

治疗肩痛100法

体操疗法·穴位刺激法
中药疗法

[日] 主妇之友社 编
朱晓辉 等译



家庭保健百科

家庭保健百科

治疗肩痛



法

〔日〕生妇之友社 编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭保健百科/〔日〕主妇之友社编;《家庭保健百科》
编译组译. —北京:中国轻工业出版社, 2000. 1
ISBN 7-5019-2729-4

I. 家… II. ①主…②家… III. ①家庭保健-普
及读物②常见病-治疗-普及读物 N. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 53768 号

版权声明: 肩てりを治す100のコツ

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

责任编辑: 李炳华 白 洁 责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小云
版式设计: 赵益东 责任校对: 燕 杰 责任监印: 崔 科

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: //www.chlip.com.cn

印 刷: 1201 印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 6.5

字 数: 114 千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-2729-4/R·023 定价: 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-1999-3512 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

日常生活中的小智慧，即可治愈 肩膀酸痛

肩膀酸痛是非常普遍的病症，很多人因为不注意日常生活的保护，使其恶化，最终发展成严重的酸痛症。

肩膀酸痛大致可分为急性与慢性两种。

慢性肩酸也可称为肩部肌肉疲劳。肩部与颈部共有 20 多块肌肉，通过其协调的运行，保证肩部的正常运转。但长时间保持同一姿势时，就会造成这些肌肉紧张，血液循环不良，疲劳物质形成垃圾堆积以致于肌肉僵硬，出现酸痛无力的症状。

急性肩酸是指由于从事体力劳动或扛了很重的行李，结果第二天早晨起来时，发现被压迫的肩膀肌肉出现炎症、红肿等现象。

此外，有些中老年人，常会莫名其妙地肩部剧痛或胳膊抬不起来，这种症状被称为“五十肩”。这种所谓的五十肩，在症状初发时通常表现为急性，但逐渐会慢慢转化为慢性。

迅速治愈肩膀酸痛的关键，就是要区分急性与

慢性,采取适当的措施。希望朋友们能充分利用本书中收录的治疗方法,早日解除肩膀酸痛之苦。

主妇之友社

目 录

● 第一章 ● 改变日常习惯及治愈长年肩酸

- 顽症的生活小窍门…………… (1)
- 磨牙的人注意了,“磨牙”会导致肩膀酸痛…… (2)
- 调节枕头的高度,便可使长期困扰你的
肩酸之苦消失无踪…………… (4)
- 女孩们必须小心!“鞋”可能造成肩膀酸痛 … (7)
- 改变背肩包的习惯,可防治肩膀酸痛…………… (9)
- 一天“打坐”20分钟,可有效治疗因运
动不足所引起的肩膀酸痛 …………… (12)
- 错误的“肩部按摩”反而会加重病症 …………… (15)
- 养成自己动手拿“高处”东西的习惯,
可预防老年肩痛症 …………… (19)
- 每天吃豆腐、纳豆等豆制品,肩膀
的酸痛感不知不觉就会减轻许多 …………… (22)
- “咸梅番茶”富含柠檬酸,可清除沉淀
在肩部的疲劳物质 …………… (25)

● 第二章 ● 洗澡不知不觉治愈了肩酸和

- 老年肩痛症 …………… (27)
- 洗澡时,在浴缸里进行“手指阶梯疗法”,

可起到缓解老年肩痛症的作用	(28)
洗完澡后进行“绕肩运动”，可尽早治	
愈老年肩痛症	(31)
用浴用刷轻柔刺激患部，即可彻底改善	
肩膀酸痛与老年肩痛症	(34)
“温冷淋浴疗法”对治疗自律神经失调	
引起的肩膀酸痛有超常效果	(37)
用牙刷刷脚心，可彻底消除长期困扰你	
的肩酸之苦	(39)
平时泡一泡“橘子浴”，对肩痛、风湿	
都有效	(40)
为肩膀酸痛而烦恼的女性，请在洗完澡	
后用一些“艾蒿化妆水”	(41)
用毛巾强化颈部、肩部肌肉，预防肩膀	
酸痛的窍门	(42)
洗澡后进行臀部运动与腰椎运动，第二	
天顿觉肩膀轻松许多	(46)

● 第三章 ● 迅速消解肩膀酸痛的指压、	
按摩法	(49)
彻底根治肩酸及老年肩痛等顽症的波浪	
式“三指指压”法	(50)
食指按摩脖颈，即可消除长年困扰你	

的肩酸、老年肩痛的烦恼	(56)
有效利用家用低周波治疗器治疗肩膀酸痛症	(60)
巧妙使用健康锤，轻松治愈各种肩膀酸痛症	(63)
仔细按摩脚心，可迅速改善长久以来无法治愈的慢性肩痛症	(65)
“踩青竹”的方法对早日治愈老年肩痛症很有帮助	(67)
刺激“全身缩图”——耳部，可彻底治愈各种类型的肩膀酸痛症	(70)
对肩酸有超常疗效，并且简单易行的“反掰左手中指”法	(73)
“烧盐按摩”通过温热刺激及盐的作用，缓解肩膀酸痛感	(78)
夫妇俩人可相互进行，对治疗肩膀酸痛很有效的“毛巾拉锯式按摩”	(81)

● 第四章 ● 治疗肩酸最有效、最迅速的穴位

刺激法	(84)
治疗肩酸与老年肩痛症的有效穴位——一目了然身体穴位分布图	(85)
“肩井”和“大椎”是对治疗任何肩	

肩膀痛症都有显著效果的“横网穴”	(88)
用指甲刺激肩头部的“肩髃”穴，对 改善老年肩膀痛症有惊人效果	(91)
治疗因手指使用过度而引起的肩膀酸 痛，可按压“合谷”穴	(94)
用“天柱”及“风池”穴的温热刺激 法，可有效解除肩酸引起的头痛及眼 部疲劳	(97)
随时随地都可对“手三里”穴进行按 压——治疗肩膀酸痛有特效	(101)
手背上的“颈顶点”，对治疗单只肩 膀酸痛有奇效	(104)
在手心上贴1分、1角、5角硬币，可 彻底消除慢性肩酸及老年肩膀痛症	(106)
用圆珠笔找到有效治愈颈痛及落枕的 穴位	(111)

●第五章● 巧妙利用身边的“工具”排解肩膀酸 痛之苦	(115)
用香烟、熏香的温热刺激，有效治愈 因伏案工作而引起的肩膀酸痛	(116)
“冰灸”——将冰放于穴位上，可迅 速消除肩膀酸痛	(119)

将仁丹贴于穴位，能立即缓解慢性肩酸及老年肩痛症带来的痛苦·····	(123)
用吸尘器吸引肩部及脖颈，可促进血液循环，改善慢性肩酸症·····	(128)
“冰勺疗法”可有效治愈因肌肉疲劳过度而引起的急性肩膀酸痛症·····	(131)
对任何肩膀酸痛症都非常有效的“衣服夹”刺激法·····	(133)
将画有“★”号的纸片贴在身上，便可解除肩膀酸痛的困扰·····	(135)

●第六章● 根治肩酸及老年肩痛症的体操

及其他运动方法·····	(142)
气功不仅能使身心放松，对缓解肩酸等顽症也有奇效·····	(143)
矫正体位、消除全身肌肉自律收缩（酸痛）的“扇子操”·····	(147)
工作之余，不妨做做“绕肩体操”，可有效防治肩膀酸痛·····	(151)
整形外科的临床治疗经验表明，“擦桌子运动”对治疗老年肩痛症很有效·····	(154)
相扑中的“大炮”动作，可强化支撑双肩的肌肉，防治肩膀酸痛及老年肩痛症·····	(158)

周末跳一跳“呼啦圈舞”，定可消除一星期的肩部疲劳·····	(160)
养成“捏指”的习惯，对消除长年肩膀酸痛的烦恼有奇效·····	(161)
“按摩体操”有效结合了穴位刺激与运动的双重功效，能彻底消除肩部、颈部及后背的酸痛·····	(164)

●第七章● 对治疗急、慢性肩膀酸痛都很有效的“湿布贴”做法及敷贴法·····	(167)
制作简便的蒟蒻温湿布贴，可尽早治愈慢性老年肩痛症·····	(168)
老年肩痛症患者若能坚持使用土豆温湿布贴，手臂很快就能抬起来·····	(172)
“梅肉”湿布清除沉淀于肌肉中的“疲劳物质”，可治愈肩膀酸痛、浑身无力等杂症·····	(174)
贴着生姜湿布药贴睡一晚，肩痛顽症立刻减轻许多·····	(175)
对严重的肩膀酸痛症有奇效的萝卜泥湿布贴做法·····	(177)
“抛弃型热贴”可促进肩部及后背肌肉的血液循环，消除肩膀酸痛感·····	(178)

在贴湿布前，先用牙签刺激患部，
效果将大大增强…………… (181)

●第八章● 利用中药，迅速治愈肩酸及老年肩痛症…………… (182)

肩膀酸痛是淤血堆积的证据，检测
淤血程度的小测验…………… (183)

“冠元颗粒”可改善全身血液循环，排除
淤血，治愈肩膀酸痛…………… (186)

“独步丸”可缓解老年肩痛症及闪腰引
起的急性疼痛，并能防止复发…………… (189)

“杞菊地黄丸”对治疗肩酸引起的眼部
疲劳及精神压力最有效…………… (192)

“葛根汤”可迅速消除因肌肉疲劳过度
而引起的肩膀酸痛…………… (194)

第一章

改变日常习惯及治愈长年肩酸

顽症的生活小窍门

【登載順序】

小林義典
坂本元一
安積和夫
刑部忠和
宮崎義憲
佐藤久三
青木 宏
松本鮎斉

磨牙的人要注意了，“磨牙”会导致肩膀酸痛

牙科医生不仅治疗各种口腔疾病，对患者牙齿的咬合情况也很关心。因为牙齿咬合不好不仅会使咀嚼（嚼咽食物）的机能降低，有时还会导致颞关节疼痛、有杂音、嘴唇发麻甚至于头疼、脸脖颈酸麻、目眩、耳鸣等症状。实际上，慢性肩膀酸痛的原因也有不少在于牙齿咬合不好。

有时检查颞关节，却找不出明显的炎症，这种情况下出现的病症一般被称作“颞关节症”。包括没有在医院接受过检查或治疗的潜在人数，其患病率占总人口的 1/2 强，可谓是一种新型现代病。

所说的牙齿咬合时间，即吃饭咀嚼时的实际咬合时间并不长。咀嚼和咽下（咽唾沫）时的牙齿咬合时间在 1 天 24 小时中只占 10~15 分钟左右。

但是，除了咀嚼与咬合等必要机能之外，我们平常的嘴部运动也会使牙齿发生咬合，比如众所周知的晚上睡觉时磨牙的毛病，医学上称之为“咬合动作”。这种“咬合”也包括不出声咬牙等动作，比如



晚上专心工作或者书写字、想事情、突然用力时都会发生“咬合”。

夜间睡眠时的“咬合”会使颞关节朝各种方向运动，产生非常强的压力，所以不仅会影响牙齿、颞关节、肌肉等，还会给肩部的肌肉和关节带来破坏性的影响。

夜间睡眠时的“咬合”时间约为：正常人占睡眠时间的3%，而磨牙的人则占8%，也就是说，若睡眠时间为8小时，那么磨牙的人有40分钟都在做“咬合”。可以看出，晚上磨牙是导致颞关节症的一大原因。

要想防治颞关节症，就必须先防治“咬合”，而产生“咬合”的主要原因除心理上的压力之外，还有牙齿咬合不良。

实验证明，如果在健康的年轻人的大白齿（臭齿）上放100微米的小突起，就会严重破坏牙齿的咬合，增大“咬合”，引起颞关节症。

如有肩酸或上述原因不详症状的患者，应到专门的牙科医院做一次牙齿咬合情况的全面检查。

（小林義典）

调节枕头的高度，便可使长期困扰你的肩酸之苦消失无踪

我们的背骨由颈椎、胸椎、腰椎构成，但这些骨头并不是像棍子一样直线连接起来的。颈椎前弯（向前方凸起），胸椎后弯（向后方凸起），腰椎朝向旁。所以从侧面看，整个身体呈舒缓的S状曲线。这种自然的弯曲被称作生理弯曲，生理弯曲的大小因人而异。

圆背（我们平时说的水蛇腰）的人，胸椎后弯曲度大，整个背骨呈C字状。圆背的人肩膀总是很僵硬，其中一个原因就是其姿势本身给肩部肌肉带来不自然的紧张，而另一个原因可以说是晚上睡觉时的枕头高度不够，从而助长了肩膀的酸痛感。

背骨弯曲度符合正常生理弯曲的人，睡眠时为保持这一弯曲，应将枕头的高度放在8~10厘米左右，正好能埋住头部。但是，圆背的人因其胸椎的后弯使颈椎的前弯加强，睡觉时若用这种高度的枕头会使颞部上抬，很难受。因此很多驼背的人，都习惯在晚上睡觉时，把手放在后脑勺上枕着手睡。



每天晚上都持续手放在后脑勺上枕着这一姿势，会给颈部周围的肌肉造成巨大负担，其结果反而会加强因圆背本身而引起的肩膀酸痛。若能将枕头稍稍调高，放在10~12厘米，那么肩部的酸痛感就会减轻许多。

老年人因生理弯曲逐渐消失，所以多呈现平背。平背的人反而应该用比8厘米再稍低一些的枕头，这样会睡得很舒服，对消除肩部酸痛自然也有帮助。

此外，喜欢侧着睡觉的人，应选择比圆背的人更高一些的枕头。因为侧卧时，头部为自然地压住颈椎，需要比肩幅（从后脖颈到肩头的宽度）稍高一些的高度。

除枕头的高度之外，注意枕头的硬度对防止肩膀酸痛也很有效。

虽然鸭绒或海绵的枕心枕起来会很舒服，但实际上，由于头部在枕头上无法固定，总是活动，反而会给颈部造成负担，使颈部肌肉在睡眠期间处于十分紧张的状态，这不仅不能通过睡眠来消除肩酸、疲劳，反而还会使其恶化。

肩膀容易酸痛的人，应选择有一定硬度并能固定头部的荞麦皮枕心。枕稍有硬度的枕头，不仅能缓解颈部肌肉的疲劳，同时对位于颈部的穴位也起到