

*Zuixin
changxiaoshu*
最新畅销书

酸痛 速解

谢霖芬 李祖芹（台湾）著

腰背臀腿

百种筋骨酸痛图解（下）

拥有酸痛速解,快速解决您的全身病痛!

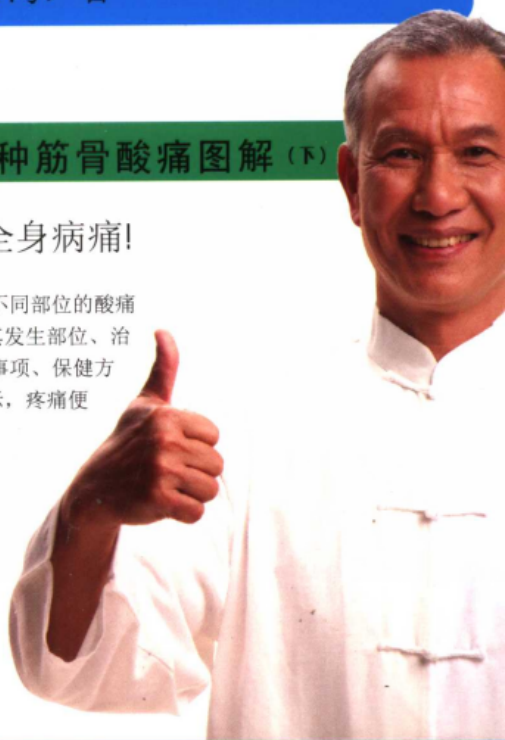


本书依据腰、背、臀、腿等不同部位的酸痛症状,以图解的方式详述其发生部位、治疗方法、实例引导、注意事项、保健方法等。只要您对照书中图示,疼痛便可在顷刻之间缓解。

【强力推荐】

中国健康教育协会

天津科学技术出版社



酸痛速解 腰背臀腿 百种筋骨酸痛图解

这里酸，那里疼，到底哪个部位出了问题？出了什么问题？
是肌肉疼痛，还是神经压迫？
是风湿、关节退化、长骨刺，还是一般的扭拉伤？

对于到底哪里痛，有的人可以指明痛处，但不能准确指明痛点。反正就是全身上下感觉酸麻疼痛。因此，因为弄不清主症状发生的部位，而不知道到哪个医院、哪个科就诊治疗为好。由于不得要领，往往治疗了好长时间，仍然不见好转。有些人则到药房、街边随便买些膏药贴贴，致使病情加重。

本书依据腰、背、臀、腿等不同部位的酸痛症状，以图解的方式详述其发生部位、治疗方法、实例引导、注意事项、保健方法等。只要您对照书中图示，疼痛便可在顷刻之间缓解。

拥有酸痛速解， 快速解决您的全身病痛！

ISBN 978-7-5308-4346-8



9 787530 843468 >

定价:29.00元（上下册）

图书在版编目(CIP)数据

酸痛速解. 下,腰、背、臀、腿百种筋骨酸痛速解/谢霖芳,李祖芹著. —天津:
天津科学技术出版社, 2007

ISBN 978-7-5308-4346-8

I. 酸… II. ①谢…②李… III. 疼痛—诊疗 IV. R441.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 030562 号

策 划: 天道文化传播有限公司

责任编辑: 张 颖

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编: 300051

电话 (022) 23332393 (发行部) 23332390 (市场部) 27217980 (邮购部)

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

临清市万方印务有限责任公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 11.625 字数 308 000

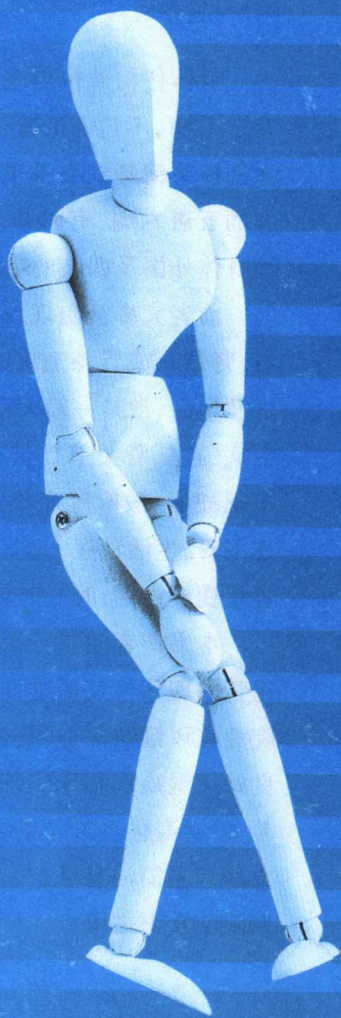
2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.00 元 (两册) (单册: 14.50 元)

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

酸痛速解

腰、背、臀、腿
百种筋骨酸痛图解



合著 谢霖芬 医师
李祖芹 医师

为您的酸痛指引健康明灯

身体任何部位出现疼痛,通常是一种警讯,告诉您这个部位有了毛病,不过有时亦不尽然,疼痛常会放射到身体其他部位,让您摸不清楚到底哪里出了问题。尤其疼痛有时是来自身体内部的五脏六腑,有时却是因为皮肤、骨骼关节、肌肉、肌腱、韧带等身体外围及四肢的毛病所引起。

前者大多会出现绞痛,如冠状动脉狭窄引起的心绞痛、胆结石、肾结石或胃肠毛病的腹痛、背痛等,如果处理不当,有时还会危及生命,常是一般大众跑急诊的原因。但是身体外部与四肢的毛病,包括骨关节韧带、肌肉、肌腱、神经等组织的毛病,大多是出现酸痛、酸麻等症状,虽不至于立刻危及生命,却也常让人坐立不安,生活秩序大乱。更糟的是,如果置之不理或处置不当,很容易变成慢性,时好时坏,叫人彷徨无主,不知怎么办。

本书作者谢霖芬医师早年在中国台湾大学医院复健部接受完整的四年住院医师训练后,又到世界闻名的美国宾州大学医院免疫风湿科深造,是少数具有复健科专科医师资格,同时兼具良好风湿疾病临床训练的专家。今日谢医师以其多年的临床经验,针对身体各部位筋骨的酸痛做了相当详细的说明,但所用的文辞却是简洁易懂,实在很适合社会一般大众阅读,作为提升个人医学常识之用。

难得的是本书对各部位酸痛的叙述,除了说明病因、症状、临床表征之外,还列有治疗的方法,以及病人在配合医师治疗之余,可自行按摩、指压、运动等保养健身的图解说明,对病者的自行照顾非常有帮助。因此,对于那些彷徨不知所措的慢性酸痛患者而言,本书无疑是一盏指引健康的明灯。

相信读者在阅读完本书之后,都必有丰富的收获;也由于本书对具有酸痛的疾病涵盖面相当广泛完整,亦适合初入医学殿堂的医学院各学系学生作为辅助教材之用。今欣可见其付梓,特为序推荐。

中国台湾大学医学院名誉教授 **連倚南**

运动复健 酸痛速解

个人从事肌肉骨关节的诊疗与教学,已将近30年之久。常听到患者抱怨:“为什么我的病一直好不了?”“为什么我的毛病又来了?”……其实,来求诊的患者以良性的肌肉、骨关节疼痛居多。所谓“良性”是指这些疾病不会致命,且若能接受正确的治疗与保健,通常在一定的时间内都会痊愈或改善。那为什么有些患者的病情会恶化或复发呢?究其原因,可能是求诊太迟,使原来的急性疼痛演变成慢性疼痛;另一个主要的原因是患者不知道如何保健,或知道了却不认真去做,因而导致病症的恶化或复发。

因此本书的目的,乃是要提供一般民众有关肌肉、骨关节疾病卫教的知识,以作为保健与预防的参考。由于内容相当详尽,故篇幅稍多,为了减轻读者的压力,特将本书分为两册:一册是以上半身为主,包括颈部、肩部、胸部、手臂、手肘、前臂、手腕及手指之酸痛;另一册则以下半身为主,包括下背、臀部、髋关节、大腿、膝盖、小腿及足踝之酸痛。对于每一部位的酸痛,均以该部位的结构(即解剖学)及功能(即生理学)为基础,介绍各部位常见疾病的症状、诊断与治疗。

本书的另一特色是医学图片十分丰富且详细,其目的一方面是方便读者查阅,另一方面则是为了让读者对疾病本身有较深入的了解。万一部分图片、文字,读者会觉得生疏艰涩,亦可暂时略过不读,等有兴趣时再查阅。

为了便于患者居家运动,本书也特别利用图片及文字,介绍各部位常用的运动治疗方式。要提醒读者的是,由于每位患者的病情各不相同,因此适合您的运动方式也难免有所差异,所以建议读者对于运动治疗有问题时,可以去请教医师。

本书的另一特色是将中医针灸与推拿的观念融入西医的诊疗中。由于本书的另一位作者李祖芹医师是中医系毕业的高材生,在中医的针灸用推拿方面学有专精,而笔者在针灸方面的涉猎与治疗,也有十多年的经验,故本书除总论有中医推拿的介绍之外,在各部位的酸痛方面均列有常用治疗穴道,读者可依本书之建议居家DIY。

最后,笔者特别要感谢中国台湾复健医学之父——连倚南教授及各位师长们多年来的指导,也感谢新光医院吴东进董事长及洪启仁院长等提供良好的诊疗及教学环境,并感谢台视文化公司谢咏涵及梁国娟小姐的协助与指导。此外,对于李祖芹医师、陈筱慧医师的热心撰稿,辅仁大学医学院解剖学科王嘉铨老师新光医院许维君治疗师、佳赫药局、维康药局在图片拍摄上的协助,及助理林淑敏小姐、内人林淑妙小姐在文书及校对方面的鼎力相助,亦谨在此致最大的谢意。

谢霖芬

自我保健 远离酸痛

记得小时候,我是一个顽皮好动的小孩,时常一不小心就扭伤手或伤了脚。每次被妈妈带去找跌打损伤的师傅,或是看到穿白色制服医师护士,心里总是好害怕,真希望病会自己好,就不用打针吃药了。有一次护士小姐把针准备好,回头一看才发现我已经偷偷逃跑到医院外面了。脚痛还能跑得这么快,可见当时的心情有多恐怖啊!

对于疾病的治疗,每个人心里难免会有些未知的害怕,所以自从开始接触医学后,发现除了要了解自己的身体状况外,自我保健的基本功课也很重要,不但要避免把小病当成大病,也可协助身体恢复正常的生理功能,而这也就是“上医治未病”及“预防胜于治疗”的观念。

我们的身体就像是电脑的硬件部分,而心理就如同软件一般。健康的身心,来自正确的知识与确实的执行力,相对地,不良的生活习惯就会让人容易生病。虽然大家知道生病时要看医师找出原因,但却常常忘记了,健康的维护还是要靠自己。尤其现代人的生活压力大,工作时间长,运动量普遍不足,非常容易出现颈部僵硬、肩膀酸痛及腰背疼痛症状。有时特别抽空去运动一下,却因为时间和空间的限制,或一个不留意而发生运动伤害,竟从此中断了促进健康的计划,真是可惜!

本书按照身体各部位的特性,介绍常见的酸痛疾病,并提供简单易懂的自我保护方法;另一方面,也针对各种不同的生活族群,详细介绍常遇到的问题与解决办法。希望能帮助受病痛之苦的朋友们,了解疾病产生的原因,同时找到轻松简单的治疗方法,早日恢复健康快乐的生活。

最后要特别感谢的是谢霖芬主任,让我有这个学习的机会,一起完成这本书。

李祖芹

Contents

目录

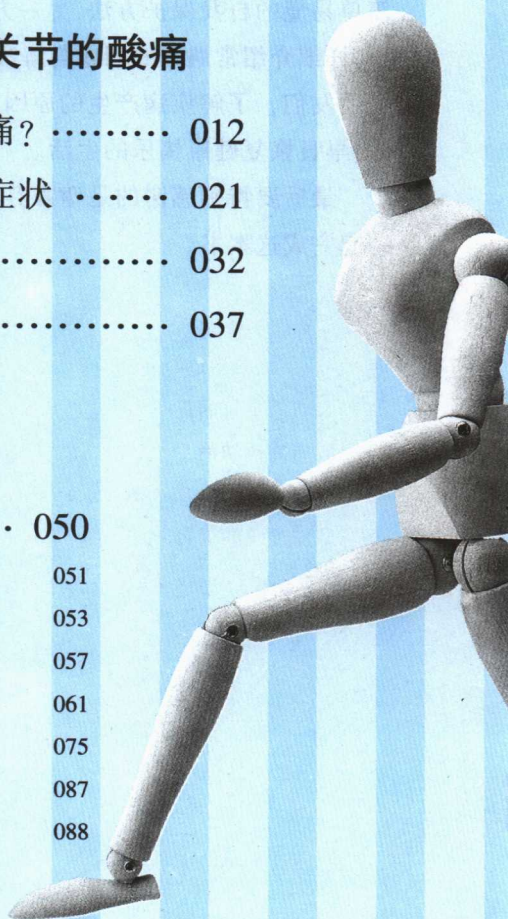
【推荐序】为您的酸痛指引健康明灯/连倚南	002
【作者序】运动复健 酸痛速解/谢霖芬	004
【作者序】自我保健 远离酸痛/李祖芹	006

Part1 来自肌肉骨关节的酸痛

① 人为什么会感觉酸痛?	012
② 临床上常见的酸痛症状	021
③ 酸痛的治疗与复健	032
④ 辅助疗法——推拿	037

Part2 酸痛速解法

① 腰酸背痛	050
腰酸背痛知多少?	051
腰椎酸痛的临床实例	053
腰椎的构造与功能	057
腰椎酸痛的常见病症	061
腰椎酸痛的运动治疗	075
腰椎酸痛的常用治疗穴道	087
预防腰酸背痛的保健方法	088



2 臀部及大腿的酸痛 098

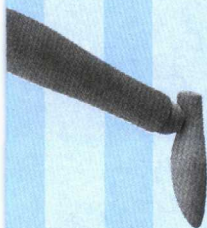
臀腿酸痛知多少?	099
臀部、大腿酸痛的临床实例	100
臀部、大腿的构造与功能	101
臀部、大腿的常见病症	109
臀部、大腿酸痛的运动治疗	119
臀腿酸痛的常用治疗穴道	129
预防臀部、大腿酸痛的保健方法	130

3 膝关节与小腿的酸痛 132

膝腿酸痛知多少?	133
膝腿酸痛的临床实例	134
膝关节、小腿的构造与功能	136
膝腿酸痛的常见病症	140
膝腿酸痛的运动治疗	158
膝腿酸痛的常用治疗穴道	164
预防膝腿酸痛的保健方法	165

4 足踝的酸痛 166

足踝酸痛知多少?	167
足踝酸痛的临床实例	168
足踝的构造与功能	169
足踝酸痛的常见病症	174
足踝酸痛的运动治疗	182
足踝酸痛的常用治疗穴道	187
预防足踝酸痛的保健方法	188



Part1

来自肌肉骨关节

每一个人都会感到酸痛,但是对于外来刺激的忍受度却是因人、因时而异的。如同样是打针,有些人是不痛不痒,有些人却呼天抢地,痛不欲生。其实,酸痛通常是一种警讯,提醒我们身体的某一部分或许多部位出了问题,但到底是出了什么问题,是肌肉疼痛?还是神经压迫?这只有专业的医师,才能作出正确的诊断。

的酸痛



1-1



人为什么会 感觉酸痛?

学者对“酸痛”
的见解 **P.013**

酸痛的定义 **P.014**

酸痛的传递 **P.015**

酸痛的调控 **P.016**

牵引痛
或传导痛 **P.018**

酸痛的特性 **P.020**

多年前一位颈椎骨折患者的话,让我印象深刻。他是位中年男性,四肢几乎完全瘫痪,大小便也要别人帮忙处理,行动只能靠推床或特制轮椅。最糟糕的是,自胸部以下,经常会有无法言传的麻木、刺痛及烧灼感。他说只要身体能不疼痛,瘫痪及大小便的麻烦都没有关系。可见疼痛的消除比四肢瘫痪或大小便失禁都来得重要!俗话说,“痛不欲生”,临床上许多癌症末期的患者,常因受不了锥心蚀骨之痛,而甘愿寻死。因此,就临床医疗的经验而言,有时解除疼痛反而比延长寿命来得重要。

学者对“酸痛”的见解

关于“酸痛”或“疼痛”的见解,可溯自两千多年以前的亚里士多德(Aristotle)。他认为“痛”乃是一种情绪的表现,与感觉无关。但 19 世纪的生理学家,却认为“痛”是感觉功能的一种,与情绪完全扯不上边。后来 20 世纪的生理学家薛灵顿(Sherrington),则认为“痛”其实兼具感觉与情绪两种成分。到了 1970 年代, Melzack 等学者提出“酸痛三次元”的说法,除了原有的感觉及情绪之外,再加入认知的层面,即罹患酸痛的患者可认知酸痛的意义及酸痛可能带来的后果,包括生活品质的下降,甚至死亡的来临。而 1980 年代, Loeser 及 Fordyce 两位学者又提出“酸痛四元说”,包括酸痛感受器、A-delta 和 C 纤维、酸痛本身及酸痛行为等 4 项。

酸痛的定义

由于学者们对于酸痛的说法分歧太大,1994年国际酸痛研究学会特别召集专家学者,将酸痛定义为:“一种不愉快的感觉及情绪体验,此体验往往与身体的构造受到伤害,或可能受到伤害有关。”因此,依此定义而言,情绪是酸痛的本质,而不是因酸痛引起的心理反应。

这样的定义虽可概括因冷、热、尖刺物品、化学物品等引起的酸痛,但对于很多事实却难以说明,例如:牙齿蛀了一大半却没有痛的感觉;健康检查发现3厘米的无痛性肿瘤;皮肤都晒红、脱皮了,却无痛感。此外,截肢患者的伤口明明已完全愈合,仍会有“幻肢痛”(即已切除的肢体还会感到疼痛);跌倒淤伤的小孩子,妈妈哄一哄就不痛了;使用电刺激检查神经传导功能时,有些人觉得痛不欲生,有些人却呼呼大睡。

因此,由上述的定义,我们可将酸痛分成两类。

短暂的、 局部性的酸痛

此酸痛的感觉与人体的保护作用有关,例如高热、冰冻、针刺、腐蚀物品引起的酸痛。若无此痛觉,个体的生命将难以延续。

慢性的、 病理性的酸痛

此种痛感与人体的保护作用无关,此时的酸痛不只是一种症状,而是一种疾病,一种慢性病。由于是经年累月的慢性酸痛,往往造成患者的焦虑、忧郁及恐慌,即使英雄也会气短,美女也因而消瘦憔悴!(前一阵子名模林志玲从马上摔下来,导致肋骨断了6根,也因胸肋疼痛而休养了好几个月。)