



女性健康
枕边书系列

主编 [日] 对马琉璃子
译者 林焕军
翻译统筹 英硕文化

如何 摆脱 肩颈酸痛

JIANG SUANTONG

图片提供 IMAGEOER Co., Ltd.

医学专家教您
如何摆脱
肩颈酸痛

致正为肩颈酸痛
而烦恼的你



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

女性健康
枕边书系列

如何摆脱 肩颈酸痛

主编 [日]对马琉璃子

译者 林焕军

翻译统筹 英硕文化

时代出版
APCTIME

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

[皖]版贸登记号: 1210855

图书在版编目(CIP)数据

如何摆脱肩颈酸痛/(日)对马琉璃子主编;林焕军译. —合肥:安徽科学技术出版社,2013.2

(女性健康枕边书系列)

ISBN 978-7-5337-5720-5

I. ①如… II. ①对…②林… III. ①颈肩痛-防治-女性读物 IV. ①R681.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 156548 号

• 上述作品的英文的版权表示如下:

首・肩のこりがつらいときの本

©2008 Shogakukan

All rights reserved

Original Japanese edition published in 2008 by

Shogakukan Inc., Tokyo

Chinese translation rights in China (excluding Hong Kong, Macao and Taiwan) arranged with Shogakukan Inc.

through Shanghai Viz Communication Inc.

如何摆脱肩颈酸痛 主编 [日]对马琉璃子 译者 林焕军

出版人: 黄和平 选题策划: 何迅文 责任编辑: 吴玲

责任校对: 郑楠 责任印制: 廖小青 封面设计: 冯劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场

邮编: 230071 电话: (0551)63533330

印制: 合肥杏花印务股份有限公司 电话: (0551)65657639

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本: 787×1092 1/32 印张: 5 字数: 100 千

版次: 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5720-5

定价: 14.00 元

版权所有,侵权必究

前 言

由于激素工作机制、心理、生活习惯等的特殊性,女性容易产生的疾病和身体不适与男性大相径庭。将女性所特有的身体不适交由一个综合门诊来解决,这个综合门诊就叫做女性门诊。

女性门诊需要各科医师通力合作。但是在一般情况下,很难出现为了一位患者或一种病症,妇科、内科、心内科、乳腺科、泌尿科、整形外科等各科专家齐聚一堂,进行会诊治疗的情景。

更别说是一些我们女性特有的,而又算不上疾病的身体不适了。

本书集合了各科医师以及营养师、运动芳香按摩师等辅助治疗的专家,对一般年轻女性容易出现的疾病以及由于激素、心理、生活的失衡引起的不适,从各个角度剖析产生这些疾病与不适的背景,解释其医学规律,并进行科学合理的治疗。在此意义上,本书也就相当于杂志型的女性门诊。

我们诚挚地希望这本书能对女性健康有用!



致正为肩颈酸痛而烦恼的你

面对颈部和肩部的僵硬、酸痛却无能为力时,你打算放弃了吗?在这本书中,整形外科、妇科、精神科的医生以及理疗师等各方面的专家,全方位为你提供从肩颈酸痛中解放出来的方法。

《如何摆脱肩颈酸痛》的快速检索

面对剧烈的颈部
和肩部酸痛,想要
立刻采取措施时

P24

发生落枕时

P36

想要前往医院进
行检查时

P46

想知道能够消除
颈肩部酸痛的生
活小窍门时

P80

目 录

Chapter



你的肩颈酸痛有多严重? 1

现在就立刻检查一下肩颈酸痛的程度吧 2

酸痛的成因

肌肉僵硬、肩部关节僵硬、错误的姿势,都会

引起酸痛 6

女性“酸痛”高发的原因

姿势、时尚、激素紊乱等是女性出现酸痛的

原因 12

潜藏在酸痛中的疾病

肩颈酸痛可能引起身体其他部位的不适 18

Chapter



让我们立刻来消除现在的“酸痛”吧 21

想对让人感到痛苦的酸痛采取对策时 22

出现严重酸痛时的紧急对策

已经成为顽疾的肩颈酸痛,在运动时却格外

轻松 24

自己束手无策时,请前往整形外科或医院进行	
治疗	34
落枕的紧急对策	
因落枕疼痛时,请保持静止,进行冷敷	36
对酸痛有效的按摩	
这里有能有效消除肩颈酸痛的穴位	38
解救项目	
消除肩颈酸痛的方法	42
病例研究 1	44

Chapter



想要治疗肩颈酸痛,就要去医院

45

肩颈出现剧烈酸痛时,就去整形外科吧

46

在整形外科接受诊断和治疗

在进行完疾病检查后,从止痛处方到治疗指导

48

体验报告

肩部酸痛得已经开始感到恶心了,希望采取

一些措施

52

女性激素

经前综合征和卵巢功能低下也会引起酸痛

58

心理问题

持续的精神紧张和肌肉紧张也会产生酸痛

62

眼睛的问题

许多人的肩颈酸痛和眼部疲劳是同时发生的 64

中医

在中医看来,血液流动不畅是引发酸痛的原因 66

病例研究 2 74

病例研究 3 76

病例研究 4 78

Chapter



从今天开始,进行身体和心理的

自我治疗 79

酸痛的消除和预防最重要的是平时的

自我治疗 79

检查生活习惯

平时生活中的一些小毛病和习惯,可能会导致

严重的酸痛 82

服饰、内衣和项链等,也是引起酸痛的原因 86

矫正姿势

首先确认自己的姿势是否正确 90

养成正确的姿势 92

正确的坐姿能使颈部和肩部放松 94

一起运动吧

能够在家里做的轻微拉伸运动,能够有效消

除和预防酸痛 96

能够改善全身血液流动的步行,对消除酸痛

也具有效果 104

能够坚持3个月的话,就会消除酸痛 106

消除压力

为了不积累疲劳和压力,每晚都应该放松

度过 108

告别压力的“5个建议”也能消除肩颈酸痛 110

活用芳香疗法

消除压力和肌肉疲劳,通过精油缓解肩颈

酸痛 112

重新检查一下枕头

如果换一个适合自己的枕头,也能消除肩颈

酸痛 116

改善饮食生活

平衡的膳食是大前提,之后再摄取足够、有效的

营养素 122

补品

B族维生素、维生素E、维生素C和银杏叶对消除

酸痛非常有效 134

消除眼部疲劳

有效保护眼睛,防止眼疲劳,就能预防

肩颈酸痛 138

病例研究 5 140

病例研究 6 140

本书中出现的符号

-  骨骼和肌肉的问题
-  生活习惯的问题
-  女性激素的问题
-  心理问题
-  眼部问题
-  中医

Chapter

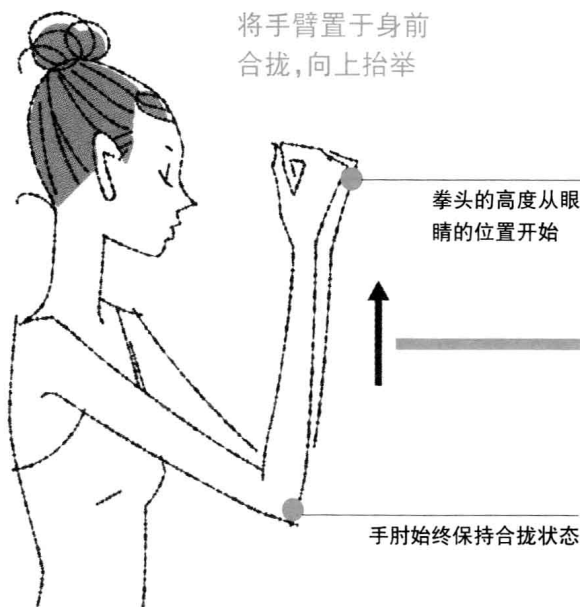


你的肩颈酸痛有多严重？

你的肩颈酸痛有多严重？想要尽快消除恼人的酸痛，首先需要确认现在的状态。

在分析为什么肩颈酸痛高发于女性的同时，寻找产生酸痛的原因。

现在就立刻检查一下肩颈酸痛的程度吧



你的肩颈现在僵硬到什么程度呢？

颈部和肩部的僵硬、紧张让人很痛苦,想必各位都希望能够尽快得到缓解吧。

首先,我们通过两种肩颈酸痛度的检查来客观地确认你的酸痛程度吧!

检查①

通过肩部的上下运动，确认肩颈酸痛度

能够抬到
多高呢？

酸痛较轻

- 手肘能抬高至鼻子位置
- 手肘能抬高至下巴位置
- 手肘只能抬高至肩部附近

重度酸痛

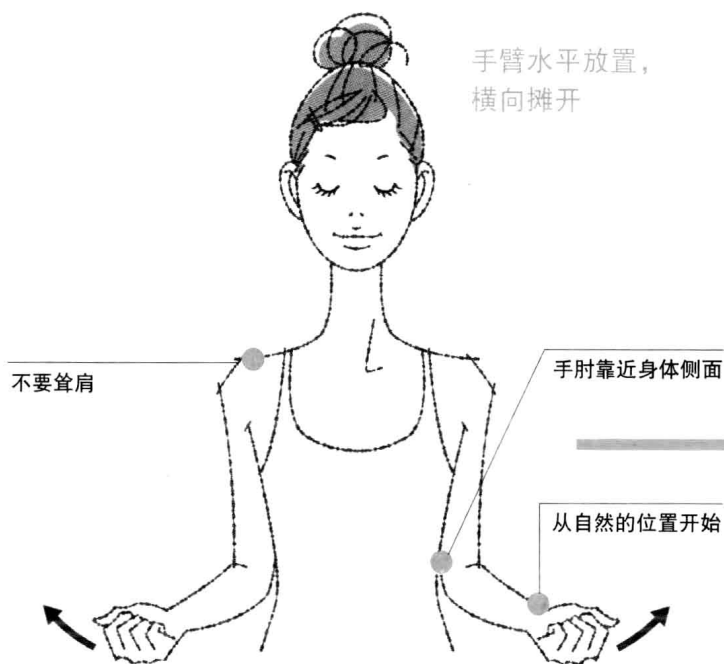
检查

手肘完全无法抬高的人，酸痛度最重！

手肘只能抬举至肩部的人，其肩颈酸痛度较重。

能够抬举至下巴的人，其酸痛程度可以算中等。

能够抬举至鼻子以上，则为最理想的状态。



我们来对酸痛的程度进行客观判断吧！

你的肩颈酸痛程度怎么样呢？以上检查是对肩关节的运动范围进行确认。如果肩颈变得僵硬，运动范围就会变小。

我们为什么要进行这些检查呢？这是因为对酸痛程度的感觉，存在个体差异。

同样的酸痛，有人会说“痛得无法忍受”，但有人却毫不在乎。

通过这些方法对身体的酸痛度进行客观的确认，就有了消除酸痛的目标。

检查②

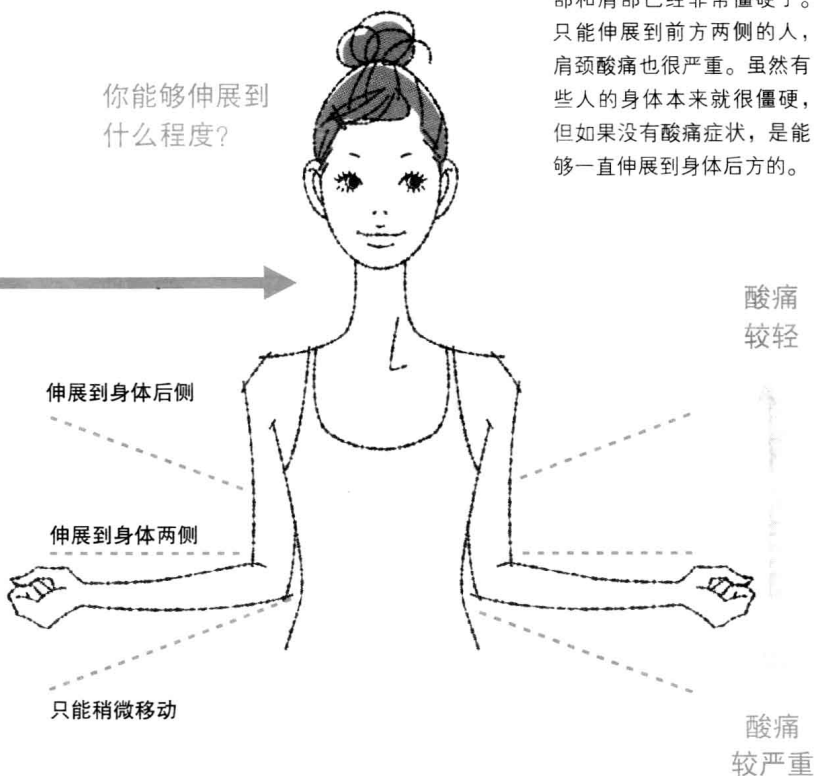
肩部进行左右运动也能检查

检查

无法平行伸展的人，已经僵硬了！

完全无法伸展的人，颈部和肩部已经非常僵硬了。只能伸展到前方两侧的人，肩颈酸痛也很严重。虽然有些人的身体本来就很僵硬，但如果没有酸痛症状，是能够一直伸展到身体后方的。

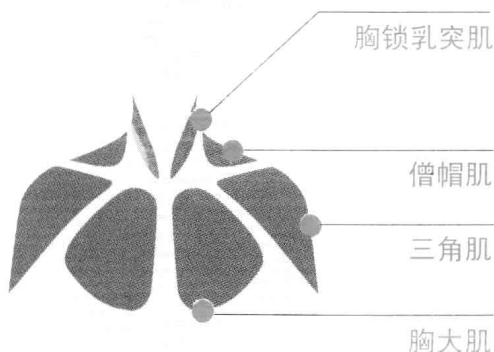
你能够伸展到什么程度？



肌肉僵硬、肩部关节僵硬、错误的姿势，都会引起酸痛

身体的前面存在着和颈肩部酸痛相关的肌肉。除此之外，位于胸部的肌肉出现紧张，也容易引起酸痛。

前



所谓“酸痛”是怎样一种状态？

各位有过“因为肩部酸痛，什么都不想干”“因为颈部酸痛，导致头痛”等经历吗？还有些人会在和别人一见面时就抱怨说：“今天肩部酸痛得不得了……”

我们经常挂在嘴边的“酸痛”，它的庐山真面目是怎样的呢？