

終結 慢性疼痛

史上最有效的脊骨健康書

美國、加拿大脊骨神經醫師

黃如玉◎著

本書提供
擺脫疼痛的最新概念

教你快速檢測出疼痛類型，
對症療癒！

破除疼痛五大迷思，
教你不用吃藥開刀，
藉由身體自愈力，
擺脫慢性疼痛！

好評推薦：

楊志良 亞洲大學講座教授 / 前衛生署長

林頌凱 壢新醫院復健科主治醫師

張翠芬 「中國時報」主任記者



美國、加拿大脊骨神經醫師
黃如玉◎著

終結 慢性疼痛

史上最有效的脊骨健康書

終結慢性疼痛：史上最有效的脊骨健康書 /
黃如玉著.--初版.-- 臺北市：商周出版：
家庭傳媒城邦分公司發行，2011.11
面：公分.-- (商周養生館：BUD027)
ISBN 978-986-272-053-0 (平裝)
1.疼痛醫學 2.神經學
415.942 100019778

商周養生館 027

終結慢性疼痛——史上最有效的脊骨健康書

作 者／黃如玉
企劃選書人／徐藍萍
責 任 編 輯／彭子宸

版 權／翁靜如、葉立芳
行 銷 業 務／林詩富、葉彥希
總 編 輯／黃靖卉
總 經 理／彭之琬
發 行 人／何飛鵬
法 律 顧 問／台英國際商務法律事務所羅明通律師
出 版／商周出版

台北市104民生東路二段141號9樓
電話：(02) 25007008 傳真：(02)25007759
E-mail: bwp.service@cite.com.tw
Blog: <http://bwp25007008.pixnet.net/blog>
發 行／英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服服務專線：02-25007718、02-25007719
24小時傳真服務：02-25001990、02-25001991
服務時間：週一至週五9：30-12：00；13：30-17：00
劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱E-mail: service@readingclub.com.tw

香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司
香港灣仔軒尼詩道235號3樓；E-mail: hkcite@biznetvigator.com
電話：(852)25086231 傳真：(852)25789337

馬新發行所／城邦（馬新）出版集團【Cite (M) Sdn. Bhd. (458372U)】
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,
57000 Kuala Lumpur, Malaysia
電話：(603) 90563833 傳真：(603) 90562833

封面設計／何仙玲
版面構成／何仙玲
封面內頁攝影／鍾君賢
內 頁 插 圖／黃建中
印 刷／前進彩藝股份有限公司
總 經 銷／聯合發行股份有限公司 電話：(02) 29178022 傳真：(02) 29156275

2011年11月15日初版 Printed in Taiwan

定價300元

著作權所有，翻印必究 ISBN 978-986-272-053-0

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

目錄 Contents

2	推薦序(二)「預防勝於治療」是現代醫學的目標	楊志良
4	推薦序(二) 疼痛是上天給的禮物	林頌凱
7	推薦序(三) 找回自癒力，遠離疼痛	張翠芬
9	作者序 給陷在疼痛中的你	
15	Part 1 疼痛到底是什麼？	
20	「慢性疼痛」的五大型態	42
28	依症狀找出你的疼痛源頭	46
29	疼痛是身體失衡的求救訊號	52
30	疼痛檢測表	57
36	疼痛的自覺感受——現象 vs. 症狀	63
	自癒力——世界上最有效最好的醫師	
	影響慢性疼痛感受的機制	
	慢性疼痛包括的範疇	
	破除疼痛的五大迷思	
	處理慢性疼痛常見的方法	

Part 2
71 脊骨神經醫學及自癒力

72 現代醫學對於治療慢性疼痛的邏輯

76 如何讓自癒力自然發揮

80 脊骨神經醫學對抗慢性疼痛的功效

86 脊椎關節的錯位，會影響身體平衡和自癒力的發揮

90 如何選擇好醫生

96 現代醫學和脊骨神經醫學的關係

Part 3
101 常見的慢性疼痛和改善方法

102 改變生活態度就能遠離疼痛

107 長期發炎型的疼痛和改善方法

118 睡眠障礙型的疼痛和改善方法

128 缺乏運動型的疼痛和改善方法

145 姿勢不良型的疼痛和改善方法

163 情緒干擾型的疼痛和改善方法

Part 4
177 常見的慢性病症和改善方法

180 退化性關節炎和改善方法

191 椎間盤突出症和改善方法

203 肌筋膜疼痛症候群／纖維肌痛症和改善方法

214 類風濕關節炎和改善方法

224 僵直性脊椎炎和改善方法

232 痛風和改善方法

後語

243 **附錄** 每天3招，疼痛不見了

美國、加拿大脊骨神經醫師
黃如玉◎著

終結 慢性疼痛

史上最有效的脊骨健康書

**推薦序一****「預防勝於治療」是現代醫學的目標**

亞洲大學講座教授、前衛生署長

楊志良

國內健保的支出，每年在「疼痛」相關的毛病上，都花費相當龐大的數字。而對於「疼痛」的治療，現階段國人的就醫模式，大多仰賴上醫院、吃藥、打針，嚴重者則需要開刀動手術，除了民眾的身心煎熬之外，同時也產生許多額外的醫療開銷；與其期待「藥到病除」，「預防勝於治療」應該更是現代醫學所追求的目標。

在公共衛生的教育上，預防醫學的推廣是一個非常重要的環節，目的不僅為了提升民眾的健康知識，更期盼能夠透過培養良好的生活習慣，促進全民健康與社會環境，改善民眾的生活品質。近日政府所推動的「國民健康操」，也是相同的立意，鼓勵民眾養成運動的習慣，進一步建立正確的健康觀念。

在醫學的領域當中，除了目前國人所熟悉的西醫和中醫之外，在歐美各國也有十分普遍盛行的「脊骨神經醫學」，專門處理脊椎、骨骼、關節和肌肉方面的問題。脊骨神經醫學的理

論強調人體本身的自癒力，當身體平衡後，自癒力自然能夠提升，疼痛也能迎刃而解。現代人因為忙碌的生活步調，使得慢性疼痛的發生率極為普遍，其中最主要的關鍵之一，就在於「疏於保養」，過於精緻化的飲食、超時的工作、缺乏運動、壓力過大、再加上睡眠不足，很容易就造成全身痠痛的毛病。

黃如玉醫師是我在「台灣大學醫療機構管理研究所」的學生，她在回國之前，就已經取得美國及加拿大的脊骨神經醫師執照，並曾在加拿大多所醫療機構執業。她用淺顯易懂的文字，簡單的檢測方式，以及很實際的案例，仔細闡述了可能造成「慢性疼痛」的來龍去脈；第一章詳細的說明了疼痛和生理結構之間的關聯、疼痛的感受，並且用簡單的問卷，讓讀者可以自我檢測可能造成疼痛的原因；第二章則清楚的介紹了國人目前還不太熟悉的「脊骨神經醫學」以及理想中的醫病關係，值得讀者們參考；第三章和第四章是很實用的章節，強調從「生活中做起」，改變過去舊有的壞習慣，不需要花太多的時間、金錢，就可以減緩長年的慢性疼痛。

全方面健康照護的觀念，已經成為了全世界醫學的趨勢；生活中的大小細節，都有可能引發或是避免疼痛；這本《終結慢性疼痛》是一本兼具理論與實用性的醫學保健好書，其中所提出的具體保健方針，不只適合在疼痛中的人閱讀，也適合健康無痛的人，在疼痛發生之前做好預防保健的工作，讓大家學會善待自己的身體，徹底遠離病痛。



推薦序二

疼痛是上天給的禮物

握新醫院復健科主治醫師
聯新國際健康會館特約醫師

林頌凱

我的工作與疼痛為伍，我的工作是在幫人家擺脫慢性疼痛；隨著臨床經驗累積，我對於慢性疼痛的觀念慢慢改觀。慢性疼痛像是一道旋轉門，反反覆覆，開開關關；患者不管試了多少的偏方，看了多少名醫，運氣好的時候可能會舒緩個幾天，運氣不好的時候連一點效果都看不到；花了好多時間，花了好多金錢，該做的都做了，不想做的也勉強自己了，但疼痛就像揮不去的陰霾，讓人生只剩下黑白？

疼痛的感覺令人不舒服，慢性疼痛的生活更是不好過，就只想要過一個「免於疼痛」的生活，為什麼連這樣的基本權利都是如此的困難？

「只要可以不痛，花多少錢我都願意！」我常常聽到患者這樣說。

「醫生，我聽你的話，開始改變生活方式了，為什麼還是不會好？」也有患者這樣問我。

運氣好一點的患者，會這樣告訴我：「醫生，經過這段時間的治療以後，疼痛是改善很多了啦。但是，它就是沒有完全好，是不是就是『好未完全』？」

花了好久的時間，我才慢慢的了解：原來，疼痛是上天給的禮物。

「疾病是人的本質，它唯一的目標，就是讓我們變得完整。當我們重新學習症狀的語言，聽它說話，就能了解我們缺乏什麼，進而轉化疾病，邁向療癒的道路。」這段話出現在《疾病的希望》一書，我曾經對著這段話深思許久。當身體出現疼痛，會讓我們察覺力、注意力、和大部分的精力都關注在疼痛的症狀上，我們的生活、情緒、學業或工作、人際關係便會因此受到很大的干擾。為了要讓我們回到正常的生活，所以要趕快把疼痛給去除，所以「去除疼痛」就等於「去除干擾」，於是便開始了一連串的對「痛」抗戰，希望可以用最快速、最簡單、最有效的方式達到目的。

然而疼痛是內在的，是我們與生俱來的，是身體自我保護的機制。疼痛的症狀就好比在大樓裡的火災監測器，當它響起來的時候，代表屋子裡冒起了濃煙，我們要做的的事情是趕快把失火點找到，並且及時的撲滅，而不是趕快把警鈴給關掉。人體的警示系統當然比大樓的警示系統精細很多，它會用各種不同的症狀來提醒我們身體已經失衡，提醒我們要讓自己回到平衡的位置，讓身體的自癒力啟動，讓身體恢復健康。



一直存在的慢性疼痛，背後的意義就是告訴我們身體的失衡狀態一直沒有解決，我們一定還有什麼沒有照顧好的，我們應該更用心才是！

認識黃如玉醫師是在健康節目的錄影時，從她的言談中可以感受到她是一位心思細膩又盡心盡責的良醫。而在閱讀這本《終結慢性疼痛》的文稿時，更是讓我由衷感嘆她居然可以將這麼複雜的問題，以如此條理分明又面面俱到的方式呈現，真的可以看出她的用心。

我在這本書裡獲益良多，希望也可以和有緣的你分享。

推薦序三

找回自癒力，遠離疼痛

資深醫藥記者

《中國時報》採訪中心主任記者

張翠芬

根據中央健保局統計，門診醫療支出前二十大疾病中，和疼痛有關的毛病就佔了五大項，包括椎間盤突出或下背痛、肌肉軟組織、挫創傷、退化性關節炎、扭傷、拉傷等造成的疼痛，每年健保花費的醫療支出十分可觀，民眾身心飽受疼痛折磨、跑醫院、無法工作的勞動損失，更是難以估算。

「唉！人老了難免這裡痠，那裡痛！反正就是一天過一天！」身邊不少朋友、長輩，總是叨念著，身體大大小小的病痛，按摩、熱敷、貼藥布、吃止痛藥……該用的方法都用了，還是不行，就只能認命——跟疼痛和平相處。真的只能這樣嗎？加拿大脊骨神經醫師黃如玉提出有效的打擊疼痛策略，從姿勢的調整、運動、飲食、改變生活作息，一步步遠離疼痛的糾纏。

我從小就有脊椎側彎的問題，也曾長年飽受慢性疼痛的困擾，工作又需常埋頭趕稿，四處奔波，一天下來，腰痠背痛，脖子、肩膀又痠又硬，經常得靠痠痛貼布應急，有時還會牽引

出嚴重頭痛，非得吃止痛藥不可。跑醫藥新聞之後，深深了解疼痛絕不能靠止痛藥、痠痛貼布，一定要找出真正的原因，對症處理。我開始學瑜伽、氣功等伸展運動，也學著放慢生活步調，肩頸僵硬痠痛不再如影隨行，但每當工作一忙，老毛病難免又犯。

和黃如玉醫師相識多年，一開始是採訪關係，後來她成了我的健康諮詢對象。黃如玉醫師人如其名，說起話輕輕柔柔，幫人調整脊椎的手法輕巧。她看人好像有「透視眼」般，從一個人簡單的行為舉止，馬上可以看出「你是不是走路會不自覺偏一邊？」、「是不是鞋底一腳磨損的比較多？」、「穿裙子或褲子，裙頭、褲頭會一直往一邊跑？」我點頭如搗蒜，脊椎側彎老毛病，竟然被她一眼就看穿。

原來，很多慢性疼痛就是在生活中日積月累形成的，黃如玉醫師在這本書中提出按部就班、解決疼痛的方法，還強調一個重要的概念：「世界上最好的醫生，其實就住在你的身體裡！」運動可以為身體製造「快樂荷爾蒙」，正向思考、說出鼓勵人、為自己加油的言語，身體的自癒力也會提升；一週選一天「蔬果日」，讓自己的腸胃休息一下。當生活作息、情緒、環境、飲食各方面達到全然的平衡，自癒力即可完整的發揮。如果你正身受慢性疼痛困擾，或是你想預防疼痛上身，看了這本書，健康就能掌握在自己的手中，向惱人的疼痛說bye-bye。

作者序

給陷在疼痛中的你

黃如玉

歷經了兩年多的時間，終於把《終結慢性疼痛》完成了！會想要寫一本和「慢性疼痛」相關的書，應該要從我進入「脊骨神經醫學」這個領域開始說起。

起初會認識脊骨神經醫學，是因為十多年前在多倫多發生的一場車禍，造成了身體多處的受傷和疼痛，而開始接觸了這門很獨特的醫學。因為自己切身的經歷過，從病人慢慢轉換成醫師的角色，對於許多人殷切期盼能夠克服疼痛的心情，我也能夠深刻體會。

直到如今，知道我曾經受過傷的讀者或是學員們還是經常會關心的問我：「妳當初的車禍有沒有留下後遺症？還會不會痛？」其實，要能夠完全遠離疼痛，還是要從生活中做起，即便當初的受傷都已經痊癒了，身體依舊會因為曾經的創傷印記和習慣，不時的又冒出來痛一下，時間久了，就會形成難以克服的「慢性疼痛」。

有些人和我一樣，是因為過去創傷所造成的慢性疼痛，而更多的人，是由生活當中不小心忽略掉的細節，例如：姿勢、情緒、飲食、睡眠、運動……等因素，逐漸耗損掉身體原有的



自癒能力，因而產生的疼痛，這一類型的疼痛，深深的影響了現代人的生活。曾經有熱情的讀者很認真的跟我說：「腰痠背痛、全身到處都痛應該要排上文明病的第一名！」

的確，在推廣預防醫學和脊骨神經醫學這麼多年後，每每在演講或是私下聚會的場合中，幾乎所有人最關心的，都還是「疼痛」，大家都很想知道：

「身體為什麼會痛？」

「怎麼樣可以不要痛？」

「我的疼痛會好嗎？」

「疼痛多久會好？」

「疼痛會不會永遠都不會好？」

太多人關心這些問題，太多人想知道克服疼痛的答案，所以我把回來台灣這幾年，所看到的一些常見的慢性疼痛歸納出來，希望能夠幫助更多人找到疼痛的根源，用最正確的方法，解決長年疼痛的困擾。

有些讀者會跟我說：「道理我們都知道，要放鬆、要多做運動、要早點睡，可是沒時間、沒辦法啊！」

聽到了大家的難處，我特別將這些方法歸納簡化成最簡單、最方便，不用花太多時間就

可以實踐的方法，提醒大家在生活中就可以注意的小細節。我經常在部落格或是學苑裡聽到網友或是學員們反應，在開始改變走路時的用力方式、或是開始嘗試某些伸展後，疼痛就大有改善；我所建議的方法真的不難，只在於你願不願意從現在開始做起而已！

這本書雖然寫了兩年，不過難免有疏漏或是不周全之處，還請各方賢達多多指教。而這本書的完成，我要特別感謝所有在「躍翰健康學苑」裡提供我寶貴意見的學員們，看到你們一天天慢慢的進步，是我繼續在台灣推廣「脊骨神經醫學」最大的動力；當然還要謝謝網友、讀者、聽眾們一直以來給我的支持，讓我可以繼續的寫下去；還要謝謝必涵、馬丁，以及我所有的好朋友們，無論在開心或低潮，都始終陪伴在我的身邊；最重要的要感謝我最愛的爸爸、媽媽、大姐、二姐，永遠在我的身後支持我想做的事情。最後，將一切感恩和榮耀歸給天上的父，謝謝上帝！

目錄 Contents

2	推薦序(一)「預防勝於治療」是現代醫學的目標	楊志良
4	推薦序(二)疼痛是上天給的禮物	林頌凱
7	推薦序(三)找回自癒力，遠離疼痛	張翠芬
9	作者序 給陷在疼痛中的你	
15	Part I 疼痛到底是什麼？	
20	「慢性疼痛」的五大型態	42 自癒力——世界上最有效最好的醫師
28	依症狀找出你的疼痛源頭	46 影響慢性疼痛感受的機制
29	疼痛是身體失衡的求救訊號	52 慢性疼痛包括的範疇
30	疼痛檢測表	57 破除疼痛的五大迷思
36	疼痛的自覺感受——現象 & 症狀	63 處理慢性疼痛常見的方法