

每年10月11日是“世界镇痛日”

——呼吁人们要正视身体的疼痛

★ 赠送 ★

雾霾后，要清肺养肺

——送你一套

清肺润肺食谱
简易拉伸活力操



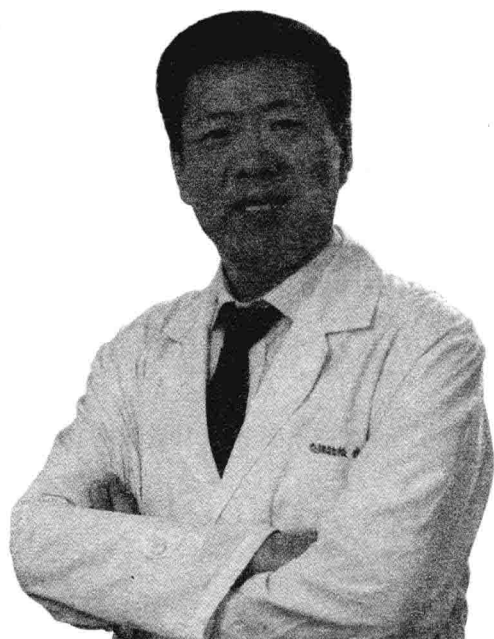
李志刚 / 著



小心疼痛！ 这是身体求救的信号

北京电视台《养生堂》
江苏卫视《万家灯火》主讲专家

- ★ 识别身体求救信号——关键时刻能救命
- ★ 99%的人一痛就吃止痛药，止痛药也“伤不起”！
- ★ 疼痛小信号，警示身体大问题



小心疼痛！ 这是身体求救的信号

李志刚 / 著

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小心疼痛! 这是身体求救的信号 / 李志刚著. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 3
ISBN 978-7-5384-7479-4

I. ①小… II. ①李… III. ①疼痛—防治 IV.
①R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第041320号

小心疼痛! 这是身体求救的信号

著 李志刚
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 张胜利
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 260千字
印 张 18
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7479-4
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

序言

有一种幸福叫“不再疼痛”

在策划这本书时，我的朋友问我：“你为什么要写疼痛呢？直接写你的针灸多专业！”

我回答说：“搞针灸，写疼痛，并不矛盾。因为疼痛太常见了，几乎存在于所有的疾病当中，给患者的身体带来不同程度的损害。针灸的确具有很好的止痛作用，但通常只能由医生来操作，患者在家中很难自己进行。要是把一些能自己在家解决疼痛的方法分享给大家，那么就会有更多的人从中受益，不再遭受疼痛的困扰。”

这就是我出版这本书的初衷。

头痛得睡不好觉，牙痛得吃不下饭，腰痛得弯不下腰，腿痛得走不了路……在门诊上，我经常听到一些患者向我倾诉他们的痛苦感受。说实话，看到他们被疼痛折磨得难受的样子，我也“疼痛”着他们的疼痛。多年来，每当病患诉说他们那些被疼痛折磨的日子，总是让我深深感受到他们那种“痛不欲生”难言苦楚。

在我们每个人的一生当中，体验最早、最多的主观内在感觉就是“疼痛”。如果只是轻微的疼痛，仅仅表现为局部不适、皮肤潮红、微痛等，或出现局部肌肉收缩和强迫性体位，这些反应

对身体通常伤害不大。但如果是剧烈疼痛，或持续性的慢痛，就可能会产生严重的后果，出现全身性反应，引起各系统功能的异常，如循环系统出现疼痛，可导致脉搏加快、血压降低或升高，甚至心脏骤停；消化系统出现胃痉挛，可引发胃肠功能紊乱等。此外，长期的慢性疼痛还可导致患者出现沮丧、易怒、烦躁、孤独、抑郁等不良心理，甚至形成人格变态或引起自杀行为。可见，疼痛是一种多么可怕的感受！

不过，疼痛虽然会引起身体不适，但也并非“一无是处”。医学上认为，疼痛与呼吸、血压、脉搏、体温一样重要，被称为“第五生命体征”。它是人体健康受到威胁时发出的预警信号，提醒我们远离潜在危险，尽早治疗身体上可能存在的严重病症。所以，严格地说，疼痛并不是一种对生命的惩罚，相反，它在一定程度上还是一种恩赐，是生命中不可或缺的元素。比如，你的腰扭伤了，疼痛会迫使你采取某种强迫体位，并强迫你休息，保证损伤部位尽早得到恢复。

所以，面对疼痛，我们首先应正确地认识它，弄清它是什么原因引起的，然后再寻找相应的解决方法，合理地治愈疾病，这样才能在祛除病因的基础上消除疼痛，恢复健康。

中医学认为，疼痛是由各种原因引起的身体某些部位的经络、气血运行不畅而产生的，其核心是气血运行障碍，具体概括为“通则不痛，痛则不通”。人体内经脉流通，气血运行上下内外，若病邪相加，气行不畅，血运不调，气血不通，就会出现疼痛。因此，要想让疼痛消失，就必须使经络通畅、气血通达，让脏腑恢复相对的平衡，这样才能真正远离病痛。

对于各种原因引起的疼痛，中医也有一套很好的治疗方法，其中最有效的应为“经络穴位止痛”法，通过对某些穴位进行刺激，往往在几分钟内就能显效。而且最关键的是，

很多方法大家自己在家就能操作，既安全、简单、有效，又不会产生任何不良反应。

为了把这些好的止痛祛病方法分享给大家，在本书中，针对我们身体不同部位出现的不同类型的疼痛，我为大家提供了一系列具体有效的止痛方法，如按摩、刮痧、拔罐、艾灸、刺血、穴位贴敷等。可别觉得这些方法有多难，你尝试一下就知道了，简单易学却效果显著。

当然，更重要的是我想通过这本书传递给大家一种健康理念，就是：我们既要重视止痛的方法，更要讲究止痛的原则。对于“疼痛”这个身体发出的疾病信号，我们不能一概而论，所有的疼痛都想利用书中的方法自己解决，这是不对的。对于一些严重的急性疼痛，必须先到正规医院治疗，切不可延误病情。只有在不影响病情发展的情况下，我们才可运用书中提供的小方法来辅助治疗，缓解疼痛。

应该说，这是一本简单、实用的经络养生书籍。按照书中我提供给大家的操作方法，大家可以随时与自己的身体对话。即使你没有任何医学知识，也能触类旁通、举一反三地运用点、按、刺、揉等方法，找到你身上的“止痛灵丹”，进行疼痛的辅助治疗和日常养生保健。

追求幸福是人类共同的愿望，每个人都希望能拥有自己想要的幸福。但我希望，在真正经历过疼痛的一些人的人生中，还能拥有一种叫做“不再疼痛”的幸福。希望我的这本拙作能帮助他们获得他们所期望的“幸福”人生！

李志刚

2014年5月17日于北京中医药大学

目 录

contents



引言 教你 3 秒钟一招取穴 /13

第一章 疾病信号早发现，幸福就是病得晚

你有没有这也疼，那也痛，却不知道怎么办，只能忍着的时候。还有些疼痛，时不时地骚扰你一下，虽不会致命，但会影响吃喝拉撒睡。出现这些情况，你就得上心了，这些疼痛，还真能反映出身体的大问题来。

疼痛，那些不得不说的事儿 /20

痛，其实是我们的身体在求助 /24

出现疼痛，要不要一直忍着 /28

痛是信号，但也不能盲目止痛 /31

急性疼痛与慢性疼痛要区别对待 /34

只有“不通”才痛吗 /37

以“小痛”治“大痛”，让自己痛并快乐着 /40

第二章 止痛药可以吃，但别吃成依赖症

止痛药家家都备，很多人也常用。采取“遇痛即止”是现代人对自已不负责任的现象，依赖止痛药也是一种病，是给身体埋下更大的隐患。

止痛药是怎么发挥效用的 /44

别把止痛药当成止痛法宝 /47

盲目服药止痛，可能会掩盖真实病情 /50

长期吃止痛药等同于吸毒 /53

药本无贵贱，效者是灵丹 /56

为什么针、灸就能止痛 /59

放下止痛药，开启人体的天然“药库” /62

第三章 用对方法，不要浪费你身上的“止痛灵丹”

人体穴位都是灵丹妙药——血靠经络养、气靠经络养。每一个穴位都有它的神效，都是我们祖先用身体试验过实践的，只要学会使用经络，并悟出穴位的深意，就会终生受益。

疼痛自测，教你自我辨识疼痛性质 /81

利用好我们身上的“止痛灵丹” /85

取穴没有你想象的那么难 /89

自己按摩，手到痛自除 /93

做饭不能没柴火，去痛不能没灸条 /100

刺血止痛法真没那么可怕 /104

拔罐是消除疼痛的“行家里手” /107

刮痧就是把“痛苦”变成“痛快” /111

穴位贴敷，止痛“奇药” /114

第四章 巧治头面颈部疼痛，好方法百用百灵

本章介绍的头面部疼痛的穴位都是常见的，其实，日常应用时不必贪多，有时候只要选对一两个穴位，只要持之以恒，效果就很显著。所以，无论做什么，贵在坚持。

那些让你“头痛欲裂”的头痛 /118

“头痛医脚”，这句话不是没可能 /123

“天下第一痛”的三叉神经痛 /127

颞下颌关节痛不容忽视 /132

找对疗法，远离目赤肿痛 /135

鼻炎鼻塞，最好的方法是穴位按摩 /140

牙痛也是病，不痛才轻松 /144

咽喉痛，按摩、贴敷就能解决问题 /147

经常落枕，你可能出现了颈椎问题 /151

按揉艾灸，颈椎疼痛不再见 /155

第五章 缓解腰背部疼痛，养治结合效果更佳

腰痛可是个很普遍的问题，现代人一天各种忙，疼了、痛了也不管不顾，受不了就吃点止痛药，慢慢小痛养成大病。

呵护脊柱，小后溪有大功效 /160

缓解后背酸痛的小秘诀 /163

不慎“闪腰”慎处理，舒筋活血是关键 /167

祛除腰痛，找对方法，疗效才快 /171

推拿贴敷缓解尾骨痛 /174

祛除痔疮疼痛，6个穴位就搞定 /178

第六章 赶走胸腹部疼痛，腑脏安康自长生

胸腹部疼痛所警示的常是五脏六腑内的病变。这些地方要是出问题了可不是小事。多了解一些这方面的养生穴位，关键时候是能救命的。

手到痛自除，肋间疼痛不难治 /183

巧妙远离乳房疼痛 /186

防止胃痛，一定要打好“保胃战” /190

疯狂的胆绞痛，巧按穴位来止痛 /193

腹部疼痛不用愁，几个穴位来解忧 /197

痛经用按摩，止痛更治痛 /201

第七章 祛除四肢疼痛，做自己健康的守护神

很多人对四肢疼痛不当回事，认为反正不是大问题，能拖就拖了，能忽略就忽略了，这章告诉你，哪些四肢疼痛是不能掉以轻心的，真难受了，哪些方法和穴位是可以让你少遭罪的。

缓解肩周炎疼痛，按摩、艾灸效果佳 /206

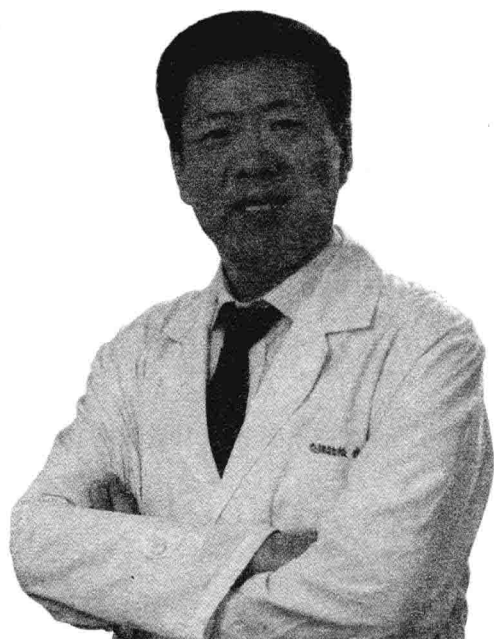
远离肘部疼痛，让胳膊肘挥洒自如 /210
通经活络，远离手腕疼痛 /214
坐骨神经痛，自我辅助治疗有诀窍 /217
别被膝盖疼痛牵着鼻子走 /221
腿抽筋的痛，你再也不用忍受了 /225
防止下肢静脉曲张，甩掉“蚯蚓腿” /228
自己动手，祛除足踝和足跟痛 /232

第八章 处理全身性疼痛，找对病根儿是关键

全身性疼痛，遭遇这类痛的人只有自己能了解它的痛苦滋味，如何找对根源，祛除疼痛，方法不在多，有一二就灵。真正的灵丹妙药，我认为是：找对方法并坚持。

得了关节炎，不吃药也能止痛 /237
疏通气血，缓解痛风疼痛 /242
别让带状疱疹后遗症神经缠上你 /246
产后身痛，找准穴位，赶走麻烦 /251
“心病”引发的疼痛还需“心药”医 /254
一些慢性疼痛也许是亚健康的征兆 /258





小心疼痛！ 这是身体求救的信号

李志刚 / 著

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小心疼痛!这是身体求救的信号 / 李志刚著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5384-7479-4

I. ①小… II. ①李… III. ①疼痛—防治 IV.
①R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第041320号

小心疼痛! 这是身体求救的信号

著 李志刚
出版人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 孙 默
执行责任编辑 张胜利
装帧设计 长春市墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 260千字
印 张 18
版 次 2014年7月第1版
印 次 2014年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7479-4
定 价 35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究

序言

有一种幸福叫“不再疼痛”

在策划这本书时，我的朋友问我：“你为什么要写疼痛呢？直接写你的针灸多专业！”

我回答说：“搞针灸，写疼痛，并不矛盾。因为疼痛太常见了，几乎存在于所有的疾病当中，给患者的身体带来不同程度的损害。针灸的确具有很好的止痛作用，但通常只能由医生来操作，患者在家中很难自己进行。要是把一些能自己在家解决疼痛的方法分享给大家，那么就会有更多的人从中受益，不再遭受疼痛的困扰。”

这就是我出版这本书的初衷。

头痛得睡不好觉，牙痛得吃不下饭，腰痛得弯不下腰，腿痛得走不了路……在门诊上，我经常听到一些患者向我倾诉他们的痛苦感受。说实话，看到他们被疼痛折磨得难受的样子，我也“疼痛”着他们的疼痛。多年来，每当病患诉说他们那些被疼痛折磨的日子，总是让我深深感受到他们那种“痛不欲生”难言苦楚。

在我们每个人的一生当中，体验最早、最多的主观内在感觉就是“疼痛”。如果只是轻微的疼痛，仅仅表现为局部不适、皮肤潮红、微痛等，或出现局部肌肉收缩和强迫性体位，这些反应

对身体通常伤害不大。但如果是剧烈疼痛，或持续性的慢痛，就可能会产生严重的后果，出现全身性反应，引起各系统功能的异常，如循环系统出现疼痛，可导致脉搏加快、血压降低或升高，甚至心脏骤停；消化系统出现胃痉挛，可引发胃肠功能紊乱等。此外，长期的慢性疼痛还可导致患者出现沮丧、易怒、烦躁、孤独、抑郁等不良心理，甚至形成人格变态或引起自杀行为。可见，疼痛是一种多么可怕的感受！

不过，疼痛虽然会引起身体不适，但也并非“一无是处”。医学上认为，疼痛与呼吸、血压、脉搏、体温一样重要，被称为“第五生命体征”。它是人体健康受到威胁时发出的预警信号，提醒我们远离潜在危险，尽早治疗身体上可能存在的严重病症。所以，严格地说，疼痛并不是一种对生命的惩罚，相反，它在一定程度上还是一种恩赐，是生命中不可或缺的元素。比如，你的腰扭伤了，疼痛会迫使你采取某种强迫体位，并强迫你休息，保证损伤部位尽早得到恢复。

所以，面对疼痛，我们首先应正确地认识它，弄清它是什么原因引起的，然后再寻找相应的解决方法，合理地治愈疾病，这样才能在祛除病因的基础上消除疼痛，恢复健康。

中医学认为，疼痛是由各种原因引起的身体某些部位的经络、气血运行不畅而产生的，其核心是气血运行障碍，具体概括为“通则不痛，痛则不通”。人体内经脉流通，气血运行上下内外，若病邪相加，气行不畅，血运不调，气血不通，就会出现疼痛。因此，要想让疼痛消失，就必须使经络通畅、气血通达，让脏腑恢复相对的平衡，这样才能真正远离病痛。

对于各种原因引起的疼痛，中医也有一套很好的治疗方法，其中最有效的应为“经络穴位止痛”法，通过对某些穴位进行刺激，往往在几分钟内就能显效。而且最关键的是，

很多方法大家自己在家就能操作，既安全、简单、有效，又不会产生任何不良反应。

为了把这些好的止痛祛病方法分享给大家，在本书中，针对我们身体不同部位出现的不同类型的疼痛，我为大家提供了一系列具体有效的止痛方法，如按摩、刮痧、拔罐、艾灸、刺血、穴位贴敷等。可别觉得这些方法有多难，你尝试一下就知道了，简单易学却效果显著。

当然，更重要的是我想通过这本书传递给大家一种健康理念，就是：我们既要重视止痛的方法，更要讲究止痛的原则。对于“疼痛”这个身体发出的疾病信号，我们不能一概而论，所有的疼痛都想利用书中的方法自己解决，这是不对的。对于一些严重的急性疼痛，必须先到正规医院治疗，切不可延误病情。只有在不影响病情发展的情况下，我们才可运用书中提供的小方法来辅助治疗，缓解疼痛。

应该说，这是一本简单、实用的经络养生书籍。按照书中我提供给大家的操作方法，大家可以随时与自己的身体对话。即使你没有任何医学知识，也能触类旁通、举一反三地运用点、按、刺、揉等方法，找到你身上的“止痛灵丹”，进行疼痛的辅助治疗和日常养生保健。

追求幸福是人类共同的愿望，每个人都希望能拥有自己想要的幸福。但我希望，在真正经历过疼痛的一些人的人生中，还能拥有一种叫做“不再疼痛”的幸福。希望我的这本拙作能帮助他们获得他们所期望的“幸福”人生！

李志刚

2014年5月17日于北京中医药大学

