

女 性 健 康 新 概 念

轻松解除

肩部

酸痛

〔日〕内池尚仁 主编

段 帆 译

河南科学技术出版社

加热保暖

冷敷止痛

按摩穴位

伸展运动

解压放松

心情舒畅



● ● ● ● ● ●

轻松解除

肩部

Figure 1

1. **THEORY** 2. **EXPERIMENT** 3. **CONCLUSION**

HOGURETE SUKKIRI! KATAKORI KAISHOUHOU
© IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO.,LTD.2003
Originally published in Japan in 2003 by IKEDA SHOTEN
PUBLISHING CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION,TOKYO.

版权所有，翻印必究
著作权合同登记号：图字 16-2004-3

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松解除肩部疼痛 / [日] 内池尚仁主编；段帆译.
郑州：河南科学技术出版社，2005.1
(女性健康新概念)
ISBN 7-5349-3211-4

I . 轻… II . ①内…②段… III . 颈肩痛 - 防治
IV . R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 099876 号

责任编辑 刘欣 责任校对 王艳红

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371)5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：890mm × 1240mm 1/32 印张：5 字数：100 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-3211-4/R · 625 定价：16.00 元

女 性 健 康 新 概 念

轻松解除 肩部酸痛

〔日〕内池尚仁 主编
段 帆 译



河南科学技术出版社

目录

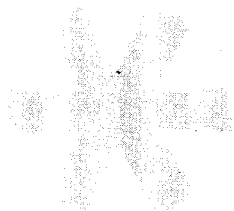
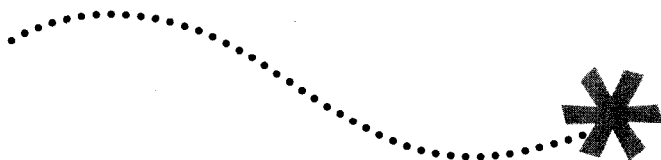
- 6 肩部酸痛是病吗?
- 8 肩部酸痛也许是你身体发出的危险信号!?
- 10 你的肩部酸痛属于哪种类型?
- 12 不同类型肩部酸痛的特征与对策
- 14 肩部酸痛的各种治疗方法
- 16 本书的使用方法

缓解肩部酸痛 的方法

- 加热 18 加热是缓解慢性肩部酸痛的第一步
 - 20 洗半身浴加热全身
 - 22 用热毛巾敷颈后部
 - 24 入浴时做腹式呼吸使全身加热
 - 26 用温水淋浴加热背部中央
 - 28 用热湿毛巾敷小腿肚
 - 30 洗腰浴加热腰部
- 冷敷 32 出现急性型肩部酸痛症状时,首先要冷敷患部
 - 34 疼痛严重时用保冷枕冷敷
 - 36 用精油凉湿布冷敷
 - 38 加热、冷敷后仍不能解除疼痛时

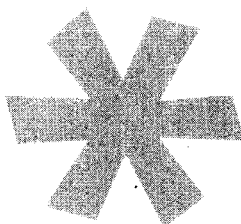
CONTENTS

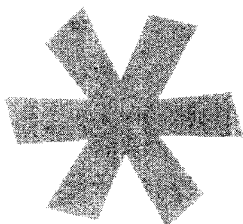
- 按摩穴位 40 通过按摩、刺激穴位缓解肌肉疲劳
- 42 按摩肩部使僵硬的肌肉得到放松
- 44 刺激特效穴位“肩井”
- 46 按压头后部的穴位，促进颈肩部的血液循环
- 48 指压曲池穴，减轻使用电脑造成的疲劳
- 50 因着凉引起肩部酸痛时要指压腿部穴位
- 52 按压背部穴位可以消除脊背酸痛
- 54 工作间隙指压万能穴位“合谷”
- 56 坐在椅子上刺激背部穴位
- 58 按压穴位调整自主神经
- 60 揉搓脚掌、脚趾根的下部
- 62 急性型要轻轻地推搓痛部周围
- 64 按摩后反而更难受怎么办
- 伸展运动 66 通过伸展运动松弛僵硬的肌肉
- 68 I 颈部
- 69 II 腿部
- 72 III 腰部
- 73 IV 肩~臂
- 放松 76 肩部要完全放松
- 78 通过腹式呼吸调整自主神经
- 80 用芳香疗法稳定情绪
- 82 用快速入眠法酣睡
- 84 出外时发生肩部酸痛的对策



如何预防肩部酸痛

- 86 引起肩部酸痛的不良生活习惯！
- 姿势
 - 88 纠正姿势
 - 90 掌握正确的站姿
 - 92 掌握正确的走路姿势
 - 94 掌握正确的坐姿
 - 96 改善使用电脑时的周围环境
 - 98 改善睡姿
- 运动
 - 100 锻炼身体
 - 102 I 锻炼肩和臂的运动
 - 104 II 锻炼腹部、背部、腿部的运动
 - 106 做伸展体操，矫正弯曲的身体
 - 108 通过散步促进全身血液循环
- 食物
 - 110 通过饮食改善体质
 - 112 分清凉寒性和温热性的食物
 - 114 食用容易消化的食物
 - 116 选用能够镇静焦虑情绪的食物
 - 118 摄取蛋白质来解除肌肉的疲劳
 - 120 在外用餐应注意的事项
- 消除紧张
 - 122 运用各种方法消除精神紧张状态！
 - 124 通过芳香疗法振奋精神
 - 126 通过听音乐来激发干劲！
 - 128 通过色彩的使用使心情开朗起来
 - 130 外出散步！
 - 132 肩部酸痛与体型有关！





腰痛、眼睛疲劳、头痛的保健措施

- | | | |
|------|-----|----------------|
| 腰痛 | 134 | 腰痛的保健措施 |
| | 136 | 首先加热腰部 |
| | 138 | 洗澡时用力搓背 |
| | 140 | 工作间隙刺激腿部穴位 |
| | 142 | 通过伸展体操松弛肌肉 |
| | 144 | 出现急性腰痛症状一定要安静! |
| 眼睛疲劳 | 146 | 眼部疾病的保健措施 |
| | 148 | 眼睛疲劳时要热敷发际部位 |
| | 150 | 有干眼症状时要冷敷耳朵下部 |
| 头痛 | 152 | 缓解头痛症状 |
| | 154 | 肌肉紧张性头痛要热敷背部 |
| | 156 | 偏头痛要冷敷头后部 |
| | 158 | 出现以下症状应立即上医院! |

肩部酸痛是病吗？

身体不适和疼痛即是“肩部酸痛”
症状

肩部酸痛的症状多种多样，从“肩膀发僵”轻微的疲劳感，到感到“肩膀火辣辣的疼，疼得抬不起胳膊”。自身感觉有类似这样的症状时就是患了“肩部酸痛”。对疼痛的感知因人而异，有些人几乎没有感觉，而有些人即使是轻微的疲劳，也会感到疼痛，匆忙跑到按摩门诊去治疗。

颈部和肩部支撑着头部的重量，
在全身占有特殊的位置



为什么只有肩部酸痛呢？因为肩部和颈部与其他部位不同，支撑着头这一人体重要的组成部分。成人头部的重量约有4千克，就如同一个大西瓜孤零零地架在细细的脖子上。而且这个“大西瓜”并不是静止的，它一会儿向上，一会儿左右转来转去。不管做哪种动作，颈部和肩部都要拼命地支撑住它。另外，双肩部还垂下合计重量达4千克以上的两只手臂，这也是一个相当大的负担。像这样负重的部位在身体其他部位中是找不到的。

血液循环不良是导致肩部酸痛的主要原因，放任不管只会越来越严重

肩部支撑着头和双臂日夜忘我地工作，当然会感到疲劳。“肩部酸痛”就是疲劳物质堆积以致肌肉出现酸痛症状。其根本原因实质上是血液循环不良，导致营养和氧气输送不到肩部，引起此处肌肉的活动迟钝，致使乳酸等疲劳物质堆积而造成的。血流的不畅，又使疲劳物质无法排泄，肌肉僵硬，越来越压迫血管，使血液流通越来越糟糕，酸痛不断加重。如果以为“肩部酸痛不是病”而忍受疼痛，不加以治疗的话，肩部酸痛就会发展成慢性病，症状也会越来越严重，所以务必要引起注意。而且，它有时还会隐藏其他病症，千万不可麻痹大意。

肩部酸痛症状加重的过程

血液循环不良引起肌肉僵硬。

肌肉僵硬导致血液循环愈加不畅。

- ① 由于某种原因肩部及其周围血流不畅
- ② 营养和氧气输送不到肩部，肌肉活动迟钝
- ③ 乳酸等疲劳物质堆积在肩部肌肉里
- ④ 肩部肌肉僵硬从而压迫血管，血液循环愈加不畅

肩部酸痛症状加重，发展成慢性病



肩部酸痛也许是你身体发出

的危险信号!?

引起肩部血流不畅的三个原因



血流不畅的原因就是慢性肩部酸痛的起因。首先是姿势的问题。在桌前操作电脑时，长时间保持同一姿势，只活动指尖，就会使得肩部和颈部的肌肉一直处于紧张状态。而且，弓背而坐也很不好，以其不自然的姿势来支撑头部的重量，更加重了肩部和颈部的负担。其次，与内脏发生疾病有关。虽说症状不是直接出现在肩部，但血液聚集在有病症的器官及其周边，也会引起全身的血流不畅。如果近来稍微干点活马上就会感到肩部酸痛，最好去做一下内科检查。若是全身血流不畅的话，应该注意不要着凉。最后一个原因

就是紧张。在工作和学习中超强度地运转大脑，就会使交感神经的作用处于优势。交感神经使肌肉紧张，引起血管收缩，全身也就跟着紧张起来。紧张达到顶峰，到了无法抑制时，血流就会不畅，表现出肩部酸痛的症状。虽说充其量不过是肩部酸痛，它也许就是你的身体已经无法忍受负担而发出的危险信号。

改变生活习惯和饮食结构



如果肩部酸痛是身体发出的危险信号，就不能对其置之不理。那么如何才能预防呢？首先，重要的是消除引起肩部酸痛的血液循环不良的隐患。这并不难做到，比如长时间伏案工作时，应每小时休息一次，放松肩部；采用双肩背包，不把手提包放在单肩或单手上；重新调整桌椅的高度；工作后挺直脊梁站起来，看电视时姿势不懒散；入浴时不只洗淋浴，浸到澡盆里好好泡泡全身等。另外，必须保持有规律的生活，保证充足的睡眠和营养丰富的饮食。否则就会导致自主神经紊乱，血液流通不畅，新陈代谢缓慢。还有重要的一点就是注意不要使身体受凉。比如进餐时，最好不要食用凉沙拉，而要有意识地进食一些温热性的热蔬菜拼盘。

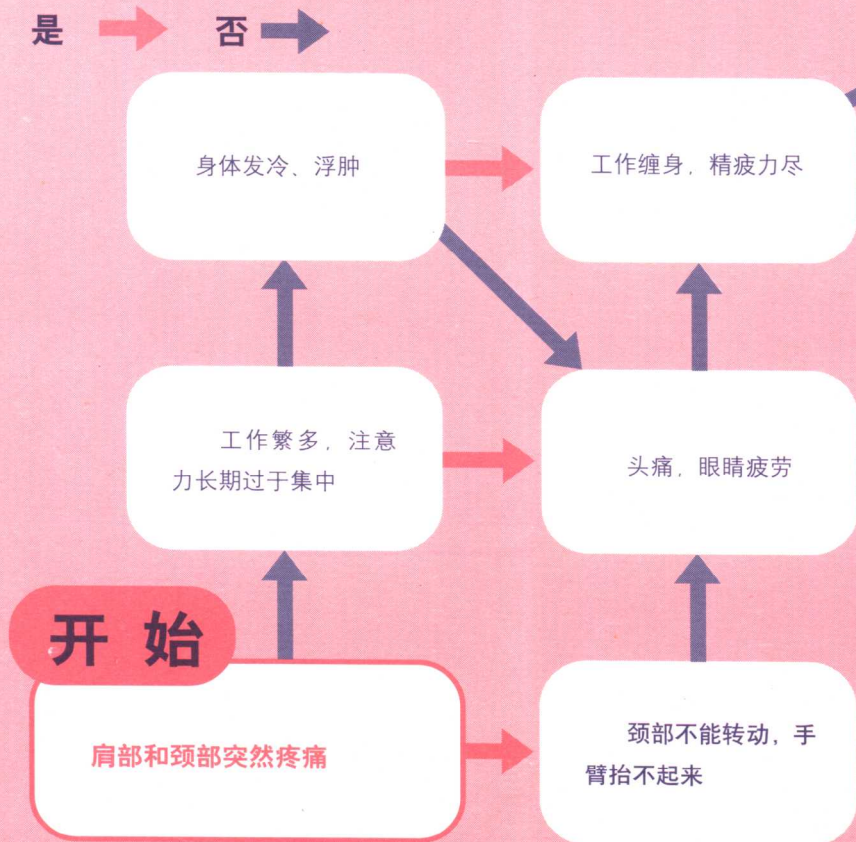


你的肩部酸痛属于 哪种类型？

人们往往认为肩部酸痛是肌肉痛而不加重视，其实并非如此。按不同的起因，肩部酸痛可以分为4种类型，即3种慢性类型和1种急性类型。当然也有因多种原因而发病的复合型病人。清楚了自己肩部酸痛的原因，其处理和预防的方法也就更加明确。请依照下面的图表确定一下你肩部酸痛的类型。

是 →

否 →



血流不畅型

这是由于长时间保持同一姿势、姿势不佳而引起肩部血液循环不良。大多数“肩部酸痛”都可以归为此类。

内脏故障型

这是由于内脏状态不佳，血液聚集于其周围而引起全身血液循环不良。这也是身体不好的信号！注意不要饮食过量，并注意夜间的饮食。

紧张压抑型

可能由于长时间聚精会神地工作而引起的。如果头痛、眼睛疲劳、失眠以及焦虑同时出现，就是大脑和神经发出了“请求休息”的信号。

急性型

“睡觉落枕”、“颈椎扭伤”等，肌肉、神经、关节受到急剧损伤的类型。与由于疲劳引起的慢性肩部酸痛相比，性质稍有不同，处理方法也不同。

长期操作电脑或驾驶汽车等，经常长时间保持同一姿势

胃肠部不舒服

焦躁不安，有时有点神经质

疼痛部位定位明确

不同类型肩部酸痛的

特征与对策

对照前页的图表，您的肩部酸痛属于哪种类型呢？

明白了自己肩部酸痛的类型，当然也更容易找到对策。为了康复，请继续看下去！

下面简单介绍一下不同类型肩部酸痛的症状以及处理和预防方法。



血流不畅型的肩部酸痛



经常把重物放在单肩上，长时间保持同一姿势伏案工作或驾驶汽车等，血液循环就会不畅，肌肉就会僵硬。工作中只要注意避免长时间保持同一姿势，比如每隔一小时站起来活动一下手脚，很大程度上是可以预防此类症状的。由于寒冷而引起的全身代谢低下，也会导致肩部的血流不畅。所以这种类型的人不仅要注意肩部，同时也要注意全身的健康。

内脏故障型的肩部酸痛



胃肠虚弱,新陈代谢不好,就会导致血液循环不良,引起肩部酸痛。所以由于加班或不规则的生活而导致疲劳不堪、倦怠、梦寐不安、痢疾或便秘时,首先要充分休息,促使全身恢复健康。身体恢复到一定程度后,可以到户外散散步,做些轻微的活动,改善全身的血液循环。另外,如果身体的内脏器官出现疾病也会引起肩部酸痛,比如心脏不好,左肩周围就会疼痛等。因此,除肩部酸痛以外还有不舒服的地方时一定要去看医生。

紧张压抑型的肩部酸痛



如果精神过度集中,持续伏案工作或做些细微的手工作,大脑就会启动控制装置,发出“太累了!不能再工作了”的信号,从而使颈部和肩部这些神经的通道紧张起来。这时候出现的肩部酸痛就是大脑发出的求救信号,有时还会伴随有眼睛疲劳和头痛等症状。精神紧张造成自主神经失调的症状也与此相仿。发生此类症状时一定要在工作的空隙好好休息,使大脑、眼睛、肩部充分放松。

急性型的肩部酸痛



急性肩部酸痛即是很多人曾经历过的睡落枕。这是因为着凉或疲劳使肌肉僵硬,姿势不正确,从而进一步加重肩部负担而引起的。是由于肌肉纤维断裂、内出血,转化成致痛物质的。由于颈椎关节或肌肉、韧带的炎症引起的“颈椎扭伤”和由于肌肉多层重叠、互相摩擦而导致疼痛的“四十肩”、“五十肩”的初期症状也都属于急性型肩部酸痛的范畴。这些症状发生后,首先重要的是要冷敷,止住疼痛,使症状稳定。然后再接受专门医生的指导。

肩部酸痛的

各种治疗[!]方法

肩部酸痛的发病原因多种多样，一些人开始并不重视，当了解到它是大脑发出的求救信号、内脏故障的表现等情况后，也许会因此而变得不安起来。那么究竟在哪儿可以治疗肩部酸痛呢？针灸、推拿按摩医院、整形外科医院等都可以治疗。不过，中医和西医对肩部酸痛的认识以及治疗方法有很大不同。先了解一些它们各自的特征，一旦想治疗时将会有备无患。

中医注重身体的全面平衡



中医的特征是不局限于治疗病变部位，而注重消除病因，取得全身的平衡。所以在身体不适、未及病变时，中医治疗效果极佳。如果您患了慢性肩部酸痛，属于因姿势不正确或代谢功能低下引起的血液循环不良类型，就非常适合用中医进行治疗。具体方法有刺激穴位的针灸治疗、调理骨骼和关节的推拿正骨、松弛