

终结 慢性疼痛

实用有效的自我治疗指南

黄如玉 著

- 慢性疼痛的最新概念
- 教你快速检测疼痛类型，对症治疗
- 通过身体自愈力，摆脱慢性疼痛

终结 慢性疼痛

实用有效的自我治疗指南

黄如玉 著



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



图书在版编目 (CIP) 数据

终结慢性疼痛：实用有效的自我治疗指南 / 黄如玉著. — 济南：山东科学技术出版社，2019.4

ISBN 978-7-5331-9356-0

I. ①终… II. ①黄… III. ①脊神经-保健-指南 IV. ①R322.85-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 034577 号

《终结慢性疼痛：史上最有效的脊骨健康书（畅销改版）》

黄如玉 著

中文简体字版 © 2019 年由山东科学技术出版社有限公司出版发行

本书经城邦文化事业股份有限公司【商周出版】授权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。

版权登记号：图字 15-2018-54

终结慢性疼痛

——实用有效的自我治疗指南

ZHONGJIE MANXING TENG TONG

——SHIYONG YOUXIAO DE ZIWO ZHILIAO ZHINAN

责任编辑：冯悦

装帧设计：孙非羽

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出 版 者：山东科学技术出版社

地址：济南市市中区英雄山路 189 号

邮编：250002 电话：(0531) 82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpres.com.cn

发 行 者：山东科学技术出版社

地址：济南市市中区英雄山路 189 号

邮编：250002 电话：(0531) 82098071

印 刷 者：济南鲁艺彩印有限公司

地址：山东省济南市历城区鲍山街道铁骑路 68 号院内 5 号房

邮编：250100 电话：0531 (88888282)

规格：大 32 开 (140mm × 203mm)

印张：6.5 字数：135 千

版次：2019 年 4 月第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

定价：48.00 元

医者仁心

当提到疼痛一词时，相信每个人都有不同程度的切身感受。可以说，疼痛与人的生命如影相随。在医学上，疼痛可分为生理性和病理性两种。前者作为警示性信号，可以提醒我们远离外在伤害，这种疼痛可以凭借自然康复而不需要任何医疗干预，例如，平时不锻炼的人偶尔爬山后带来的双腿酸痛；而后者多表现为慢性疼痛，即形成了慢性疼痛性疾病，这时的疼痛已丧失了警示的作用，已经对我们的躯体和精神造成持续的伤害，而且随着时间的延长，失眠、担忧、恐惧、焦虑接踵而至或交替出现，形成“恶性循环”。这时，就需要借助医生采取各种正确的医疗干预措施，缓解疼痛和各种不适，才能重新享受正常人生。道理说起来似乎不难，但实际上疼痛的成因为多维属性，尤其是慢性疼痛的发生发展机制非常复杂，这也是目前全球性的慢性疼痛治疗差强人意的原因之一。

疼痛诊疗作为新兴专业，目前尚未为大众所了解，甚至其他专业的医务工作者也知之不多，因此疼痛专业人员不仅肩负除痛祛病的责任，而且积极撰写疼痛科普作品也非常重要。遗憾的是，科学性与普及性相得益彰的疼痛科普作品尚不多见，常见的问题是科学性有余，而普及性



不足,医生(作者)和患者(读者)的沟通似乎不在一个“频道”上。黄如玉医师所著《终结慢性疼痛——实用有效的自我治疗指南》一书则较好地弥补了上述不足,该书文字通俗易懂、条理分明,叙述循序渐进、娓娓道来,插图栩栩如生、一目了然,个案介绍和自己的亲身感受真实生动。阅读该书,仿佛是一位博学可亲的医者与你促膝面谈,不但将深奥复杂的医学专业知识由浅入深、层次分明地展现在你面前,而且把图文并茂、简便易行的疼痛康复方法传授于你,医者仁心,跃然纸上。

感谢未曾谋面的黄如玉医师辛勤写作,祝愿天下的疼痛患者早日冲破身心痛苦的“阴霾”,迎接美好灿烂的明天!

山东省立医院疼痛科

傅志俭

2019.3.20 于济南

给陷在疼痛中的你

黄如玉

历经两年多的时间，《终结慢性疼痛——实用有效的自我治疗指南》终于完成了！写一本和“慢性疼痛”相关的书的初衷，应该要从我进入“脊骨神经医学”这个领域开始说起。

起初认识脊骨神经医学，是因为十多年前在多伦多发生的一场车祸，造成了身体多处创伤和疼痛，从此我开始接触这门独特的医学。因为自己切身的经历，从患者慢慢转换成医师角色的我，对于许多人殷切期盼克服疼痛的心情，也能够深刻体会。

直到如今，知道我曾经受过伤的读者或学员们还是经常会关心地问我：“你当初的车祸有没有留下后遗症？还会不会痛？”其实，要想完全远离疼痛，还是得从生活中做起，即便当初受的伤都已经痊愈了，身体依旧会因为曾经的创伤印记和习惯，不时又冒出来痛一下，时间久了，就会形成难以克服的“慢性疼痛”。

有些人和我一样，是因为过去创伤造成了慢性疼痛。更多的人，是由于生活中不小心忽略掉的细节，例如姿势、情绪、饮食、睡眠、运动等因素，逐渐耗损掉身体原有的自愈能力而产生了疼痛。这一类型的疼痛，深深影响了现



代人的生活。曾经有热情的读者很认真地跟我说：“腰酸背痛、全身到处都痛应该排上文明病的第一名！”

的确，在推广预防医学和脊骨神经医学这么多年后，每每在演讲或是私下聚会的场合中，几乎所有人最关心的，都还是“疼痛”，大家都很想知道：

“身体为什么会痛？”

“怎么样可以不痛？”

“我的疼痛会好吗？”

“疼痛多久会好？”

“疼痛会不会永远都不会好？”

太多人关心这些问题，太多人想知道克服疼痛的答案，所以我把回台湾地区这几年，所看到的一些常见的慢性疼痛归纳出来，希望能够帮助更多人找到疼痛的根源，用最正确的方法解决长年疼痛的困扰。

有些读者会跟我说：“道理我们都知道，要放松、多做运动、早点睡，可是没时间、没办法啊！”

听到了大家的难处，我将这些方法归纳简化成最简单、方便，不用花太多时间就可以实践的方法，提醒大家在生活中要注意的小细节。我经常听到网友或学员们反映，在开始改变走路时的用力方式或是开始尝试某些伸展后，疼痛就大有改善。我所建议的方法真的不难，只在于你愿不愿意从现在开始做起！

这本书虽然写了两年，难免有疏漏或不周全之处，还请各方贤达多多指教。这本书的完成，我要特别感谢所有在“跃翰健康学苑”里为我提供宝贵意见的学员们，你们

一天天点滴的进步，是我继续在台湾地区推广“脊骨神经医学”最大的动力；当然还要谢谢网友、读者、听众们一直以来给我的支持，让我可以继续写作下去；还要谢谢必涵、马丁，以及我所有的好朋友们，无论开心或低潮，都始终陪伴在我的身边；最重要的要感谢我最爱的爸爸、妈妈、大姐、二姐，永远在我身后支持我完成想做的事情。

Part 1

疼痛到底是什么

- “慢性疼痛”的五大类型 / 6
- 依症状找出你的疼痛源头 / 12
- 疼痛是身体失衡的求救讯号 / 13
- 疼痛的自觉感受——现象与症状 / 20
- 自愈力——世界上最有效最好的医师 / 25
- 影响慢性疼痛感受的机制 / 29
- 慢性疼痛的范畴 / 34
- 破除疼痛的五大误解 / 38
- 处理慢性疼痛常见的方法 / 43

Part 2

脊骨神经医学及自愈力

- 现代医学对于治疗慢性疼痛的逻辑 / 49
- 如何让自愈力自然发挥 / 52
- 脊骨神经医学对抗慢性疼痛的功效 / 55
- 脊椎关节的错位，会影响身体平衡和自愈力的发挥 / 60
- 如何选择好医师 / 63
- 现代医学和脊骨神经医学的关系 / 67



Part 3

常见的慢性疼痛和改善方法

改变生活态度就能远离疼痛	/ 73
长期发炎型疼痛和改善方法	/ 77
睡眠障碍型疼痛和改善方法	/ 85
缺乏运动型疼痛和改善方法	/ 92
姿势不良型疼痛和改善方法	/ 107
情绪干扰型疼痛和改善方法	/ 122

Part 4

常见的慢性病症和改善方法

退化性关节炎和改善方法	/ 135
椎间盘突出症和改善方法	/ 143
肌筋膜疼痛症候群 / 纤维肌痛症和改善方法	/ 152
类风湿性关节炎和改善方法	/ 161
强直性脊柱炎和改善方法	/ 168
痛风和改善方法	/ 174

后 语	/ 180
-----	-------

附 录	每天 3 招，疼痛不见了	/ 183
-----	--------------	-------



疼痛到底是什么

科技的进步虽然延长了人类的寿命，却没有同时减少慢性病症的发生。反之，生活形态的转变，使得更多的人提早感受到疼痛，甚至要学习跟疼痛相处一生。

自踏入医学领域之后，就觉得造物主真是奇妙，也觉得生命真的是很短暂而渺小。随着医学、科技的进步，现代人的寿命被延续得越来越久。然而可惜的是，虽然看起来生命延长了，但是生活里的喜悦、乐趣，似乎没有随着岁月的增添而延续。最主要的原因，就是因为有更多的人，是活在“慢性疼痛”当中。

老了就一定会全身疼痛吗

第一次见蓝妈妈，除了看到她弯腰驼背的身影之外，她每一个步伐甚至讲话，都显得吃力。

“你是我最后一线希望，如果还是没办法，我就放弃了！”她拿出一大叠过去的生病记录、使用过的辅具、看过的医生名单，有点负气似的一个个摆在我面前。“我看过康复科、骨科、中医，还去上瑜伽课、做运动……但是却越做越痛，隔天根本起不来。很痛啊，也没办法睡。以前年轻的时候想，等孩子大了，退休了，我就轻松了，可以到处玩；可是谁知道身体会变得这么差，根本哪里也不能去。”

蓝妈妈像许多我曾经遇到的长辈们一样，长年被身体的疼痛困扰着。步入中老年的他们，在年轻的时候为了生活、为了家庭付出了全部的精力，却没有照顾好自己的健康。当身体报警的时候，也没有正视身体所做出的抗议，于是随着岁月的累积，在年纪慢慢变大之后，各种各样的毛病一个个冒出来。



我们平时最常见到的慢性疼痛，虽然好发于中老年人，不过近期似乎在年龄上有渐渐下滑的趋势。这里所指的“慢性疼痛”，广义上包含身体上下里外的不适，例如颈肩疼痛、头痛、腰疼背痛、下肢疼麻、头晕、慢性疲劳、长期情绪低落、精神不易集中、过敏、胃痛、腰痛、胃肠道不适、便秘、骨盆腔疼痛、生理痛、经前期综合征、下半身水肿、内分泌失调等。最令人感到挫折的是，许多问题好像没有办法根治，或是找不出“病因”。当原因不明的时候，除了挫折感之外，还有深深的恐惧感，担心自己是不是要一辈子与疼痛为伍，或是担心身体里是不是有更严重的病变，只是还没有被发现，使得心理负担更加沉重。

如果真的要找出所谓的“病因”，简单地说，几乎都和生活作息脱不了关系。现代人生活的方式和形态，跟一百年前的人类有很大的差异。科技的进步，许多发明让我们的生活变得很方便，同时也制造了许多“文明病”。

举例来说，现代人的生活，因为有了电脑和网络，原本一定要出门购买民生必需品的活动，已便利到只需要在电脑前用一根手指按下鼠标就能解决。除了活动机会大量减少之外，整个社会大环境的改变，许多人长期被学业、工作的竞争和压力压得喘不过气来，下班下课之后，不能够遵循古人“日出而作，日落而息”的生活规律，反而要挑灯夜战，牺牲睡眠时间。为了争取在学业上、工作上更突出的表现，还有更多的人，即便有休息的时间，大脑还是停不下来，晚上睡得很不安稳，甚至要依赖药物才能够

一夜好眠。

这些生活上的改变，使得越来越多的人开始渐渐出现不知名、找不出原因的“慢性疼痛”，这些不知名的不适感，通常在初期阶段只是偶发性的不舒服，到后来才会变成长期的症状。一开始，我们最常感受到的就是不时的头痛、头胀、关节疼痛、肌肉僵硬、背部紧绷、疲劳、下肢水肿等；而当这些慢性疼痛愈加严重时，经常会影响到胃肠道的健康，进而出现反复性的胃痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。

这些恼人的问题，如果可以直接吞几颗药丸就解决倒还容易。困扰的是，在医院做完几次检查之后，报告却显示一切正常，或是会发现一点轻微的异常反应，但应该不至于造成这么严重的不适感，所以通常医师会开具一些处方，试图减轻你的疼痛。可是，有多少人是拿了药不吃，或是吃了几次，觉得药物效果不明显，还造成其他的不良反应，就不吃了；或是开始担心自己真正的问题其实还没被找到。



“慢性疼痛”的五大类型

越来越多的人长期被这些不确定的疼痛困扰着，而疼痛者年龄层也有逐年下降的趋势。我根据咨询的经验，整理出最常由日常生活的疏忽所衍生出的“慢性疼痛”的五大类型：

长期发炎型——吃诱发炎症反应的食物，造成肠道敏感，同时启动免疫反应

这一类型的疼痛在各年龄层都有可能出现，刚开始疼痛的感觉会集中在腰背部或是下肢，而不舒服的频率一般来说只会间歇性出现，或是出现在一天当中的某个特定时段，例如早上刚起床时或是下午四五点快下班时。这些不适感之所以经常会被忽略，是因为通常只需要让身体动一动或是休息一下，疼痛感就会消除。最典型的情况是，这一类型的人肠胃都会比较差，常常吃完东西后，容易感觉肠胃不舒服，或是经常性的伴随腹胀、闷痛、便秘或腹泻等问题。

有许多人问我，为什么肚子每天都鼓鼓的、胀胀的，或是经常都是“咕噜咕噜”地在胀气。如果从功能性医学的角度，也就是从身体功能运作的完整程度来看，这些摆脱不掉的胀痛感，其实是身体在发炎的一种警讯。这一类

型的发炎不是我们一般认知的“红肿热痛”，而是指身体因为长期被环境和食物中的抗生素、农药残留、重金属等毒素消耗后，启动免疫反应所产生的发炎现象；也因为身体的免疫系统长期都跟这些毒素在“打仗”，其实也消耗掉了身体里的许多“能量”，慢性疼痛的疲劳感自然也就找上身了！

睡眠障碍型——晚上的睡眠品质差，浅眠容易醒，白天常感到疲惫

根据台湾睡眠医学会的睡眠品质调查，全台湾大约四百八十万人有程度不一的睡眠障碍，包括难以入睡、浅眠、失眠、睡到一半容易惊醒、早晨起床后精神还是很差、没有饱足感等。长时间的睡眠障碍，会引起慢性头痛、头胀、头晕、肩颈疼痛、注意力难以集中、记忆力减退等症状。

有一位三十多岁的女性，头痛、头胀的问题已经困扰她十多年了，也就是说她从大学还没毕业就开始出现这些疼痛的征兆。她表示当时是为了准备考试，连续几个月都熬夜读书，没想到顺利毕业后，睡眠却出现严重问题。晚上睡不好，白天自然不会有精神，长久累积下来，不但肩颈疼痛，皮肤变得粗糙，生理期也紊乱没有规律；更严重时，会感觉全身无力，似乎怎么睡都睡不饱；周末偶尔和朋友们相约去骑脚踏车，她返家之后，腰部和大腿会持续疼痛一两个星期。

睡眠品质不佳或是睡眠时间不够，都会让身体应有的