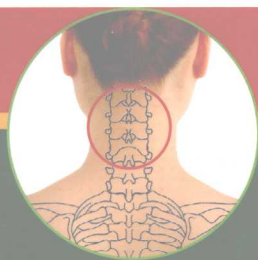


一周就能突显效果的“松井式治疗法”，
病症改善率高达95%！



颈部 决定健康



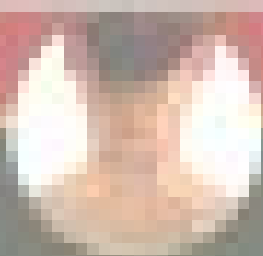
日本脑神经外科权威专家 松井孝嘉 著
郭朝瞰 译

摆脱头痛，从颈部开始
消解疲劳，从颈部出发
告别失眠，从颈部着手
远离抑郁，从颈部根治

中国医药报 2014年11月17日 星期二
【第1454期】

5

颈部 决定健康



颈部是连接头部与躯干的桥梁，是维持人体平衡的重要部位。颈部肌肉、韧带、血管、神经等组织，对人体的健康起着至关重要的作用。

颈部疼痛、颈部僵硬、颈部活动受限、颈部肌肉紧张、颈部血管狭窄、颈部神经受压、颈部淋巴结肿大、颈部肿瘤等，都是颈部疾病的常见表现。颈部疾病的发病原因多种多样，如长期低头工作、颈部外伤、颈部退行性病变、颈部感染等，都可能引起颈部疾病。

中国医药报

TITLE: [首を治せば病気が消える]

BY: [松井孝嘉]

Copyright © 2007 by TAKAYOSHI MATSUI / Wanibooks Co.,Ltd.

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社鳄鱼图书授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第252号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

颈部决定健康 / (日) 松井孝嘉著; 郭朝暉译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5381-5619-5

I. 颈… II. ①松…②郭… III. 颈-疾病-防治 IV. R653

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第179516号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 蒙明炬

版式设计: 李新泉

封面设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 160mm × 230mm

印张: 8

字数: 60千字

出版时间: 2009年1月第1版

印刷时间: 2009年1月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 徐跃

书号: ISBN 978-7-5381-5619-5

定价: 18.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

颈部 决定健康

日本脑神经外科权威专家 松井孝嘉 著
郭朝暉 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

问诊表

下面哪些症状与你的情况相吻合？在“是”或者“不是”空格中画圆圈。

	是	不是
1. 头痛，感觉沉重。		
2. 颈部酸痛。		
3. 肩膀酸痛。		
4. 容易患感冒。		
5. 觉得身体摇晃。		
6. 走路或站立时感到不安稳。		
7. 呕吐。		
8. 晚上的睡眠质量不高。		
9. 进入暖和的房间时面部会变红，很难恢复到正常的状态。		
10. 不能长时间待在湿热的房间里。体温不稳定。		
11. 容易出汗。		
12. 在安静的地方心脏也会剧烈地跳。		
13. 眼睛不清晰，常有恍惚的感觉。		
14. 眼睛容易疲劳，还有疼痛感。		
15. 觉得晃眼，很难睁开眼睛。		
16. 眼睛干燥，容易流泪。		
17. 唾液分泌量过多。		
18. 经常低烧，体温达到37℃甚至38℃。		
19. 有腹泻、腹痛等胃肠症状。		
20. 容易犯困，想马上就睡觉。		
21. 容易疲劳。		
22. 提不起精神，没有热情。		
23. 天气不好的时候，身体会不舒服。		
24. 情绪低落，好像没了生机。		
25. 注意力低下，不能集中于一件事情上。		
26. 没有理由地不安。		
27. 感到焦躁不安。		
28. 没有耐心，不能持续地学习或工作。		
29. 感到头部充血，手脚冰凉、发麻。		
30. 胸部疼痛，感觉到胸部有压迫感、发麻。		
合计		

回答“是”达到5个的话，说明你的身体出现了一定程度的问题，需要治疗。回答“是”10~16个为中度症状，17个以上为重度症状。

前言

首先，请看上一页的“问诊表”，总共有30条症状，其中有几项与您的情况相吻合？

回答“是”的数量在4个以下的人，身体是很健康的。但是，如果您感觉到最近身体不太好，可以阅读这本书，一定会对身体有帮助。

回答“是”的数量达5个以上者，均有不同程度的健康问题，表现为不规律的抑郁状态，也可以称为原因不明的身体不适症状。

从医学诊断来看，回答“是”的数量在5个以上就属于要治疗的对象，10个以上属于中度症状，17个以上属于重度症状。这种原因不明的身体不适症状，会使生活质量明显下降，也会引发血压不稳、脑卒中、心肌梗死等，甚至还有危及生命的可能。

直到现在，尚不能完全治愈这种原因不明的身体不适症状。经过医学检查没有发现器质性病变，患者却有各种痛苦的症状，面对这种情况，束手无策的医生只好给病人开一点能一时起效的药来暂

时缓解症状。

另外，由于原因不明的身体不适症状有多种表现形式，仅仅诊断一项是不能从根本上治疗这种疾病的。于是，患者常常辗转于医院的内科、外科、脑神经科、神经内科、整形外科、耳鼻喉科、妇科、眼科、口腔外科、胃肠科等反复检查。有的患者专访名医，有的患者胡乱购买高价营养品，甚至有的患者滥用民间土方，可成效甚微。

为此我很苦恼，怎样才能解救这些患者？真的就没有能够彻底治愈这个病的方法吗？经过20年的反复研究和努力，我终于得出了以下结论。

究其根源，问诊表中列举的30项症状都是由颈部的酸痛和僵硬引起的，从医学的角度来说是“颈部各个部位的肌肉异常”所引起的，也可以说，颈部肌肉决定了我们全身的健康状况。我和我的恩师佐野圭司先生（东京大学名誉教授）商讨后把这种病命名为“颈椎性神经肌肉综合征”。经过不断的研究探讨，最终总结出了“松井式治疗法”。

经过松井式治疗法治疗的患者大部分已经痊愈，**改善率为95%，治愈率达到80%以上**。您是不是觉得有点不可思议，但这却是事实。

以前对原因不明的身体不适症状的治疗像“敲打鼯鼠”一样，比如说头痛的时候，就去脑神经外科去开治疗头痛的药。服过这些药之后，确实在一段时间内止住了头痛，但是一旦停药，“鼯鼠”的头就会又伸出来，也就是说头痛还会复发，别的“鼯鼠”也会从洞穴中钻出来。在医疗诊断中，患者像“敲打鼯鼠”一样，症状持

续反复出现的情况屡见不鲜。

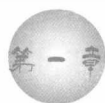
我的治疗方法是把这种“敲打鼯鼠”的病症从根源上断绝，拔除病根。这样做就不用担心再有“鼯鼠”探出头来，就可以和难缠的病症断绝，过上属于自己的幸福生活。

现在开始为时不晚。只要治好颈部，就可以拥有完全不同的舒适人生。在这本书中，包含了我有效治疗颈椎疾病丰富经验中的精华部分。

不管怎样，无论身体隐藏什么问题，我们都应该改善它。为了拥有健康的生活，让我们从本书开始做起吧。

目录

问诊表·····	3
前言·····	4



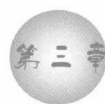
她真的患病了吗？

被痛苦折磨的日本太子妃·····	12
治疗的大方向出现了根本性错误·····	14
太子妃的真实疾病·····	16
和皇太子的身高差也是病因·····	19
骑马治疗的相反效果·····	21
防止人际关系恶化·····	23
颈部疾病是身体不适的根源·····	25
现在的医院治疗方法错误百出·····	28



不会生病的好习惯

副交感神经受压迫引发疾病·····	32
这样的人容易患病·····	35
请尽量少用笔记本电脑·····	37
痴迷游戏易得颈椎病·····	39
颈部负担很大，好像顶着个大西瓜·····	41
事实上，有不少艺人患有这种病·····	43
你知道“直脖子”吗？·····	45
头部曾被狠狠撞击过的人要注意·····	47
不会生病的好习惯·····	49
用全身浴替代半身浴·····	51
放松颈部肌肉的“松井式放松法”·····	53
牵引拉伸与颈圈，有百害而无一利·····	57
止痛并不能治本·····	59



问题的根源在于颈部

治好了全身性肌肉疼痛·····	62
慢性疲劳综合征大部分可以治愈·····	64
70% 的头痛源于颈部·····	66

血压不稳定会危及生命·····	69
内耳性眩晕和颈性眩晕的区别·····	71
更年期综合征也是误诊不断·····	73
干眼症的原因之一是颈部出现异常·····	75
大部分抑郁症患者可以治愈·····	77
这种病还有可能引发自杀·····	81
颈部是大脑的延伸·····	83
颈部的四处重要肌肉·····	86



一周就有效果的“松井式治疗法”

通过触诊了解颈部情况·····	91
改善率为 95% 的治疗法 ·····	94
药物作用很有限·····	97
颈部综合检查的三种类型·····	99
可降低死亡率的安全帽·····	101
希望每个人都能了解颈椎性神经肌肉综合征·····	103



康复患者的亲身体会

下一个康复者就是你·····	106
----------------	-----

能否康复和年龄没有关系·····	107
是不是“更年期”惹的祸? ·····	110
兼顾事业和家庭才能享受生活·····	114
上班族要注意放松颈部·····	117
颈部力量足以影响学习和工作·····	120
让孩子远离颈部疾病·····	123
 结束语·····	 126

第一章

她真的患病了吗？



被

痛苦折磨的日本太子妃

2006年10月8日，是台风过后的一个秋高气爽的好日子，在日本东京的一家幼儿园中，正在举行一年一度的运动会。身着华丽服装的父母看着孩子们拼搏的身影，不断地欢呼着鼓励孩子们。

其中一道亮丽的风景是日本皇太子德仁和小和田雅子夫妇也在加油的队伍当中。

这是他们爱子的第一次运动会，他们和其他父母一样，用充满关爱的眼神亲切地注视着孩子的一举一动。特别是小和田雅子，像这样快乐的笑脸，感觉很久没有看见过了。

许多人都知道，雅子在近几年患上了某种疾病。大概从2003年开始，在重大的庆典中她总是恍惚茫然的样子，这样的场面已被当做新闻反复地报道过，甚至她还会经常缺席正式庆祝活动。

“雅子是不是累了，或者患了什么病了？”这样的话很快流传开来。

在2004年7月的记者招待会上，日本皇室公开了小和田雅子的病因，那就是“适应性障碍”。

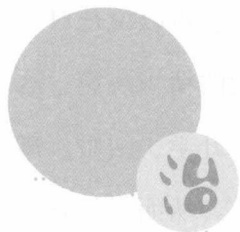
所谓的适应性障碍，是指遭受日常生活的不良刺激，又由于具有易感个性，加之适应能力差，导致适应性障碍。也可以说是对于新的环境和新发生的事情不能够很好地处理而导致的精神疾病。这里说的新的环境或新发生的事情是指就职、跳槽、升学、结婚、离婚、失恋、失业、孩子的长大成人、父母的去世等，从而引起各种各样的症状。

心理的症状常表现为不安感、焦虑、容易哭泣、担心、缺乏自信心、应对能力下降、抑郁的状态等。身体的症状主要表现为全身的疲倦感、头痛、腰酸、痉挛、失眠、食欲不振等。

并且如果症状继续恶化，就会出现诸如不愿上班、不愿上学、闷在家里等现象，沉迷于喝酒、赌博等，可以说会走上自我毁灭的道路。据记载，适应性障碍的发病率占2%~8%，谁都有可能得这个病，并不是什么特别的病。如果是普通的适应性障碍，只要进行适当的治疗，在3个月内可逐渐好转，6个月左右可基本痊愈。

但是我想说的是：“雅子仅仅是‘适应性障碍’吗？日本皇室公开的病因是不是就真的确切呢？”

我之所以提出疑问，有自己的理由。



疗的大方向出现了根本性错误

首先，第一个理由是“她的病拖的时间太长”。如果仅是适应性障碍这一个病的话，在消除痛苦根源的基础上好好静养，给病人合适的药再辅以适当的治疗是不会持续6个月以上的。但是雅子从开始治疗到现在已经4个年头了。

正如正式发表、日本皇室的各位成员说的“已经拜请专门医生了……”“已经是医生团会诊了……”等，我们能够了解到“专门医生”已经很用心地治疗了。他们有给雅子治疗的热心，即使可能采取了错误的方案，也是可以理解的。但是很遗憾，并没有看到治疗的效果。花费了这么长的时间还是没有改善，就说明雅子所患的病很有可能不是适应性障碍。也就是说，应该考虑是不是治疗的方法、方向出现了错误。

再一个理由是症状本身。从电视报道中雅子的表情以及医生的话可以推测出，虽然雅子的病情在某种程度上在向好的方向发展，