

最权威的快乐保健
工具书

编 著/原水编辑室
主 笔/李诗应

健康
聊天室

颈背酸痛

常脖子紧就是中风警讯？
酸痛只是小事不要紧？
年纪大容易得风湿？
找西医还是中医？
治疗会很麻烦吗？
该冷敷还是热敷？
哪些穴位可以减轻酸痛？

完全搞定



建立正确观念

认识颈背酸痛

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书经城邦文化事业股份有限公司原水文化出版事业部授权，在中国独家出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

颈背酸痛完全搞定/原水编辑室编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2003.10
ISBN 7-5381-4038-7

I. 颈… II. 原… III. 颈椎—脊椎病—防治
IV. R681.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087688 号

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 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 朝阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 140mm × 203mm

字数: 120 千字

印张: 4.5

印数: 1~5 000

出版时间: 2003 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2003 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 袁跃东

封面设计: 袁 姝

版式设计: 王珏菲 李静萍 温凤云

责任校对: 姚喜荣 柴 莉

定 价: 15.00 元



颈背酸痛

健康聊天室

最权威的快乐保健工具书

编著 / 原水编辑室

主笔 / 李诗应

完全搞定



辽宁科学技术出版社

沈阳

编辑室报告

我们陪你“聊”健康

很多人说，这是个讲究健康的时代，真的吗？

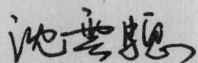
看过医生的人都有这种经验：挂号排队等了3个小时，进到诊疗室和医生讲话的时间却不到30秒，还来不及询问病情，就被请了出来；就算有时间和医生多聊几句，却发现自己不知从何问起；或者是提出问题之后，对医生的回答一知半解，似懂非懂。

连“讲”都成问题，更别谈“究”了。头痛欲裂，究竟是不是得了脑瘤？生理痛，是否真的无药可救？肚子痛得半死，到底是哪个器官出了问题？动不动就腰酸背痛，算是哪门子的毛病、该挂哪一科？太多的疑惑，需要耐心解答。

“原水编辑室”是城邦出版公司总经理何飞鹏先生发起，由一群资深的写作人、医生和顾问所组成，首要任务就是：为无数对医学一窍不通的读者制作最实用的健康工具书。研究显示错误的观念和不当的治疗方法，不仅是病魔孳生的温床，也是疾病恶化的凶手，更是医疗资源严重浪费的祸首之一。因此，我们用最体贴的态度，耐心回应你的困惑；用最浅白的文字，解释艰深的医疗专业术语；用最专业的精神，提供有效的健康知识；用最活泼的设计，减轻你对艰深医学的恐惧。

本书共分6个篇章，分别是建立正确观念、认识颈背酸痛、自我诊断、看医生与买药、饮食与运动、预防。读者可以根据自己的需求，翻阅相关篇章。

使用本工具书时请注意：(1)我们不推荐任何医生、医院或医疗商品，书中采用的相关图片仅供参考；(2)本工具书不能取代医生。本系列旨在帮助你认识各种症状与疾病，建立正确的医疗和保健观念，一旦身体不适，还是应根据本书所提供的建议和方法。尽速向医生求助。



原水文化总策划

contents



录

目录

1 建立正确观念

- 12 颈背酸痛，看书有效吗？
- 14 常脖子紧是中风警讯吗？
- 16 年纪大容易得风湿吗？
- 18 颈背酸痛只是小事吗？
- 20 找跌打师傅看看就好吗？

- 22 需要热敷或冷敷？
- 24 需长期治疗、花很多钱吗？
- 26 可以根治吗？
- 28 颈背酸痛怎么搞定？

2 认识颈背酸痛

- 32 什么是颈背酸痛？
- 36 颈部酸痛的原因及种类
- 38 颈椎系统常见疾病与病例

- 42 胸椎酸痛的原因和种类
- 44 其他常见病症
- 52 常见治疗方式

contents

目

录

3 自我诊断

60 自检测图

4 看医生与买药

74 什么情况下，应该看
医生？

76 就医前的准备事项

78 要看哪一科？

80 医生会问哪些问题？

82 医生的初步检验

86 仪器检验

96 医生常开的药物

100 如何自己买药吃？

102 哪些中药方最有效？

5

饮食与运动

- 106 治疗酸痛食材
- 110 生活习惯注意事项
- 118 治疗颈背酸痛运动

6

预防

- 130 颈背酸痛怎么预防?
- 132 简易体操
- 137 预防酸痛饮食方式
- 140 指压按摩

本书使用说明

本书专为有颈背酸痛困扰及治疗、护理方法有疑惑的人而制作，在面对颈背酸痛时的不安与需求，提供循序渐进的解答。为了让你能轻松地阅读与查询，本书共分为六个篇章，每一篇章都是针对想彻底解决颈背酸痛问题者所设计，提供快速简洁的说明，兼具实用与知识性的答案。

篇名

面对颈背酸痛时常有的困惑与问题，可依据你个人的需求查阅相关篇章。

大纲

面临该篇章所提出的相关问题，是必须知道的重点及所需解答的疑问。

内文

根据大纲提示的重点，做一深入浅出的说明，让你迅速掌握重点。

页码

具有连结功能，遇到相关问题与疑惑，让你能快速查阅，找到所需资料。

Chapter

1

可以根治吗?

建立正确观念

大部分颈背酸痛找出病因后，多休息、矫正按摩、使用另类疗法、打针吃药、改变不良姿势、适当运动或手术开刀，应该不难痊愈。

但是例如退化性关节炎、伴有神经根压迫症的骨刺或椎间盘突出、其他脊椎问题、慢性肌腱炎，虽然无法根治，不过即使这样，症状仍然可以改善到一定程度，只要好好注意，复发机会并不高。

能不能根治的症结，取决于充分地认识颈背酸痛成因、改善该避免的姿势与不当用力、加强颈部、上背部、手臂酸痛的预防性运动、正确与个人化的复健计划和执行。

根治与否则视情况而定

① 可以痊愈

可以经过各式处理方法而痊愈的病况分述如下：

1 休息

轻微肌肉扭伤，只要稍事休息就可。严重时须多休息一两天即可。两天后，应该恢复一些轻缓的局部活动，不要完全不动休息太久，否则让局部肌肉太松垮，失去弹性反而不好。

2 改变不良用力方式

某些颈背酸痛源于不良姿势、缺乏运动或不当用力方式。只要改变不良姿势，改正用力方式，适当运动，便可以从此远离颈背酸痛。



3 打针吃药

急性局部肌肉扭伤或是肌腱炎，严重时能

Q&A

什么是“不可逆病变”？
就是造成的伤害不可能回复、痊愈。



Dr. Advice

具丰富专业与人性化的医生、营养师与专家们，为有颈背酸痛困扰的你，提供实用而贴心的小建议。



FACT

颈背酸痛相关的历史、重要统计数据或资讯，辅助你对颈背酸痛深入了解。

影响日常活动,所以适时适当的处理很重要。因为处理不佳,留下问题转为慢性时,常会需要费时费力的处理。吃药打针也是一种好的急性处理方式。但是未经合格医生详加评估,便一味打针吃药,则是不智的做法。

4 矫正按摩及另类疗法

肌筋膜症候群或是因长期姿势不良造成的颈背痛,矫正(整脊)、推拿按摩及另类疗法,可以让肌筋膜症候群敏感度升高的肌肉筋膜活化,或是让所谓卡住的关节重新活动自如。

5 开刀手术

有些颈椎间盘突出压迫神经根引起神经痛或是脊髓压迫病例,或是有良性神经纤维瘤压迫神经根,这些开刀处理之后,常可以根治,没有什么后遗症。

Dr.Advice

急性颈背酸痛的人,大部分不需特别治疗或只需保守疗法而痊愈。但是颈背酸痛是个预警,如果不找出症结善加预防,便容易复发。反复发作,导致严重而持续的颈背酸痛问题,不是简单的处理即可改善的,根治

2 无法痊愈,可以缓解

脊椎狭窄、严重的退化性关节炎、各种全身性特殊关节炎等不可逆病变造成的颈背酸痛。常常治疗目标(包括使用药物、复健与开刀)是放在缓解疼痛症状或预防进一步恶化。经过治疗,病因及轻度失能状态仍然存在,但是只要配合好好预防,也可减轻不少痛苦。



根治的期待

- 急性期正确的医疗处理
- 正视颈背酸痛的预警
- 充分的认识颈背酸痛成因
- 改善该避免的姿势与不当用力
- 加强上背部的预防性运动
- 正确与个人化的复健计划和执行

Dr.Advice

的定义是同一问题不再复发:痊愈是指单次病症完全消除,回到发病前健康状况;缓解则是指病状减轻,但未完全消失。



颈 背 酸 痛 完 全 搞 定

次标题

针对大标题提出说明。

书眉与色块

本书各篇章都有专属色彩,按照篇章内容排列,色块部分表示该页所在位置,让你对本书内容一目了然。

1 颈背酸痛

小标与说明

进一步对重点内容做说明,详细的解释帮助你到颈背酸痛有更深入的了解。

流程图

介绍重要概念与步骤流程,帮助你建立颈背酸痛的正确就医、买药、饮食与预防观念。

步骤

1

实用步骤

帮助你了解如何解决颈背酸痛的步骤。

1

重点分类

借由简单的分类让你迅速吸收重要讯息。



DO

值得你个人身体力行的建议,有助于减轻酸痛。



Q&A

对颈背酸痛的疑惑,提供最平易、正确和直接的解答,从中你可以学到不少有用的常识。



DON'T

提醒你该不该从事的事项或易犯的错误,需要在生活中避免或改正。



story

实际发生的个案,从别人的实际经历,你可以避免重蹈覆辙。



chapter

1

建立正确观念

颈背酸痛，看书有效吗？

建立正确观念

一般的颈背酸痛都是休息一下就可以消除。但是经常反复发作时，表示有某种需要解决的因素潜藏着，有待解决。

颈背酸痛大部分是属于机械性问题，也就是姿势不正确、外伤、结构异常，或是用力不当造成负荷过度引起。

因此，正确的知识、生活起居及工作上的改善，是避免颈背酸痛的不二法则。相关的优良书籍，能提供这方面的资讯，透过看此类书籍，能达到改善生活起居及工作上的不当状况，确实改善颈背酸痛。

▶ 看书对颈背酸痛的好处

① 认识上背部(肩、背部)结构

要远离颈背酸痛，最好的办法莫过于有足够的认知。惟有认清敌人，知己知彼才能确实掌握病情。

认识背部的结构与酸痛原因，才能对颈背酸痛有初步的认知与了解。

② 了解常见的治疗方式

了解各种治疗方式的作用、方式、适应症、禁忌与副作用。

③ 认知错误观念和危险方法

很多人常因以讹传讹或是过往错误认知而对疾病有错误观念，并施行危险的方法。了解并矫正这些观念，才不会加重颈背酸痛，或是延误治疗时机。



Dr. Advice

九成半以上来就诊的颈背酸痛病患，即使不是因为姿势不正确，或是用力不当造成，也会因为两者造成负荷过度而加重病情。因此，正确的姿势与改善颈背酸痛有很大的关系。

④ 改正引起酸痛的不良姿势

日常作息上包括开车、坐车、做事都可能因姿势不良，而引起颈背酸痛。改正这些因素，常可避免酸痛发生或是转剧加重，甚至可以有不药而愈的妙处。



⑤ 找出不当运动与用力习惯

选择不适合自己身体状况的运动方式，或时间太长、不当的搬运东西、工作方式，都可能是造成颈背酸痛的元凶或帮凶。也可说是急性颈背酸痛这个炸弹的引信。认识它们，改正过来，就可远离颈背酸痛。



(详见第122-129页)

⑥ 了解如何找医生处置

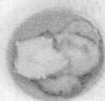
颈背酸痛时，借助第三篇的自我诊断表，可大致判断问题及严重性，也可了解究竟要挂哪一科、看医生前的准备及看医生可能会碰到哪些状况。



(详见第68-79页)

⑦ 得知有哪些另类医疗

慢性长期颈背酸痛，除了看医生，有此情况借由穴道按摩、复健运动、食疗等，所谓的另类医疗可以有所助益。



(详见第130-139页)

⑧ 预防颈背酸痛

休息、治疗过后，颈背酸痛可能暂时解除了，但是医生可能没时间为你详细解说，因而又经常复发。学会预防颈背酸痛的方法，可让你远离颈背酸痛。没有这些问题的人，也可以确保不受颈背酸痛之苦。



(详见第142-155页)

建立正确观念

认识颈背酸痛

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



Dr. Advice

对运动、日常姿势、做事与用力方式养成良好的习惯，是预防颈背肩臂痛麻的不二法则。



常脖子紧是中风警讯吗?

建
立
正
确
观
念

常常有人误以为脖子紧、酸痛就是快要脑中风的前兆。其实形成的原因,往往只是长期反复不良姿势或不当的用力引起慢性肌腱炎,例如常将话筒夹在脖子讲电话的人。

不过有时血压、血液浓度过高,例如血脂肪或血色素过高,也会让人感觉到脖子紧或酸痛,所以大多数人不会因为常常脖子紧、酸痛而中风。这只是一种症状,要详加诊察,确定无疑便可以高枕无忧。

► 颈部酸痛伴随的警讯

如果不是机械性(例如扭伤)或结构性原因造成的脖子紧、酸痛,而且又伴有一个或多个容易得脑中风的危险因素时,便需要好好控制这些危险因素,以避免中风。

脑中风的危险因子大致包括:高血压、心脏疾病(左心室肥大、贫血性心脏衰竭、心房颤动)、糖尿病、高龄层、血液黏稠度及凝固因子、高血脂症、肥胖、抽烟、大量饮酒、遗传(家族有人中风)、颈动脉中高度狭窄者以及曾经罹患脑中风或有脑中风前兆者。

因此,常常颈部酸痛或是感觉紧绷并不代表快要中风了,不过若在这些情形外又伴随其他症状,就要特别小心,这些危险讯号如下:

1 局部脊椎压痛点。



Dr. Advice

什么是脑中风?

我们的头脑因为血流供应出现问题,导致脑部受损就是脑中风。引起脑中风最常见的原因就是血管阻塞。血管阻塞后会使氧气及营养无法到达脑部,脑部神经细胞就因而坏死。

step by step

2 发烧。



6 恶心呕吐。



3 严重头痛。



7 大便或小便或两者控制失灵。

4 异常嗜睡或意识不清。



8 单或双侧下肢控制不良。

9 渐进性的神经症状，如麻、刺或肌肉无力。

5 畏光，希望待在暗处。



Dr. Advice

要确定是否为脑中风必须做完整详细的检查，因为偶尔也会有类似脑中风但却是其他病症的情形，例如脑部肿瘤、血管不正常纠结、血液化学异常、酒精、药物中毒、头部受伤或心理问题等。

建立正确观念

认识颈背酸痛

自我诊断

看医生与买药

饮食与运动

预防



颈 背 酸 痛 完 全 搞 定