

預防和治療的最新知識

肩痛・ 五十肩療法

李長安醫師著



經常同地方疼痛
的情形較不用擔心是癌症



肩加溫使血液流通良好的熱水淋浴



頑固的肩酸亦可治療的餐刀效果



脖子歪不僅是因落枕而已

版權所有・請勿翻印

肩痛・五十肩療法

著者：李長安醫師

出版：學益出版社

地址：九龍興業街美興工廈8字

承印：學益出版社印刷部

地址：九龍興業街美興工廈8字

定價：港幣 H.K.\$13.50



預防和治療的最新知識

肩痛· 五十肩療法

李長安醫師著

1985年12月24日





目 錄

第一章肩膀酸疼與五十肩是中國的民病	〇一三
最近的年輕人為肩酸疼所惱者在激增中	〇一四
· 最近連小學生也有肩酸增加的趨勢	〇一四
· 導致年輕人肩酸的四個原因	〇一五
· 脖子與肩膀是人體的弱點之一，容易導致酸痛與疼痛	〇一七
· 與手脚的動作同樣激烈的骨頭	〇一七
· 脖子周圍的四個弱點	〇一八
· 最重要的器官都集中在脖子與肩膀周圍	〇一九
· 中國人的體質比歐美人較多脖子與肩的故障	〇二〇
· 德國籍教授不知何為肩酸疼	〇二〇
· 在美國醫院中被忽視的肩酸疼	〇二二
· 女性登山家不會肩酸	〇二五

· 運動不足是肩酸疼的一切原因	〇二七
肩下垂或駝背的人特別容易引起肩酸疼	〇三〇
· 駝背的人背部肌肉的負擔很重	〇三〇
· 從肩到手臂都會發麻的背包麻痺	〇三一
會訴說肩酸的人多半屬於神經質類型	〇三二
· 對一般人忽略的小事也很在意的人	〇三二
扁平脚也是肩酸的原因	〇三四
· 扁平脚的人肌肉特別緊張	〇三四
第二章肩膀酸疼不能掉以輕心的原因與症狀	〇三九
肩酸是由於肌肉緊張所引起的	〇四〇
· 嚴重的話碰一下就會痛	〇四〇
· 易引起肩酸疼的三個肌肉	〇四〇
· 餘下的廢物會刺激疼痛的神經	〇四三
最重要的是要分清楚究竟為單純的肩酸或脖子與肩膀的骨頭異常	〇四四
· 長久持續的肩酸疼要接受診察	〇四四

蓄膿症或扁桃腺炎等淋巴腺腫大會引起像落枕的肩或脖子症狀	〇四六
· 治癒蓄膿症的同時亦可治好歪頭	〇四六
· 眼睛的疾病或耳朵的疾病也會引起脖子傾斜	〇四八
早晚起床所發生的肩酸其原因是由於脖子的骨頭老化	〇四九
· 脖子的骨頭裏會淤留石灰或形成骨刺	〇四九
· 脖子的骨頭變形是形成酸或痛的原因	〇五〇
向上舉時脖子會疼痛是脖子脫臼必須迅速治療	〇五一
· 向上舉時會疼痛的脖子異常有兩種	〇五一
· 罕見的脖子脫臼	〇五三
五十歲以上的男性有肩酸而無法工作的情形時要立刻找整型外科	〇五四
· 五十歲以上的中國男性常見的特殊疾病	〇五四
· 稍有疑問立刻接受內科診斷	〇五六
脖子與肩的疼痛愈來愈嚴重有癌症的可能	〇五八
· 疼痛的地方不固定亦為其特徵	〇五八
游泳對於二十多歲的女性常有的脖子、肩膀、手臂疼痛的頸肩腕症候群有效	〇六〇

· 頸肩腕症候群的治療相當麻煩	〇六〇
· 游泳中以仰式與自由式最為有效	〇六一
晚上肩痛得特別厲害，手無法摸到脖子，這就是中年人最多的五十肩之時徵	〇六三
· 因為疼痛有時會失眠	〇六三
隱藏在肩酸背後的重度內臟疾病	〇六五
· 肺癌與心臟病所引起肩酸	〇六五
· 內臟的疾病也是肩酸疼的原因	〇六七
第三章立刻能做，馬上見效的肩酸消除法	〇七一
肩酸的原因多半由於上半身的運動不足	〇七二
· 愛好登山的人不會肩酸	〇七三
· 跑步無法鍛鍊肩的肌肉	〇七四
· 對肩酸有效的運動與按摩	〇七五
以蒸好的毛巾加溫是家庭中所能做到的最簡單肩酸解除法	〇七七
· 濕熱較能深入體內	〇七七
· 以加溫的餐刀立刻消除肩酸的方法	〇七八

· 肩十五與疼酸膀肩 ·

- 以布包著刀來推揉……………○八〇
- 對肩酸有效的熱水淋浴法……………○八二
- 四人當中一人患有肩酸……………○八二
- 切斷惡循環使血行良好……………○八五
- 以冰灸刺激背部的穴道治療肩酸的方法……………○八六
- 無論熱或冷刺激，此點是相同的……………○八六
- 最易引起肩酸的部位……………○八七
- 只要轉動腳踝即可消除肩酸……………○九〇
- 無論何種疾病都要從腳治療……………○九〇
- 矯正下半身扭曲的方法……………○九一
- 與重大疾病有密切關係……………○九三
- 雙手左右攤開握拳往下彎肩酸就會治癒……………○九四
- 研究拳的握法……………○九四
- 約一分鐘可作的簡單關節運動……………○九六
- 開車中的肩酸只要交叉雙手反過來往前伸直即可解除……………○九七

· 將手交叉在後面亦有效	〇九七
選擇配合症狀的六種五分鐘肩酸體操	〇九九
① 拉直背部的肌肉，加強胸部、手臂、手腕肌力的祈禱體操	一〇〇
② 使雙臂與肩的肌肉伸直，伸直手肘的壓迫體操	一〇一
③ 給與脖子、肩、手臂的肌肉彈性，使肩關節活動良好的縮肩、挺胸、縮胸體操	一〇二
④ 以手指作使緊縮的手臂肌肉伸直的扭臂體操	一〇三
⑤ 使脖子的肌肉有力，血液循環良好的壓前額體操	一〇四
⑥ 使背骨活動良好的扭轉身體體操	一〇五
五個不引起肩酸的注意事項	一〇六
· 鞋的錯誤選擇法是形成肩酸的原因	一〇六
· 眼鏡不合也會引起肩酸	一〇七
· 不合適的桌椅也是肩酸的原因	一〇八
第四章喝藥治療肩酸的選擇法	一一一
強肝劑對於嚴重右肩酸的人較有效	一一二
· 右肩酸疼要担心可能有肝臟病	一一二

· 肩十五與疼酸膀肩 ·

· 柴胡劑的分辨使用法·····	一四
對左肩酸疼的人特別有卓效能使血行良好便秘通暢的藥·····	一六
· 可能有心臟病之虞的左肩酸疼·····	一六
· 壓肚臍左斜下方會疼痛·····	一七
因雙肩易酸胃又不好而煩惱的人所不可或缺的中藥與高麗人參·····	一九
· 壓在肚臍上就會疼痛·····	一九
自脖子後方到背部上方都會痛的人之特效藥（葛根湯）·····	二一
能治療帶有頭痛的肩酸同時使血壓恢復正常的中藥·····	二三
· 告知高血壓的信號·····	二三
· 要注意因乳癌所引起的肩酸·····	二六
· 以子宮肌腫為原因的肩酸也有·····	二七
對五十肩與老人的肩酸疼能發揮速效的秘方煎藥與鈣質劑·····	二八
· 對落枕也有速效·····	二八
· 用鈣劑來提高效果·····	三一
一用眼過度就肩酸的人要用有顯著效果的八味丸與維他命劑·····	三一

· 配戴合適的眼鏡即可治癒肩酸的情形也有	一三二
· 對中年以後的眼睛有效的八味丸	一三三
第五章快速治療五十肩的智慧	一三五
五十肩的家庭療法在病發後四、五天就要開始	一三六
· 即使很痛也不可連續冷敷三天以上	一三六
· 熱敷可使肩的活動輕鬆	一三七
對五十肩的治療與預防有效的熨斗體操	一三九
· 不用力也能作肩關節與肌肉的運動	一三九
以不斷活動肩關節來治療五十肩的新體操	一四一
· 由於關節周圍老化而引起	一四一
· 對治療有效的稍微疼痛運動	一四三
· 輕微的動作即有充分的效果	一四五
兩三次的動作即可高呼萬歲的五十肩速效治療法	一四七
· 活動就是治療的關鍵	一四七
五十肩的人在腋下夾著枕頭睡覺可減輕早上的疼痛	一五〇

· 睡覺時肩的疼痛會增強		一五一
· 睡時盡量將手臂離開身體		一五二
· 一面服用中藥的健步丸一面進行肩的運動可快速治療五十肩		一五三
· 對消除關節周圍的疼痛有效的健步丸		一五三
· 數日即治好五十肩的疼痛		一五四
· 五十肩一般在半年最久兩年即可完全治好		一五六
· 從第四天開始就可作增加肌力的體操		一五六
· 無法順利治療五十肩的類型		一五七

第一章 肩膀酸疼與五十肩

是中國的國民病

最近的年輕人為肩酸疼痛所惱者在激增中

最近連小學生也有肩酸增加的趨勢

一提到肩酸，從前都認為這是中老年人的疾病，與年輕人無關，然而，最近在年輕人中為肩酸疼痛所惱的人卻急遽地增加。到我們的物理診療科來的患者中，以前幾乎看不到的年輕人竟然也來了，尤其以年輕的女性特別多，而這些年輕女性的職業多半是打卡員。

最近的年輕人所患的肩酸與疼痛，最常見於打卡員，由於職業的關係，必須長期不自然地使用肩膀與手臂。

整天以同樣的姿勢按鍵的工作，除了打字員與打卡員外，還有近來的語言程式操作員，而其中以電腦打卡員最受手臂與肩膀酸疼之困擾。

這是因為打字員或語言程式操作員所打的都是有意義的文章或數字，但電腦只有與人類感情無關的電腦語言與數字。如此單調而無意義的工作，自然使肩膀與手臂的酸痛加架。

肩酸與心理上的關係容後再述，還有打卡員的特殊職業也另當別論。現代因為伏案長時

間工作的事務職業太多，這就造成年輕人肩酸的最大原因，近來連準備參加升學考試的中學生也出現了肩酸的例子。

◆導致年輕人肩酸的四個原因

那麼，是否任何一位從事此類職業與作業的人都會有肩酸與疼痛的現象呢？事實上並不一定，做相同的工作或讀書的人，有的人會有強烈的肩酸現象，而有的人則完全沒有感覺。此種差異究竟因何而起，我們大致上可將之分成四個要因加以觀察。

①緊張：電腦打卡員發生肩膀與手臂酸疼的人很多，但打字員與語言程式操作員卻很少，以處理具有意義的文字與數字之差異為最大的原因，這是因為我們對於不具意義的記號與數字不熟悉，所以產生緊張，持續緊張就會使得神經與肌肉的功能遲緩下來。

也就是說，精神或肉體的緊張愈大，對於肩膀與手臂之活動的影響也就愈大，而每個人對緊張的感受也有個別差異，越容易緊張的人，就越容易發生肩膀與手臂酸疼。

在此種緊張情緒高漲的現代生活中，可以說任何人都有發生肩膀酸與疼痛的可能性，而與年紀大小、肌肉的柔軟程度沒有關係。

②運動不足：成人病之預防首在於運動，這是我們經常聽到的建議，但不僅限於中老年人，