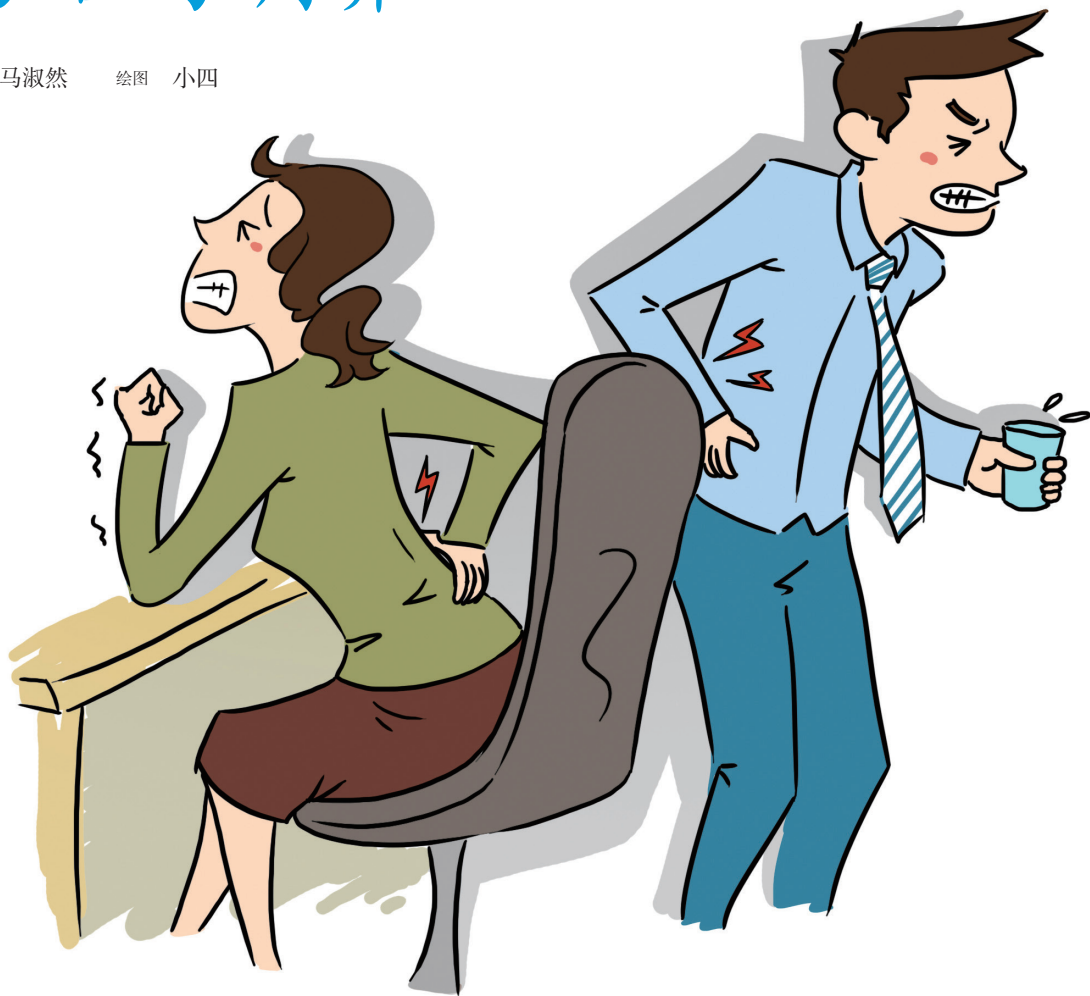


腰痛的 中医药 防治与调养

撰文 马淑然 绘图 小四



有一次正在门诊，一位年轻的小伙子匆匆进来说：“大夫，我腰痛，稍微转一下就难受的不行。”随后又着急地补充道：“您说我这个岁数，怎么就得了这个病呢，我爸都没这样呢，我还年轻，总不能就拄上拐了吧。”我说：“不要着急，仔细地讲讲你是怎么开始腰痛的。”问诊后得知，患者今年29岁，前一阵子和朋友去郊区玩了一圈，回来没几天就发现腰部开始有痛感，

并且逐渐加重，已经影响到了日常的站立行走，去医院做检查却没有发现异常，所以来到中医处求诊。我告诉他说：“虽然西医检查没有问题，但我们中医认为你这个属于寒湿腰痛，是因为你外出游玩时不慎受凉引起的，不要担心，吃一阵儿中药就会好的。”两周后复诊时患者已经是健步如飞地进出诊室了。

什么是腰痛

腰痛过去常常在中老年人群中多见，而近几年越来越多的年轻人也开始患上这种疾病了。

当今社会，由于工作需要，“久坐”已成为人们的工作习惯和必须。每天面对着计算机就是七八个小时，甚至更长。长期处在这样的工作姿态中，发生腰痛的可能性就越来越大了。现代医学研究结果表明，超过85%的人在一生中有过腰痛的历史，其中有10%的人因疾病而要放弃原有的工作。在如此高的发病率下，重视腰痛、保护腰部健康已经成为全社会都在关注的健康话题。

那么究竟什么是“腰痛”呢？现代医学一般认为以腰部疼痛为主要症状就可以称为腰痛。有时候腰痛也会伴有腰腿部的走串疼痛，也可称之为放射痛。通常患者的腰痛不是很明显，一般为隐隐作痛、钝痛或者腰酸无力，少数人可能会有持续不断的剧烈疼痛。有些病人的腰痛可能会因咳嗽、喷嚏、大声讲话等动作加重，也有些病人的疼痛症状是通过静养休息和变化姿势等调节而减轻的。

在传承了两千多年的传统中国医学眼中，“腰痛”是单独作为一个病证存在的。中医在腰痛问题上主要是针对腰部的各种疼痛进行辨证论治，其范围不限于现代医学所讲的腰肌纤维炎、强直性脊柱炎、腰椎骨质增生、腰肌劳损等病变，也包含了各种其他内科病症所导致的腰部疼痛。

腰痛是哪些原因导致的

现代医学研究认为大多数腰痛是运动系统疾病和损伤引起的。长期弯腰劳动和工作时姿势不良，可使腰部肌肉经常处于过度紧张状态，久之发生腰肌劳损而腰痛。



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，《中国中医基础医学杂志》编

委，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，中美国际特邀的品质生活专家顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上。

急性腰扭伤、腰部劳损、腰间盘突出症、腰椎骨折脱位等外伤，如果急性期没有及时治疗或治疗不当，可变为慢性腰痛。同时各种器质性病变如风湿、类风湿、腰椎结核、骶髂关节结核、隐性脊椎裂、移行椎、脊椎滑脱症、腰椎骨质增生、骨质疏松症、骨质软化症、脊椎原发性肿瘤或转移瘤等亦可能引起腰痛。

中医认为腰痛主要与先天不足、劳累过度、久病体虚、跌扑闪挫有关，寒湿、湿热等外邪侵袭亦可以导致腰痛。这些因素引发的常见腰痛分型有寒湿腰痛、湿热腰痛、瘀血腰痛、肾虚腰痛等。

腰痛有哪些危害

首先，腰痛对生活质量有着极大的影响。

俗话说“牙痛不是病，疼起来真要命”，腰痛其实也一样。很多病人为此叫苦不迭，因为腰痛实在给生活带来了太多的麻烦。除了躺下睡觉，其他的动作都要用到腰部支撑，小到坐立行走，大到跑跳攀爬，无不需要腰部的支撑与配合才能完成这些日常活动。很多患者来就诊时甚至难受到只能蹲在地上，坐椅子都成了很难做到的动作。长此以往，怎么能面对日常的压力，享受生活的美好呢？别看腰痛轻者可能没什么异常的指标及器官的病变，但对于生活的影响一点也不比其他疾病来的小。

其次，腰痛有时不仅是个简单的跌打损伤，也可能是某些疾病潜在的信号。

多年来，人们已经形成了一些错误的观点，把腰腿痛归咎于椎间盘突出或骨质增生(骨刺)等，其实这两种情况都是人体正常的生理过程，所有人都可能发生，并非腰腿痛

的主要原因。因此，腰部疼痛需要结合具体情况具体分析，大多数时候的腰痛只是一时性的，但发现腰痛持续延绵不绝时就要警惕了，因为这些可能不只是腰部筋肌肉的劳损疼痛，还有可能是多种病症的信号。

风湿病：风湿和类风湿都可引起腰痛，病情变化与天气和季节有关，常合并有其他关节痛。

结核病：腰椎结核、骶髂关节结核常有结核病史，查体和拍X光片可确诊。

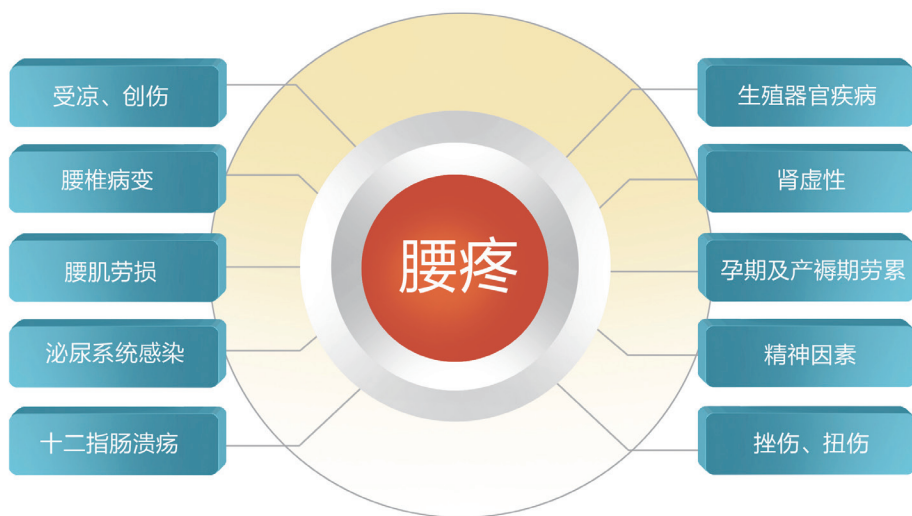
腰椎的先天变异：隐性脊椎裂、移行椎、脊椎滑脱症等，可出现腰痛，但只有拍X光片检查才能发现这些变异。

代谢疾病：骨质疏松症因钙的摄入不足或消耗增多引起骨脱钙、软化，多见于围产期妇女和多子女的妇女。

妇科病：盆腔炎、子宫内膜异位、子宫肌瘤等病均可出现腰痛。

肿瘤：脊椎原发性肿瘤或转移。

如果你的腰疼程度加重，持续3周以上的时间，并经常复发，很可能预示着一些严重疾患的发生。因此，一定要特别重视，及时去医院进行详细的检查与治疗。





腰痛应该做哪些检查

现代医学认为腰痛是一种多病因疾病，一般患者去医院看腰痛病时，大夫都会要求病人进行血常规、抗溶血性链球菌O、红细胞沉降率、类风湿因子等检查，有助于风湿和类风湿等疾病的诊断。怀疑是骨骼出问题的时候，还要拍摄腰椎、骶髂关节X光或CT片，这样有助于腰椎病变的诊断。虽然腰痛大多是肌肉和骨骼的病变引起的，但患者朋友们也不能掉以轻心，因为部分内脏疾病也可引起腰痛，譬如妇科、内分泌、泌尿系统的病变。所以有时也要进行相关的血、尿检查和泌尿系统影像学检查，来帮助泌尿系统的诊断。女性腰痛患者还可以通过彩超技术，来判断是否是由盆腔炎等妇科疾病引起的腰痛。

腰痛如何治疗

现代医学对于腰痛的治疗主要是进行辨病治疗，并辅以止痛手段以缓解症状，如理疗、手术等等。

中医对于腰痛治疗的关键依然是坚持辨证论治，综合用药。根据多年的观察，在临证治疗时我一般将腰痛分为寒湿腰痛、湿热腰痛、瘀血腰痛、肾虚腰痛4种。

寒湿腰痛

如果腰痛时感觉到腰部发凉，冷痛重着，每到阴天下雨的时候就会感觉加重，平时喜温喜捂，易疲劳，乏力，腰部麻木，转身困难。平躺下后腰痛不减，舌质黯淡，舌苔白腻，脉沉。这样的病人通常是寒湿型腰痛。其病症主因是寒湿邪气留于经络之间，阻滞了经络气血运行。寒邪性质收引沉重，



所以腰部麻木难以活动。而当天气转阴转冷时，自然界中的寒气与体内潜伏的寒邪相激发，导致寒湿性腰痛在阴天下雨时尤为难受。同时寒邪也会阻止体内其他脏腑的正常运转，尤其是脾胃。当脾胃受困时就会出现腹胀腹泻、倦怠乏力、四肢欠温等等症状。

其对应的治法以散寒除湿、温经通络为主，同时亦可兼以健脾祛湿等。方药通常选用甘姜苓术汤加减，即《伤寒论》中的肾着汤，具有温中散寒、健脾除湿之功效。干姜10克、炙甘草10克、丁香2克、苍术10克、生白术10克、橘红10克、茯苓10克，水煎服用，日一剂，一般服用7~14剂见效。

方中干姜、甘草、丁香散寒温中，以壮脾阳；苍术、白术、橘红健脾燥湿；茯苓健脾渗湿。诸药合用，温运脾阳以散寒，健运脾气以化湿利湿。

寒凉严重，手足拘急，面白身弱，加附子5克、肉桂5克、白芷10克以温阳散寒。湿盛阳微，腰身重滞，加独活10克、五加皮10克除湿通络。兼有风象，痛走不定者，加防风10克、羌活10克疏风散邪。病久不愈，累伤正气者，改用独活寄生汤扶正祛邪，或用尪痹冲剂。

寒湿之邪，易伤阳气，若年高体弱或久病不愈，势必伤及肾阳，兼见腰膝酸软、脉沉无力等症。治当散寒除湿为主，兼补肾阳，可以加菟丝子10克、补骨脂10克、金毛狗脊10克，以帮助温阳散寒。

本证也可配合膏药敷贴，如麝香壮骨膏、风湿止痛膏、艾慈灸等外贴散寒湿。

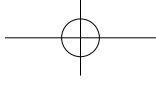
湿热腰痛

湿热型腰痛通常会感觉到腰骶部一种牵扯痛，并且伴有热感，在受热或者夏天时尤为明显，喜欢让腰部接触冷物。通常伴随的症状还有口渴想喝水，小便色黄色深，午后周身发热出汗。舌深红苔黄腻有口臭，脉象是濡数或弦数的。

其对应的治法通常以清热利湿、舒筋活络为主。方药选用加味二妙散。

黄柏10克、苍术15克、防己10克、萆薢15克、当归10克、牛膝10克、龟板10克（先煎），水煎服用，日一剂，一般服用7~14剂见效。

方中以黄柏、苍术辛开苦燥以清化湿热，绝其病源；防己、萆薢利湿活络，畅达气机；当归、牛膝养血活血，引药下行直达



病所；龟板补肾滋肾，既防苦燥伤阴，又寓已病防变。诸药合用，寓攻于补，攻补兼施，使湿热去而不伤正。

临床上可以加入土茯苓20克、木瓜30克以渗湿舒筋，加强药效。热重烦痛，口渴尿赤者，加栀子10克、生石膏30克（先煎）、银花藤30克、滑石粉10克（包煎）以清热除烦。湿偏重，伴身重痛、纳呆者，加防己10克、萆薢10克、蚕砂10克、木通3克等除湿通络。兼有风象而见咽喉肿痛，脉浮数者，加柴胡10克、黄芩10克、僵蚕10克发散风邪。湿热日久兼有伤阴之象者，加二至丸以滋阴补肾。

瘀血腰痛

瘀血型腰痛主要的表现是痛处固定，经常是一种犹如针刺的感觉，白天轻晚间加重，活动时会有明显感觉到疼痛，不敢用手触碰。伴随的会有面色晦暗，口唇青，舌色暗红暗紫或见瘀点，脉象以弦涩细数为主。一般这种腰痛之前都有受过外伤或者严重的劳损。

其对应的治法以活血化瘀、理气止痛为主，亦可以结合实际状况加减补益或温热的药物。

方药选取身痛逐瘀汤加减。

当归10克、川芎10克、桃仁10克、红花10克、没药6克、五灵脂10克、地龙10克、香附10克、牛膝10克，水煎服用，日一剂，一般服用7~14剂见效。

方中以当归、川芎、桃仁、红花活血化瘀，以疏达经络；配以没药、五灵脂、地龙化瘀消肿止痛；香附理气行血；牛膝强腰补肾，活血化瘀，又能引药下行直达病所。诸药合用，可使经络气血畅通而止痛。

疼痛特别剧烈，日轻夜重，瘀血顽固者，可酌加地龙10克、山甲珠10克。由于外伤，或体位不正而引起的腰痛，可以加乳香10克以活络止痛，加青皮10克以行气

通络。有肾虚之象而出现腰膝酸软者，加杜仲15克、川续断15克、桑寄生15克以强壮腰肾。

本证也可配合膏药敷贴，或外用成药正红花油、速效跌打膏等。

肾虚腰痛

肾虚腰痛主要表现是腰部酸软，伴有隐痛，有时也会连带膝部酸软，腰腿无力。一般这类腰痛会随劳作的增多而加重，随躺卧休息而减轻，常常反复发作。伴随的症状要分以阴阳：面色淡白，四肢发凉，少气乏力，舌色淡脉沉的属于阳虚；心烦口干，手足心热，面色潮红，夜间盗汗，舌色红舌苔少，脉弦细数的属于阴虚。

立法上偏阳虚者，采取温补肾阳的方法；偏阴虚者，宜滋补肾阴。

偏阳虚者选用右归丸加减。

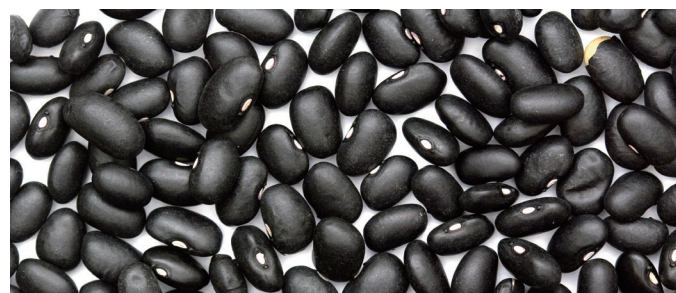
熟地15克、山药15克、山茱萸12克、枸杞子15克、菟丝子15克、当归10克、杜仲15克，水煎服用，日一剂，一般服用7~14剂见效。

方中用熟地、山药、山茱萸、枸杞子补肾填精，是以补阴而补阳，达到“阴中求阳”的方义；杜仲强腰益精；菟丝子补益肝肾；当归补血行血。诸药合用，温肾壮腰止痛。肾阳虚腰痛轻者，可服用金匮肾气丸治疗。

偏阴虚者选用左归丸加减。

熟地10克、枸杞子10克、山茱萸10克、枸杞10克、菟丝子15克、鹿角胶10克（烊化）、龟板10克（先煎）、牛膝10克，水煎服用，日一剂，一般服用7~14剂见效。

方中熟地、枸杞、山茱萸、龟板胶填补肾阴；配菟丝子、鹿角胶、牛膝以温肾壮腰，肾得滋养则虚痛可除。肾阴虚腰痛轻者，可服用六味地黄丸治疗。若虚火甚



者，可酌加大补阴丸（熟地黄18克、知母12克、黄柏12克、龟板18克、猪脊髓10克）送服。如腰痛日久不愈，无明显的阴阳偏虚者，可服用青娥丸（杜仲48克、补骨脂24克、核桃仁15克、大蒜12克）补肾以治腰痛。

预防与调养

腰痛病除了药物治疗外，最关键的是预防与调养。预防腰痛应避免坐卧湿地，若涉水、淋雨或身劳汗出后即应换衣擦身，暑天湿热郁蒸时应避免夜宿室外或贪冷喜水。勿事勉力举重，不作没有准备动作的暴力运动。应避免房事及劳役过度。腰痛的调养和护理方面，可作自我按摩和药膳调养。

慢性腰痛按摩手法

揉：正坐于凳子上，两手五指并拢，放在左右后腰椎部，掌心向内，上下缓慢揉搓，至发热为止。

滚：两手握拳，放腰部向四周滚动、按摩，自下而上，自上而下，反复多次进行。头部可配合前倾后仰。

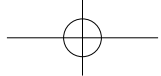
推：两手对搓发热之后，重叠放于腰椎正中，由上而下推搓30~50次，至局部产生发热感。

压：两手叉腰，大拇指分别按于腰眼处，用力挤压，并旋转揉按，先顺时针，后逆时针各36圈。

捏：两脚前伸而坐，或弯曲膝盖，或正坐姿均可。两手分别捏拿、提放腰部肌肉15~20次。

叩：双手握拳，两拳手心向外，轻叩腰部以不引起疼痛为宜，左右同时进行，各叩30次。

抓：双手反叉腰，拇指在前，按压于腰侧不动，其余四指从腰椎两侧处，用指



腹向外抓擦皮肤，从腰眼抓到尾部，两手同时进行，各抓36次。

抖：两手置腰部，以掌根按腰眼处，手心向内快速上下抖动15~20次。

按：取坐位，以左手或右手中指尖按揉人中穴1~2分钟。

点：取坐位，以两手中指尖分别点按两腿上的委中穴（膝关节后），点按1~2分钟，直至被按部出现酸、麻、胀的感觉。

药膳疗法

※寒湿腰痛——胡椒根猪腰煲

组成：胡椒根50克，生姜5片，猪腰一只，共煲汤，调味服食。

适合人群：腰部发凉，冷痛重着，每到阴天下雨的时候就会感觉加重，平时喜温喜捂，易疲劳，乏力，腰部麻木，转身困难。平躺下后腰痛不减。舌质黯淡，舌苔白腻，脉沉的寒湿腰痛患者。

※湿热腰痛——薏苡红豆黑豆粥

组成：薏苡仁50克，红豆50克，黑豆50克，熬粥服食，可适量加冰糖调味。

适合人群：腰骶引痛，并且伴有热感，在受热或者夏天时尤为明显，喜欢让腰部接触冷物。通常伴随的症状还有口渴想喝水，小便色黄色深，午后周身发热出汗。舌深红苔黄腻有口臭，脉象是濡数或弦数的湿热腰痛患者。

※瘀血腰痛——归芎牛膝鱼头汤

组成：生姜5片，黄酒50毫升，当归15克，川芎15克，川牛膝15克，鱼头一只，炖汤服食。

适合人群：痛处固定，犹如针刺，白天轻晚间加重，伴随的症状会有面色晦暗，口唇青，舌色暗红暗紫或见瘀点，脉象以弦涩细数。有受过外伤或者严重劳损的腰痛患者最为常见。



※肾阳虚腰痛——杜仲续断猪腰汤

组成：杜仲15克，续断15克，猪腰一只，生姜5片，共煲汤服用。

适合人群：腰部酸软，伴有隐痛，腰腿无力，反复发作。面色淡白，四肢发凉，少气乏力的肾阳虚患者。

※肾阴虚腰痛——首乌黑豆海参粥

组成：何首乌10克，百合20克，黑豆150克，海参1只，共熬粥服食。

适合人群：腰部酸软，伴有隐痛，腰腿无力，心烦口干，手足心热，面色潮红，夜间盗汗，舌色红舌苔少，脉弦细数的肾阴虚患者。

亲爱的朋友们，了解了您介绍的腰痛相关保健知识后，您还惧怕腰痛的困扰么？相信在科学的调养知识指导下，腰痛不再是个缠人的麻烦。愿年轻的您或人过中年的您都能防患于未然，不让腰痛发生；愿已患腰痛的您能够早日战胜腰痛病魔，活出人生精彩！

（责编 桑新华）