

健康忠告丛书

Relieving Body Pain

陈证文 著

自疗酸痛

疼痛按摩简易 DIY



中国轻工业出版社

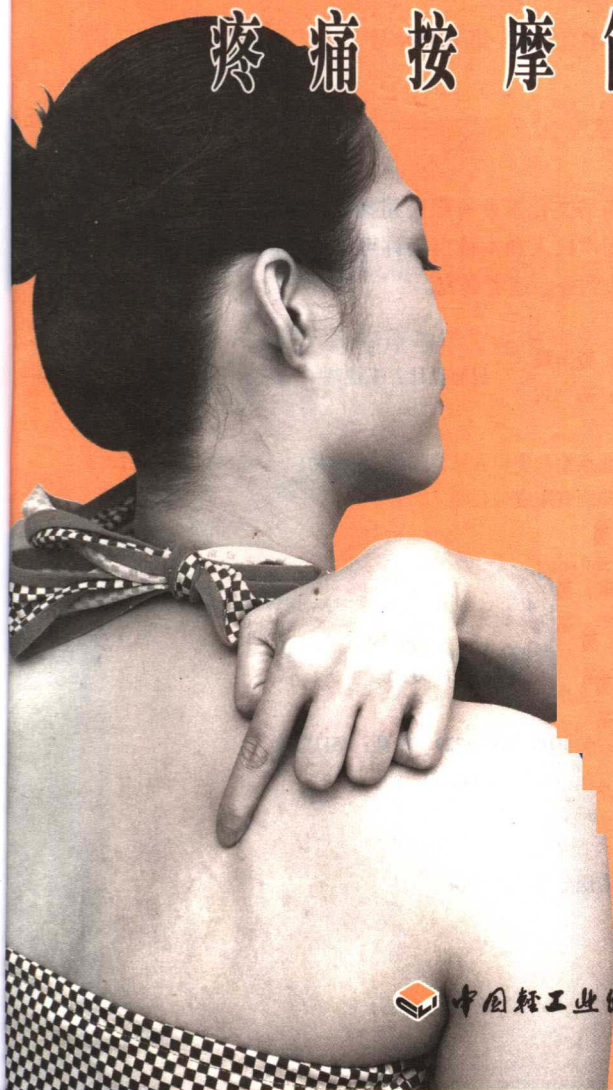
健康忠告丛书

Relieving
Body Pain

自疗酸痛

疼痛按摩简易DIY

陈证文 著



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自疗酸痛/陈证文著. —北京: 中国轻工业出版社,
2006.7

(健康忠告丛书)

ISBN 7-5019-5107-1

I. 自… II. 陈… III. 疼痛—中医治疗法

IV. R242

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103599 号

版权声明:

原书名: 自疗酸痛

作者: 陈证文

© 本书中文简体版由台湾尚书文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 胡玫娟 责任终审: 劳国强

责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵

封面设计: 王佳芃

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

印刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 4

字数: 103 千字

书号: ISBN 7-5019-5107-1/IS·2948 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4654

读者服务部邮购热线电话: 010—65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010—85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60629S2C102ZYW

推荐序

台中县针灸学会理事长 钟永祥

陈证文医生是我的学生，大约 20 年前他还在台湾中国医药学院医学系就读时，每日由台中搭车前来东势跟我学习针灸医术。还记得他当时告诉我说将来要当骨科医生以继承家业，他也打算在手术及药物治疗之外拥有另一项能随时随地治疗病患的利器——针灸，来帮助病人，此点令我印象深刻。陈医生相当好学，为人诚恳，疾病的治疗效果颇受病患好评。近年来为了增进针灸

的治疗效果及减轻病患的治疗痛苦，他一直钻研，真是长江后浪推前浪。

今日欣闻他打算将在外科急诊使用针刺治疗病患的经验汇集成册，以惠及病患，我很高兴能看到古老的中国医术可以在西医的急诊治疗领域里得到运用，也算是中西医结合治疗的一种方式。愿拥有此书的读者，能从中获取健康的宝藏。



钟永祥

在日常生活中，不论男女老幼或多或少都有一些身体上的不适，尤其以酸痛占了最多。

虽然疼痛或许不会影响到生命，可是却大大地影响生活品质，严重的时候甚至让人痛不欲生。笔者出身于外科医生家庭，不过自幼深受外祖父王清相医生中西医结合治疗方式的影响，在医学院就读期间就向针灸名师钟永祥老师研习针灸。在学习中发现针灸在疼痛治疗方面，对软组织损伤颇有疗效，但对骨头关节的治疗则收效甚微。曾有机会向泰山李庆炳老师研习了伤科手法及整脊等强力复位法，更增加了疼痛的治疗效果及深度。

因此笔者在急诊室处理众多病患的时候，除了进行常规的治疗外，经由患者同意后，也适时地应用经络学的知识，从而积累了不少治疗经验。

本书选取其中治疗效果好（大于 70%）的精华，以读者可以在家 DIY 的方法编辑成册，希望对深受酸痛困扰的读者有所帮助。此外笔者为西医，以西医的角度来使用针灸，也能得到不同的疗效，也希望提供一些个人的临床心得给同道参考。

本书的出版感谢我的父亲陈永振医生对我习医的影响及钟永祥、魏国平、李国政、黄桂全、黄碧松、刘桂兰及李庆炳等多位名师的指导。

陳證文

作者序

目录



第一章

疼痛所发出的警报 / 1

第二章

身体哪些部位容易酸痛 / 4

第三章

治疗酸痛的原则和方法 / 9

第四章

生活中如何避免酸痛 / 19

第五章

认识经络与原穴 / 36

第六章

刺激穴位酸痛消失了 / 52



41 种

常见酸痛穴位按压 DIY 图解 / 65

头部

- ◎惊吓 / 67
- ◎发烧或中暑 / 68
- ◎前额头痛及偏头痛 / 70
- ◎膀胱经部位头痛 / 71
- ◎头顶痛 / 72
- ◎后头痛 / 73
- ◎头部外伤 / 74
- ◎咽喉肿痛 / 75
- ◎眩晕、耳鸣、飞蚊症 / 76

眼部

- ◎干眼症 / 79
- ◎假性近视 / 80

颈肩胸部

- ◎颈部扭伤-落枕 / 81
- ◎肩痛、五十肩、肩背痛、
膏肓痛 / 83
- ◎脊椎痛 / 85
- ◎腋腺部位疼痛 / 86
- ◎胸痛、胸挫伤、胸闷 / 87
- ◎咳嗽、打嗝 / 88

胃部

- ◎胃病 / 89
- ◎急性胃痛 / 90

腰部

- ◎腰痛 / 91

- ◎急性腰扭伤 / 93

腹部

- ◎痛经 / 95
- ◎便秘 / 98
- ◎痔疮 / 99
- ◎尿路结石 / 100

上下肢

- ◎腕部及以下部位之疼痛 / 102
- ◎网球肘 / 103
- ◎膝关节炎 / 104
- ◎膝扭伤 / 106
- ◎足踝扭伤 / 107
- ◎小腿痉挛 / 109
- ◎痛风 / 110
- ◎全身关节酸痛 / 112

其他疾病

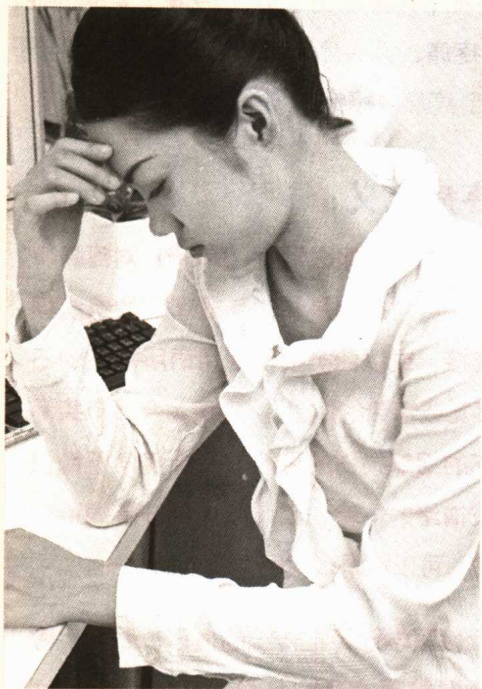
- ◎解晕针、肌肉注射
后之疼痛 / 113
- ◎软组织扭伤 / 114
- ◎酒醉 / 115
- ◎失眠 / 116
- ◎长高 / 117
- ◎疏解压力 / 118
- ◎更年期障碍 / 120
- ◎荨麻疹 / 122



第一章 疼痛所发出的警报

身体 SOS

每个人难免都有这里酸、那里痛的现象，请别忽视这些征兆，酸痛可是疾病来袭的警报器！



很多人都会认为，感冒、伤风、拉肚子，是人们最常见的疾病。事实上，疼痛才是人类最常见的症状。以医院门诊来说，因疼痛来求诊的病患，大约占各科的 50%，可以说几乎每个人都有疼痛的经验。根据统计至少约有四成的人曾受过疼痛的折磨。头、肩、背、腰、坐骨神经、胃等疼痛，都会影响人们的生活品质，严重时甚至让人痛不欲生。

疼痛是身体的警报器

医学研究证实，疼痛会造成交感神经的过度兴奋，导致血压与脑压的上升，心脏负荷增加、头疼、失眠、胃肠蠕动减缓、焦躁不安，严重时甚至危及生命安全。

一般来说，疼痛本身就是一种讯号，它告知我们身体的某一部分器官已有异常现象。在很多情况下疼痛本身就是一种最主要的病症，例如，手术后的疼痛、生产的疼痛、偏头痛、带状疱疹疼痛等，至于其他的疼痛，如骨折疼痛、关节疼痛、癌症疼痛等，也是如此。



* 疼痛定义：

根据国际疼痛医学会（IASP）对疼痛所下的定义：“疼痛是和实际或潜在的组织损伤相连接，或以此类损伤的用语所描述的不愉快感觉或情绪的体验”。疼痛本身具有实际或潜在的组织损伤的可能性及伴随其不愉快感觉或情绪的体验。因此如何提升疼痛治疗的方法，可以说是现代医生的使命之一。

近代医学已经在传统的血压、脉搏、呼吸、体温等基本生命征象（Vital Sign）之外，加上疼痛使之成为第五个生命征候，可见疼痛对人体的影响已普遍受到了重视。

疼痛本身虽非主要症状，但在临床治疗时，疼痛也应一起处理，才能真正地解决问题。然而每当疼痛发作时，病患对医生的惟一旦共同的要求就是：“请给我止痛”。可是就医生的立场而言，要考虑的因素就很多，止痛不见得是最好的处理方式。

在人类进化的设计上，疼痛是保护生命体的指标，是警告某种疾病来袭的警报。病患感觉疼痛，当然要给予止痛，但当警报来袭时，除了止痛之外，也必须及早探知病变源头并对症下药。只要去除病灶，病患自然不痛。事实上每种疼痛都有独特性，这些独特性往往能提供一些蛛丝马迹供医生参考。

第二章 身体哪些部位容易酸痛

有痛就要注意 保护身体健康、养成良好的生活习惯，可以让你摆脱酸痛，轻松生活！



疼痛是很麻烦的疾病，其发生的部位相当广泛，如头部、肩部、胸部、腰部、手脚等，都有疼痛的可能。这是因为神经成网状分布在人的身体上，大多数身体会疼痛的人在阴雨天时，就会感到不适与痛苦。而当痛苦来临时，患者就会想到各种治疗法，来舒缓不适。有人在患部热敷，有人施行冰镇，有人采取针灸治疗，有人则去泡温泉等。这样做果真减轻了疼痛，似乎已经治疗好了，只是高兴没多久，可能因为气候改变，酸痛的痛苦又回来了。

引起身体酸痛的原因

酸痛，是疼痛的一种。引起身体酸痛的原因非常多，包括：

1. **外来的创伤**：如跌打损伤、车祸意外。

2. **运动引起的伤害**：如肌肉扭伤、挫伤、拉伤等。

3. **工作时间过长**：因工作时间过长而保持同一姿势或动作，如肌腱发炎或劳动、运动过度所引起的肌肉发炎。

4. **老化或身体机能退化**：因身体老化或身体机能退化而引起的慢性损伤，如颈椎或腰椎骨刺、膝退化性关节炎。

5. **营养不良**：营养不良、身体虚弱，如风寒湿邪侵袭的筋骨疾病。

人类的上下肢结构功能各异，颈椎、胸椎、腰椎等背肌支撑力量不一，所以损伤发生的情况也不同。临床上较为常见的有，上肢容易发生肩关节周围

* 电脑症候群：

由于久坐屏幕前，再加上坐姿不良，容易腰酸背痛、眼睛疲劳，长期使用鼠标或键盘，也会造成手腕处酸痛。



炎（五十肩），在肘部常见网球肘、高尔夫球肘，在腕部常见腱鞘囊肿及腕隧道症候群；在下肢则常见髌或膝退化性关节炎、半月板损伤、足跟痛等；在颈部常见落枕、颈椎骨刺；在胸椎则发生胸椎小关节错缝或称岔气；在腰椎最著名的是腰椎骨刺、椎间盘突出症、坐骨神经痛、急性腰扭伤等。

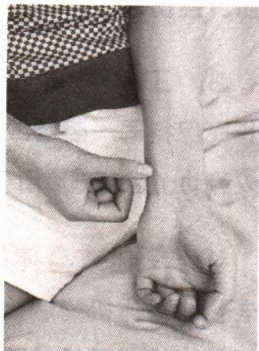
引起身体酸痛的其他因素

◎香烟

抽烟会引起神经炎，容易损害知觉神经，所以只要戒烟，受损的神经就会很快地恢复。

◎酒

古人说，酒是百药之长，能治百病，适量喝一点酒，可促进血液循环和新陈代谢，对身体确实有益。但是有些人饮酒却无节制，饮酒过量会导致人体缺乏维生素，甚至伤害肝脏，且易患神经痛。所以不可空腹饮大量的酒，最好饮酒前先摄取一些蛋白质的食物。常饮酒者，也要多补充维生素。

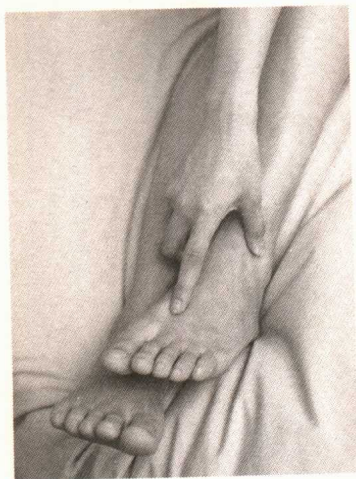


◎ 季节

研究报告指出，当寒流逼近时，人体内就会出现组织胺等物质，而产生过敏现象，会引起身体疼痛。因此很多人都认为神经痛、关节炎是一种季节性的疾病。

◎ 激素

很多的神经痛大多是缺乏脑下垂体激素或副肾皮质激素所致，如关节炎的患者，服用激素对病痛有很好的效果。有些人在治疗神经痛时，因为使用激素，使组织活化、返老还童。它不但可以增进精力，还可以透过乙酰胆碱对神经产生作用，做化学性调整，有效治疗神经痛。



* 不可不知：

人过中年时，如果常会感到手脚冰冷、麻痹、疼痛，而情况有愈来愈严重的趋势时，就应注意是否已有动脉硬化的现象。

◎ 年龄

人到中年以后，最敏感的就是动脉硬化，导致血液循环不良，进而使神经组织变成慢性营养不良，容易产生神经痛。当通过神经束之间的小血管阻塞或血管壁变厚时，神经的骨髓鞘就会受损，神经纤维也会受伤。相反的外部纤维组织却会增加，使得神经纤维更受压迫。当人过中年，如果常会感到手脚冰冷、麻痹、疼痛，而情况有愈来愈严重的趋势时，就应该注意是否已有动脉硬化的现象。

第三章 治疗酸痛的原则和方法

掌握诀窍痛苦减轻 请你跟着这样做，有毅力、有恒心，
自然和酸痛说拜拜！



想要减轻或治疗酸痛，最重要的还是要先正确地诊断。必须了解酸痛发生的原因，再选择正确的治疗方法，才能有效地改善病情。即使是同样的诊断结果，医生也会视病因或病程的不同，而采取不同的治疗方法。

Relieving Body Pains

治疗酸痛的基本原则

◎先将原来的疾病控制好

因疾病而引起的疼痛，如糖尿病患者要先控制好血糖；贫血或动脉硬化引起的疼痛，则必须先处理贫血或动脉硬化。

◎绝对安静休养

多数人会忽略休养的重要性，虽然微觉不适，仍勉强工作，结果导致病情恶化，形成长期的慢性疾病。本方法虽平淡无奇，但却有极佳的效果。

◎大便通畅

便秘对疼痛有不良的影响，每天固定排便，可以减缓疼痛，有益健康。

◎使用止痛剂

不论疼痛的原因为何，对病患而言，先止痛比什么都重要，因此医生会先给病患服用止痛剂，让病情稍微稳定一点再做进一步地检查。但也不宜随便服用止痛药，长期服用对胃或肝皆有不良的影响。

◎不碰冰品

冰品是酸痛大敌，经常食用冰品饮料，会导致人体的肌腱韧