

ZIWOZHIYU+SHENTITENGTONG

自我治愈

身体疼痛



警惕！
疼痛是身体发出的求救信号

- **头痛** 可能是用眼时间过长所引起
- **腹痛** 可能是急性阑尾炎或卵巢囊肿的先兆
- **后背痛** 可能是胰腺发生了病变
- **肩膀痛** 可能是心脏发生了病变

陈希久

◎主编

中国中医药教育学会
中医文献研究会理事
中国保健科学技术学会委员



吉林科学技术出版社

How to use the book effectively

自我治愈

身体疼痛



作者

陈希久 著

译者

陈希久 著

校审

陈希久 著

校审

陈希久 著

陈希久

著

陈希久 著

陈希久 著

陈希久 著

陈希久 著



陈希久 著



自我治愈 身体疼痛

ZIWO ZHIYU SHENTI TENG TONG

主编◆陈希久



吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我治愈身体疼痛/陈希久主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5384-4315-8

I. 自… II. 陈… III. 疼痛-治疗 IV. R441. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第099518号

自我治愈身体疼痛

主 编	陈希久
编 委	韦小红 袁雪清 赵海燕 陈望利 冷 冰 赵海欧 成卓华
责任编辑	宛 霞 赵 沫 晋 欣
技术插图	张 悦 赵海欧 帅灵犀 冯 义 宋呈海
封面设计	一行设计 于 通
出版发行	吉林科学技术出版社
印 刷	长春新华印刷有限公司
版 次	2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷
规 格	880mm×1230mm 32开
字 数	250千字
印 张	8.5
书 号	ISBN 978-7-5384-4315-8
定 价	25.00元

版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换

社 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话	0431-85635177/85651759/85651628 85677817/85600611/85670016
邮购部电话	0431-84612872
编辑部电话	0431-85674016/85635186
传 真	0431-85635185
网 址	http://www.jlstp.com
网络实名	吉林科学技术出版

Part 1

消除头部疼痛有高招

头 痛

紧张性头痛·····	14
偏头痛·····	17
脑外伤引起的头痛·····	22

眼睛痛

眼睛胀痛·····	26
针 眼·····	30
眼外伤·····	33
青光眼·····	35
角膜炎·····	38

耳朵疼痛

中耳炎·····	41
外耳道炎·····	43
耳 鸣·····	45
其他疼痛·····	49



牙 痛

龋 齿·····	52
牙龈肿痛·····	55
智 齿·····	57
牙周炎·····	61

咽喉疼痛

扁桃体发炎·····	64
咽 炎·····	66

鼻子疼痛

过敏性鼻炎·····	70
急性鼻炎·····	73
慢性鼻炎·····	75
鼻窦炎·····	78
鼻外伤·····	80



Part 2

消除躯干疼痛有高招

颈部疼痛

颈椎病·····	84
颈外伤·····	90
落 枕·····	92

肩部疼痛

肩酸痛·····	96
肩周炎·····	99
肩部劳损·····	103

背部疼痛

背部肌肉疼痛·····	106
产后背痛·····	109

腰部疼痛

腰肌劳损·····	113
腰间盘突出·····	116
女性腰痛·····	119



坐骨神经痛·····	122
------------	-----

胸部疼痛

胸膜炎·····	128
肋间神经痛·····	131

■ Part 3

消除四肢疼痛有高招

手臂疼痛

手臂酸痛·····	136
腕管综合征·····	140

膝部疼痛

膝关节疼痛·····	144
骨 刺·····	146

足部疼痛

跟痛症·····	149
鸡 眼·····	152

扁平足·····	154
----------	-----

腿部疼痛

生长痛·····	157
----------	-----

骨 折·····	160
----------	-----

■ Part 4

消除内脏疼痛有高招

胃部疼痛

胃溃疡·····	164
----------	-----

胃痉挛·····	167
----------	-----

胃 癌·····	169
----------	-----

胃下垂·····	173
----------	-----

心脏疼痛

心绞痛·····	183
----------	-----

冠心病·····	186
----------	-----

心肌梗死·····	190
-----------	-----

腹部疼痛

肠道痉挛·····	195
阑尾炎·····	198
生理痛·····	201

肝部疼痛

乙型肝炎·····	205
肝硬化·····	209

肺部疼痛

肺结核·····	213
肺气肿·····	217
肺心病·····	219

■ Part 5

消除其他疼痛有高招

肌肉疼痛

延迟性肌肉酸痛症·····	224
肌肉纤维疼痛·····	226

乳房疼痛

急性乳腺炎·····	229
乳腺增生·····	232

关节疼痛

关节炎·····	236
风湿病·····	240

肛门疼痛

肛 裂·····	243
痔 疮·····	246

Part 6

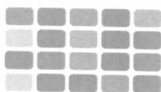
快速止痛小窍门

巧治头痛·····	251
巧治落枕·····	252
巧治眼痛·····	253
巧治耳痛·····	254
巧治牙痛·····	255

Contents



巧治舌痛·····	256
巧治喉痛·····	257
巧治颈椎痛·····	258
巧治腹痛·····	259
巧治背痛·····	259
巧治腰痛·····	260
巧治手指痛·····	261
巧治足跟痛·····	262
巧治腰腿痛·····	263
巧治关节痛·····	264
巧治痛风·····	265
巧治肩周炎·····	265
巧治胃痛·····	266
巧治烫伤·····	267
巧治关节扭伤·····	268
巧治三叉神经痛·····	269
巧治眼睛痛·····	270
巧治口腔溃疡·····	271
巧治生理痛·····	272



前言

一项健康调查结果表明：在城市工作族群中，有超过60%的人经常腰酸背痛，近两成人患有慢性劳损。日常身体疼痛已经成为33~55岁人群面临的健康问题。

现代人在日常工作和生活中，应树立健康的观念来预防疼痛，如注意坐与站的姿态，改善工作方式、生活习惯，加强体育锻炼等；尤其是经常坐在电脑前的办公一族，在工作的间歇应注意做些简单运动，不要让日积月累的僵硬与疼痛，为你的健康埋下隐患。

疼痛是什么，为什么会疼痛，如何才能有效预防与控制疼痛？本书按照人体从头到脚各部位划分，使用深入浅出的语言，详细介绍了头部、躯干、四肢、内脏及其他部位的疼痛原因、预防措施以及治疗方法，最后还归纳了治疗身体各部位疼痛的小窍门。让处在疼痛中的人们通过阅读本书，能够从中找到与自身疼痛对症的健康疗法，快速解除疼痛困扰，满身轻松地进入到每天的工作与生活中。

Part 1

消除头部疼痛 有高招

XIAOCHU TOUBU TENG TONG YOU GAOZHAO

头 痛

导致头痛的普遍原因：许多原因都可以导致头疼，其中常见的原因主要是感冒、发热、情绪紧张、压力过大、焦虑、便秘、眼鼻喉的疾病、头部创伤、空气污染、酒精中毒、过敏症、手机辐射、长时间上网等都会引起头痛，还有一些人为的因素也可导致头疼，如头部创伤、烧伤、车祸等。

紧张性头痛

一种头部的紧束、受压或钝痛感，更典型的是具有束带感。作为一过性障碍，紧张性头痛多与日常生活中的应激有关，但如果持续存在，则可能是焦虑症或抑郁症的特征性症状之一。

专家初诊

紧张性头痛是头痛中最常见的类型，是现代社会最常见的“都市病”之一。顾名思义，紧张性头痛与“紧张”有关，工作的压力、疲倦，以及颈部肌肉长期处于某一姿势（如伏案工作和学习）都是导致紧张性头痛的原因。所以紧张性头痛是心理与躯体共同“紧张”所造成的一种疾病。既然是由外因造成的，那么只要在平时的工作和生活中注意调节，这种头疼是可以避免的。如在生活中要避免长时间看书学习、激动、生气、失眠、焦虑或忧郁等，在月经来潮和更年期等生理现象存在时要注意调节自己的情绪。

紧张性头痛的症状主要有：

1. 一些人表现为腰酸背痛、颈部僵硬及“空枕头”症（平卧时头部上抬，似有枕头）；也有一部分人和偏头痛并存，表现为双颞侧搏动性头痛等。紧张性头疼出现的时间不固定，清晨、傍晚都可能出现，可以有逐渐增强和逐渐减轻的波动感，但很少因

头痛而卧床不起或影响日常生活的情况。

2.根据相关资料显示,90%以上的紧张性头痛患者为两侧、后枕部及头顶或全头部疼痛。头痛性质为钝痛、胀痛、压迫感、麻木感、重压感和束带样紧箍感,强度为轻度至中度。日常活动如行走或上楼梯不会加重头痛。头痛多年来未缓解过,有的患者可有长年累月的持续性头痛,甚至可回溯10~20年。再次,发病时常会感到恶心、头晕,严重者甚至会出现呕吐、厌食等症状,如果长时间得不到缓解和治疗,患者的情绪不但会受到影响,严重的甚至会影响到日常的生活和工作。

此病发病的人群比较广,无论大人还是小孩都有发病几率,尤其好发于“白领”阶层中的年轻职员,以女性多见,多由于生活、工作节奏的明显加快,生存、工作竞争压力日益激烈所致。此外,某些人由于职业特点也容易患此病,如会计、教师、描图员、纺织工人、计算机工作人员等。

改善良方

【按摩疗法】

此按摩疗法可以疏经通络、缓解疼痛,按摩时宜采取坐姿。

● 教您找穴位

合谷:手背,第一、第二掌骨之间,在第二掌骨的中点,桡侧边缘边。

列缺:在前臂部,桡骨茎突上方,腕横纹上5厘米处。

