

超过百种改善酸痛的中西医及自我照护方法

健康生活系列



脖子常常觉得很紧，一动居然还有咯吱声；
肩膀硬得举不起来，一动就引起剧烈疼痛；
背部整个酸麻胀痛，按压或轻拍反而舒服；
打喷嚏或是咳嗽时像闪到腰，直不起来……
你的身体酸痛总是反复发作，如影随形吗？
本书提供中西医正统疗法及药膳、穴道按摩、
芳香疗法、饮食运动等自我照护方法，
帮助你及早脱离颈肩腰背骨骼、肌肉、神经系
统引起的疼痛！

办公族 颈背腰骨酸痛 完全搞定

台北市西园医院神经内科主任医师 李诗应◎主笔



中国农业大学出版社

元睿工社

图书在版编目 (C I P) 数据

办公族颈背腰骨酸痛完全搞定/李诗应主笔, —北京: 中国农业大学出版社, 2009.3

ISBN 978-7-81117-548-6

I. 办… II. 李… III. 颈肩痛-防治-基本知识 IV. R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第189708号

中文繁体字版©2008 由城邦原水文化发行

本书经城邦原水文化授权, 同意经由中国农业大学出版社出版中文
简体版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载

著作权合同登记图字: 01-2008-3168

书 名 办公族颈背腰骨酸痛完全搞定
作 者 李诗应 主笔

编辑策划 六睿工社

封面设计  东方盟马

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190, 2620

编辑部 010-62732617, 2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

规 格 889 × 1 194 24开本 7.75印张 198千字

定 价 28.00元

责任编辑 李丽君

责任校对 陈 莹 王晓凤

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

e-mail cbsszs@cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

办公族 颈背腰骨



超过百种改善酸痛的中西医及自我照护方法

台北市西园医院神经内科主任医师 李诗应 主笔

酸痛
完全搞定



【笔者序】 没病没痛就是一种幸福 ©李诗应 007

Part1 树立正确观念

【颈背腰骨部分】

酸痛只是小毛病？ 010

这里酸，那里痛，

是不是得了风湿？ 012

酸痛看西医有效吗？ 014

酸痛要冷敷还是热敷？ 015

酸痛需长期就医、

花很多钱吗？ 016

酸痛需要开刀吗？ 017

酸痛可以根治吗？ 019

【颈背部分】

常脖子紧是中风的警讯？ 021

颈背酸痛时怎么办？ 022

【腰骨部分】

腰痛就是腰子在痛？ 023

骨质疏松症会造成腰痛？ 024

常常腰痛是不是得了怪病？ 026

腰痛是不是未老先衰？ 028

腰痛是什么原因引起的？ 029

腰骨酸痛该怎么办？ 031



Part2 认识颈背腰骨酸痛

【颈背部分】

什么是颈背酸痛？ 034

颈部酸痛的原因及种类 036

颈椎系统常见疾病与病例 038

- 颈椎功能失常 038
- 颈椎退化性关节炎（骨刺） 039
- 挥鞭症候群(whiplash syndrome) 040

胸椎酸痛的原因及种类 042

- 脊椎侧弯 042

其他常见病症 044

- 颈肩问题 044
- 肘腕问题 046

【腰骨部分】

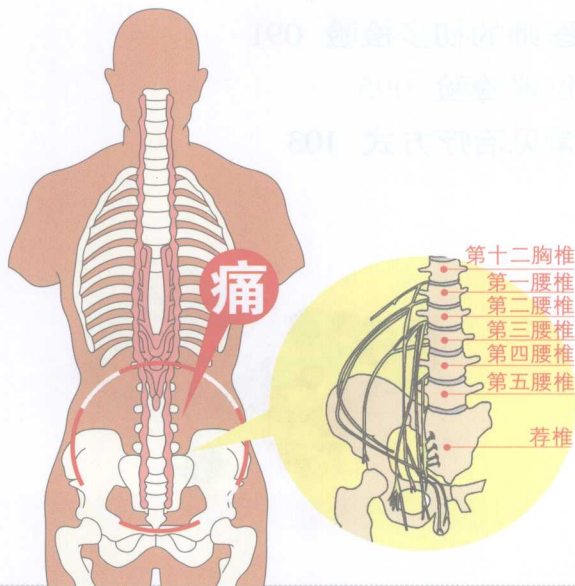
什么是腰骨酸痛？ 051

腰部的结构 052

腰骨酸痛的原因及种类 054

常见病症 057

- 急性腰扭伤 057
- 慢性腰痛 058
- 脊椎狭窄症 058
- 坐骨神经痛——急性椎间盘脱垂 059



Part3 检查与诊治

颈背酸痛自我检测 062

腰骨酸痛自我检测 074

什么情况的酸痛

应该就医? 084

就医前的准备事项 085

要看哪一科? 087

医师会问哪些问题? 088

医师的初步检验 091

仪器检验 095

常见治疗方式 103

医师常开的药物 112

如何自行购药? 116

常见的成药有哪些? 118

可服用哪些中药方? 122

- 三大类改善酸痛中药方 122

- 治疗腰痛中药方 123



Part4 自我照护·预防对策

饮食方式 128

- 饮食习惯注意事项 128
- 改善酸痛食材 129
- 改善颈背臂痛麻食谱 131
- 改善颈背臂痛麻外敷法 132
- 改善腰痛食谱 132
- 预防酸痛食谱 132

生活习惯注意事项 134

- 去除不良嗜好 134
- 改正日常姿势 135

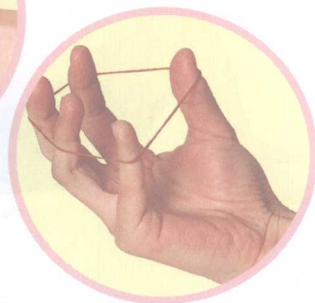


减轻颈背酸痛的简易体操 143

- 预备体操 143
- 风字疗法 144
- 五十肩体操 144
- 落枕体操 146

改善颈背酸痛的运动 149

- 有氧运动 149
- 姿势训练 149
- 伸展运动 150
- 强化运动 154



改善腰痛的简易体操 159

- 经络体操 159
- 办公室运动 161

分阶改善腰痛的运动 163

- 初阶运动组合 163
- 进阶运动组合 165
- 中阶运动组合 168
- 高阶运动组合 172



指压按摩 174

- 颈背肩臂按摩 174
- 腰痛自疗法 177

芳香疗法 182



【笔者序】

没病没痛就是一种幸福

这里酸、那里痛是身为人类所免不了的，各种生活负担只会造成酸痛加剧。尤其是随着年龄的增长，老化更是与日俱增。“没病没痛就是一种幸福”便是强调病与痛给人带来的折磨。

现代人四体不勤，整天埋首电脑前，常需要加班熬夜；而在工作之外，为了打发时间与满足资讯需求，也是“网络上身”居多，因此脊椎、肌肉与关节的耐受力奇差，使得酸痛问题日益严重。从事劳力工作的族群则是为生活所逼，为求温饱，在现代所谓的M型社会（中产阶级已经消失的社会），身体更必须长期反复负荷种种劳力，因而容易有退化性关节炎以及反复创伤症候群产生。因为背负经济或工作成果的压力，使酸痛更火上浇油，雪上加霜。

除了上述问题外，现代社会的饮食习惯亦是造成酸痛的重大原因之一。速食化造成的多油、高热量、少蔬菜鲜果，使得血脂肪升高，影响血

液循环，精致化米麦类食物造成维生素B群的摄取不足，使得组织的能源匮乏，容易产生神经炎，易得神经痛，等等，均是酸痛更易产生及加重的恶性因果循环，反复加剧而无解。

身为神经科医师，加上执业地区蓝领劳动阶层居多，所看的门诊病患便以酸痛及神经因而受损或发炎疼痛者居多。这些酸痛病患不只需要检查治疗，更需要了解酸痛的成因、日常生活中的处理方式及预防酸痛的方法。但是囿于这些资讯的复杂与个人化的关系，无法一一在门诊教导传述。为了解决上述酸痛问题，必须整理出这些资讯，以供有心人依循。本书便整理出这些针对各式酸痛的重要资讯，包括各种酸痛形成原因、解决以及预防保养之道。

对于酸痛，虽然人人有之，却千万不可掉以轻心，因为其可能是潜藏的一些严重疾病的表征，光靠症状是无法分别的，例如各种癌症（甲状

腺、前列腺、乳腺癌等)的脊椎转移。而有些酸痛久了会有严重神经压迫的症状,如颈椎骨刺压迫神经根,或是腰椎间盘突出、脊椎滑脱、骨刺压迫造成坐骨神经痛、手部的正中神经受压迫的手腕道症候群,或是手肘部位的尺神经受压迫症等。亦有椎管道狭窄导致神经根受挤压,产生步行困难的情形。

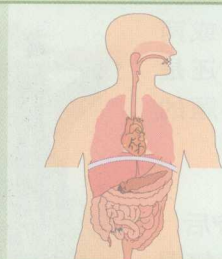
另外,骨质疏松症患者可能没有症状,但是当他们不慎跌倒,或者甚至只是打个喷嚏,所造成的下胸椎或上腰椎的压迫性骨折往往使得病人疼痛难忍,卧床不起。就在二十年前,这方面的治疗并不普遍,病患往往失能,再也无法行动自如,那时候的许多老年人可能就这样一蹶不振,迅速步入死亡之路。但是现在,通过正确诊断,好好治疗,病患可以恢复良好的生活品质。笔者的祖母便是如此,十七年前跌倒骨折之后卧床不起,数月后便与世长辞,每忆及此,便不胜唏嘘。笔者的母亲则是三四年前搭公车时,一个紧急煞

车造成她在公车上滚了几番,因而腰部脊椎面关节骨折造成脊椎滑脱症,疼痛异常,已无法坐起来,更别说走路了。然而经过好好治疗,现在虽不能说是健步如飞,也几乎没什么大碍,将近八十的年纪还经常往返于各地,这是拜医学进步之赐。以我一贯追求的目标:“快乐健康活到老”,希望这本书能够帮助更多的人。

李诗应

西园医院神经内科主任医师

Part 1 树立正确观念



酸痛只是小毛病？

许多人都会有偏差观念，认为酸痛只是小事。事实上，造成酸痛的原因可能只是单纯的肌肉扭伤，严重一点的，或许是椎间盘突出压迫神经根引起的神经痛。

而若是有神经系统症状或是下列症状之一：局部脊椎压痛点、发烧、严重头痛、异常嗜睡、意识不清、恶心呕吐、大便控制失灵、小便控制失灵或两者皆控制失灵等，最好还是请医师诊察，以确定问题的严重性。

另外，去医疗院所治疗后，患者本身也要配合，才能好得快，并确保不会复发。



常见的错误观念

■找跌打师傅看看就好

有经验而且技术优良的跌打（拳头）师傅，确实能处理好急性扭、挫伤。这是因为以前武术馆经常接触这类情形，对跌打损伤处理经验老到。

但是传承问题往往是致命伤，常常偶有高人出现，却后继无人。好的产品有正字标记，表示品质保证，用得较安心，出了问题也多能找到人申诉处理。因此不管中、西医师，都要经过一定训练，通过政府的考试并取得证书与执照，才能保障患者的生命安全。

对一般人来说，如何找到好的跌打师傅是个大问题，因为台湾不像美国整脊师需领有执照，患者在选择上较无所依循与保障。

整脊和推拿一样有它的适应症与禁忌。在决定接受某种治疗前，应该对自己的疼痛与此种治疗法都做适度了解，才不会造成更大的伤害与遗憾。

② 疑惑与解答

Q1：什么是局部脊椎压痛点？

A：指压在脊椎骨上会有疼痛的感觉，代表脊椎有问题。一般指压按摩那种按在肌肉上引起的酸痛不算。

Q2：急性酸痛去找人推拿按摩，便可以止痛？

A：急性酸痛通常是急性扭、挫伤造成的，以休息为宜，不宜过劳，更不适合推拿按摩，以引发更剧烈的疼痛与活动受限的僵直感。推拿按摩有其适应症，通常是慢性反复性酸痛较合适，而且也要确定没有严重问题的情况下才可以。

如果有急性扭拉伤,或神经系统症状,或是局部脊椎压痛点、发烧、严重头痛、异常嗜睡、意识不清、恶心呕吐、大便控制失灵、小便控制失灵或两者皆控制失灵等危险信号时,都应该特别小心,找合格医院医师诊察清楚才对,不要乱听信别人介绍或广告。

■没什么关系,不用看医师

酸痛症状来来去去,即是慢性反复酸痛,除了要注意有无危险信号以外,至少要找医师诊察,以确信没有严重问题才好。

■找了好几位医师都治不好,干脆算了

事实上,医师会尽可能帮你排除危险,患者也要配合医师指示,改善日常作息,执行适当的复健运动,才能真正改善与减少复发几率。所以颈背腰骨酸痛不只是医师的事,患者本身的配合也很重要。

■手麻症状好转,不用再找医师

一般神经系统因其重要性的关系,通常或多或少有备用能力。因此,往往症状或有解除,但实际上尚未痊愈,此时应该继续治疗才对。

临床上,常见此类过早停止治疗的患者,复发时病情更为严重而难以治疗。

另外,手麻患者也有因为太严重而不麻的情形,治疗一阵子有好转之后,才开始麻起来的,所以不能只依症状决定。其实不只手麻,其他症状也是如此。

决定停药之前,应先询问医师,会比较妥当。



④ 相关的数据

任何时候,都有约一成的成年人有颈痛的现象。大部分颈痛持续2~10天。研究显示,因颈痛寻求医疗的人约有70%在1个月内痊愈。

颈椎退化性关节炎与腰椎一样,患病几率随着年龄的增加而增加。50岁以上的有50%,65岁以上的则高达75%。

这里酸，那里痛， 是不是得了风湿？

常有人说他的关节像气象台，天气变化时就会有不舒服的感觉，而多半湿冷的天气更会引起疼痛，这种情形就是一般人常说的风湿。

风湿几乎包括所有的关节肌肉疼痛问题，不过，年纪愈大的人退化性关节炎愈厉害，原有的关节病变也会随时间而转坏。因此，年纪愈大的人关节风湿病愈厉害是常见的情形，但是有些先天或类风湿性关节炎等过敏免疫疾病所引起的风湿，就不是老年人的专利，而多半是年轻时即开始的。

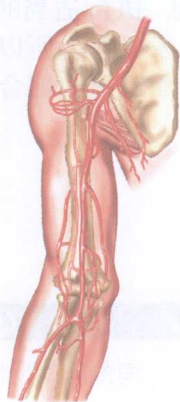


什么是风湿？

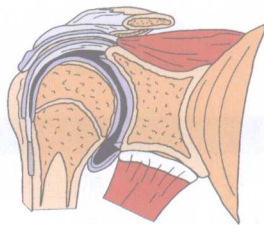
风湿就中医的观点，认为是风和湿两种病邪结合所致的病症。为风湿相搏引致周身关节肌肉疼痛，临床上属痹症的范围。原因上可分为风寒湿邪而有不同症状，并可依此分别加以处方。

就西医的观点，风湿原意为“流动的物质”，因为一开始认为关节炎是由全身性疾病所引起的，由于由特殊物质的流动导致，故以此命名。包括的病症依美国风湿协会定义有十大类：

- 全身性结缔组织疾病。
- 血管炎。
- 退化性关节炎变（无血液特殊因子型）。
- 感染性关节炎。
- 代谢、内分泌疾病引起的肌肉、关节疼痛。
- 骨头与软骨疾病。



▲ 结缔组织疾病

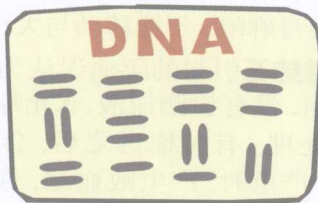


▲ 骨头与软骨疾病

风湿的护理方式

已知病情需要复健者,可用电热毯热敷,一天可使用2次,每次10~15分钟。另外,除可在医院复健电疗外,亦可自行购买低周波治疗器,在家电疗。一天1~2次,每次20~30分钟,但其频率、强度应调至适度,不要太过强烈刺激。

这种治疗原理是利用高或低频电量刺激,造成局部肌肉缩、放,促进局部循环,增进组织修复及缓解疼痛。



常见的热敷方法

热敷方式	优点	缺点
毛巾弄湿热敷	- 效果较好 - 不会有太干的问题	- 容易冷却 - 须反复弄热,麻烦
小电热毯	- 方便 - 温度稳定	- 太干 - 要注意不要敷到睡着,敷太久会有反效果
吹风机	方便	- 太干 - 有电磁波
铝罐饮料加热,外包毛巾	- 效果好 - 温度稳定	加热不是很方便
温热包(微波加热型)	- 方便 - 不会很快就冷却	

*可以自行选择方便合适的方法。

② 疑惑与解答

Q : 低周波治疗器可在哪里购买?

A : 简单型的低周波治疗器可在医疗器材行、电器行或百货公司购买。其效果与医院的仪器相比会差一点,不过有在家使用不用出门的方便。但若有疑问还应找医师就诊,并询问相关使用情形较为适当。

酸痛看西医有效吗？

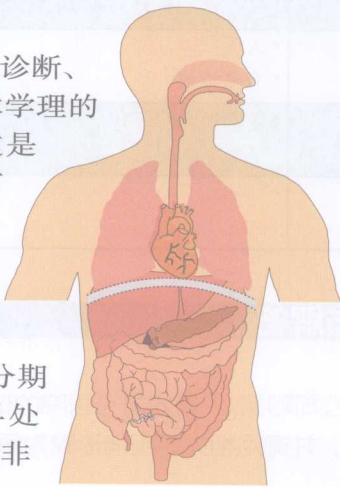
对急性发作的酸痛，除非少数诊断失误病例，否则经过西医诊治后，大部分都能痊愈。但对某些较特殊疾病引起的酸痛或是慢性反复性酸痛，则要看所看诊的医师是否学有专精以及有无用心彻底协助患者处理及预防，此外还需患者的高度配合，三者缺一不可。

看西医最重要的目的是对不寻常的酸痛诊断出其病因，加以适当处理，以免病情扩大不可收拾而造成遗憾。

找西医看诊的优点

西医的长处体现在诊断、开刀手术以及各种技术学理的不断研究提升方面，这是别的处理方式所没有的优点。举例如下：

- **肿瘤**引起的酸痛往往要西医才能诊断出来。肿瘤的预后往往和开始处理时的分期有很大的关系，愈早处理愈好。因此时效性非



常强，稍有延误可能差之千里。尤其是颈椎、腰椎管道相当窄小，一点点变化往往就会造成四肢或下半身麻痹，特别是到了末期。有些病例便是因为发现得晚，住院之后不到两天，便发展到无法回复的四肢或下半身麻痹、不能移动与大小便失禁。

- **泌尿道结石**引起的腰痛误认为是一般扭伤的腰痛，没有检测尿液、X光片加以证实并对症处理。有时拖延之后，会造成泌尿道感染，严重时，产生败血症，或造成水肾，会使得肾脏功能受损。
- **内脏问题**，如胰脏炎引起的腰痛，若不迅速诊断出来，及时治疗，往往会有致命的危险。
- **如病情严重到需要开刀处理时**，只有西医能够处理。
- **目前西医是全球的主流医学**，各方经费、学者、精密仪器开发源源不断地投入到现代医学研究中，所以能够不断地迅速进展。

■再提醒

成功的治疗慢性、反复性酸痛，需要以下三者并行，否则只会变成头痛医头、脚痛医脚，得不到真正有效的处理：

- 看诊的医师学有专精。
- 医师有意愿用心彻底协助患者处理及预防。
- 患者的深入了解与高度配合。

【颈背腰骨部分】

酸痛要冷敷还是热敷？

酸痛时应该冷敷还是热敷，常让人搞不清楚。急性发炎或外伤肿胀期，约以72小时为界，以肿胀止痛为主，所以应该冷敷，时间长短较无限制。急性发炎或扭撞伤，以冷敷为主。

慢性酸痛，以热敷为主，热敷好处在于改善局部血液循环，让痉挛的肌肉舒张，不再疼痛。时间一次以10~15分钟为限，每天视情况允许，可以热敷1~3次。

不管冷敷还是热敷，如果反而造成酸痛恶化，便不应该再持续，而要请教医师。



冷敷、热敷不宜太过

酸痛时需要冷敷还是热敷视情形而定。冷敷的时间长短不限，只要皮肤不太冷而变紫就没关系。

慢性酸痛以热敷为主，时间以10~15分钟为限，每天视情况允许，可以热敷1~3次。

其实热敷和水疗（此处指水柱按摩——利用重力让水柱拍打、冲击患部）都是不错的物理治疗方式，但是运用不当，照样会使得腰痛加重出现反效果。

冷敷与热敷在急性腰痛期使用均不恰当，而且即使可以，使用时间也不能太长。热敷最长不要超过30分钟。有人睡前使用电热毯热敷，结果睡着而热敷到天亮，反而加重腰酸背痛的程度。最好使用定时器自动关闭或计时器提醒。水疗则3~5分钟即可，不宜过久，也不要使水柱的冲击力过大。



⑦ 疑惑与解答

Q：慢性酸痛有哪些另类医疗可选择？

A：借由穴道按摩、复健运动、食疗等所谓的另类医疗对慢性长期酸痛，可以有所助益。