

肖强 主编

疼痛是一种疾病，而不仅仅是一种症状。如果说疼痛是可怕的“危险”信号，那么，“无痛”便是无信号的“危险”。

别让

BIERANG TENG TONG
KUN RAONI

疼痛

困扰你

远离疼痛从日常点滴开始，拒绝默默忍受，改善坐姿和站姿，养成良好的生活方式，重塑健康体魄，活力不断涌现，健康来源于每天的小动作！

80 妙 招 远 离 疼 痛



化学工业出版社
米立方出版机构

THE GREAT WALL

THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA

THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA

THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA



THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA

THE GREAT WALL OF CHINA

THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA

别让疼痛困扰你

——80妙招远离疼痛

肖 强 / 主编



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

头痛、颈肩痛、腰背痛、腿酸腿痛、关节疼痛……太多的小病痛折磨着上班族，尤其是整天忙碌的白领、商务人士，各种疼痛病更是扑面而来，以至于心情烦躁、忧郁，难以适应快节奏的工作和生活。生存之难，身体居危？要生存，要富裕？还是要健康，要长寿？没有金钱垫底的身体显得疲乏无力，没有健康做伴的人生显得多灾多难。借口是——太忙，这个魔咒吞噬了许多人健康的灵魂。那么，有没有一种方法让人既要奔小康又要健健康康，事实上——有，一个小动作足以让病痛消失得无影无踪。

图书在版编目 (CIP) 数据

别让疼痛困扰你——80妙招远离疼痛 / 肖强主编. —北京: 化学工业出版社, 2009.9
ISBN 978-7-122-06350-2

I. 别… II. 肖… III. 疼痛-防治 IV. R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第127082号

责任编辑: 肖志明
责任校对: 吴 静

装帧设计: 金视角设计工作室

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张14 字数190千字 2009年10月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.80元

版权所有 违者必究

健康运动 ——远离疼痛，请动起来

曾经有一个人，天生无法感知疼痛。他高兴得手舞足蹈：哈哈，太好了，我是世界上最不怕疼的人！于是，别人不敢玩的危险游戏他眉头都不皱一下，成了大名鼎鼎的“勇士”。可是，因为有了痛觉，他对身上的伤痕全然不顾，终日遍体鳞伤。

从故事中可以看出，疼痛也有好坏之分。好的一方面是，提醒我们身体某一部分出了问题，引起我们的关注，治好了疾病，疼痛也就自然消失了；坏的一方面是，绝大多数情况下，疼痛会对人体带来严重的危害。

如果说疼痛是可怕的“危险”信号，那么，“无痛”便是无信号的“危险”。因此，当身体疼痛时，首先想到的应该是寻找疼痛背后的“罪魁祸首”，而不是盲目止痛，求得暂时的“无痛”。况且，大多数人并不知道疼痛也应该及时去看医生。应该说，人在出现剧烈疼痛时，是最易治愈的，经济负担也很小。一旦剧烈疼痛得不到及时治疗，就会小病变大病，或转变为慢性疾病，这样治起来可就麻烦多了。

近年来，据有关医院统计，疼痛门诊从以前的一天二三十人增加到现在一天一两百人，增加了五倍，其中年轻人占三成。而年轻人疼痛主要集中在头痛、颈椎痛、腰

椎痛、手指关节痛，以及女性的生理疼痛。这些疼痛都和工作性质及生活方式有关，像精神压力导致的头痛；长期伏案工作带来的颈椎痛、腰椎痛；长期使用鼠标导致的手指关节痛等。

因此，对于疼痛，需要杜绝源头——不良的生活方式和工作方式。对于容易疼痛的上班族来说，应该调整坐姿，同时要调整好自己的生活节奏，注意定期体检。

有一首歌叫《中国功夫》，里面有一句词，“卧如弓，站如松，坐如钟，走路一阵风”。希望大家关注一件事情——坐姿和站姿，出门腰背挺起来。

联合国卫生组织发布的疾病病因学分析，人类疾病的形成因素95%与脊柱有关。据中国疾病预防控制中心统计，儿童中有脊柱问题的占68.8%，青少年存在脊柱问题的占八成以上，中老年人的脊柱问题占95%以上。

当我们解决了脊柱这个大问题，很多疼痛病都会迎刃而解，颈椎痛、腰椎痛都可解决。

再一个就是运动。生命在于运动，生命更在于日常生活中的各种活动。当你上班的时候，在家的時候，在路上的时候，完全可以做一些小动作，让身体动起来。

比如对于腰痛，回家后扶着椅背看电视练习腰。还可以双手扶着一腿将其抬起来，膝关节绷直，脚离地面几厘米，两腿换着做两到三分钟，腰上的问题都可以有效地康复起来，这个动作最好早晚各做一次。

预防胜于治疗，远离疼痛从日常点滴开始，拒绝默默忍受，改善坐姿和站姿，养成良好的生活方式，重塑健康体魄，活力不断涌现，健康来源于每天的小动作！

由于时间仓促，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

目录

上篇 缓解头颈、五官的疼痛感

基本上，人从一出生开始，就和疼痛脱离不了关系。而人的头颈和五官（耳、目、口、鼻、舌）显得非常重要，当头痛犯了，也就意味着全身的战乱开始了。如何平息战乱呢？运动是一个好帮手。通过头和五官的健康小动作，可以起到疏通经络，行气活血，调节脏腑器官功能，增强人体免疫力的作用，从而达到缓解疼痛、解除疲劳的目的。

第一章 缓解头部疼痛

Action 1

Action 2

Action 3

02

Action 4

Action 5

Action 6

第三章 缓解口腔、咽喉疼痛

- Action 7 冰块按摩见效快：祛除牙痛一身轻 28
- Action 8 用牙刷背按摩：治疗口腔溃疡要命的痛 30
- Action 9 像凶猛的狮子一样怒吼：咽喉痛不见了 32

第四章 缓解颈部疼痛

- Action 10 每一刻都不能放过：转转脖子保健康 35
- Action 11 开车族用头写“米”字：缓解颈椎不适 38
- Action 12 办公族仰望天花板：矫治颈部僵硬 39
- Action 13 懒人族享受“飞翔”的乐趣：和颈肩酸痛
说再见 41
- Action 14 按摩颈肌：缓解颈部疼痛 43

第五章 治疗病理性疼痛

- Action 15 做做按摩活气血：防止面神经炎 45
- Action 16 巧推拿：神经性耳痛不再怕 47
- Action 17 按一按，痛不见：远离痛彻心扉的三叉
神经痛 49
- Action 18 点按落枕穴：落枕不犯愁 50
- Action 19 练练隔墙看戏操：治疗颈肌筋膜炎 53
- Action 20 做做操脖子不再痛：对付颈椎病的锻炼 55

中篇 缓解躯干、上肢的疼痛感

当人们整天龟缩在川流不息的钢铁躯壳里，沉湎于无所不能、无所不及的计算机屏幕前，疼痛扑面而来，它无情地折磨着人们，严重威胁着人们的健康……而运动这门科学在这场健康革命中所体现的价值尤为重要。上班族长期的固定姿势造成的身体僵硬，气血不通，以及重复使用一些关节和组织导致的功能性衰退，这些让疼痛乘虚而入，运动是现代人缓解酸痛的一种最积极、最有效、最廉价的手段。因此，每个人必须在脑海中建立“动起来”的意识，成立一种健康的生活方式和工作方式。

第六章 缓解肩部酸痛

- Action 21 增强肩臂肌力：肩部健康的守护神 60
- Action 22 与“墙壁”亲密接触：帮你赶走肩部僵硬、背部疼痛 62
- Action 23 椅上转体式：消除肩背酸痛 64
- Action 24 揉一揉，捏一捏：赶走肩部疼痛 67

第七章 缓解上肢酸痛

- Action 25 手指操来缓解疲劳：手指也要“减压” 69
- Action 26 办公室里的桌边放松：有效舒缓手臂酸痛 71
- Action 27 来，来，来做健手操：防止手指关节疼痛或变形 73

第八章 缓解胸部疼痛

- Action 28 随手点穴痛无存：肋间神经痛不难治 75

- Action 29 对疼痛说不：别让生理性乳房疼痛干扰你 77
- Action 30 侧屈练习：缓解岔气..... 79

第九章 缓解五脏之痛

- Action 31 心绞痛的按摩手法 81
- Action 32 胆绞痛的按摩手法 83
- Action 33 胃痛的按摩手法 85
- Action 34 肾绞痛的按摩手法 87

第十章 缓解腹部疼痛

- Action 35 四足跪姿缩小腹：锻炼腹肌抗击疾病..... 89
- Action 36 揉肚脐：轻松解决腹痛 91
- Action 37 做做舒缓痛经伸展操：缓解生理性腹痛 93

第十一章 缓解脊背疼痛

- Action 38 小后溪大功效：呵护脊柱百用百灵 96
- Action 39 晨起学猫拱拱腰，原来腰背也可以这样舒适 98
- Action 40 背部后弯弯：舒缓你的背部压力 100
- Action 41 一吸一呼好轻松：背部疼痛跑光光 102
- Action 42 瑜伽可以当半个“丈夫”：照料怀孕期的后背肌肉酸痛 104

第十二章 缓解腰部疼痛

- Action 43 借助椅子来练习：随时随地缓解腰痛…………… 108
- Action 44 按摩来活络筋骨：不慎“闪腰”慎处理…………… 110
- Action 45 屈膝团滚法：缓解腰背痛…………… 112
- Action 46 练习飞燕式：赶走腰腿痛…………… 115

第十三章 治疗病理性疼痛

- Action 47 翻压手腕操：轻松甩开“鼠标手”…………… 117
- Action 48 气血顺百病好：网球肘的点揉穴位法…………… 119
- Action 49 学点推拿：巧治腕关节扭伤…………… 122
- Action 50 强直性脊柱炎的功能锻炼：告别浑身酸痛
身子骨“变硬”…………… 124
- Action 51 上班族徒手绕环操：远离五十肩的便利术…………… 126
- Action 52 椅上举重式：防止肩肌腱炎…………… 129
- Action 53 腰椎骨质增生症的运动疗法：解痛如此简单…………… 131
- Action 54 穴位拍打让腰板挺起来：缓解腰肌劳损的
折磨…………… 133
- Action 55 腰椎间盘突出症的运动疗法：有一种运动
不让人疼痛…………… 135
- Action 56 推拿治风湿腰痛：“酸痛消失了！”…………… 138

下篇 缓解下半身的疼痛感

中医认为“不通则痛”（气血不流畅而导致的疼痛）、“不荣则痛”（因阴阳、营卫、气血、津液亏损，脏腑、经脉失养而发生的疼痛），而“气从脚底生”，人体内共有12条经络，其中肝、脾、胆、胃、肾、膀胱经是从腿部经过的。因此，积极地进行腿部运动，保持腿部的强劲有力，有着疏通穴道、按摩经络的作用，对缓解酸痛、麻胀，远离疾病很重要。“健腿”就是要主动地追求更多的肌肉、神经等参与进来，从而使双腿获得丰富的刺激，产生多层面的锻炼效果。

第十四章 缓解骨盆、肛门疼痛

- Action 57 谁让我身痛？女性“端庄”骨盆新痛难缠 …… 142
- Action 58 伸展股四头肌：远离“屁股痛” …… 145
- Action 59 提肛运动：缓解肛门痛 …… 147

第十五章 缓解生殖器官疼痛

- Action 60 前列腺问题是男人最大的痛：不让前列腺再有发“炎”权 …… 150
- Action 61 小动作关爱“私密地带”：防止产后阴道痛 …… 152

第十六章 缓解大腿酸痛、麻木

- Action 62 借助椅子来练习：大腿根部疼痛的矫治方法 …… 155
- Action 63 光脚跳一跳：解决腿麻的不二法门 …… 157
- Action 64 站着抬抬腿：轻松解决大腿酸痛 …… 159

第十七章 缓解膝盖疼痛

- Action 65 伸展运动让关节“活”起来：缓解翘腿诱发的膝盖痛 161
- Action 66 一个小瑜伽：风度偷走了的健康运动补回来 164
- Action 67 一起来蹬自行车吧：预防膝关节疼痛的方法 166

第十八章 缓解小腿酸痛、胀麻



- Action 68 椅前屈膝前俯式：缓解下肢酸痛 169
- Action 69 转动脚尖：腿部浮肿的矫治方法 171
- Action 70 仰卧鞋匠式：防止腿部胀麻和神经痛 173
- Action 71 拉拉脚掌：轻松解决睡觉时小腿抽筋 175

第十九章 缓解足部疼痛

- Action 72 大道至简：点穴治疗足跟痛 177
- Action 73 点穴移痛法：处理踝关节扭伤 179

第二十章 治疗病理性疼痛

- Action 74 椅上束角式：消除坐骨神经痛 182
- Action 75 直腿上抬锻炼：防止髌骨软化症 184
- Action 76 常按摩常活血：下肢静脉曲张远离你 186
- Action 77 按摩下肢活经络：防止下肢动脉硬化 188
- Action 78 卧床抬腿：防止膝关节骨性关节炎 191

 Action 79	膝弯曲练习：防止膝关节骨质增生	193
 Action 80	弹着走：防止足拇趾外翻	195

附录一：常见疼痛预示疾病表	197
----------------------------	------------

附录二：疼痛治疗需“对号入座”	202
------------------------------	------------

附录三：按摩止痛法的一般手法及禁忌	206
--------------------------------	------------

附录四：皮肤刺激止痛法	207
--------------------------	------------

附录五：自我心理止痛法	208
--------------------------	------------

附录六：健身中出现的六大疼痛的自我处理	209
----------------------------------	------------

附录七：肌肉酸痛的自我处理	211
----------------------------	------------

一、揭开疼痛的神秘面纱：身体疼痛也是一种病

每天早晨醒来后的第一个想法就是：痛苦的一天开始了！

有时候，经常性的疼痛比一些疾病更可怕，它不时地困扰你，也许是腰部，也许是背部，也许是脖子，你以为这是年纪大的缘故吗？不是，它与你的生活方式有着密切联系，想一想，最近你有没有下列行为：

提了过重的物品；

进行激烈的运动；

长时间保持同一姿势；

患了某种疾病。

以上这些都可能是诱发你疼痛的原因。

1. 疼痛是一种疾病

许多疼痛学家共同宣布：疼痛是一种疾病，而不仅仅是一种症状。

前两天一个30岁左右的白领，业余时间打篮球扭伤了脚踝，经过治疗后脚踝好了，但疼痛一直伴随他，他也没当一回事，可是几个月过后，受伤脚出现肌肉萎缩、功能障碍等症状，这就是慢性疼痛带来的相应器官的病变。

慢性疼痛本身就是一种病，需要及时诊治。严重的疼痛不仅影响或剥夺患者的生活能力，甚至可使患者丧失生活的勇气，可谓“痛不欲生”。

像上班族的疼痛大多是由于重复性动作或长时间工作的不良姿势造成的。各人的痛感因人而异，别人无从真正知晓。医学中对疼痛的分辨更是千差万别，然而疼痛毕竟是个足以严重影响生活和工作的问題，是个亟待解决的问题。

2. 易得骨病的七种人

我们在医院了解到，到医院看疼痛科的患者有很多，据专家介绍，易得骨病的七种人如下表所列。

易得骨病的七种人

人群类型	病 因
中老年人	随着年龄的增长，骨骼器官衰老比较明显。40岁以后，骨质丢失量每年可达总骨质量的2%~3%
教 师	无论是在黑板前写字，还是伏案批改作业，都长期保持一种姿势，易导致颈肩僵硬，腰酸背痛
长期伏案工作者	他们的颈部肌肉长期处于疲劳状态，加速了颈部软组织损伤和颈椎间盘退变，导致生理曲度变直，椎体稳定性下降，易导致颈椎病
电 脑 工 作 者	典型姿势是拿着鼠标哈着腰，再加上长期低头伏案工作，使颈椎长期处于向前屈的疲劳状态，日子一久，就会患上颈椎病
长 期 开 车 者	不论是的哥的姐，还是以车代步的上班族，长时间保持一个姿势，易产生颈肩部酸痛等症状
从事科研工作者	长期保持一个姿势，使肌肉劳损，出现钙化和骨质增生，导致颈部僵硬。严重影响了颈部的正常功能



续表

人群类型	病因
体力劳动者	长期在阴冷、潮湿的环境下工作或是骑摩托车等。据调查煤矿中井下工作人员腰痛发病率为46%，而井上工作人员则为31%，说明井下弯腰工作及潮湿的工作环境易引起腰痛。另外，一些体力劳动者由于经常搬运东西、机器震动等使腰部结构处于力学上的不良环境，易致腰椎间盘突出及腰部肌肉韧带劳损

以上这些人员应加强锻炼，防止骨疼痛病的发生。

3. 怎能一忍了之？

疼？谁没疼过？一点疼都不能忍，是不是太娇气了？如果是轻微的一过性疼痛，一般人都可以忍受，但对于严重的剧烈疼痛，或者是持续性疼痛，绝大部分人是无法忍受的，这是我们面对疼痛的惯见态度。而事实上是，面对疼痛，不是你意志坚强就可以忍得了的，是根本就不应该一忍而过的。

专家认为，疼痛，一方面起着警惕信号的作用，引导我们避开伤害，提醒我们需要治疗，另一方面是从生理和心理来危害我们的健康。

(1) 生理危害

作为一种疾病，疼痛本身会产生一系列的生理变化，如使心率加快、呼吸急促、血压上升。更严重的在于会使体内的免疫力下降。作为症状，疼痛更是暗示了身体某些器官发生了病变。这种病变也许很小，但如果置之不理，将来你可能会出现更大麻烦。很多女性就是因为忽视日趋严重的痛经，想当然地认为这是正常的现象，而错过了治疗子宫内膜异位症的最佳时机。

(2) 心理危害

心理上，患者会变得比较敏感，对生活没有兴趣，也会害怕疼痛再次席卷而来，往往是越怕就越痛。疼痛严重者，会造成患者对于生存失去信心，严重的甚