

别把肩颈疼痛

島田 弘 / 著

卢晟晔 / 译

不当病

揭开颈椎病、肩周炎高危人群肩颈疼痛的真相
九成肩颈疼痛不治疗、不按摩就能好

肩膀酸痛是什么病？

肩颈疼痛的治疗方法有哪些？

如何缓解肩颈疼痛？



！超有效的肩颈养护宝典！

～ 适用于 ～

■ 办公室一族； ■ 低头族； ■ 肩周炎、颈椎病等肩颈病的患者； ■ 麻将爱好者；
■ 家庭主妇； ■ 患有颈椎炎、肩颈酸痛、肌肉紧张的人。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

九成肩颈疼痛
不治疗，不按摩就能好

别把肩颈疼痛



島田弘 / 著
卢晟晔 / 译



天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

著作权合同登记号：图字02-2016-192号

图书在版编目（C I P）数据

别把肩颈疼痛不当病 /（日）島田弘著；卢晟晔译

． — 天津：天津科学技术出版社，2016.11

ISBN 978-7-5576-1861-2

I. ①别… II. ①島… ②卢… III. ①颈肩痛—诊疗

IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第254651号

责任编辑：方 艳 张建锋

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话：（022）23332695

网址：www.tjkjcb.com.cn

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本710×1000 1/32 印张5.5 字数130 000

2016年11月第1版第1次印刷

定价：32.00元

中文简体版由中轻出版独家授权，北京水木双清文化传播有限公司代理，限在大陆地区发行，非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

前 言

你是不是也经常遇到这种情况：“肩颈疼痛，去按摩店按摩了，但是肩颈疼痛却始终不见好转”“肩周炎越来越严重，最近脖子和后背都开始僵硬了”……这些以前觉得只有人老了才会出现的毛病，没想到出现在了自己身上。

现在手机越来越普及，很多白领上班对着电脑办公，下班对着手机，夏天对着空调吹冷气，渐渐地就觉得肩膀酸酸的，变得僵硬，容易疲劳，日积月累就成了肩周炎。平常自己也敲打敲打，伸展伸展，偶尔去找按摩师按摩，却总是不见有效果。

据说，全世界每十人当中有就有一人患有肩颈疼痛。据调查，对某种疾病的报告者的概率（1000人中有自觉症状的人数）中，肩颈疼痛排名第五，其中男性第二，女性位居第一。女性患有肩颈疼痛的人数竟然高于男性的2倍。我们这本书里主要阐述日常不良习惯导致的肩颈疼痛。

让很多人苦恼的肩颈疼痛，大概可以分为2种类型。

① 本态性肩颈疼痛（不是疾病引起的）

② 症候性肩颈疼痛（疾病引起的）

其中，特别是疾病引起的肩颈疼痛，应该在医院接受治疗。

而我们这本书是为了帮助那些不是因疾病引起的肩颈疼痛而苦恼的人们所写的。

我还想进一步介绍，患有肩颈疼痛的人如何轻松地通过简单的运动消除肩颈疼痛，和如何锻炼从根本上预防肩颈疼痛的身体。

▲只是治疗肩膀是解决不了肩周炎的

“肩膀酸痛啊”，当你有这种感觉的时候会怎么做呢？也许是转动脖子或肩膀，或自己哐哐地捶打肩膀吧。

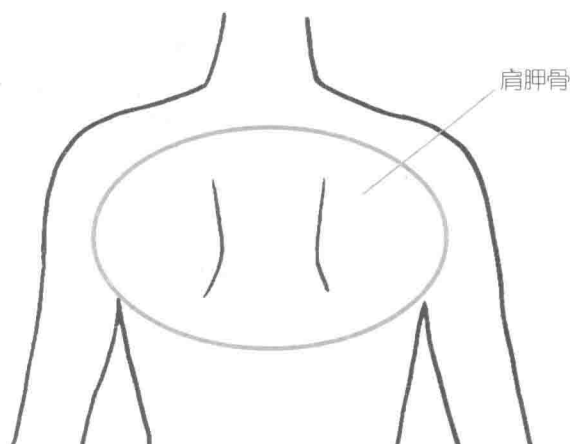
即使这样做也没有感觉好转，那么还要敷热毛巾吧。

但是，遗憾的是，肩膀不舒服就只是去治疗肩膀，是解决不了肩颈疼痛的。

而且，像转动肩膀这种简单的动作，很少有人能够正确地活动；敷热毛巾只是暂时缓解疼痛而已；“用力按摩”也只能使肌肉组织感到疼痛，有时反而还会起到反作用。

▲真正的解决肩颈疼痛的方法是什么

解决肩颈疼痛的要点有以下两点。



① 锻炼出适当的肌肉

② 正确地活动肩胛骨

在书中，我将围绕这两点进行说明。

为什么说，正确地活动肩胛骨很重要呢？因为肩颈疼痛是肩胛骨的活动不好引起的。

肩胛骨基本的活动形式有六种。

正确地活动肩胛骨，就能解决肩颈疼痛的问题。书中还介绍

了，很多正确地活动肩胛骨的训练方法。按照这些训练方法锻炼，就能治疗肩颈疼痛。

▲有肌肉的话，肩颈疼痛就会好吗

走路或坐着的时候，你的姿势是怎样呢？

“平时没有太在意自己的姿势，所以不清楚”，也许很多人都会这么回答吧。

并不是要讲什么“反射自省”，但是请大家注意看一下路上的行人和坐在办公室里的同事们的姿势吧。

也许你已经注意到了他们的后背都是弯曲的（现在，正读这本书的您，姿势又是怎样呢？）。

实际上，正是这种姿势导致了肩颈疼痛。

不知不觉中形成的这种姿势是，应该长肌肉的部位没有长肌肉，或即便是有肌肉也是没有正确地使用导致的。

即，形成了“没有肌肉”→“造成不良的姿势”→“越来越活动不了肌肉”→“肩颈疼痛加重”的结构。

持续不良的姿势指的是，肌肉长时间的处于拉伸的状态，或处于收紧的状态。这些状态都会给肌肉带来很大的压力。

如果不活动肌肉，肌肉就会变得僵硬。

我们的身体是随着环境而变化的。

所以，每天持续不良的姿势，久而久之肌肉就会适应这种状态，然后变成习惯。

书中还介绍了，不得肩周炎的身体训练方法，这其实就是为了塑造一个不得肩周炎的身体=优美的姿势。

即，从整体考虑就是，改善姿势+改善肩胛骨的活动+提升肌肉的力量。

那么，让我们一起塑造一个不得肩周炎的身体吧！

第一章 肩颈疼痛应不应该去找专业人士按摩

- 高科技产品促使肩颈疼痛患者急剧增加····· 003
- 年轻的女性中也有很多人患有肩颈疼痛····· 005
- 越追求时髦，越容易患上肩颈疼痛····· 007
- “酸痛”到底是什么····· 013
- 热敷还是冷敷？药物只是让我们感觉病好了····· 015
- 用力按摩会破坏细胞组织····· 016
- 自己诊断肩颈疼痛吧····· 018
- 适当锻炼出肌肉，形态也会变好看····· 021
- 把印象（大脑）和实际行动（肌肉）紧密地联系起来·· 022
- 患有肩颈疼痛的人，做不到正确地活动肩胛骨····· 025

第二章 治疗肩颈疼痛的关键是“肩胛骨”和“头部的位置”

● 肩颈疼痛有三种类型·····	031
● 不正确的姿势既不好看，对身体也不好·····	033
● 肩颈疼痛的实质是肩胛骨被压迫·····	035
● 大脑与其他部位的肌肉的关联活动也很重要·····	037
● 一个部位的不适会影响整体·····	038
● 胳膊不是从肩膀开始的·····	040
● 最重要的是胳膊和后背的协作动作·····	042
● 锁骨的活动是关键·····	044
● 如何度过肩颈疼痛的季节·····	046
● 只是睡觉也会引发肩颈疼痛吗·····	048
● 解决“不运动→运动不了→体力下降”模式的肩颈疼痛的方法·····	049
● 一边走路一边缓解肩颈疼痛·····	050
● 肌肉锻炼治疗肩颈疼痛的同时，还能改善形象吗·····	052
● 肌肉不是一块一块地隆起，而是漂亮地收紧了身体·····	054

第三章 自己治疗肩颈疼痛

●良好的姿势是能够轻松地站立·····	059
●如果能模仿奥黛丽·春日的姿势，就不会得肩颈疼痛吗···	061
●只要下颚贴近胸骨，就会变成“春日模样”吗·····	063
●把胸膛扩张起来·····	064
胸部的扩张运动①·····	065
胸部的扩张运动②·····	066
利用平衡球的扩张运动·····	067
●“肩胛骨也能活动吗？”很多人对此感到很吃惊·····	068
●解决肩颈疼痛的肩胛骨攻略·····	069
●让我们记住6个部位的肩胛骨的活动·····	070
●通过简单的训练，有效地活动肩胛骨·····	071
肩胛骨的训练①·····	072
肩胛骨的训练②·····	073
●经常提很重的包，也不利于肩胛骨的活动·····	074
●掌握不擅长的动作的规律，就能了解肩胛骨的状况·····	076
拉伸腋下·····	077
●你能够伸直肘部做振臂高呼的动作吗·····	078

● 让肩膀回忆原来该有的动作吧	080
● 关键是胸部、后背、胳膊的协作活动	082
● 解决肩颈疼痛的问题从胸部酸痛、手腕酸痛着手研究	083
胸肌的自我按摩	084
● 解决后背僵硬的关键在于腹肌	085
● 比起“看得见的腹肌”，“看不见的腹肌”更重要	086
看不见的肌肉很重要	087
● 锻炼下腹肌肉，就会有优美的姿势	089
锻炼下腹肌肉的训练（draw in）	090
● 这样做，下腹自然会得到锻炼	091
● 为了治疗腰椎前凸，锻炼腹部和臀部吧	092
● 腿肚子和肩颈疼痛有关系吗	094
腹部和臀部的训练	095
● 穿高跟鞋会使腿肚子变得衰弱	096
● 尽情地活动身体吧	097

第四章 在办公室或家里也能做的简单地解决肩颈疼痛的方法

● 锻炼肌肉以后肩颈疼痛消失的理由	101
● 锻炼出不得肩颈疼痛的身体	102
● 不能正确地活动肩膀，就不能消除肩颈疼痛	103

推荐的转动肩膀的方法之一.....	104
推荐的肩膀活动方法之二（相比方法一，会活动更多的肌肉）.....	105
●猫&狗.....	106
猫&狗.....	107
●“猫&狗”上级篇：活动肩胛骨时，先活动一侧胳膊，再活动另一侧胳膊.....	108
振臂高呼动作的训练（变换角度）.....	110
胸部弯曲与扩展.....	111
●预防肩颈疼痛的肌肉锻炼（锻炼肩胛骨周围的肌肉）...	112
俯卧撑+α（膝盖着地也可以）.....	112
肩背肌拉力训练.....	113
斜方肌拉力训练.....	114
站式背肌训练.....	115
外部·旋转.....	116
内部·旋转.....	117
划船（坐姿）.....	118
下蹲做振臂高呼动作.....	119
●根据不同类型推荐的伸展运动.....	120

●运动之前一边活动一边做伸展运动，效果会很好·····	122
●“因为做了伸展活动，所以不会受伤”，这只是一种错觉·····	123
针对肩膀酸痛的人和脖子酸痛的人的斜方肌训练·····	125
●转动脖子很危险，所以需要注意·····	126
针对脖子僵硬类型的训练·····	128
针对后背僵硬类型的训练·····	129
●简单的各种各样的自我按摩·····	130
●有没有一种键盘会让我们不容易得肩颈疼痛·····	132
●选择大的电脑鼠标·····	134

第五章 更好地解决肩颈疼痛的方法

●不仅是肩膀，腹部也同样重要·····	139
好好锻炼腹横肌·····	140
●在办公室里坐着也能锻炼腹横肌·····	141
在办公室里也能做的各种各样的收腹运动·····	142
●通过收腹运动锻炼腹肌吧·····	143
●一边触摸要活动的部位，一边锻炼吧·····	144
●用自身的紧身衣收紧腹部吧·····	145
有意识地去想自身的紧身衣吧·····	146
●站姿收腹运动·····	147

站姿收腹运动	147
● 能够使腰部曲线变得自然的坐姿	149
● 比起看得见的腹直肌，应该更注意看不见的腹横肌	152
上班或等信号灯的时候做“同步训练”	153
同步收腹运动	154
● 以不得肩颈疼痛的身体为目标	155
结束语	156

第一章

肩颈疼痛应不应该去找专业人士按摩



