、图 177)。

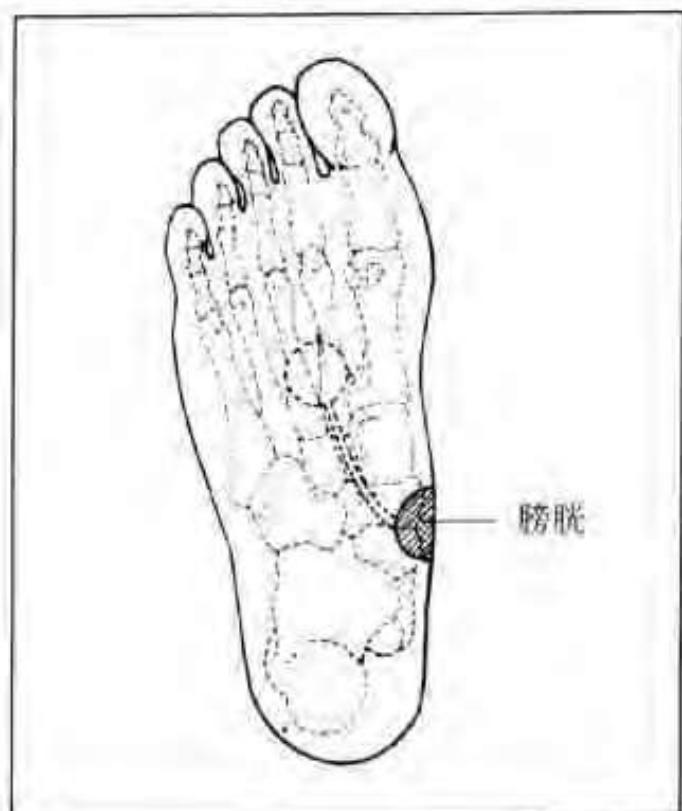


图 176

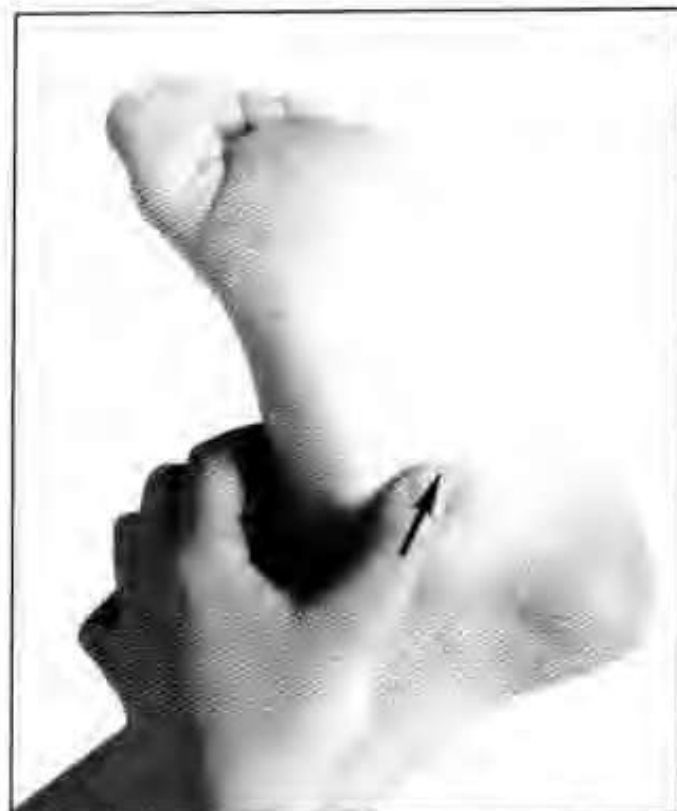


图 177

4. 按揉大脑 3 分钟 (图 178、图 179)。

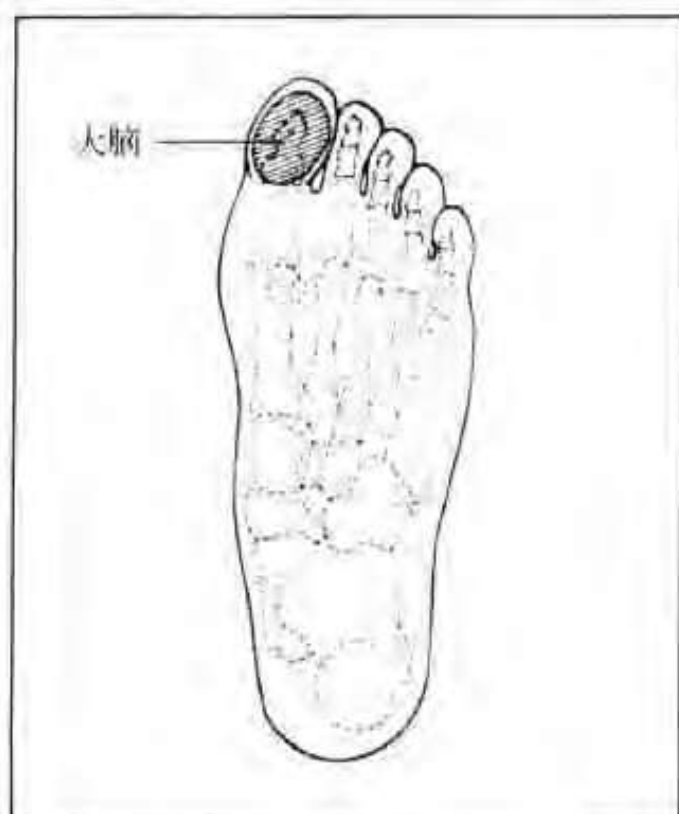


图 178



图 179

5. 按揉额窦 3 分钟 (图 180、图 181)。



图 180



图 181

6. 推腹腔神经丛 3 分钟 (图 182、图 183)。

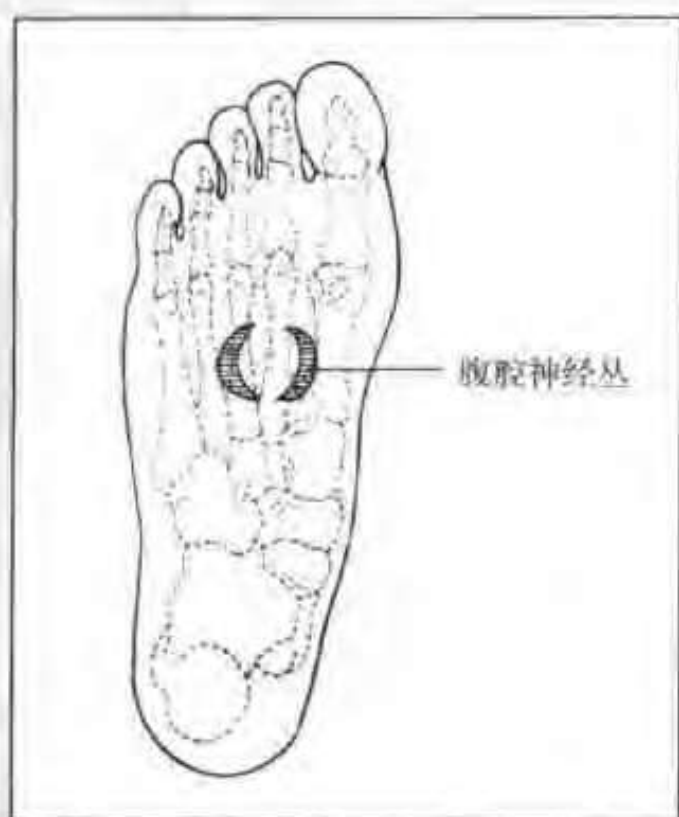


图 182



图 183

7. 按揉肝 2 分钟（图 184、图 185）。

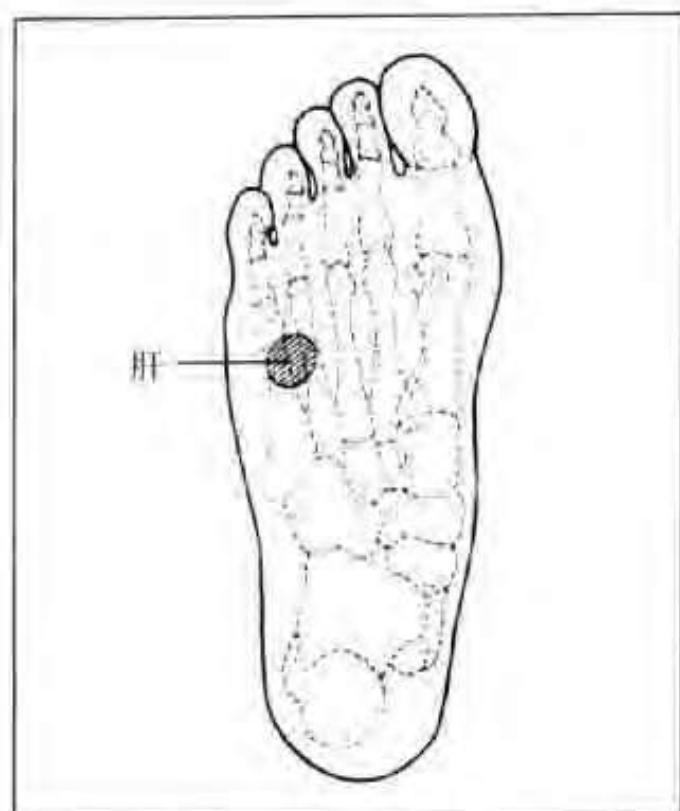


图 184



图 185

8. 点肾上腺 10 次（图 186、图 187）。

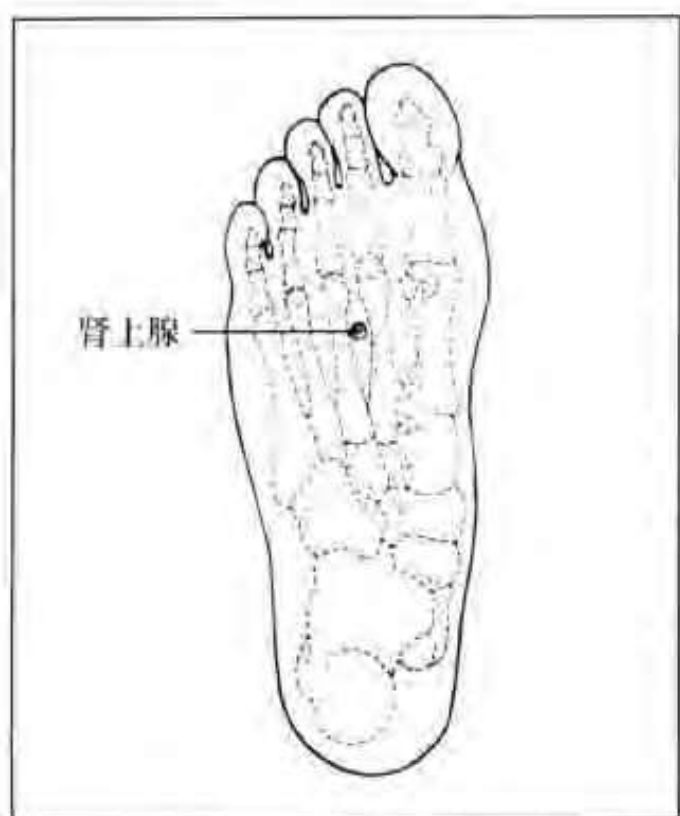


图 186

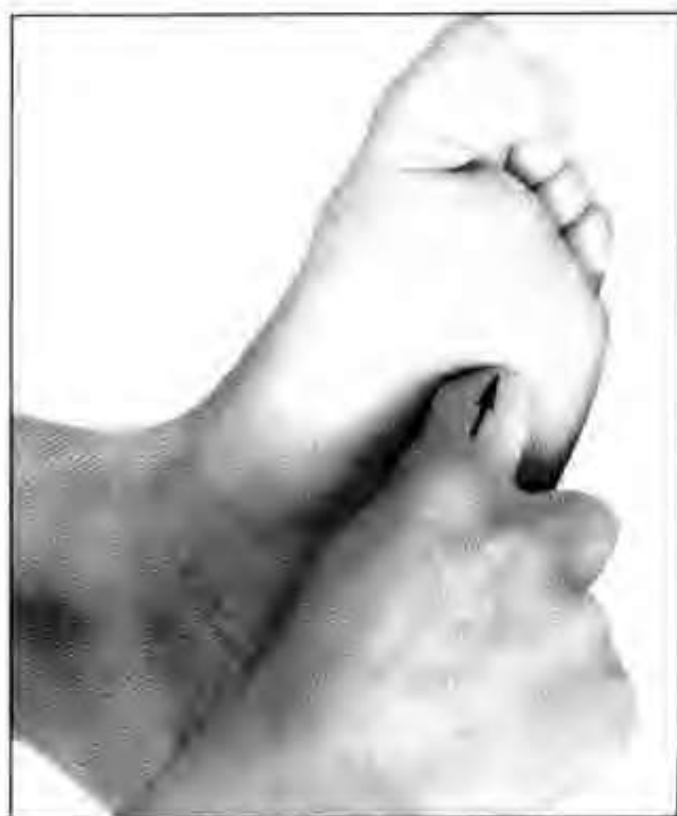


图 187

9. 按垂体 10 次 (图 188、图 189)。



图 188



图 189

10. 推腰椎 20 次 (图 190、图 191)。



图 190



图 191

11. 推骶骨 20 次 (图 192、图 193)。



图 192



图 193

12. 推生殖腺 20 次 (图 194、图 195)。



图 194



图 195

13. 擦足底正中线，以透热为度（图 196）。



图 196

14. 双手搓足 1 分钟（图 197）。



图 197

手部自我按摩治疗腰椎间盘突出症

1. 摩手心手背 1 分钟（图 198、图 199）。

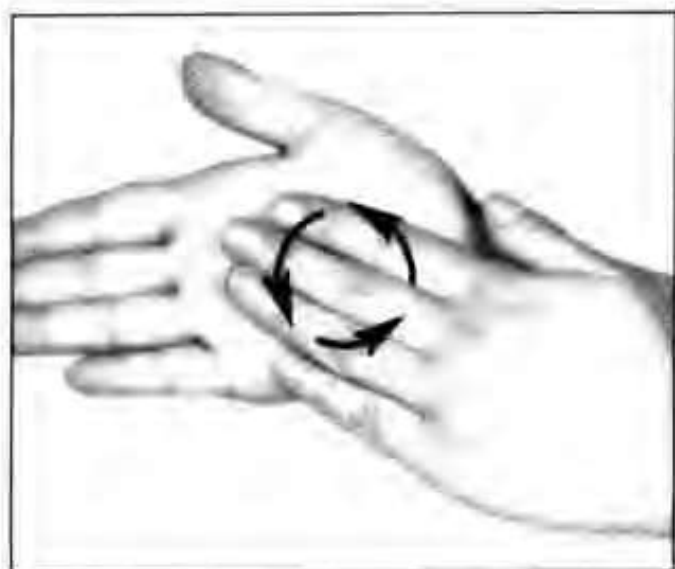


图 198



图 199

2. 揉压心脏 5~10 次（图 200、图 201）。

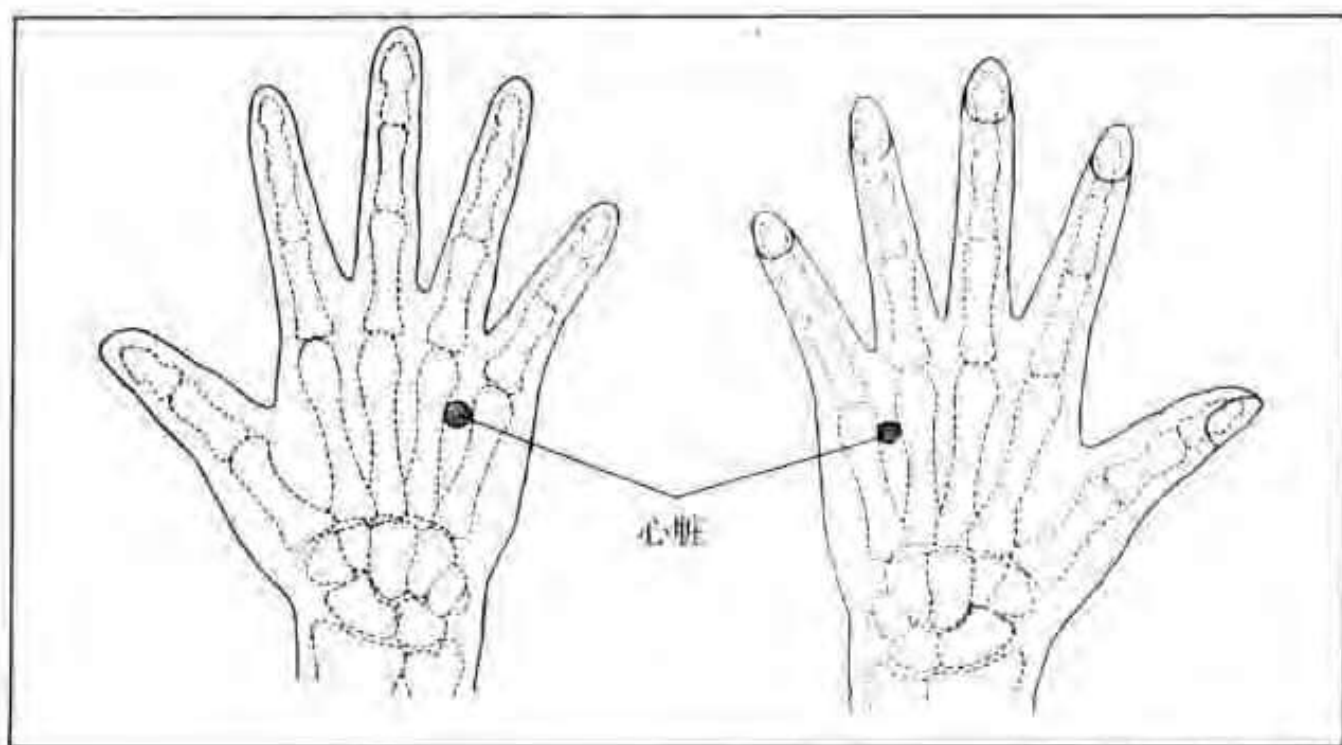


图 200



图 201

3. 点按胸腺淋巴结 5~10 次 (图 202、图 203)。



图 202



图 203

4. 点按上身淋巴结 5~10 次 (图 204、图 205)。

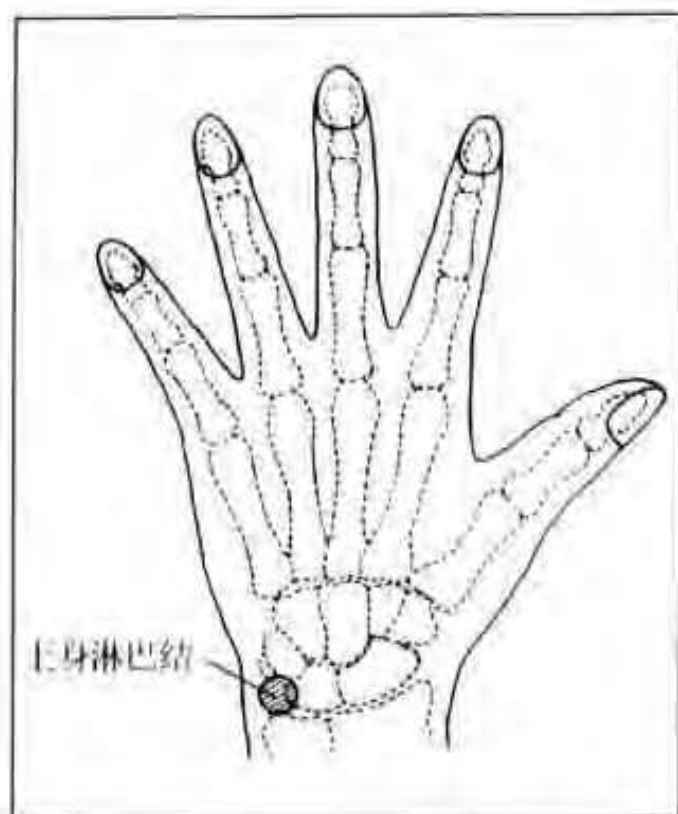


图 204



图 205

5. 点按下身淋巴结 5~10 次 (图 206、图 207)。

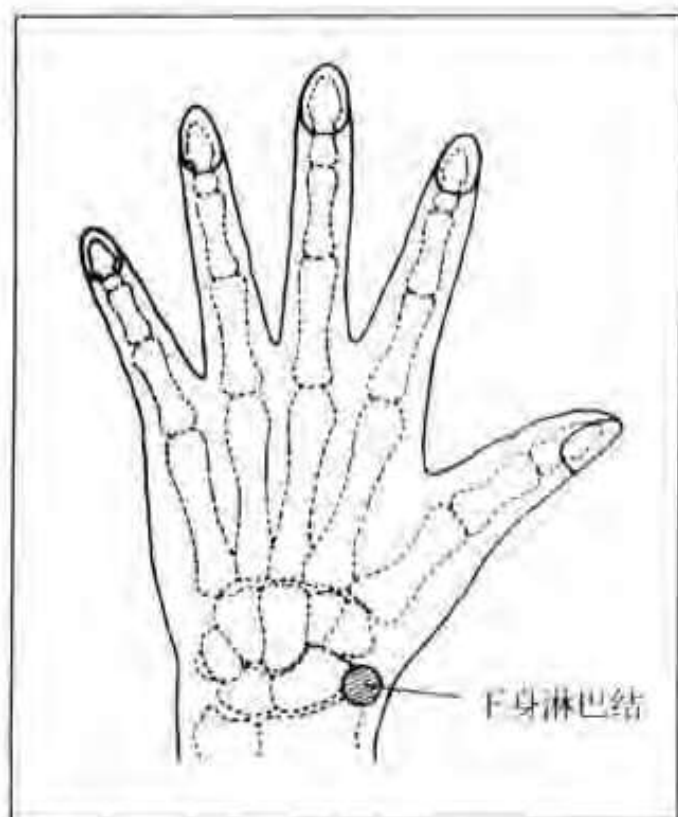


图 206



图 207

6. 按揉肝 1 分钟 (图 208、图 209)。

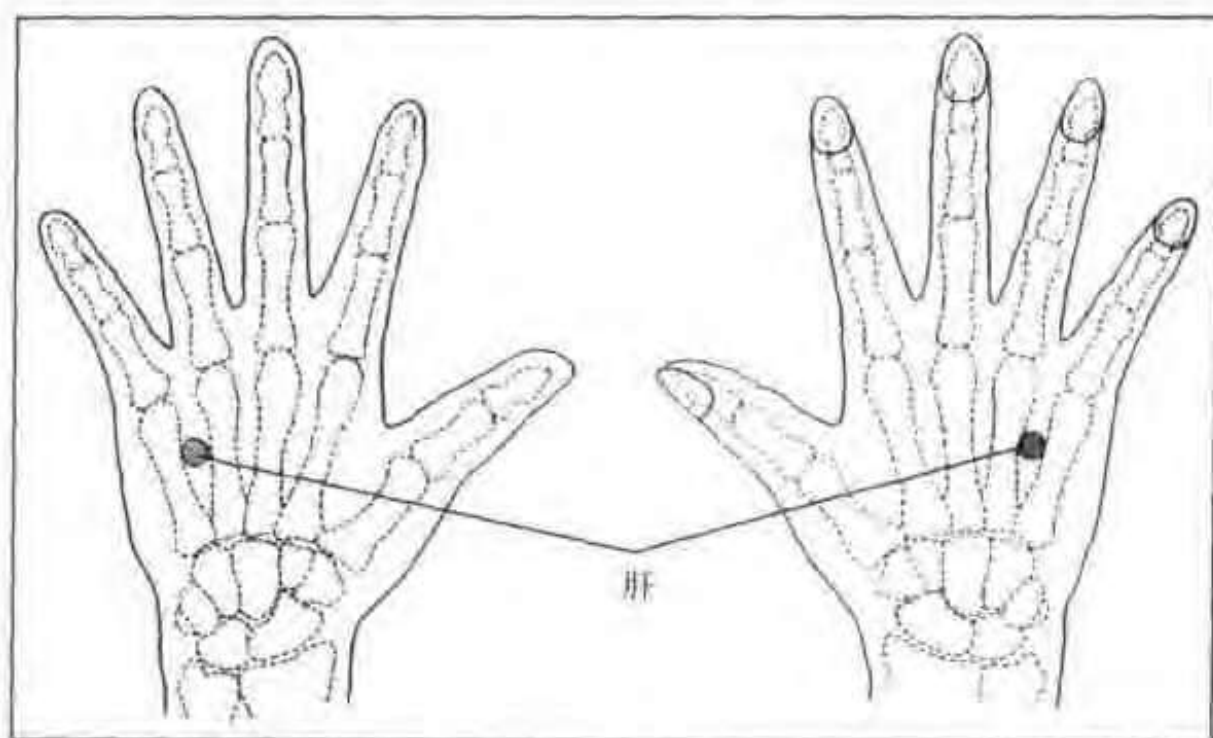


图 208



图 209

7. 按揉脾 1 分钟 (图 210、图 211)。

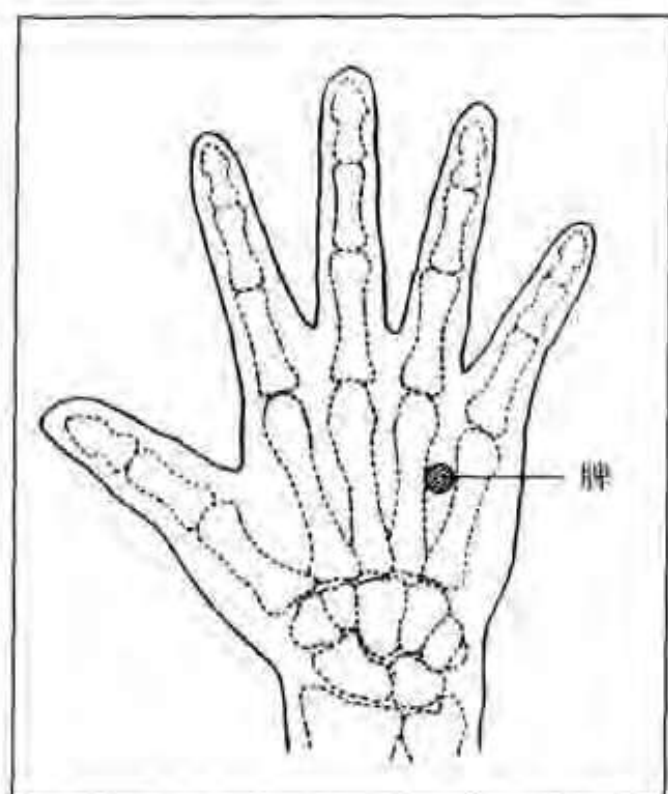


图 210



图 211

8. 按揉肾 1 分钟 (图 212、图 213)。

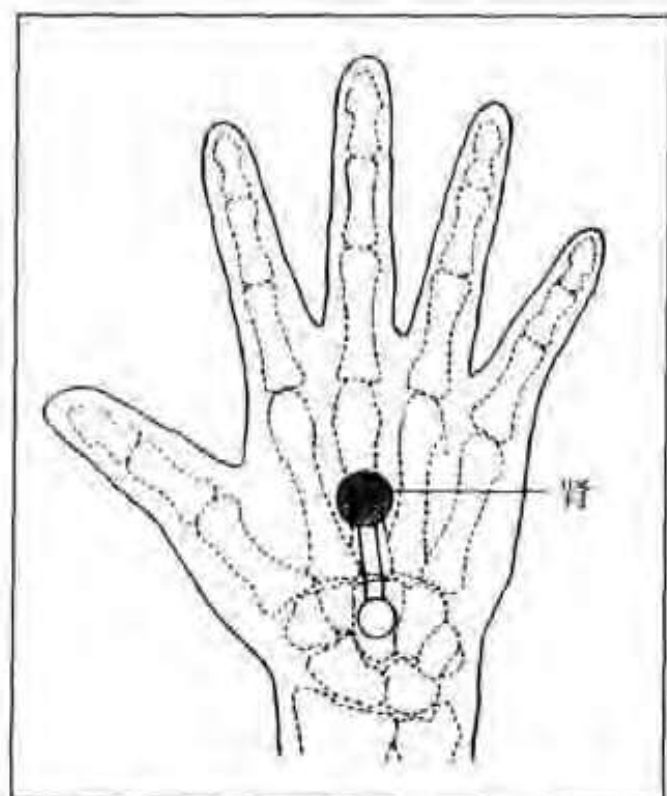


图 212



图 213

9. 拇指从远端向近端推压脊柱 5~10 次 (图 214、图 215)。

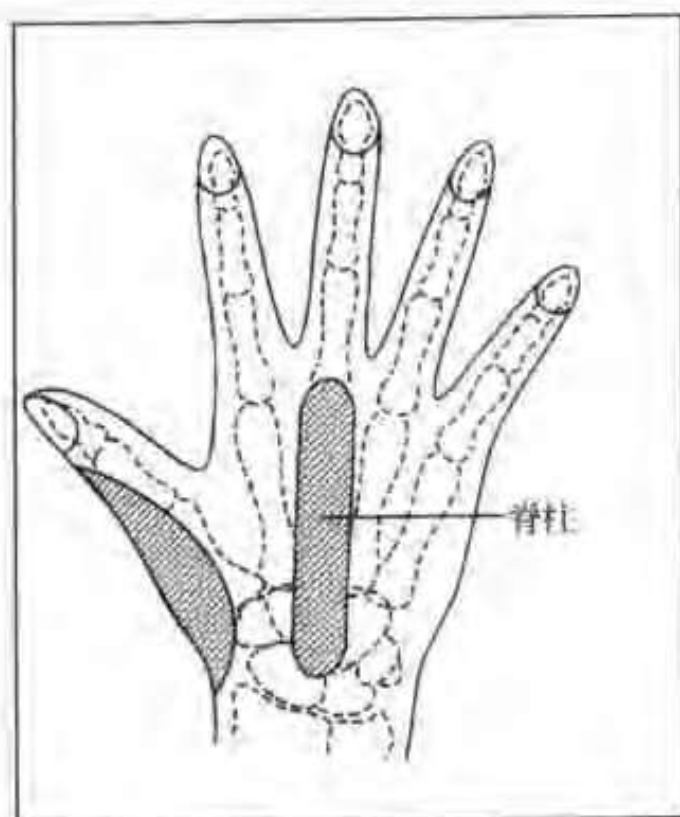


图 214



图 215

10. 拇指从远端向近端按揉脊柱 1 分钟 (图 216、图 217)。

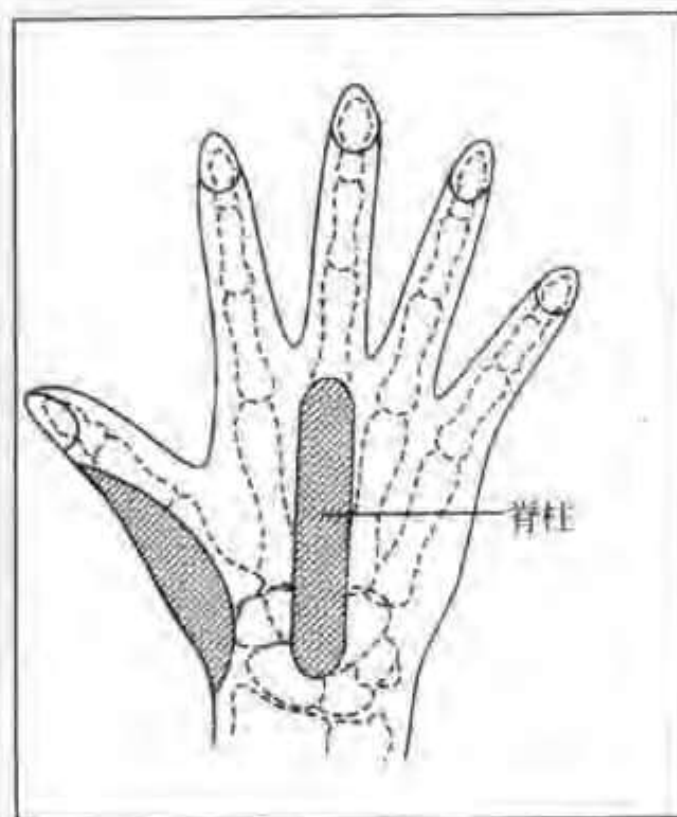


图 216



图 217

11. 拇指由指端向腕关节方向推压腰椎 5~10 次 (图 218、图 219)。

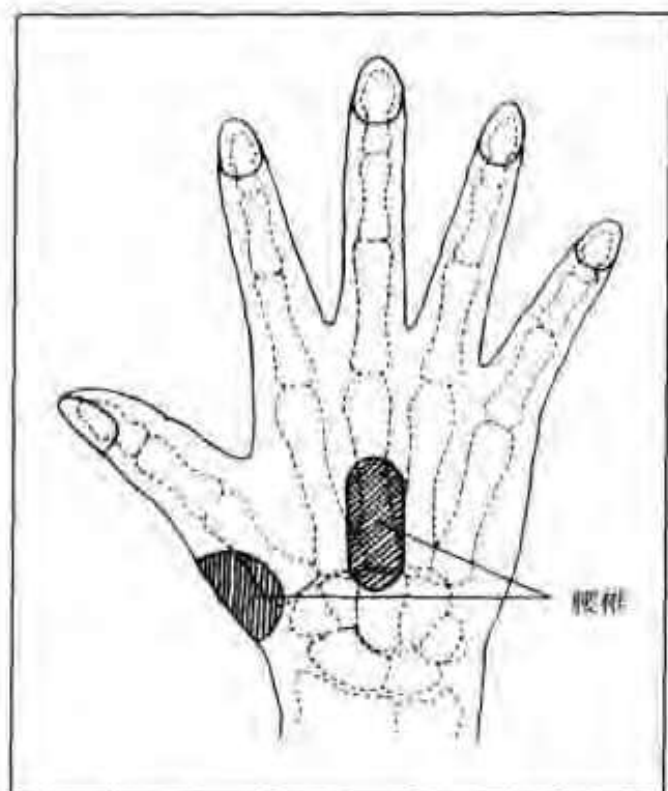


图 218



图 219

12. 拇指由指端向腕关节方向按摩腰椎 1 分钟 (图 220、图 221)。

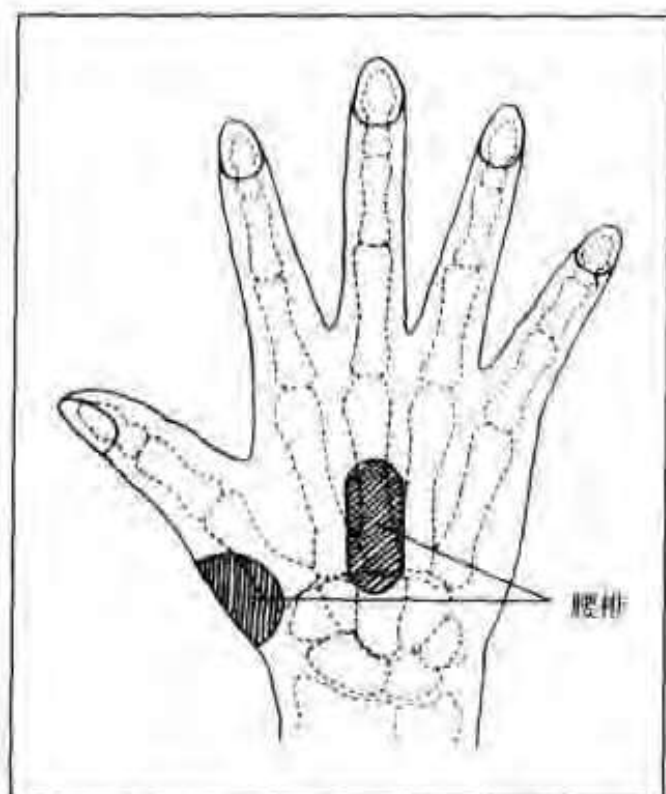


图 220



图 221

13. 沿拇指桡侧近端向腕关节方向推压骰骨 5~10 次 (图 222、图 223)。

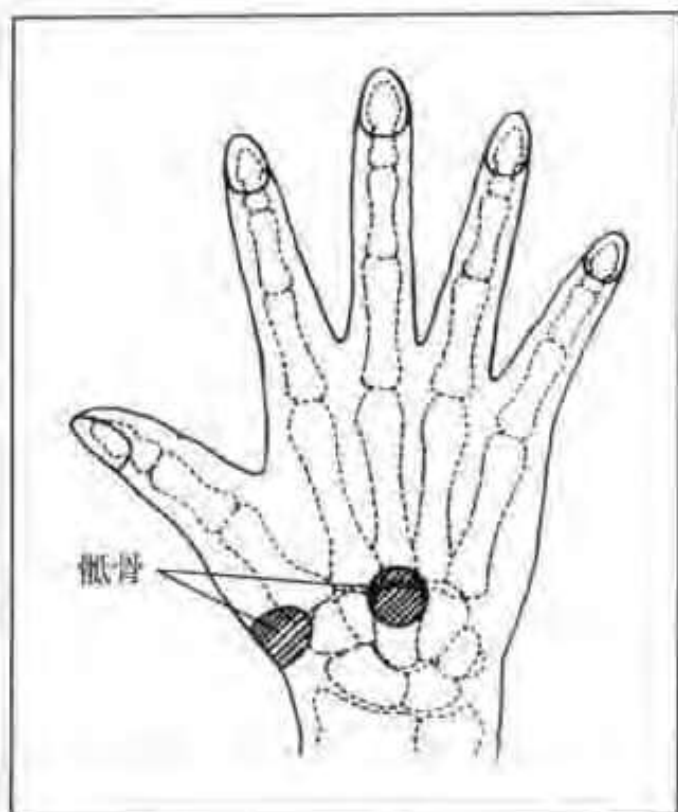


图 222



图 223

14. 沿拇指桡侧近端向腕关节方向按揉骰骨 1 分钟 (图 224、图 225)。

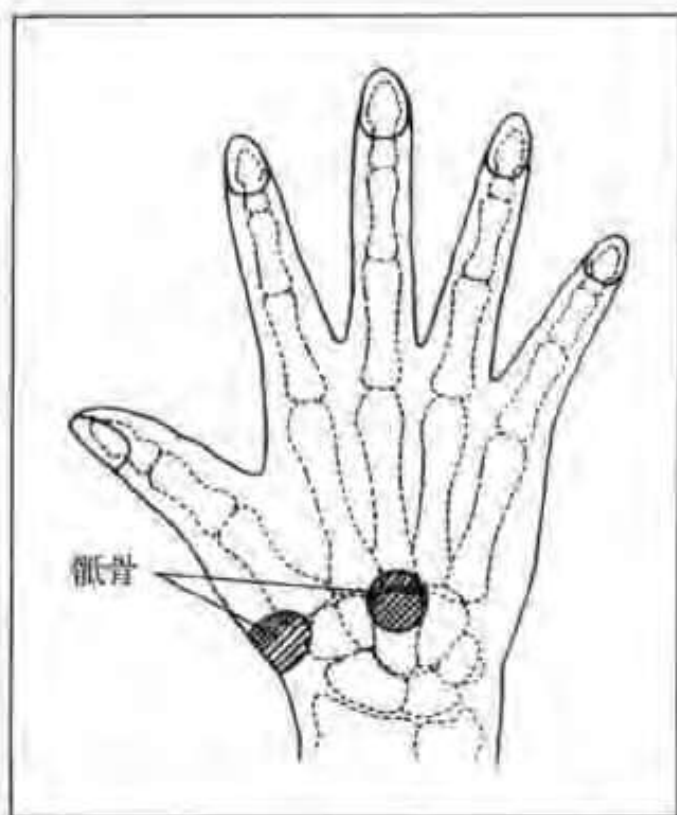


图 224



图 225

15. 以拇指尖按压尾骨 5~10 次 (图 226、图 227)。

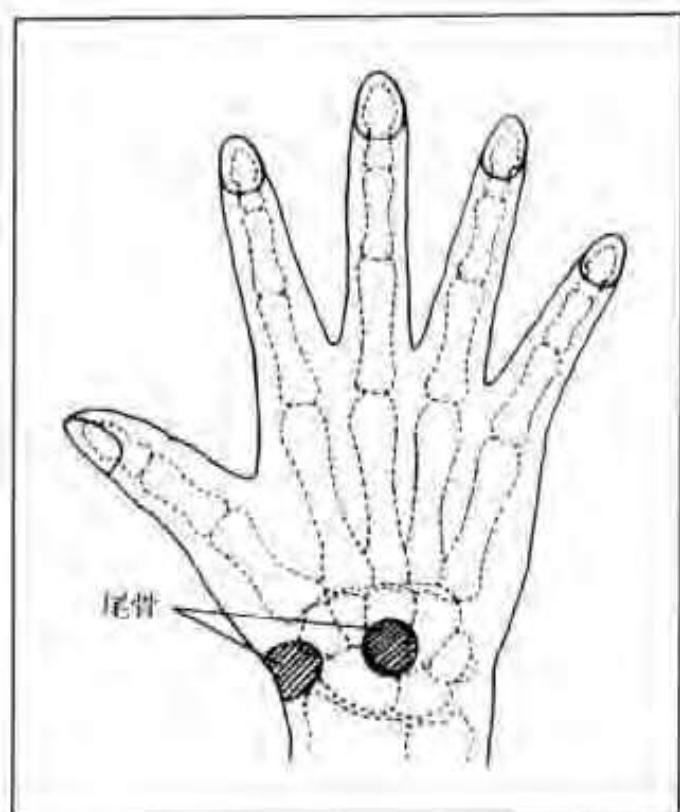


图 226



图 227

16. 以拇指尖按揉尾骨 1 分钟 (图 228、图 229)。

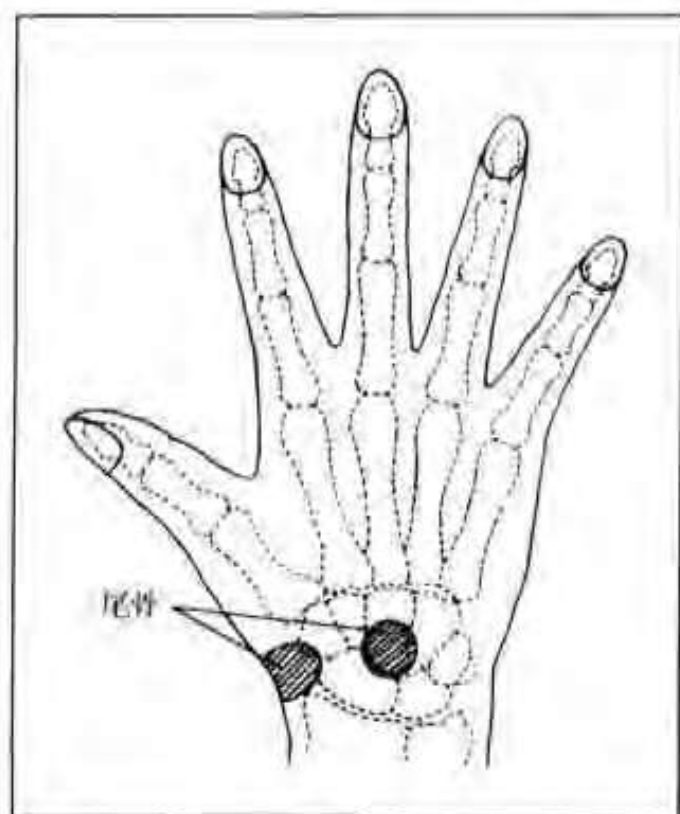


图 228



图 229

17. 以拇指腹按压腕关节 5~10 次 (图 230、图 231)。

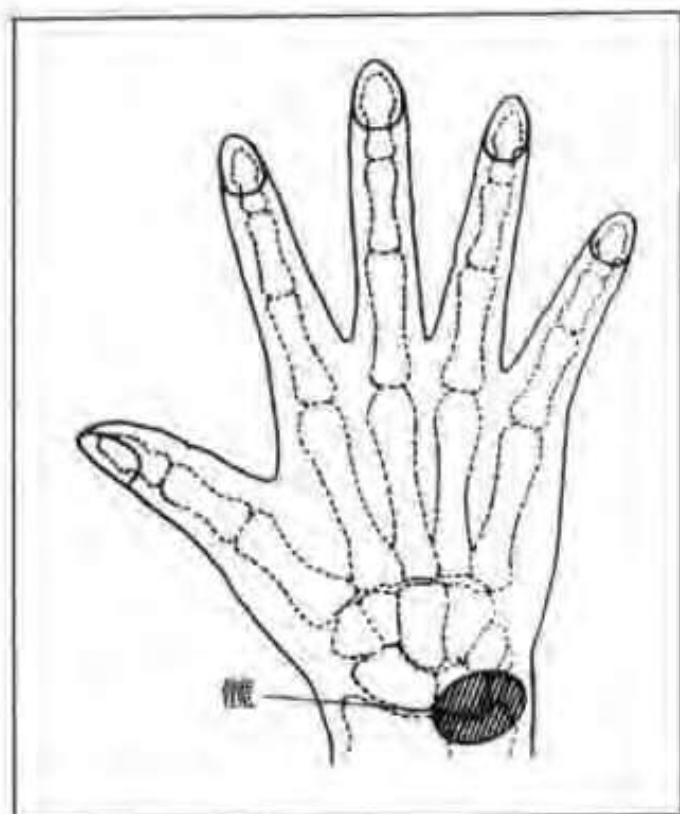


图 230



图 231

18. 以拇指指腹推膝关节 5~10 次 (图 232、图 233)。

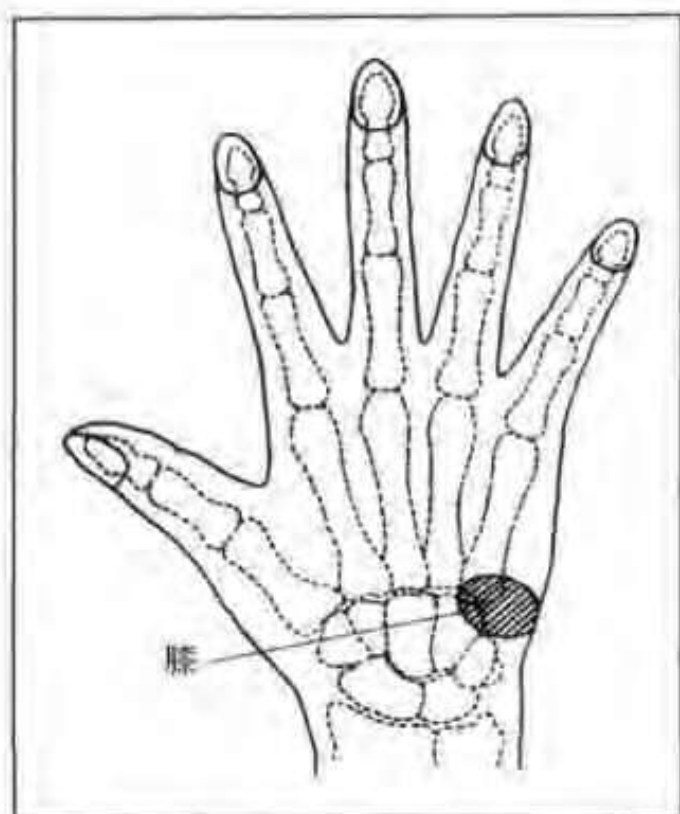


图 232



图 233

19. 以拇指指腹按揉膝关节 1 分钟（图 234、图 235）。

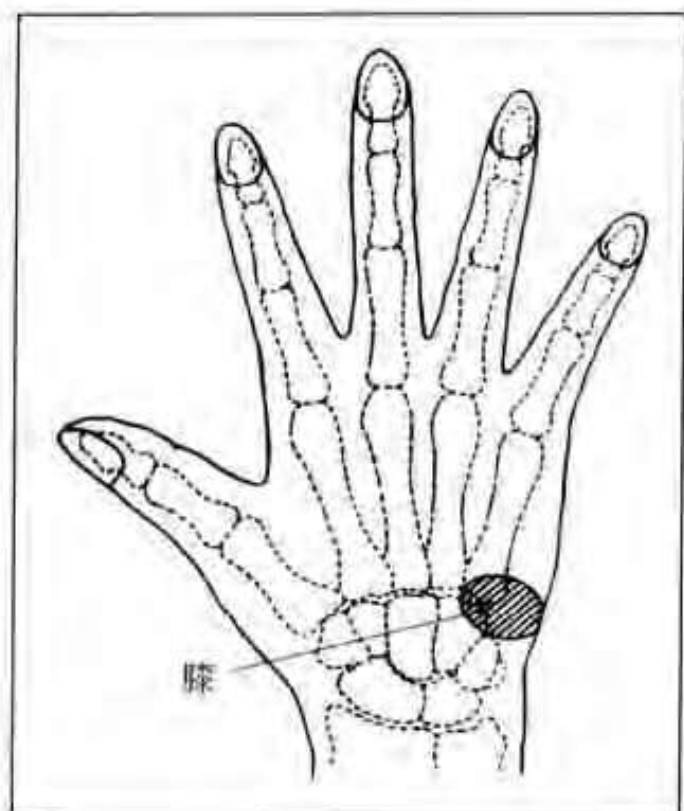


图 234



图 235

20. 拔伸指关节 5~10 次（图 236）。



图 236

21. 摇指关节 10~20 次 (图 237)。



图 237

22. 擦手背和手心，以透热为度 (图 238、图 239)。



图 238



图 239

腰椎间盘突出症的 常用体操锻炼方法

1. 旋腰法：两脚开立，稍宽于肩，两手叉腰，拇指在前，余指在后，腰部自左向前、右、后做回旋活动，再改反向旋转。两下肢始终伸直，膝部稍屈，上体伸直，两手轻轻托护于腰部，回旋角度可逐渐增大，共做 10~20 次（图 240、图 241）。

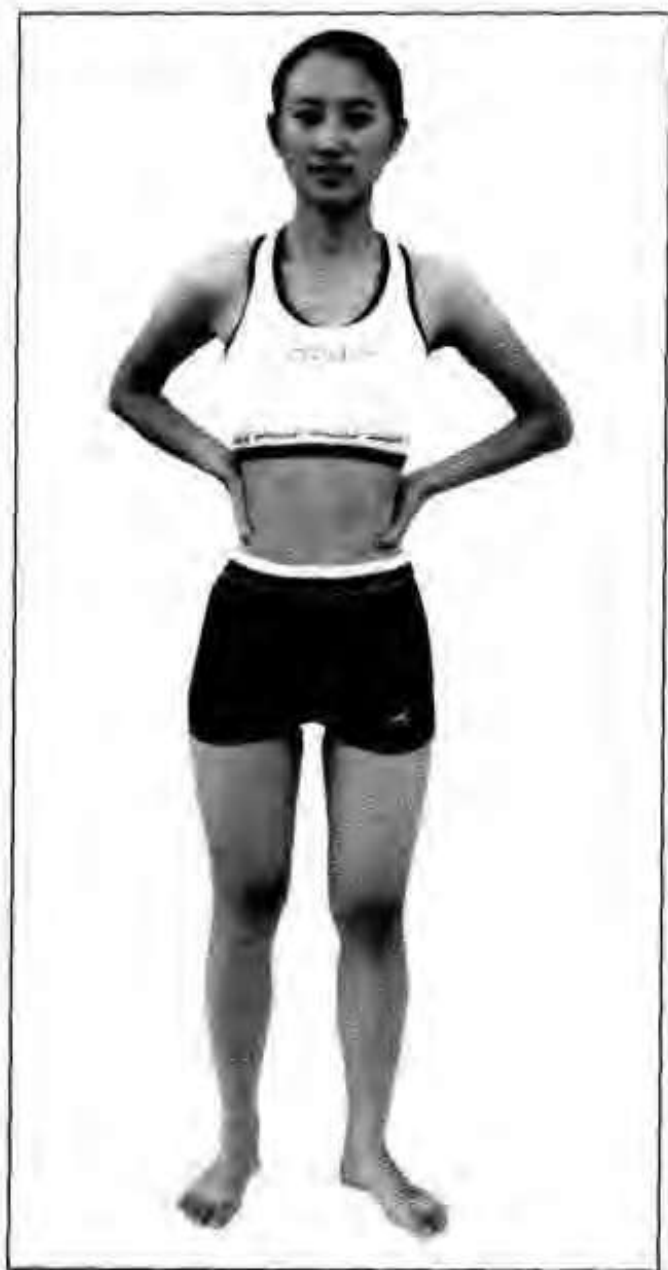


图 240



图 241

2. 弯腰摸足：两脚开立，两手置体侧，掌心向内，腰向前弯，手掌下按着地，片刻后还原，两腿伸直，膝关节不可弯曲（图 242、图 243）。



图 242



图 243

3. 仰卧举腿：仰卧位，腿伸直，两手自然放置身体两侧，做直腿向上抬举动作，两腿交替进行，先做健侧，后做患侧，逐渐至双下肢同时抬举，角度可逐渐增大，重复 20~30 次（图 244、图 245）。



图 244



图 245

4. 坐位前屈法：坐位，双下肢伸直，上半身向前弯曲，双手交替触摸足尖，共做 20~30 次（图 246）。



图 246

5. 卧位挺腹法：仰卧位，双下肢伸直，双手放置身体两侧，分别用头和双手足五点支撑，使腹部向上挺起，重复 10~15 次（图 247）。



图 247

6. 下蹲练习法：两足平行站立，上身正直，两手叉腰，做下蹲和站起的交替运动，每次2~5分钟（图248）。



图 248

7. 屈摇腰部法：两手叉腰，上体前屈，然后两足分开站立，上体后伸、左右侧屈和做轻度的环转运动，每次 2~5 分钟（图 249、图 250、图 251）。



图 249

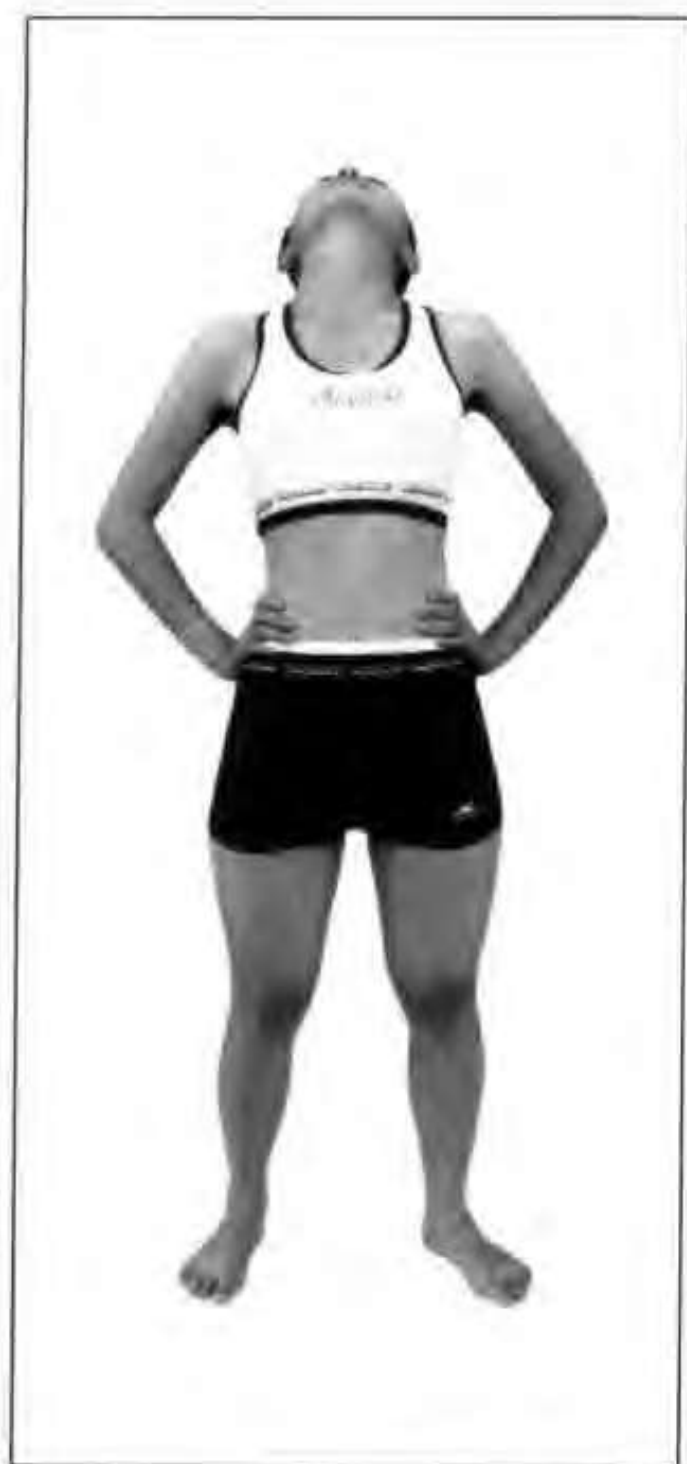


图 250

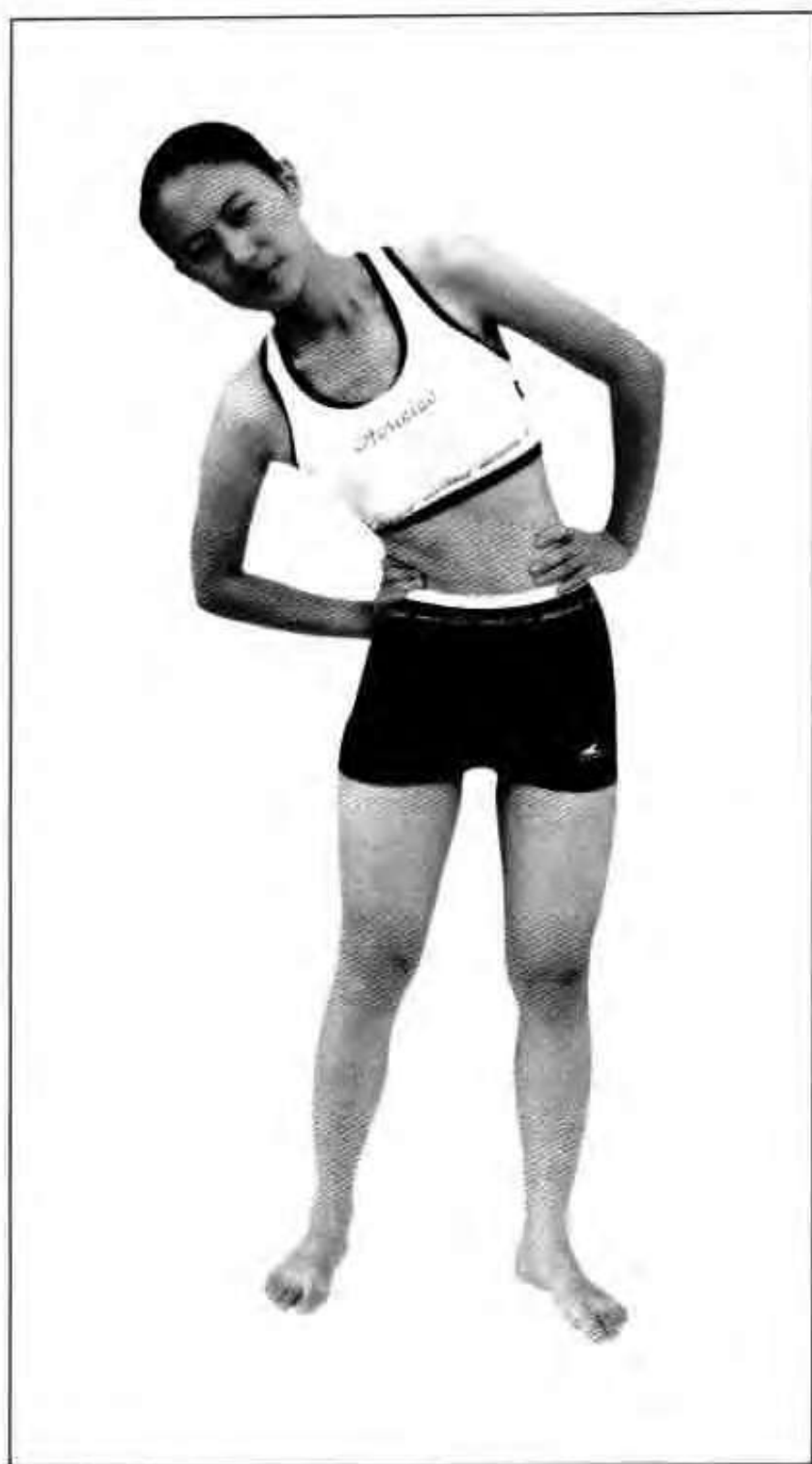


图 251

8. 交替后伸腿：双手扶在床架（或椅背、桌边），上体保持正直，双腿伸直交替后伸，同时抬头挺胸，动作幅度由小到大，每次 2~5 分钟(图 252)。



图 252

9. 俯卧背伸法：俯卧位，首先上肢向后抬起，头颈与背部尽量后伸；其次上半身不动，双下肢尽量向后抬起；最后，前两步合在一起做全身翘起动作（图 253、图 254）。



图 253

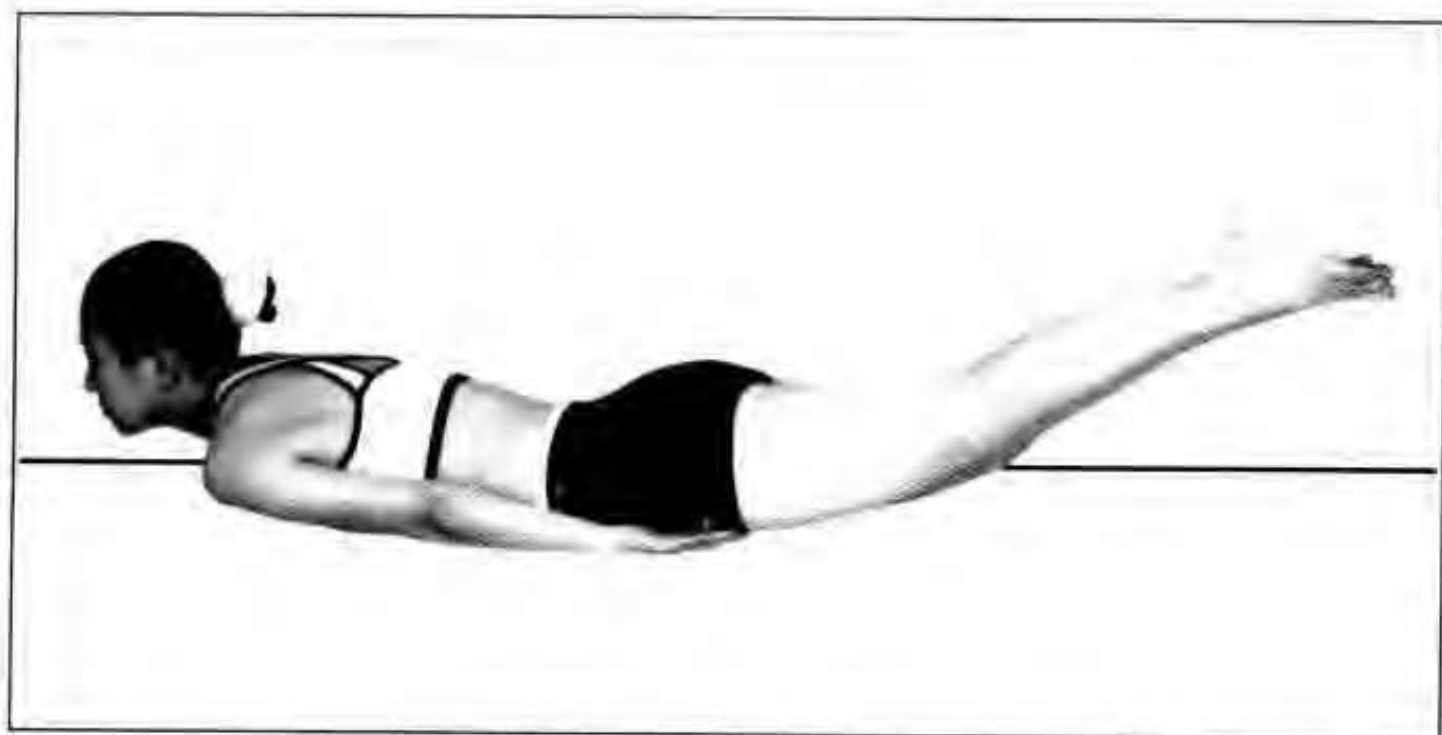


图 254

10. 立位伸腰法：两下肢直立，双足分开，与肩等宽，双手十指交叉，手撑向外，两臂从胸前向上举，并尽力后伸，然后再做左右侧屈的动作（图 255、图 256）。



图 255



图 256

调护篇

TIAOHU PIAN



起居有常 坐行有度

腰痛与人的体位、工作强度、居住环境以及生活习惯密切相关，因此在日常生活中应该养成良好的按时起居习惯，正确的坐、卧、立、行姿势，注意劳逸结合，才可以防止和减轻腰痛。例如，人的正确站立姿势应是腰部轻度后伸，身体的重心落在脚后跟上，上身稍向前弯，两膝或其中的一膝稍微弯曲。女性由于穿高跟鞋时，易使腰部过于后伸，产生腰肌紧张而出现腰痛，故而女性不宜长时间地穿高跟鞋。特别是患腰椎间盘突出症的女性，尤其应该引起注意。若需长时间的站立工作时，最好每隔一段时间，做做体操，以预防和消除支撑体重的腰肌疲劳。从地面上拿起较重的物件时，要屈膝下蹲，不可以采取直腰的姿势，凡是超过自己能力所及的重物，不应勉强去拿。长时间依靠腰部劳作的人，要注意劳动的姿势，最好系上宽腰带，既可以保护腰部，又可以提高劳动效率。此外，良好的居住环境对腰肌恢复有益，应避免潮湿、寒凉之所，尤其是在寒冷的冬季，如是腰椎间盘突出症的患者，则最好睡温度适宜的硬板床休息，平时配带电热腰围，这样有助于腰肌的放松和疼痛的缓解，从而减轻疾病的痛苦。

加强锻炼 贵在持久

实施倒行锻炼法又称逆行、反走疗法，是目前绝大多数腰椎间盘突出症的患者普遍采用的一种锻炼方法。它不仅对于增强腰背肌的功能有疗效，而且还有助于恢复腰椎的稳定性，纠正脊柱侧弯、提高平衡器官的功能和防治慢性腰肌劳损。倒行法锻炼时，要注意全身肌肉放松，双手叉腰，拇指放在肾俞穴上，其余四指放在腰前面，每退一步用拇指按揉肾俞穴1次。此法最好每天早晨进行1次，每次5~10分钟，大约500~600步，步伐、速度要适宜，两眼要平视前方，抬头、挺胸，呼吸宜自如。只要能坚持1~2个月以上，就能收到明显的效果。此外，体操锻炼法是根据人体解剖生理的特点而设计的，它对于脊柱、四肢、脏器系统

均有全面的作用。腰椎间盘突出症的患者进行体操锻炼，可使腰部和全身肌肉保持适当的张力，有助于腰椎稳定性的维护，这对于从事劳动强度很大的工作者特别重要。除了前面介绍的几种体操以外，还可以做手拉单杠法，足高头低的倾斜牵引法等。这些方法还可以增强血液循环，使心脏活动增强，新陈代谢旺盛，增进胃肠蠕动和食欲，提高神经系统的反应速度和能力。所以人们常常说，生命在于运动，运动有助于健康。

腰椎间盘突出症的中医辨证分型

自我按摩对腰椎间盘突出症单侧型和双侧型疗效明显，对中央型疗效不肯定。按照中医辨证，将腰椎间盘突出症分为4种类型：

1. 风寒湿滞 症见腰腿冷、沉、重、痛，转侧不利，静卧痛不减，受寒及阴雨天加重，舌质淡、苔白腻，脉沉紧或濡缓。

2. 气滞血瘀 腰腿痛如刺，痛有定处，日轻夜重，腰部板硬，俯仰旋转受阻，痛处拒按，舌质紫暗，脉弦紧或涩。

3. 湿热痰滞 腰部疼痛、腿软无力、痛处伴有热感，活动后痛减，恶热口渴，小便短赤，苔黄腻，脉濡数。

4. 肝肾亏虚 腰酸痛，下肢乏力，劳累尤甚，卧则痛减，伴见手足心热，盗汗，舌红少苔，脉弦细无力。

治疗腰椎间盘突出症时，要分清属于哪一种证型，对症采用不同的治疗方法，才会取得显著的疗效。

腰椎间盘突出症食疗方

由于腰椎间盘突出症的发病与年龄、体质、职业等多种因素有关，在治疗上除了按摩手法以外，若能配合日常饮食的调理，则能取得更好的效果。

1. 瓜蜜羹 取木瓜4个，白沙蜜1000克，先将木瓜蒸熟，去皮，捣烂如泥，白沙蜜炼净，然后将二者和匀，放入洗净的器皿中，每日清晨空腹用开水冲服，每次1~2匙，10~15天为1个疗程。适用于肝肾阴虚型

的腰椎间盘突出症。

2. 木瓜羊肉汤 粳米 100 克，木瓜、羊肉各 1000 克，草果 3 克，豌豆 300 克，食盐、味精、胡椒面各适量。先将粳米、草果、豌豆洗净，木瓜取汁待用。再将羊肉洗净切块，然后全部放入锅内，加适量水，用急火煮沸，再用慢火炖之，待豌豆烂肉熟时，放入白糖、食盐、味精、胡椒面即可，食肉饮汤。适用于湿热痰滞型的腰椎间盘突出症。

3. 乌蛇饮 乌梢蛇 1 条，猪油、盐、姜各适量。先将乌蛇宰杀，洗净切段，放入锅中，加入适量水，量火上煮至蛇肉熟烂后，加猪油、盐、姜调味而成。食肉饮汤。适用于寒湿阻滞型的腰椎间盘突出症。

4. 鹿蹄汤 鹿蹄 4 只，陈皮、草果各 6 克，调料适量。先将鹿蹄去毛洗净，然后与其他药共同煮至肉烂，加入调料，食肉饮汤。适用于肝肾阴虚型及体虚的腰椎间盘突出症。

5. 杜仲炖猪腰 杜仲 30 克，桑寄生 30 克，猪腰 2 个，生姜、红枣各少许。先将全部用料洗净，枣去核，猪腰去脂膜，切片；然后一起放入锅内加清水适量，急火煮沸后，再慢火煮 2 小时，调味即可，随量食用。适用于肝肾阴虚型的腰椎间盘突出症。

6. 乌鸡木耳汤 乌骨鸡 1 只，黑木耳 20 克，生姜 20 克，红醋 50 克。先将乌骨鸡去毛及内脏，洗净，与黑木耳及生姜同时放入适量水中，煮至肉烂，放入红醋，食肉喝汤。适用于肝肾阴虚型的腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症验方

验方 1

【组成】地龙 21 克 土鳖、全蝎、乌梢蛇、穿山甲各 9 克

【制服法】急性发作期每日 1 剂，水煎服。恢复期焙干研末，1 次 3~4 克，1 日 2 次，白酒对服。

【适应证】气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

验方 2

【组成】熟地 30 克 肉桂 6 克 麻黄 6 克 鹿角胶 10 克 白芥子 10

克 炮姜 10 克 大黄 12 克 甘草 6 克 蜈蚣 2 条
【制服法】水煎服，每日 1 剂，20 天为 1 个疗程。
【适应证】肝肾阴虚型的腰椎间盘突出症。

验方 3

【组成】桂枝、芍药、丹参各 15 克 延胡索、当归各 10 克 鸡血藤、伸筋草、刘寄奴、续断、桑寄生、王不留行各 15 克 川乌、草乌各 6 克
【制服法】每日 1 剂，水煎服。
【适应证】寒湿气滞型的腰椎间盘突出症。

验方 4

【组成】全蝎 10 克 蜈蚣 3 条 乌梢蛇 10 克 当归、白芍、川芎、威灵仙、炙乳香、炙没药、川牛膝各 15 克 熟地、伸筋草各 30 克 甘草 6 克
【制服法】每日 1 剂，水煎服，2 周为 1 个疗程。
【适应证】气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

验方 5

【组成】防风、独活、秦艽、赤芍、川芎、陈皮各 5 克 当归、威灵仙、五加皮、防己、桑寄生、续断、炒杜仲各 9 克
【制服法】每日 1 剂，水煎服。
【适应证】适用于肾虚及寒湿阻络型的腰椎间盘突出症。

验方 6

【组成】川牛膝、薏米、黄柏、豨薟草、威灵仙各 10 克 乳香、没药、血竭各 3 克 九分散 1 包（分 2 次对冲）
【制服法】每日 1 剂，水煎服。
【适应证】湿热痰滞型的腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症中西成药

中成药

1. 强力天麻杜仲丸 每次1丸，每日2次，适用于寒湿阻滞型的腰椎间盘突出症。

2. 腰突康 每次6粒，每日3次，适用于气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

3. 腰痛1号 每次5粒，每日2次，早晚服用。适用于肝肾阴虚型的腰椎间盘突出症。

4. 腰痛灵栓剂 每次1颗，每日早晚分2次，轻送入肛门内。适用于各种类型的腰椎间盘突出症。

5. 大活络丹 每次1丸，每日2次，早饭前和晚饭后服用。适用于寒湿阻滞型的腰椎间盘突出症。

6. 舒筋活络颗粒 每次5粒，每日3次。适用于寒湿阻滞型的腰椎间盘突出症。

7. 壮骨关节丸 每次6克，每日3次。适用于肝肾阴虚型的腰椎间盘突出症。

8. 元胡止痛片 每次4~6片，每日3次。适用于气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

9. 腰腿痛丸 每次20粒，每日2次。适用于寒湿阻滞型的腰椎间盘突出症。

10. 通痹片 每次2片，每日2~3次。适用于寒湿阻滞型和肝肾阴虚型的腰椎间盘突出症。

西药

消炎抗风湿镇痛类

1. 消炎痛 每次2片，早晚各1次。适用于气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

2. 炎痛静 每次3片，早晚各1次。适用于湿热痰滞型的腰椎间盘突出症。

3. 芬必得 每次 2 粒，早晚各 1 次。适用于湿热及气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

4. 非普拉宗片 1 次 2 片，1 日 2~3 次。适用于寒湿阻滞型的腰椎间盘突出症。

5. 阿司匹林 1 次 1 片，1 日 1~2 次。适用于气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

其他镇痛药类

1. 氯唑沙宗片 每次 1~2 片，每日 3 次。适用于气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

2. 地塞米松 每次 0.75~1.5 毫克，每日 1 次。适用于腰椎间盘突出症的急性期。

3. 强地松 每次 5 毫克，每日 1 次。适用于腰椎间盘突出症的急性期。

4. 考的松 每次 25 毫克，每日 1 次。适用于腰椎间盘突出症的急性期。

抗炎免疫类

1. 低分子右旋糖酐 静滴，每次 500 毫升，每日 1 次，10 天为 1 个疗程。适用于气滞血瘀型的腰椎间盘突出症。

2. 细胞色素 C 静滴，15~30 毫克，每日 1 次，10 天为 1 个疗程。适用于肝肾阴虚型的腰椎间盘突出症。

3. 维生素 C 静滴，1~2 克，加入低分子右旋糖酐中，每日 1 次，10 天为 1 个疗程。适用于肝肾阴虚型的腰椎间盘突出症。

4. 维生素 B₁ 肌肉注射，每日 1~2 次，每次 100 毫克，20 天为 1 个疗程。适用于各个证型的腰椎间盘突出症。

5. 维生素 B₁₂ 肌肉注射，每日 1 次，每次 500 微克，20 天为 1 个疗程。适用于各个证型的腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出症用药与饮食禁忌

忌长期大量服用中药活血剂

老年人患了腰椎间盘突出症后，长期大量服用中药活血化瘀药是不恰当的，如果大量长期使用，易造成出血倾向。尤其是老年人因动脉硬化，血管壁弹性差，更易出现严重的出血现象。

忌长期使用抗炎止痛药

阿司匹林、消炎痛等抗炎止痛药能比较迅速地缓解腰椎间盘突出症的临床症状，减轻患者的痛苦。但本类药物对病变本身无治疗作用，长期服用，剂量需越来越大，而效果越来越差；且有较大的副作用，会导致肾乳头坏死、间质性肾炎、血压升高、贫血、消化道溃疡、肝功能损害、白细胞和血小板减少等许多并发症。

慎用阿司匹林

1. 饮酒前后不可服用阿司匹林 因酒精能增加胃酸分泌，并且两者都能使胃黏膜血流加快，如果合用可加重胃黏膜的损害，导致胃出血。

2. 忌以茶水服用阿司匹林 因茶叶中含有鞣酸、咖啡因及茶碱等成分，咖啡因有促进胃酸分泌的作用，可加重阿司匹林对胃的损害。

3. 阿司匹林不宜饭前服 因饭前胃中胃酸较多，而阿司匹林等抗炎止痛药在胃中经过胃酸作用可析出水杨酸，刺激胃黏膜引起胃肠道反应。

4. 服阿司匹林忌过食酸性食物 因为阿司匹林对胃黏膜有直接刺激作用，与酸性食物（醋、酸菜、咸肉、鱼、山楂、杨梅等）同服可增加对胃的刺激。

忌以果汁或清凉饮料服消炎止痛药

果汁或清凉饮料的果酸容易导致药物提前分解或溶化，不利于药物在小肠内的吸收，而大大降低药效。而且阿司匹林、消炎痛等消炎止痛药本来对胃黏膜就有刺激作用，果酸则可加剧对胃壁的刺激，甚至造成胃黏膜出血。

忌大量饮酒

患了腰椎间盘突出症后，若饮酒过多，酒中有毒物质就会影响椎骨

间的新陈代谢，使其丧失生长发育和修复损伤的能力。故患了腰椎间盘突出症的病人最好少喝或不喝酒。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 腰椎间盘突出症自我按摩图解

作者 = 刘明军 刘森主编

页数 = 1 1 6

S S 号 = 1 1 2 7 6 2 0 0

出版日期 = 2 0 0 4 年 0 7 月第 1 版