**20190315医师公开课-虚峭医师讲腰痛知多少**

整理：悠游乐

**主持人：**大家晚上好，我是今晚的主持人小乔流水。腰腹为人体核心之地，为人之根本所在命源之地。上承躯干双臂，下接两腿，在经脉上几乎所有经脉都要走腰腹之地，可见其重要性。当你腰痛时往往就代表着这个核心之地出现了问题。那么腰痛你知道多少？今晚就听虚峭医师给大家讲解腰痛知多少。虚峭医师是我们德明医师部医师，是江西中医药大学研究生，祖传中医。对感冒咳嗽，便秘，腹泻，哮喘，失眠，皮肤病，妇科病，肝胆疾病均有很好的疗效，尤其擅长治疗内科妇科儿科等疑难疾病。现在江西省南昌市金山街道社区卫生服务中心中医馆开诊。下面有请虚峭医师。

 **虚峭：**大家好，我是虚峭医师。我不晓得我声音大不大，我也不太清楚，因为我第一次到这边讲公开课，如果大家在中途中没有听到声音的话，到时候及时在群聊天这边发一下给我，省得我讲了半天，到时候没有声音。刚刚主持人念了一大堆我的介绍，其实怎么讲我主要的中医都学至于我们老师，那个念一大堆治啥病，那个病，一下治那个病，一下说治这个病，我们中医也是不分科的。我跟老师这么久各个方面的治疗都有所涉猎。我现在在社区中医的一个中医馆上班，社区有一个好处，就是什么样的病人都碰得到，从婴儿，小孩子，中年，成年人，妇女，一直到老人家。我记得最小的小孩子还没满月的，年纪大的也有90多岁的，男男女女都有。所以介绍归介绍就是一个中医，主要就都是跟老师学的。

 **虚峭：**当时德明问我要开一堂课，问我这个医生讲个啥课。那天我正好在治一个病人，这病人有个典型的腰痛年纪很大，我就想了想那就讲腰痛。腰痛这样的话，尤其是我们这一辈的父母特别多这种情况。好，我们现在开始进入正题。今天讲课分两个部分，第一个部分在主持人在这一块的话也分一下，前面我讲课时间大家就不插话了，等我讲完课之后。大家有什么问题都可以问，我能回答的我就回答，我回答不了的，我就直接说回答不了，我也不强辞辩解，我们现在开始讲课。前半堂课就来讲课讲腰痛，我以自己的观点来跟大家探讨。我们腰痛两个字，首先要分析什么是腰。第二个再讲讲痛，腰字本意，它并不止我们人身上的腰，腰最早的时候出现这个字是指一个东西的中间那一块部分。其实我们原来小学生组词语的时候，就经常说山腰，就是山的，不是山底下，也不是山顶上，就中间那个地方。大家可能看过沙漏就倒过来，倒过去里面有沙子，漏的中间弯下去，窄窄的握手的地方那就是腰部。不是顶上也不是下面，而且还稍微有点弯下去这就是腰，应在我们身上也是说我这个人站下来，你看到这两边怎么不是一个圆筒状，不是一个木棍子，而是弯进去的那一块的地方就是腰。但是这里面要分清楚，我们指的腰是指后面，不是指前面，前面是肚皮，要搞清楚肚脐眼这边的方向叫前面。我们肚脐眼另外一边不是肚脐眼，这边就贴在反面那边那一块我们叫做腰。腰的范围怎么分，就是从两个骨头很明显，一个是跨上，一个是肋下这两块地方，后面这一块从中间脊柱骨一直扩散到两边，这都叫腰的一个范围。所以腰一个字，但不是一个点，是一个面是一个片整个这块片区都是指腰，所以要分清楚。这里面也提到一句话，有的说经常听到了父母说小孩子，你哪有什么腰，这里面我等下可以来解释一下怎么回事。

 **虚峭：**第二个，我们具体先讲了一下腰的位置之后，我们再讲一下在这一块发生的问题。这一块经常发生什么问题，大部分人感觉到就是痛。然后听得最多的一个词就是腰痛，我有一次在聊天的时候，在qq里聊天的时候，当然不在德明群，在另外一个群里聊天的时候，一个人就好奇地说了一句我腰痛！不过马上一秒钟，马上有人就回答了两个字，肾虚。当时我看这两字我就很无语，接着他又马上回了两个字，补肾。这个话说出来就很不中医了，这种说法非常片面。今天我跟大家一起探讨一下引起腰痛的原因有哪些？你不能说人家一说腰痛，你就马上说肾虚要补肾，一定要具体情况具体分析。我希望大家也改变这种说法，不要说腰痛就是肾虚引起的，其实大部分的疾病腰痛都不是肾虚引起的。好，说完了腰。

**虚峭：**我们再说一下这个痛字，痛这一个字。我在讲课之前就查了一下西医的说法，西医把这个痛分的很详细，我也不具体展开来说了。比如说他把这个痛分程度，是一点点痛，再重一点痛，再非常痛，再痛的不得了就是按程度。有时候又按性质来分，要么就是按照什么这个形式钻心的痛，脚痛或者压的痛，反正各种各样的分法。我们中医不这么分，我们中医最讲究的是一个什么感觉，你告诉我它给了你什么感觉。我每次问病人的时候，就问我说你腰疼，说你怎么痛的，然后他再告诉我怎么痛的。今天我就跟大家一起探讨一下，在我诊病的过程中，经常病人都会告诉他是怎么一个形式的腰痛。目前在我接触到的最多也大概不超过五六种，就是腰痛的范畴。最常见的是女性同志，30多岁就开始腰痛，因为她20多岁就开始要动。男的一般来说要年纪大一点，大概40来岁的时候，腰痛的更明显，一般20多岁的腰痛。现在也有了，现在这个年代腰痛的主要最多的一种就是胀痛。胀痛是一种什么感觉？他就告诉我这边胀的不得了。第二种刺痛，他说像有人针在我后面扎一样，扎了一下这里，扎了一下那里，就每一根针不停的刺进去。第三就是酸痛，就跟喝了醋一样，那块酸，好酸得都不愿动。第四个也比较多，很冷，那地方一摸的冰冷，冷痛，还有一种跟冷痛相关的相反的热痛。好。还有一种怕见风，刚刚也说了，怕见风，就感觉那地方好多风在吹冷飕飕的，你这几种是在临床上最常见的。其他那些不常见的，我等一下稍微提一下。

**虚峭：**今天讲的腰痛的主要是说我们在正常疾病，发生的情况下的这些一个症状，我今天不展开讲，比如说像刀伤，拿个刀在这刺一下破了裂了，那个不属于我们展开讲，因为你这个刀砍到哪个地方都会痛对吧，你砍在腰上肯定也会痛。比如说你摔一跤摔伤了的痛，那个就不在我今天讨论范畴，你摔了胳膊胳膊也会痛，这不是我们正常的一个长期或者突然之间形成的，这属于意外的。我就不展开讲，这种我碰到的也不是很多，一般来说这种摔伤的直接就到社区来的少。好，我们再分别讲一下这些痛，让你大家明白到底哪种痛，是由什么原因造成的，我们来解决这些东西。同时我也在就这些痛，我给大家分享一些我临床中的一些病例我治过的，当然这些病例都是效果比较好的，当时特别见效快。第一个我们就想想刚刚说的胀痛。胀痛是一种什么样的感觉，就是病人坐在这里，后背就是后面那一块就发胀。感觉里面有什么东西它得顶着，而且就像一股气在那撑的要撑爆了一样非常的紧，摸到那里都是绷硬的。就是有个东西，说的白话不好听点，你就这么想想，像那里皮肤里面吹气，让皮都鼓起来，但是鼓起来又走不动，有点类似于我们要把一个气球压破，但是又没压破，绷得那么紧的一个状态。我这么描述，反正病人也是这么跟我描述的，就是他直接就说我胀的难受这种痛的。中医上来讲就是气滞，就是气走不动了，就一股气全憋在腰上，想上上不去，想下下不去，想往走边走也走不了，想往右边走也走不了，就憋在那里，这种时候你往往去拍下它或者按摩一下它，推它或者你活动一下，走动一下。这个我还真有一个临床案例，有一个病人我不知道，他可能今天没来这群里，因为病人的家属应该一个男的，他就突然告诉我说，他在外地，我又找不到你，你又不在身边，我现在我的腰痛得不得了，我就问他说怎么痛，他说这好胀好胀。我说你这样的，我说你能走路吗？他说能走，我说能走路就好办。我说你这样的你啥事别管，你跟我到外面走路去，越走越快的那种，步子迈大一点，你给我走半个小时，再给我打电话，最好出点汗，我就这么说了一句。然后他就出去走，我还告诉他走的时候要挺直腰来就仙人走。大家看一下仙人走怎么走，半小时之后他就回复给我，他说不用找你了，发现它不痛了。这个很明显，他当时要不来找我，他觉得心里就出现了这样一个情况这样走通了，他就完全好了。他当时都有点担心这样胀的痛，开车来安不安全，我也考虑到这个安全系数，我想了一下，他是突发的胀痛，胀的难受，我就叫他在外面走。半小时后他回一个电话，我都快忘这事了，因为有时候忙起来我就不记得他给我电话，说好了完全好了，一走顺气就顺了就这么一回事。所以大家碰到胀痛这种情况，仙人走这个方法特别好，你们可以试一下，这个指的是突发的，如果你天天没事胀的，那个不一样，就突然之间这样胀的,你们可以试一下。包括有的时候碰到亲戚朋友这样胀，不要让他待在一个原地，我痛我不能动你，这个时候要慢慢地扶着他都要动起来。这个就是气机，淤滞在那个地方。你往往走一下，散一下把那一股气憋在那个地方的部位给走开，那个气就不顶在那，气就走到别的地方去，这个就是胀痛讲完了。胀痛也告诉大家一个怎么治，这个指的是突发的胀痛，用仙人走很好解决。不过天天的胀痛，那就最好用点药把里面调开，当然你坚持仙人走，这个也是非常有效。

**虚峭：**第二个是刺痛就像针扎一样痛。这个大家有学中医的都知道刺痛的就是有淤血了。那个血淤住了过不去，为什么会刺呢？你想想一根血管，本来这根血管有一厘米粗，那么我这个是当然我夸大了，我假设他有一厘米处，我们放大一根血管，它有一厘米粗，然后中间的空气就有五毫米，结果你里面有淤血，你变成了一毫米，一毫米就像根针一样的就感觉在身体里杠就有刺痛。因为你把淤血它要走到通过撞到淤血上，你会感觉不舒服，所以刺痛在这个里面，大家知道都是有淤血，这种发生的多数在女性身上发生的多一点。当然还有一种是受伤了，这个有女性为什么呢？女性有的时候来例假的时候血块特别多，结果她有一次它不来血块了，她例假期间非常的痛就是刺痛，我说有血块下来吗？没有。我说以前有，她说以前有，这次没有。我说这淤血没下来刺痛，大家一定要分清楚刺痛。

**虚峭：**第三个再讲讲酸痛。酸痛是一个什么痛呢？其实这个痛大家都有体会，比如说我们原来小的时候上体育课，我一个礼拜没上体育课了。突然之间上体育课，老师分配一个任务，跑2000米，我从来没有跑过2000米，突然跑2000，结果跑完2000米之后咬着牙跑下来的。然后第二天我到哪里都没劲，一身都是酸的，那么这就是酸痛一身都不愿动。提也提不起来，动也不愿动，你别动我这一身都是酸的，就是那种酸痛。意思是啥意思？就是昨天劳累过度了，然后搞得今天一点力气都没有了，动都不愿动。但是这种痛有一个特点，你往往躺两天，又不酸又回来了，气血不够了，为啥气血都浪费掉了，然后你过两天休息完了，气血又充裕了，血管又盛起来。酸痛也是一个虚的表现，就是说原来血管有一毫米粗，一厘米粗这样的一根血管撑起来，看你这一累里面血就少了，可能就是剩下五毫米三毫米不够你用，你身体发个信号，你的血少了，你好好休息一下，过段时间一休息好了，这血管又撑起来就好。对，如果是长期虚的，你也不可能说我躺两天就好，但是一般酸痛的一般来说就休息一下会好。酸痛，我着重讲一下，这种人还是蛮多的。酸往往跟一个字软字，我这边发音可能不标准，一个软硬的软字粘在一起，这种病最多发现在老年人身上。好多老年人有个特点，我腰酸，之后马上说一句话，我膝盖也是痛的。这两个连在一起。对，刚刚打的字就这个软字，我腰酸，我膝盖也是酸，老年人体会非常的多。这个就是属于老年人的虚损了。一般来说要补，这个时候你可以说是他的肾虚了，在这里的话，腰痛就跟肾虚搭上边了。

**虚峭：**我们小的时候我有个这样的一个表现，虚也分真虚假虚酸痛。小的时候我们学校不晓得是没钱干嘛，把我们所有的学生抓的去把山上的土给铲掉，铲平来做操场。学校估计不愿请义工吧，把我们叫着去，我们自己去借了担子铲子去做。从早上做了到晚上，结果学校告诉我一天不够做了三天，连续做了三天了。到第三天我们就都真的不愿动，个个趴在那里就是酸的劲，这就是酸。这种酸不是虚，是我一时间这三天时间虚耗过多，用力过多，搞得我自己太虚。这种虚一般通过，年轻的通过睡两觉休息两天，不要乱动，一般都很快恢复。我们在锻炼健身中也会发现这样一点，有时候你这一天我想拼命练，我也有过这一次。我大概在去年的十一二月份，我有一次腰痛，有一天锻炼那一天，我疯狂了一下，我用最大的劲就拼着命去锻炼一下，我看会出什么效果。结果第二天我爬不起来了，我的腰痛了一天，但是我那天我就一天没动，结果第三天就好了。因为我知道，第一天用力过度，第二天就出来酸痛，然后休息一天，第三天完全好了。当时我摸到自己的腰痛很明显，这个就是一时虚耗过多，然后一般身体好的休息两天就能恢复。

**虚峭：**再讲一个特殊情况。对，脉管它临时的塌陷，不是一直塌陷，再讲一个特殊情况，可能这里面年纪大的人都有成年人。我讲成年人的情况，成年人有的时候那个方面过度的也会有体会。某一天晚上就会发现有一种情况，第二天早上起来，他有一句话叫扶着墙走，我相信有些人肯定会有这个体会。这个也类似于突发的酸痛，说到这里的酸痛的时候，为什么说第二天要扶着墙走这个事。联想到另外一件事，刚刚我前面讲的，你小孩子有啥腰是吧？有的小孩子是三岁的，五岁的，12岁的，跟着妈妈讲我腰痛，然后父母就马上眼睛一瞟，你一个小孩子还腰什么个腰，你哪有什么腰，其实这句话是有偏见的，为什么？因为小孩子我们会这么认为，你小孩子怎么可能会练到腰那一块，因为小孩子根本那一块不可能会痛，他说除非我们大人有时候不注意，才会造成这种腰痛。刚刚我讲的扶着墙走这个地方，他就为了让小孩子不要了解这方面情况，所以就不讲这一块，这是因为功能造成的，他是觉得你小孩子都没有这方面的功能，怎么可能会造成那块痛呢。所以这句话其实是错误的，就是说小孩子腰痛是不可能有的这句话是错误的，有的时候我们一定要引起重视，当我们的小孩子说他腰痛的时候，你首先要承认有这种情况发，你不要说这种事只有大人有，千万不要这么认为。第二个再去找具体原因，你不要因为这个只有大人才有，你小孩子不可能有，所以我就觉得你是撒谎，千万不要这样去误解我们的小孩子，他那一块部分也叫腰。它也会发生问题，只是说它这一块发生问题的概率要小一点。但是如果一个小孩子我不说，刚我小的时候是初中的时候，我就累得要死，第二天我腰痛，当然我没告诉父母，对，腰痛绝对不是成年人的专利，所以小孩子没有腰！这话我们在这里不要乱说，那是不想让小孩子过多的接触到成人的世界。这里面不能展开来说了，老年就真的是因为年纪大了，人老腿先老，腿的话又归腰管。腰脏器这块的虚损往往就是可以这样说，老年人的腰痛，先从肾虚考虑。老年人至少指六七十岁以上，你不要来个中老年人。讲第几个了，一个是胀痛，一个是刺痛，一个是酸痛。

**虚峭：**第四个冷痛，冷痛有一个明显特点，不管他穿多少衣服，盖多少被子，都感觉后背就是凉的。它其实这个东西很好分辨，大家可以去试试。你找你老公也好，你找你老婆也好，你让她躺在床上，你当她盖的被子，然后你拿手去摸她前身，你会发现一个很有意思的特点。你们可以去体会一下，你就拿个手到她身上一身去摸一下，你会发现她有的地方热，有的地方冷，有的地方还很冷。他绝对不会像小孩子一身都是热的。她有的地方好热，有的地方好冷，那么你冷的地方你就要注意了，可能将来那一块要出问题。这个对吧？你摸到这肚皮了她腹部的，我建议你们这也是一个诊断。关心父母，关心家人，关心老婆，关心老公，那趁着晚上你在被子里沿着这个经脉，因为你脱了衣服就不好摸，脱了衣服她一身冰冷，或者你在那热的房间里一身热，你在同一个温度下在被子里还没焐热的时候，你不要给她睡得全身睡热了的时候，你就刚刚进去拿手去摸沿着经脉我们讲的经脉。你去摸摸到她哪里冷，你把这个经脉记下来，你会发现它有的时候就是沿着经脉走的。

**虚峭：**我再说就是我太太的肝经，我一摸就冰冷了，泄露点隐私。当然这个也有办法，她要冷你就趁每天她冷的地方，你拿手给她敷热了，天天没事就搓她那个地方，以后就不会有那么冷。这个就是说温筋，把这根经脉给温暖过来搓活了。当然我们有更好简单的方法，你们都是德明健身的，包括最近新进的六期的，你们把这根经脉天天给练练活开了，以后就不冷。你们也可以自己摸一下，因为有的时候自己感觉不出来，别人摸效果特别明显。不好意思，可能拖点课，讲的有点远，拖就拖点就当学知识。冷痛的时候就会摸到那里。有的人很冷不是一般的冷，你摸上去就会是冷冰冰的，像那里摸了一块冰块。

**虚峭：**我临床上有个特点，第一过来是摸手，为什么要把脉，我先不把脉，为啥先不把脉，我一般把脉都会放在这个病人来两分钟以后进行。这个是我对病人负责，因为为什么病人一进来，可能是跑进来的，也可能是很兴奋的进来，我跟他聊天就顺带看一下手，摸一下手，经常碰到那种一摸的时候，就跟摸着冰块触电一样的。我心想就马上这手好冷的，因为我跟我的病人就明着告诉他，我说你是来我这看病你有啥情况，我就毫不客气跟你讲，你的身体状况就老老实实告诉你。要是说你要想我说你美了，你到美容院去。我来这里再告诉你身体状况，所以我一般就把这话先说到前头，然后病人也理解我是帮他解决问题的，我不是来贬低他的，你要是真好了，你也别找我对不对，是吧？你就是不好，我要把情况告诉你，然后我一摸手，我说不对你这手好冰，我怕他，我这一手摸错了，为啥？因为有的病人他骑着电动车来的，她手冷得要死。所以我再问一下，他说长年累月都这么冰，我再问一下脚，脚也冰，那么这种人就明显的全身经脉不通。

有的时候他要是腰痛，就会问一下，甚至去摸一下，我最多的还是过去看一下，他一说腰痛，我百分之百说你要腰痛很简单，你把后背给我捞起来你别趴着，你给我站直了站起来，然后你让我看一下腰。如果人腰长得奇奇怪怪的，我有的时候高兴，你腰真有问题。我说你别拍片子了，我说你别拍，你拿你手机来我给你拍一张照片比拍片子还灵照片一拍，然后我说你看一下你后背，你再去到网上随便找一张最正常的后背来对一下。他也不好意思，那出问题了。这个我也是教大家，这是老师教的。你们如果去关心你父母，关心你小孩，你就先看一下，先拍张照片让他站直了，跟我们正常人一样站直了，你不要让他歪的站，也不要让它绷紧了，就正常人放松的，你拍张照片。如果你身边好多人，你可以把好多人都站直了，每个人发的照片，你就对比去观察它们的区别，你就会发现这些人的腰，真是千奇百怪，有的后面有个小乌龟，有的后面中间一个棍子，旁边两个洞，还有的后面的股骨体三大块，还有的后面直接就一根棍子都可以，一根圆珠笔都可以放在那里被肉夹到，不具体展开讲。因为我这里不好上传相片，我拍了好多也不好上传，毕竟有人家隐私，还有的皮包骨一样的，明显就能看得出这个人腰有问题！刚刚讲的冷痛，冷痛有两种情况，一种是真的是能量不过来，那里没有气血活动，这个不通造成的。还有一些冷痛的我也接触过，就是有些人有老伤那个地方天天冷。以前就冷过，老伤有些伤的比较深。还有一个年限久，一般来看病的二三十年，动不动就是二三十年，这个就稍微麻烦点。但是能不能治呢？一般的都能改善。但要完全治好，肯定要一个时间，当然少不了他平时的锻炼。我每次一般腰痛的人，我会针对性的教我们一些动作，甚至告诉他要如何健身，有针对性的。

**虚峭：**第五个就是灼热的痛，就那一块火烧烧。这种相对来说不是很堵，但是有感觉那块热热的。人那有一个特点，一身那你也别太热，也别太冷。我这扯远一点，有的人一感冒发烧，额头烫的不得了，然后摸她几个地方，摸她的脚，摸她的手，摸她的屁股，摸她的鼻子，摸她的耳朵，你发现这几个地方奇怪的冷冰冰，想想一个热的地方热得要死，一个冷的地方冷的要死。我说你们千万别贴退热贴，你真的想想办法把那些冷的地方给捂热了。这个不流通只会热的地方更热，冷的地方更冷，结果造成更不流通。所以全身都流通了，这个热也就热不到哪去了。所以千万不能走极端一边通一边冷。灼痛就是提到有些人会感觉那里发烧，发烧有的会感觉很热，甚至有的地方这个地方发脓，涉及到的大多数情况就是类似于发炎。西医讲的发炎就是说里面都了感觉热又痛，这个是一种。但是你不要说我消个炎就可以解决，消炎有一定效果，但是不能治本。这个你要一消炎，当然你弄点寒凉的药过去，因为她觉得这里没那么热了。但是可能你在消炎消完了，过了一个月之后又拱出来了，这个是啥原因？它里面的东西没解决，你只是把上面的火给清了，上面着火了，烟囱冒烟浇一盆水下去烟没了。但过一个月底下又拱出两烟来，这是治的要治在底下的问题，把那底下的搞通了，上面就没有烟了。也是涉及到我们印象中经常治口腔溃疡的一个特点，也是嘴巴里老是冒火，这个火是体内瘀滞造成的，这个时候你只要把体内的淤滞那一块搞通了，上面就没火了，也就没有烟了。那么这种腰痛的治疗也是类似，也是理上是这个理。这是我讲的灼热的痛。

**虚峭：**还有一个最多的，为什么说最多的呢？这个主要是好多人，他腰地方痛了很多年，总想找地方解决，他经常告诉我就是一个点痛，有的在这个点，有的在那个点，但是往往这种人就只差一个点不会走，永远不走。而且每天都痛，有的直接痛到骨头缝里去。这种治疗中一般我会在治疗用药的时候，会补充一些气血，用一些活血通经的通络的药。有的时候如果严重的我会给他进行刮痧针灸，甚至局部用艾炙，当然局部用艾灸来治疗的话，首先要保证它的气血是充沛的，如果气血不充沛，经常艾炙的话是很损气血的。大家也不要没事就想到艾灸，尤其是汗蒸了，有多少能量被蒸掉。

**虚峭：**我们再讲一个经痛有一个特点，我这个经痛是月经的经，但是我今天不讲月经的痛。我要讲的是经络的痛很明显的痛，就是有一条经脉走向的，你们去看一下经络走向图，痛点直接在经络走向图上的痛态告诉你，有一个人痛是哪痛的，是胆经痛，他直接告诉你，他说从这里屁股后面，然后走大腿的外侧，再走小腿的外侧，这里坐骨神经这根痛。我说这很明显，这就不是胆经痛吗？基本上有些人可以把那根经络的图线都给我画出来，我碰到好奇的，然后我碰到临床上，我正好诊室里有一个经络的人体模型，然后他一讲，我就说你看一下这根线是不是跟你的一样。他当时看了这根线之后，看了一下自己腿，就像捡到宝一样，这根线就是我这个痛的完全一模一样，我说这样的就好办一点，如果这都就按走的话就好办一点。

**虚峭：**这里面有一个事例好多年前了，我也不记得有三年，五年了我不记得。一个病例，我当时十一回老家去，然后我老家远方大概是表姐，表姐的老公的妈妈大概是这样一个人，60多岁，她就屁股凹陷的那个地方，她天天跟我讲啥她说屁股那个，你们看一下就环跳穴。你们找找看就那个地方痛。她可没吃苦，因为我们关系熟跟我表姐关系熟，她知道当时我在万达看病，然后她特地去宜风听到我在这，特地跑的过来。她这个病跑了各大医院，60多岁跑了大概有两三年，中医也没少找，针灸也没少扎，反正两三年下来一点改善都没有。那天她来找我，然后我回老家，我一回老家其实很忙的，我有时候我怕回我老家，我一回老家，我说实话早上起来都有人给买早点，为什么？人家排到门口等我，搞得我妈妈说你回家了，都跟我聊上不聊几句。我记得我有一次回老家，我有时晚上看病看到晚上10点，然后我给别人开处方，我都写了自己的名字，搞得病人的说，怎么病人的名字写成你的名字了，搞得我想了半天，我才想出那个病人是谁。这个是实在没办法，有时候会看病也是麻烦的事。当然首先要告诉大家，这些都是老师教的，不是我的，我只是个搬运工，我永远记得这一点。当时那个60多岁的人，她那天来找我，我那天正好看病，我们家亲戚也有好多，还有好多朋友，我也就没太顾得上她，也没想到她特地跑了两个小时的车送过来看，我就看了她一眼。我一看这简单胆经上痛，我想都没想我就把脚捞起来，我给你扎一针，扎了针阳陵泉扎下去之后，当然我扎下去之后，我用老师教我的无一针法，我给她认真的调了半个多小时，调完之后她当时就不痛了。后面我也就没记得这个事了，说实话我往往调针也有一个马虎，为啥我一边调针中间十分钟，我还要看两个病人，看完两病人，我中途又跑过来调一下针，有兴趣的大家可以学一下，这是我在针法，确实这真是一针见效的，这个例子很多。包括我儿子做这件事也是很多时候是一针见效的，甚至治好了很多人！当时她就不痛了，后面我就忘了这个事情。大概过了三五个月后，其实我很多时候都会忘掉这事，她特地又打电话来感谢我，说她再也没痛过，我听她的话，我知道她非常的感动。为什么？因为她非常的痛苦，她这个苦一直受了两三年，每天睡觉都痛苦，但是自从那一针扎之后，她说已经有半年就没发过了。现在每年过年我们都能看到她，但是也没有再痛苦，这样的病例很多。我不好一一说，因为这是我亲人会观察到后效。因为我也知道大家在外面听一些很厉害的医生讲课也好，他往往讲的就是说可能不是身边的人，可能就是说当时好。其实我们治病有一个关键点，这个人是否真的好，你不能看现在，要看三个月五个月一年，两年是否真的都好，就说有个延续性。今天好了，过两天那又发了，那算你治好了，这可能不能这样算，这叫治本。

**虚峭：**讲了40分钟了都不好意思。我再结束一下这个痛，还有绞痛，还有像压了一个很重的东西压在那里，还有感觉腰是空的，有人说腰是断的，还有腰在后面跳，还抽筋样的东西，这种东西都有，碰到的几率也不多，少，最多也就是个把两个。但是这个我也不具体展开来讲，因为理上都离不开前面大概这些东西，你按照前面这些方法治的都能很好地理顺，只是说它痛的一个形式，表现的形式不同而已。你如果有意识去按摩一下，拍拍一下，把后面这些经脉理顺，都会很好的缓解。所以我今天讲的这些东西，尤其希望大家明白一点，如果有人说腰痛，你千万别说肾虚，你说肾虚，我都会看不起你，我这节课你就白听了。我觉得你连门都没摸到，我讲了这些腰啊，各种痛的原理，大家也应该对腰痛会有一个基本的认识，包括一个合理的治疗。临床上腰痛困扰了很多人，很多人得这个病一直没好，男男女女都有。小孩子我真的还没碰过。但是就算碰到，老师理上都讲清楚，老人家就一般的不光是个腰痛，还伴随着一系列的基础病，包括胃不好，甚至大肚子，对。我刚讲的啤酒肚，啤酒肚大家注意，不要以为啤酒肚子好看，是吃福的肚子，这个东西往往有时候会造成腰痛，你想想你的前面，本来你是一个腰，对不对？你的腰前面掉一块超大的肉，你的后腰是不是被他拖到前面去了，那你的腰长期备有一个东西勒到那里，你说腰能好到哪去。所以不要大肚子，有大肚子的想办法练掉，我也在练，当然我肚子不大。腰就分三种，一种是细腰，细腰就是好细的腰。还一种是桶腰，就这个人就跟个棍子一样的，上中下都一样的。最后一种是胖腰，就是肉比上面还胖，比下面也胖。胖腰肯定不要了，桶腰也还好，细腰又太细了不好，怎么好不好，就看你觉得看得舒服就好。还有治疗痛，大家千万不要想着就是止个痛，吃个止痛药，吃一些西药止痛，你觉得止住就行了，你这样非常危险。

**虚峭：**这个情况我有碰到过一个病人，他是谁？他是我儿子的班主任的老公，她就住我家边就我邻居。他当时痛就吃止痛药，吃了止痛药过来时又痛。有一天晚上痛的实在不行，再想一想，记得我是搞中医的，当时那天好晚，我就给他扎了一针，马上就不痛。扎在哪里呢，扎在膀胱经上。当时天气不冷，他又在家里，所以就直接在承山上扎了一针调一下，他当时觉得很神奇，就相信中医能治病。后来过了三五个月的，我本来建议他吃点中药，我看他不是很想吃，我就没说了。过了三五个月他病情又发了，然后我这个时候就跟他讲，我说你要吃点中药了，然后我说光扎针能缓解，但你不想老这样，他就听我的话，吃了一段时间中药。当时我这个人那段时间正好很有兴趣在做刮痧，我又给他刮了一下，他也没少痛，刮痧真的好痛，痛完之后呢，现在他还是我邻居，有快一年了，反正他再也没找过我，大概吃了一个月不到的药，反正这个病他也没再发现情况。他有情况下也会告诉我，因为经常天天楼上楼下都看得到。

**虚峭：**再具体讲一下，在治这个病的过程中我要说句实话，有的时候像有些人病程时间长，光用药物往往难度还是会比较大的。我建议一般会在治这个病的过程中，都会教一些相配套的老师教我们的动作，让他坚持一两个月，现在很多人叫他坚持一两个月，比要他的钱还难。但是真正痛得实在吃不消了，我告诉他有效了，这些人才真的会去坚持，坚持完了不再痛。而且告诉他，你如果以后不坚持，还有可能会再痛，这些人想想也就因为实在是受不了这个事，毕竟大家为什么？大家都一家之主，你要知道腰痛起来你就做不了事的，但是一家人都看着你吃饭的，对不对？所以作为有点责任心的人，他还是会坚持把这些动作给做下去，哪怕一天少做两次，通过健身吃药，一般反馈的效果都特别好。当然有些病人病的特别严重的，可能时间较长一点，这个要区别对待。

 **虚峭：**还有一点点，腰痛是怎么得的，我大概分析一下，因为我列了个提纲，我今天就讲讲腰痛是怎么得的。腰痛一般来说小孩子确实不太容易腰痛，但是现在的小孩也容易为什么？体育运动少了不愿动了，天天坐在那里，而且有些小孩子坐姿不好，歪坐，要不扭坐长期这样坐，还有小孩的一个书包也是坑人的，书包比我们小时候书包至少可以用将近十倍的重量来形容，十倍，我都提不起，我儿子的书包我都提不起。所以现在小孩的书包叫什么？叫拖包，要在地上拖。那么他背着这样一个包，对腰的承受力相当大，而且再说他缺乏锻炼，所以有的时候小孩子也会腰痛，它要引起重视就在这一点。腰要不痛有一点非常重要保持体形。你的体型就可以看得出你腰好不好，要是挺着个肚子走的，将来腰也会出问题。你要天天勾着走的，腰倒可能不先出问题，颈椎先出问题了，颈椎出问题，那脊柱骨一拉到腰也好不到哪去。还有年轻人一天到晚熬夜耗损，疯疯癫癫天天三更半夜不睡觉的，这个也是会造成腰痛的，尤其是肾虚过度的耗损。我们中医追求什么，不就是追求你吃喝拉撒睡都正常，每天好心情，每天好气色，每天有好的精气神，这就是中医的追求。如果大家有这样的一些症状不是很严重的，我建议大家吃点粉粉也可以，再加强点锻炼，都可以保持更好的效果。其实我们群里有很多腰痛的，在这一块通过锻炼都写过类似的这些东西，这个我就不找出来给大家看了，大家自己找找，我就希望通过今天讲腰痛，大家平时多花点时间关心下你的腰。腰是啥？腰就像一棵树，根是我们的脚，树干那一块最重要，承受力最大的就在腰这一块。你如果腰垮了，这个树很容易倒，所以平时你要时刻的让腰处于一个良好的状态保持体形，让腰部活动自如，转身自如。还有一句话大家经常听到的，没事就伸伸懒腰，伸懒腰锻炼的是啥腰，人家说了伸懒腰，别让我们的腰懒起来，平时也不要歪着走路，也不要一回家葛优一躺，也不要坐姿不正，其实这个事情，真的你们没痛过，不知道腰痛起来真的很难受，走也走不了，弯也弯不了身，动也动不了。

**虚峭：**好。我刚刚前面还讲了一个就是你们大家有空的话，去观察一下老人家后腰的照片，你们可以很好地发现自己的诊断水平会明显提高，你经常去拍经常去看。尤其是那些腰痛的人，你去拍他们的照片，不拍脸就不算泄露隐私知道不？拍脸就不好，拍脸的话传出去，人家觉得你就把病人的照片到处传是吧。腰痛往往有时候一旦痛起来就会延绵不绝，痛不欲生。真的我也感觉可怜，如果有的时候我拍了一张后腰，特别严重的骨头都变形的。我突然想起原来蔡桓公，不是扁鹊去看病蔡桓公，后来痛的是不行了。一开始扁鹊说他有病，蔡桓公说扁鹊乱说我没病，后来真的发病，派人去抓扁鹊，好像扁鹊那时候就跑到秦国去，然后蔡桓公就死了，就这样一件事情。就是说你真到了后面，你再找医生，神医见着都要跑。课讲了50分钟。最后我以德明健身活出自己，我来结束今天我的讲课，谢谢大家。

**主持人：**好，我们非常感谢虚峭医师的精彩讲课，讲得真是太好了，让我们了解了腰痛的相关知识以及预防保健，时间也非常有限，大家有什么问题可以通过打字，也可以点话筒语音提问。

听众：老师你好，我就是腰凉痛，然后腰连着臀部，大腿外侧胯骨外侧一根线，我说不清楚它是肌肉还是一根筋疼，连着膝盖，右腿整条腿都不舒服。

**虚峭：**您多大了？30岁，是吧？结了婚了？有小孩了？

听众：对，有小孩。

**虚峭：**我从你的描述来讲就是屁股，大腿外侧连着膝盖到小腿了不?

听众：没到小腿。

**虚峭：**我们看一下，我们就根据你的情况我大概粗略分析一下，当然看病的话肯定是一般要结合四诊，因为我只能给你个参考，我不能像看病一样那么精确。你看一下我们有一根经脉叫足少阳胆经就是从屁股这里，沿着大腿外侧一直到膝盖外边，再到阳陵泉小腿的外侧，你现在出问题痛的地方，就在明显在大腿和屁股蹲，这一块是足少阳胆经的一个循行路线。那么往往出问题你不要说你的问题，只是在大腿和屁股墩上，其实你有的时候做拉伸动作的时候，包括小腿一直到足这一块，你都要去拉动这一块，不是说我这痛就打打大腿，打打屁股，这个就有点局限了，因为一般一根经脉痛，局部的经脉的一块痛，你往往要把这一根经脉都理顺。懂我意思不？就是说你不光是要动大腿，还要动小腿，当然大腿痛的这个地方是一个主要的地方，你主要要去动，但是你小腿的伸还是要有。我不知道你意思听懂了不，比如说我们原来做广播体操的时候，有一个侧弯腰的动作，就是把两个手往上举，举完之后有一个手拉过头一直压下去，然后就说把这一边。我不知道有一个叫做弯腰的动作，一直往一边弯，就是拉到足少阳胆经，这样把这根经拉长，这是一个方案。第二个方案侧步走，就有效地拉伸这一边。

听众：对，我就是。

**虚峭：**在德明健身里面，就是说可以针对性的做这一块，有意识地加大这一块，当然别的动作也不要少。你比如说开下焦，把下焦腿仙人走走开了，自然而然这个凉就没那么凉，你大腿走走就会热起来，热起来就有温经的效果血脉过来了，你经脉就没那么凉，同时有滋养的效果，你血过来了，热过来了，那根经就能得到濡养。

听众：好，我懂得了。

**虚峭：**其实广播体操，我觉得在以前设计的时候，虽然练肌肉，但是确实有很多方面，你看他有些动作还是非常不错的。

听众A：好的，谢谢老师。

**虚峭：**还有问的大家有问题抓紧，我建议大家上麦问，这样一个是对老师的一个尊重。第二个让老师也听听你声音，我大概心里有个底，你这样发一段话，像她刚刚就讲的非常清楚，具体我还可以跟她沟通问。

正能量：老师,我问了。

**虚峭：**您好，您是哪位？我能听到我怎么称呼？我怎么称呼是吧？

正能量：因为我这个是生完孩子以后可能快40天的时候，我久坐了几天就是屁股疼，整个屁股都疼，还有包括左侧的外侧的那一块也疼。

**虚峭：**还有吗？还有具体怎么一个痛，像刚刚是讲的冷痛，你具体怎么痛？

正能量：我这个不是冷痛，我这个是里面有结节，屁股里面有结节你都可以摸得到块。

**虚峭：**有包块？

正能量：对，我去照核子共振，又什么都照不出来就是这样的.然后去看西医，他们说是什么问题，也做了核磁共振，腰也没有什么大问题，然后疼了就快一年了。还有他们说是八髎那个位置，我也不太懂是不是八髎那个位置，就是我去做艾灸的时候，他们说是那个位置堵的厉害，他们说有个医生跟我说是膀胱经也堵的厉害，胆经也堵得厉害，就是听他们的介绍我也不太懂。

**虚峭：**对，你说还有啥吧？

正能量：还有就是我的左手早上睡醒的时候，手指胀胀的，弯都弯不了。

**虚峭：**哪个手指胀？

正能量：就是食指中指，但是活动几分钟又是好的了，就这样的。

**虚峭：**这样我大概给你一个分析意见，你刚才也说了一点的，你摸到有包块对不对？

正能量：对。

**虚峭：**但是你也说做了核磁共振做，但是没有拍出来，你手都能摸到，对不对？

正能量：对。

**虚峭：**所以有的时候我们不要过重于相信我们的身体的病，通过某些机器设备能拍得出来，我们有的时候用手都摸得出来，你比如说我刚刚讲的有些病人的腰不好，我说你不用拍片子，让我看一下后背就知道，一看后背就不正常。那么我是告诉你，你既然能摸到那个包块，那个包块很可能影响，那根经脉畅通的一个绊脚石，你比如说我现在有一条块。你真的得没事一下把那些包块都消掉，要不将来担心他要长成脂肪瘤或者整个啥东西，一那个地方老是不畅通，类似于我举个例子，像我们一条马路上本来汽车可以很欢快的过来，过去，突然你告诉我里面这马路上好多块大石头堵在那里，你说汽车不得绕着弯走，而且还得排着队，自然而然就没有我们正常的气血那么通畅。

听众B：手指的问题是什么问题？

**虚峭：**手指的问题，如果是在食指，中指一般应在脾胃，脾胃这一块和肝胆这一块，可以用把两个手往两边撑，完了用点力气撑开来撑开去。手指这位很多是胸腔那里没打开，血脉通不过来，平时多加强一点肩部的拉伸，比如说上举平举举出来让手动起来，让手一伸一缩。

**主持人：**听清楚了，非常感谢虚峭医生精彩讲课。

**虚峭：**谢谢，我尽量让大家明白一点，我也很高兴。

**主持人：**对，讲课太精彩了，非常感谢也耐心的答疑，由于时间关系，我们今天就到这边好吧？

**虚峭：**行，以后欢迎大家都来听我的讲座，好，谢谢大家。

**主持人：**大家如果还有什么问题可以线下问一下自己的组长教练什么的，最后温馨提示一下，请还没有关注德民健身公众号的朋友不妨可以关注一下，里面也有很多关于健身养生的文章，另外也可以加入我们德明健身养生四群群号为864178839,864178839，群里有很多的保障等待着大家去挖掘。今天直播到此结束，感谢大家的收听，晚安。