

全球最畅销健康·背痛图书

畅销50万册

HEALING BACK
PAIN

别了， 背痛

最有效的自我身心疗法

[美] 约翰·萨诺 著 张彩 译

背痛的内幕，大有文章
心理的疗效，小看不得

NO 吃药，NO 手术
快速向腰背颈痛说 NO

科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



别了， 背痛

HEALING
BACK
PAIN

最有效的自我身心疗法

[美] 约翰·萨诺 著 张彩 译



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

别了, 背痛 / (美) 萨诺著; 张彩译. — 北京: 科学技术文献出版社, 2014.4

书名原文: Healing back pain: the mind-body connection

ISBN 978-7-5023-8675-7

I. ①别… II. ①萨… ②张… III. ①背痛-诊疗 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第027978号

著作权合同登记号 图字: 01-2014-0360

中文简体字版权专有归北京双螺旋文化交流有限公司所有

Copyright © 1991 by John E. Sarno, M.D.

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA.

Simplified Chinese characters copyright © 2014 by Beijing Double Spiral Culture&Exchange Company Ltd.

All rights reserved.

别了, 背痛

策划编辑: 白 明 责任编辑: 孙江莉 责任校对: 张燕育 责任出版: 张志平

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部	(010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部	(010) 58882868, 58882874 (传真)
官 方 网 址	http://www.stdp.com.cn
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	北京中科印刷有限公司
版 次	2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
开 本	880 × 1230 1/32
字 数	10 千
印 张	7.75
书 号	ISBN 978-7-5023-8675-7
定 价	28.00 元

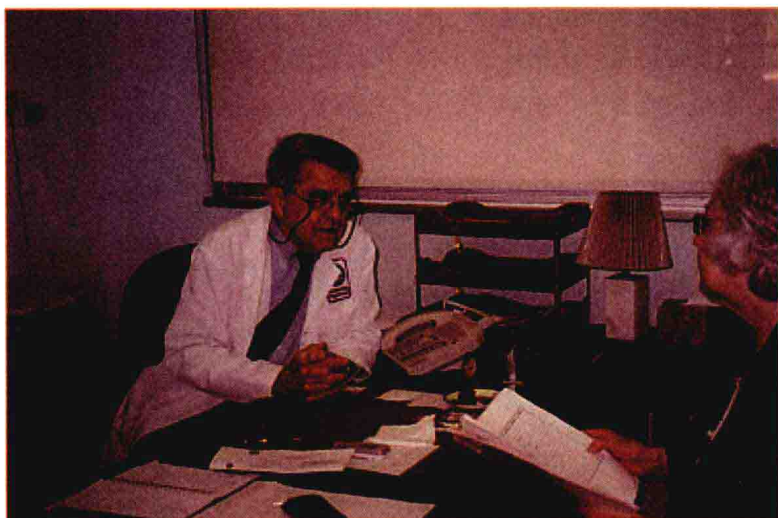


版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



★ 本书作者约翰·萨诺，系纽约大学医学教授，美国健康权威和背痛专家。



★ 约翰·萨诺深受病患者信任和喜爱，其在纽约的诊所门庭若市。

❤ 来自各界的赞誉 ❤

这本《别了，背痛》不止对医学界有振聋发聩之功，其苦口婆心的态度，细细道来的语调，加之书中详实生动的案例，流畅平易的文字，则更对普通背痛患者有去病除痛、重拾健康之效。

——樊碧发

全国疼痛诊疗研究中心主任

前段时间，朋友推荐了《别了，背痛》……我记得当时一直看到了凌晨三点……现在，背痛对我来说已不是问题了。如果客户和我分享他们的身体苦痛或者感受，我心里会暗暗地庆祝——这一定又是一次很好的话题。我总是温和地讲解一下《别了，背痛》的相关内容……感谢《别了，背痛》这本书。

——李雪柏

国际认证教练

萨诺博士用清晰的思路和浅显易懂的文字向读者描述了情绪是如何影响和导致疾病的……他已经治愈了数千位因长期背痛而虚弱不堪的人们，而现在，他提供了其他疼痛疾病的医疗方法……我强烈推荐这本书。

——本杰明·杰·萨多克，教授

纽约大学医疗中心精神科副主任

整整 15 年，我都被背痛缠绕着。背痛严重影响了我的工作，我曾经因为背痛不得不躺在地板上开会，也曾经因为背痛不得不睡在冰袋上。这可能是心理性的吗？我曾经认为萨诺博士的观念是荒谬可笑的，但是 10 年之前，我去他那里就诊了。从那以后，我再也没有背痛的问题。如果萨诺博士的观点也适用于其他心理性疼痛的话，那么美国正在浪费数 10 亿财富。这是多大的一个悲剧呀。

——约翰·斯道塞尔
电视新闻杂志《20/20》记者

约翰·萨诺已经改变了我的生活，我向生活中的每个人推荐他。他是一个真正的奇迹创造者。

——安妮·班克罗夫特
美国著名演员，奥斯卡最佳女主角

我的生活充斥着极其剧烈的背部和肩膀疼痛，直到我运用萨诺博士的方法。几周时间内，我的背部疼痛就消失了。从此，我再也没有出现过任何症状……我这辈子都感激萨诺博士。

——霍华德·斯特恩
美国达人秀评委，传媒大王



ASHISH'S THANK YOU

FEATURED

Dr. Sarno



Posted in Dr. John E. Sarno, MD | Tagged John E. Sarno

Ashish's Thank You

Posted on January 26, 2014

I had a knee problem and had tried everything. Doctors named it chondromalacia patella. Surgery was the only option. Then I came across the name of Dr. Sarno and read his book. I applied his techniques and it's amazing, I am completely free of knee pain. When I got my knees MRI scanned there was no evidence of it, but the pain was there. After applying Dr. Sarno's techniques it was completely gone.

I am writing this so that other sufferers out there can use his technique and become pain free. It's truly sad that pain is inevitable but the suffering is optional.

Thanks with all my heart
Ashish

Posted in Dr. John E. Sarno, MD | Tagged chondromalacia patella, CMP, John E. Sarno, knee pain, MRI, surgery

RECENT POSTS:

- Ashish's Thank You
- Danielle's Thank You
- Painless's Thank You
- Lisa's Thank You
- Dan's Thank You
- Elisabetta and Jon's Thank You
- Jim Campobello's Thank You
- Dana's Thank You
- Sheila's Thank You
- James's Thank You

FACEBOOK

ARCHIVES

- January 2014
- December 2013
- July 2013
- June 2013
- May 2013
- April 2013
- March 2013
- October 2012
- September 2012
- August 2012
- July 2012
- June 2012
- May 2012
- April 2012
- March 2012

META

- Log in
- Entries RSS
- Comments RSS
- WordPress.org

★ 被治愈的患者为感谢约翰·萨诺，专门建立网站（thankyoudrsarno.org），数万病人在这里分享感动和心得。

目录



前言

“背”后的真相 001

第一章

背痛的表现 011

第二章

我们的背痛，我们的心情 047

第三章

背痛发生时，身体在忙什么 085

第四章

背痛，看招 099

第五章

背痛的传统诊断 131

第六章

背痛的传统治疗方法 159

第七章

心理和身体的交互作用 175

病人来信

感谢的话说不完 219

附录

中国医学专家和读者的声音 239

前 言

“背”后的真相

为什么如此多的人背部容易受到伤害？为什么专业的医学治疗对遏制这种流行病如此地无能为力？

这本书的目的就是要回答这两个问题，以及有关普遍存在的疼痛症状的其他诸多问题。



很难让人相信，21世纪高度精密的
医术不能准确地界定诸如疼痛这样如此
简单和常见疾病的原因。

这本书是1984年出版的《心理战胜背痛》的续集。《心理战胜背痛》向我们描述了“肌肉紧张综合征”这种疾病，而有理由相信，这就是颈部、肩部、背部、臀部和四肢疼痛等常见综合征主要原因。自从《心理战胜背痛》这本书出版以来，我进一步发展和澄清了关于如何诊断及治疗“肌肉紧张综合征”的概念，因此，很有必要出版现在这本书，将我这些年来新的研究发现补充进来。

多年来，这些疼痛发生率的增加已经成为一个让人印象深刻的公众健康问题。统计数据表明，大约80%的人曾经出现过以上提到的某一种疼痛。1986年8月，《福布斯》的一篇文章报道，每年有560亿美元用于治疗这种广泛存在的疾病。在美国，各种疼痛综合征是工人旷工的第一大原因，远远高于排在第二位的旷工原因——呼吸道感染。

所有的这一切都发生在过去的30年中。为什么？经过几百万年的进化，美国人的背部突然变得不堪重负、异常脆弱了



吗？为什么如此多的人背部容易受到伤害？为什么专业的医学治疗对遏制这种流行病如此地无能为力？

这本书的目的就是要回答这两个问题，以及有关普遍存在的疼痛症状的其他诸多问题。本书的一个观点是，和所有的流行病一样，这种疾病是医学没有认识到疾病的性质进而未做出精确的诊断导致的。瘟疫曾经肆虐整个世界，是因为那个时候人们对细菌和流行病一无所知。很难让人相信，21世纪高度精湛的医术不能准确地界定诸如疼痛这样如此简单和常见疾病的原因。但医生和药物研究者说到底始终是术业有专攻，因此，并不是所有人都知道，医学界总是脱离不了“偏见”这一持久的弱点。

这一偏见是：这些常见的疼痛症状必定是脊柱的结构性异常，或者是生理化学反应和物理反应引发的肌无力。传统医学中与此同等固执的另外一个偏见是：情绪不会引起身体机能的变化。肌肉紧张综合征的实践反驳了这两种偏见。

我第一次认识到这个问题的重要性是在1965年，那年我加入了现在大家都知道的纽约大学医学中心，担任腊斯克康复医学研究所门诊部主任。那是我第一次零距离接触大量颈部、肩部、背部和臀部疼痛的病人。传统医学院的训练教导我，这些疼痛基本上都是源于脊椎各种各样的结构性异常，最常见的是关节和间盘损伤，或者由不正确的姿势、缺乏锻炼、用力过度诸如此类的原因导致的肌肉异常。腿和手臂的疼痛，则大多认



为是由神经压迫导致的。然而，我们并不清楚所有这些异常是怎样让疼痛产生的。

治疗处方的开具理由同样是错综复杂的。治疗包括注射、超声波深层热疗、按摩推拿和锻炼。没有人能确定这些疗法可以达到什么样的效果，但它们似乎在一些案例中是有效的。据说，锻炼可以增强腹部和背部的肌肉，这在一定程度上保护了脊椎，阻止了疼痛的产生。

治疗这些病人的经历是令人沮丧和郁闷的，作为医生，你永远没办法预测治疗结果会怎么样。更麻烦的是，疼痛的模式和身体检查的结果经常与预想的疼痛原因没有关系。比如，从身体检查来看，疼痛应该是由尾椎关节的退化变形导致的，但患者的疼痛并不是来自尾椎，而是来自与此没有关系并且从身体检查上看不出骨头有任何问题的区域。有时，一个人左边腰间盘破裂，却是右腿疼痛。

伴随着怀疑“常规诊断的精确性”而来的，是我对最主要的肌肉组织的认识，特别是颈部、肩部、背部和臀部的肌肉。但更重要的是，据发现，88%的疼痛病人都有诸如紧张或者偏头痛、胃灼热、裂孔疝、胃溃疡、结肠炎、结肠痉挛、肠易激综合征、花粉症、哮喘、湿疹和各种其他疾病史。然而，所有这些疾病都与紧张有很大的关系。我们可以做出这样的推论：他们肌肉的疼痛也可能是由于紧张导致的。因此，这种疾病也可以称作“肌肉紧张综合征（TMS）”。



（TMS，是Tension Myositis Syndrome的缩写，Myo是肌肉的意思，在这里是指肌肉状态的改变，即疼痛。）

当我们检验这个理论，将其用于治疗病人的时候，治疗的效果得到了提升。实际上，当我们运用这个理论治疗病人时，一定程度上能精确预测哪些病人会好转，哪些病人会恶化。正是这种精确预测的可能性，才促使我写出了这本书中所描述的诊断和治疗程序。

在这里需要强调的是，这本书并不是描述一种治疗背痛的新方法。肌肉紧张综合征是一种新的诊断结论，与此对应，医生需要接受培训以掌握应对这种诊断。当医学发现细菌是很多传染病的原因时，治疗的过程就是寻找各种方法消除病菌，因此就有了抗生素。如果情绪因素是某人背痛的原因，那么诊疗医生必须寻找一种恰当的治疗技术。很显然，在传统身体治疗领域，这是不合理的。相反，实践证明，治疗背痛唯一成功和持续有效的方法是教导病人理解他们疾病的本质。对一个才接触这个领域的人来说，可能对上面说的内容没有太多的感觉，但是继续阅读下去，你会逐渐清晰起来。

这是整体医学观吗？非常不幸，现在大家所知道的整体医学是一个混杂的科学，是伪科学和民间偏方（民间传统）。任何游离于主流医学之外的都可以被归纳进整体医学范畴。更精确一点的描述是，整体医学中占主导地位的观点是医生必须治疗“完整的人”，不能头痛医头，脚痛医脚。这是一个明智的



概念，可经常被当代医学所忽视。但公然反抗传统医学并不应该成为界定什么是整体医学的执行标准。

或许整体医学应该被界定为在治疗疾病、恢复健康过程中，考虑到情绪和身体结构两方面的医学。在接受这个概念的同时，并不意味着丢弃科学的方法。相反，一旦将非常复杂的情绪维度加入医学方程，治疗的效果则更加依赖于对证据和结果的反复论证。

因此，整体医学并不是一种流行的构想。我希望它是医学理想的一个例证——精确的诊断和有效的治疗及科学的保养，结论则是建立在观察的基础上，并随着实践而调整。虽然肌肉紧张综合症的病因是压力，但传统临床医学的诊断是以身体检查为基础的，而不是心理背景。

在这个意义上，所有的医生都应该是“整体医学”的实践者——树立整体医学观念，认识到心理和身体之间的交互作用，在疾病的诊疗过程中将患者还原为一个整体，不但要医病，还要医人。将情绪维度从健康和疾病的研究中抽离出去是低劣的医疗和糟糕的科学。

非常重要的一点在这里必须强调一下：虽然肌肉紧张综合症是由情绪诱发的，但它是一种身体疾病。肌肉紧张综合症必须由有能力识别这种疾病的身体和心理表现的医生做出诊断。病人的症状是由情绪诱发的，心理学家并没有受过身体诊断的训练，因此，他们并不能确定患者是否得了肌肉紧张综合症。



而医院中很少有医生被训练去识别心因性疾病，那么，肌肉紧张综合征的诊断就处于尴尬的境地，诊断由谁来做也就成了悬而未决的问题。过去的事实也的确如此，肌肉紧张综合征病人被误诊了。肌肉紧张综合征还是要由医生来诊断这一点特别重要，目的在于避免没有受过身体诊断训练的心理学家做出“疼痛都是自己想出来”的纯心因性的诊断。

医生是如何考虑肌肉紧张综合征的诊断的呢？大部分医生在诊疗的时候都不会有意识地将心理和身体结合起来。关于肌肉紧张综合征，我已经写了大量的论文和教科书，但是这些论文和教科书的医学受众是有限的，主要是工作在物理治疗和康复领域的医生。近年来，让出版物接收关于肌肉紧张综合征的医学论文已经不可能了，毫无疑问，因为肌肉紧张综合征治疗的相关理念是超越当代医学教义之外的。对那些可能看到这本书的医生，我要指出的是，这本书比我曾经出版的任何一篇论文都要完整，虽然这本书是写给普通大众的，但是对专业医生也是非常有价值的。

以我周围的医生对这本书的反应来判断，社会上大多数的医生会忽视或者拒绝这种诊疗方法。在我的专业领域，有一小部分医生说他们看到了这种诊疗方法的价值，但是很难用它去治疗病人。我希望年轻一代的医生更有能力处理这类问题。触动年轻的医生也是出版这本书的目的。

对于那些患有颈部、肩部、背部和臀部疼痛或者认为他们可能患有肌肉紧张综合征的读者来说，收获又是什么呢？一本



书不可能替代医生，通过这本书来做诊断和治疗也不是我的目的。我认为，用一本书或者一盘CD将患者引离医生的诊疗是违背职业道德和公共道德的。疼痛症状必须经过恰当的检查以排除诸如癌症、肿瘤、骨骼障碍和其他很多更严重疾病的可能性。如果一个人某个部位持续疼痛，当务之急是去看医生，并让医生对其做恰当的检查 and 测试。

这本书最主要的目的在于增强医务人员和非医务人员的意识，因为这些常见的疼痛症代表了一种主要的公众健康问题，只有医学上对病因的认识发生改变之后，这些疼痛才能得到根治。

在表述为什么写这本书的时候，如果不交代一下《心理战胜背痛》的很多读者反馈说他们的症状得到改善或者完全解决，那么我会显得不够直率。这也是用事实支持了对肌肉紧张综合征的界定，并且丰富了这一疾病的知识，这些都是肌肉紧张综合征治疗的关键因素。

科学要求所有的新观念都要经过实践的检验，而且可以重复。在新的观念被广泛接受之前，它们必须被证实排除了所有的质疑。关键的一点：本书中提到的观点是可以经过研究来研讨的。按照科学传统，我邀请同行去核实或校正我的工作，他们不应该忽视这份邀请，因为背痛的问题非常严峻，而且非常迫切地需要获得解决方案。