

图

锻炼颈肩，防止肌肉疲劳

养成运动的习惯

说

伸展肌肉，消除酸痛

图说常见病



纠缠不休的酸痛、「颈肩臂综合症」的患者女性居多

Blyc

实用保健译丛

解消颈肩酸痛

陈颖 译

「日」青木诊所所长 青木正美 编

插图 长谷川广子 千田和幸



通过效果出众的指压法促进血液循环

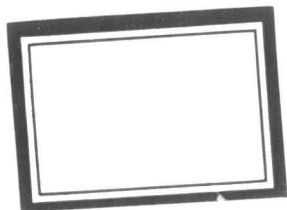
上海人民出版社

自

愉快地解除身心紧张 洗澡有温热和放松效果

疗

实用保健译丛



图说常见病自疗

解消颈肩酸痛

[日] 青木诊所所长 青木正美 编

陈颖 译

插图
长谷川广子
千田和幸

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

解消颈肩酸痛/(日)青木正美编;陈颖译.

—上海:上海人民出版社,2003

(实用保健译丛·图说常见病自疗)

ISBN 7-208-04499-6

I. 解... II. ①青...②陈... III. 颈肩痛—治疗—普及读物 IV. R681.505-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 110816 号

责任编辑 苏贻鸣

封面装帧 邹纪华

·实用保健译丛·图说常见病自疗·

解消颈肩酸痛

[日]青木正美 编

陈 颖 译

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 3.125 插页 4

2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04499-6/R·28

定价 15.00 元

前言

颈肩发生酸痛，不管酸痛的程度如何，人们都一概归为“肩酸”，不把它放在心上。就连患者本人，一般也会认为“肩酸”这点小事没有必要去医院。

尽管如此，可一旦出现手麻痹、头痛等肩酸以外的症状，大多数人就会变得不安了，怀疑是患了什么严重的疾病。然而，事实上，被大家不分青红皂白就一概称之为“肩酸”的这种症状中，有时也潜藏着一些疾病，比如骨或关节的异常，甚至是内脏的疾病等等。

下决心去医院就诊，得到的诊断是“没什么异常，可能是肌肉疲劳所致”。这样就姑且放心了。但接受治疗后，症状仍没有显著改善，不少人就会放弃治疗，认为除了忍耐别无他法，也有不少人就陷入了所谓的民间疗法中。

我的专业就是“镇痛治疗”，即针对酸痛进行治疗。对于上述这种“半途放弃治疗的酸痛”也要积极主动地继续治疗。

关于“治疗”的技巧请慢慢阅读此书，但首先希望您形成一个概念，那就是“忍耐只会吃亏”。患慢性酸痛的人，在酸痛刚开始时，常常会因为这是常有的事而忍耐。这种忍耐，只会使酸痛增强。

所以，请不要忍耐。当发生酸痛时，立即采取力所能及的所有措施，这是摆脱慢性酸痛的关键。

这里所说的“力所能及的措施”，有很多都可以在日常生活中简单地施行。本书就这一方面做了很多介绍。

最后，但愿本书能减轻您的“颈肩负担”。

目 录

前 言	1
【检查症状】酸痛的原因是什么?	6
1 立即可行的减轻酸痛的方法	9
【治疗的基本】对付酸痛要先下手为强	10
【运动】伸展肌肉，解除酸痛	12
【按压】通过效果出众的指压法促进血液循环	14
【捏/打】通过按摩给予舒服的刺激	16
【温热①】慢性酸痛可通过温热改善血液循环	18
【温热②】洗澡有温热和放松效果	20
【商品】解除酸痛的商品大集合	22
【零售药】正确地使用外用药和内服药	24
专栏▼您的睡眠充分吗?	26



2 仅仅肩酸?其他疾病?酸痛原因大调查 27

- 【颈肩的构造】支撑重量、作出活动的部位 28
- 【酸痛原因】大致可分为“病态酸痛”、“亚健康酸痛”两类 30
- 【亚健康酸痛①】忍耐会导致酸痛恶性循环 32
- 【亚健康酸痛②】纠缠不休的酸痛、“颈肩臂综合症”的患者以女性居多 34
- 【病态酸痛①】引起酸痛的骨或关节的异常多种多样 36
- 肩关节周围炎(肩周炎) 36/ 颈椎损伤 38/
 颈椎椎间盘突出 38/ 变形性颈椎病 39/
 后纵韧带骨化症 39/ 颈椎椎管狭窄症 40/
 颈椎·脊髓肿瘤 40/ 颈椎风湿病 41
- 【病态酸痛②】内脏疾病有可能表现在颈肩部 42
- 【女性酸痛】肌肉量的不同造成酸痛的性别差异 44
- 【精神因素】精神状态会左右对酸痛的感觉 46
- 专栏 ▼ 某些症状与酸痛的关系 48



3所以您的颈肩易酸痛 49

- 【姿势①】“后仰·前倾”学习能使负担最小化的姿势 50
- 【姿势②】“科室工作·计算机操作”整顿办公环境 52
- 【运动不足】“懒于运动身体”总是固定的动作和姿势会增加负担 54
- 【受凉①】“夏天穿着单薄”随身携带围巾以对付空调 56
- 【受凉②】“冬天穿着厚重”颈部不必“厚重装备” 58
- 【携带物品】“您喜欢的物品”选择轻松的包和鞋 60
- 【紧张感】“认真的‘好人’”重新关注紧张感的真面目 62
- 专栏 ▼易酸痛是遗传的吗? 64



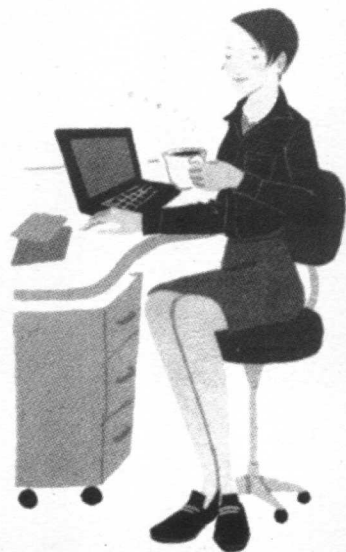
4 忍耐只会吃亏! 顽固的酸痛也可以解除 65

- 【就诊的信号】这种时候, 请交给专家处理 66
- 【就诊场所】首先请到能判断出是否有疾病的医疗机构去 68
- 【就诊方法】好好表述酸痛的情形 70
- 4 【治疗的基本】东西方医学各有其理 72
- 【解除酸痛的治疗①】“针”的效果 74

【解除酸痛的治疗②】“神经阻滞(传导麻醉)”能迅速镇痛	76
【解除酸痛的治疗③】效果稳定的“物理疗法”也值得尝试	78
【药物治疗】辅助使用药物疗法·中药	80
专栏 ▼是否接受手术	82

5 能让沉重的肩膀变得轻松的生活方式 83

【运动①】锻炼颈肩、防止肌肉疲劳	84
【运动②】养成运动的习惯	86
【饮食①】通过“性温”的食品预防和改善“寒症”	88
【饮食②】通过饮食补充易消耗的营养素	90
【睡眠】巧用浴巾调整睡眠环境	92
【放松①】小休片刻，卸下肩部力量	94
【放松②】愉快地解除身心紧张	96
专栏 ▼自己能控制，就相当于“痊愈”	98



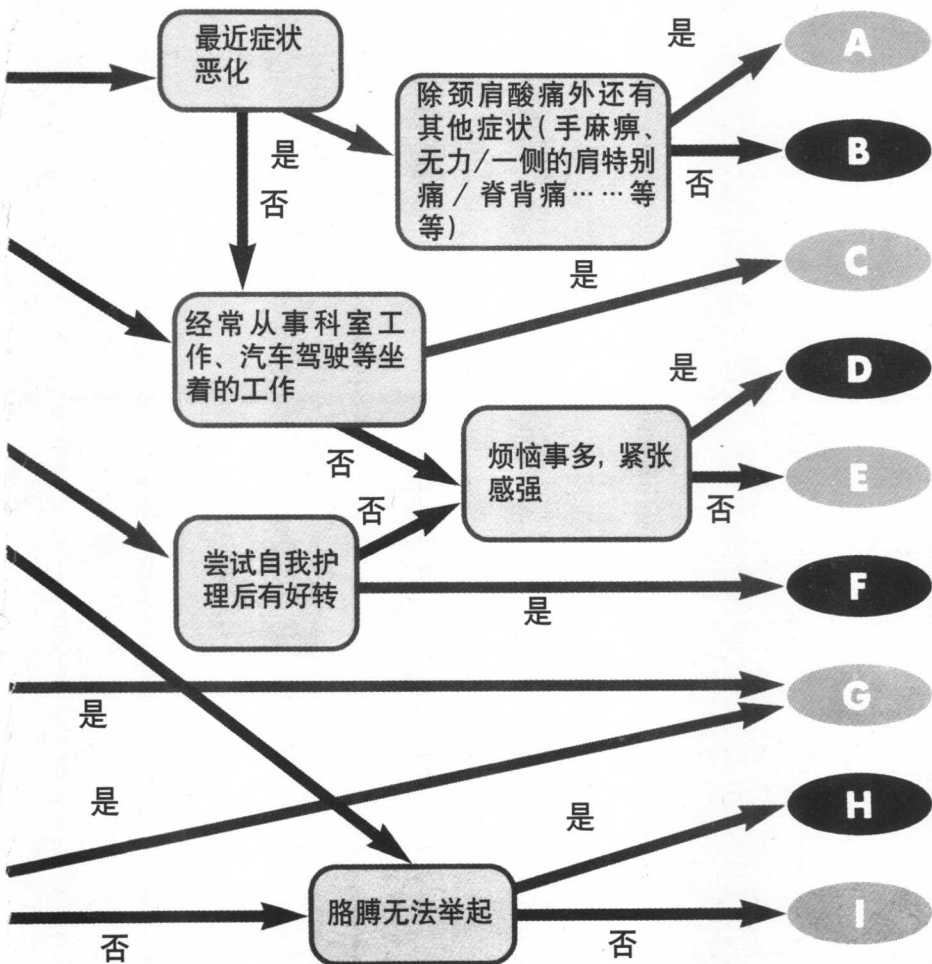
检查 症状

酸痛的原因是什么？

即使都称之为“颈肩酸痛”，但其产生的原因有各种各样，相应的治疗措施也不同。

首先，让我们来检查一下您颈肩的状态。





判定·说明请见下页→

判定·说明

根据前页图表检查得出的结果来推断其产生的原因，并给出本书相关部分的介绍。

A

不要大意，应去就诊
骨和关节的异常
以及内脏的疾病等
都有可能引起颈肩酸
痛。如果发现酸痛产
生变化，还是去医疗
机构查明原因为好。
(参见 2、4 章)

B

注意自我护理的方法
忍耐会使酸痛更
恶化。在了解“酸痛
恶性循环”(参见 3 2
页)的基础上，试试第
1 章和第 5 章介绍的方
法吧。

C

问题可能出在生活
方式上
日常生活中，可
能隐藏着引起酸痛
的原因。首先请参考第
3 章。第 1 章和第 5 章
应该也对您有所帮助。

D

放松心情，保持心情
舒畅
精神状态不同，
对酸痛的感觉也会有
变化(参见 46 页)。您
有必要了解认识紧张
感(参见 62 页)，并在
生活中想办法缓解身
心紧张。

E

再检查一下生活方面是
否有导致酸痛的因素
自己平时不注意的
姿势、行动等有可能成
为导致酸痛的原因。请
先阅读第 3 章，然后再试
试第 1 章和第 5 章介绍的
方法。

F

学习有效的自我护理法
您正在尝试的解除
酸痛的方法真的有用吗？
请好好了解第 2 章所介
绍的酸痛产生的原因，
在此基础上试试第 1 章
和第 5 章介绍的方法。

G

需要立刻就诊
必须尽早检查，确
认骨、关节、神经等有
没有异常(参见 2、4
章)。如果有手脚麻痹
症状，请立即去医院就
诊。

H

可能是肩周炎
肩关节周围的炎症
有可能使肩部突然酸痛，
手臂不能活动。请去医
院就诊(参见第 2 章)。

I

如果酸痛持续，请去
就诊
“落枕”等可能引起
急性酸痛(参见 30 页)。
如果酸痛非常严重，即
使保持安静也无法抑制
的话，请去医院就诊。

1

立即可行的减轻酸痛的方法

颈肩不舒服，胀痛得厉害，心情也变得郁闷……
对付这种痛苦的酸痛，越早采取对策越有效果。
这里将介绍一些能让您的颈肩变得轻松的方法。
如果感到颈肩有些异常，就请立即试试吧。



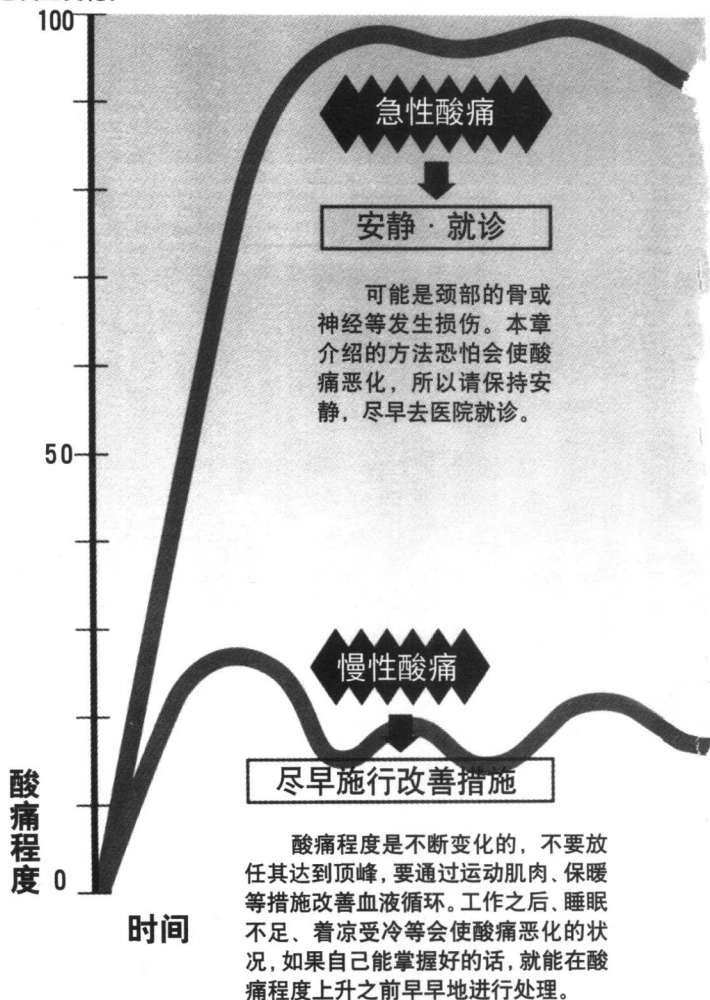
治疗的 基本

下手为强 对付酸痛要先

被顽固的酸痛所困扰的人们，请注意您“酸痛的程度”，要在进入难以治疗的阶段之前早早地处理，这是好的自我护理的铁的原则。

根据酸痛程度改变对策

把无酸痛状态定为0，令人无法忍受的剧痛状态定为100的话，您现在感到的酸痛属于哪种程度呢？酸痛程度不同，相应的有效对策也发生变化。



在酸痛程度较低时就要开始处理

虽然都称之为颈肩酸痛，但酸痛程度却不一样，有的只是稍微有点酸，有的胀痛难忍，还有的只要微微动一下就有剧痛，如此等等。酸痛状态不同，处理方法也需改变，这点请大家注意。

在突然发生剧痛的情况下，首要原则是要保持安静，及早就诊，让医生来诊断。

患有慢性肩酸的人，请注意酸痛的程度。

酸痛的程度越高，就越难解除。所以要解除酸痛，就必须了解酸痛的起因、发展以及程度变化等。请以“先下手为强”的意识来面对酸痛。

酸痛程度的衡量是以您自身感觉为标准的

酸痛是无法与别人共有的感觉。正因如此，被酸痛所困扰的人，往往会因为没有人能理解自己而感到孤立，也会因为不能确定自己的酸痛程度是否属于正常范围而越加烦恼。

但是，对酸痛的感觉性是因人而异的，无法与别人比较。说到底，衡量“酸痛程度”的标准是您自身的感觉。

如果您感到不快，没必要犹豫，请积极选择解除酸痛的方法并施行之。

突然急剧恶化

安静·就诊

酸痛与以往不同，自己无计可施，到了这种程度，请不要忍耐，尽早就诊。



有效的三段体操

运动

除酸痛 伸展肌肉 , 解

感到酸痛的时候，不是会自然地摆动或扭转脖子嘛。

比起自己随意地转动，这里所介绍的三段体操保证会更有效果。

关键是要运动僵硬的肌肉和“僧帽肌”

由颈部延伸至背部，呈教士头巾状的肌肉称为“斜方肌”。它是支撑头颅的主要肌肉，也起到固定肩胛骨的作用。可以说“斜方肌”是在不知不觉中经常被用到的肌肉。事实上，颈肩酸痛的发生部位通常和斜方肌的部位一致。

这里介绍的三段体操的目的就是通过运动僧帽肌把致痛物质冲洗干净。

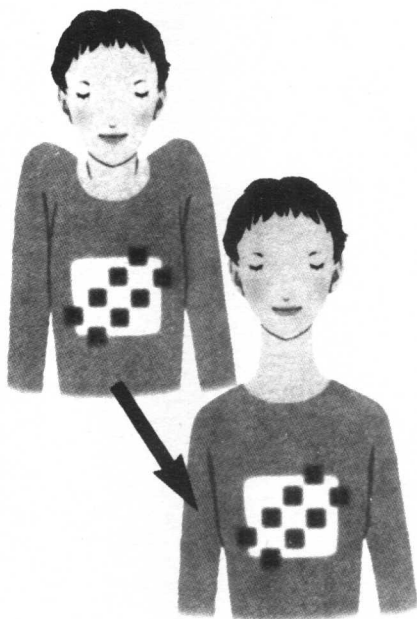


1. 头部运动

头快速低下，伸展背侧肌肉。接着，头慢慢向后仰。感受着背侧肌肉的伸展和收缩，慢慢重复5次左右。

2. 肩部运动

迅速收拢肩膀，使肩头贴近耳侧，然后边吐气，边一下子松力，使肩膀落下。重复5次左右。



恢复血液循环，洗去致痛物质

引起慢性酸痛的原因在于肌肉的血管收缩，血流不畅。在收缩的血管中，代谢产生的废物“致痛物质”就积聚了下来(详见32—33页)。

所以，应采取的对策首先必须能使肌肉活动，恢复血液循环。肌肉活动是从互相交错的肌纤维的反复收缩和松弛开始的，由此，“肌肉泵”发挥作用，血液循环恢复，积聚在血管内的致痛物质也随着血流被冲洗干净了。



3. 手臂运动

双臂平举与肩平，曲肘90度，双手轻轻握拳。保持双臂水平和曲肘角度，然后像关门一样运动到体前。慢慢重复5次左右。

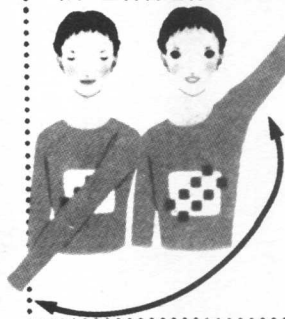
常患肩酸的人易得肩周炎

中年人易得的肩周炎，是和肩酸不同的概念(参见36—37页)。但是，不少肩周炎患者都是从年轻时起就有肩酸烦恼的。

为了预防肩周炎，除了左边的三段体操外，请再进行使支撑肩关节的肌肉得到活动的运动。

附加的体操，可活动肩部

手臂慢慢斜上、斜下运动。左右各进行5次左右。



* 已患肩周炎的人，请不要做这一体操，因为有可能加剧疼痛。建议您进行37页所介绍的治疗体操。

血液循环易出问题的地方即为穴位

按压

通过压法促进血液循环

中医学认为,自古以来被称为穴位的部位就是气血(能量)流经管道中的关键地方。从解剖学的角度来看,其大多数位于肌腱(附着于肌肉骨骼附近)或神经旁边。

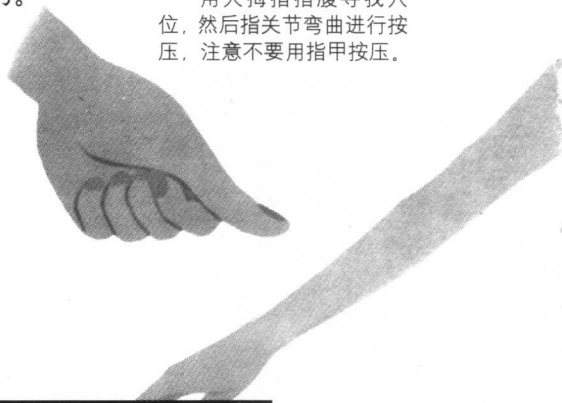
用肉眼看来,肌腱呈白色状,这是因为通过肌腱的血管极细的缘故。因为血管细,所以血流缓慢,刺激神经发痛的物质就容易积存。

通过外界施压刺激穴位,恢复血液循环,这种“指压法”从西方医学的角度看,也是合理的。

请人按压“膏肓”、“肩外俞”

肩胛骨内侧的“膏肓”位于控制“斜方肌”的粗神经的正上方,是容易发生顽痛的地方。正如“病入膏肓”所言,如果这部分出现了疼痛,那就很难治愈了。“肩外俞”是位于肩胛背神经上方的穴位。因为“膏肓”和“肩外俞”这两处穴位自己不容易按到,所以最好请身边的人帮忙按压。

用大拇指指腹寻找穴位,然后指关节弯曲进行按压,注意不要用指甲按压。



重点按压 5 处重要穴位

在与肩酸有关的穴位中,重点找出5处血液循环最易恶化的地方。用指尖按压3—4秒然后放开。以一处重复10次左右为基准。

通过按压穴位解除酸痛,这可以说是最传统的治疗方法之一了。

无需为找不准穴位而烦恼,只要找到按下去觉得舒服的那点就对了。