

健康100丛书

健康100丛书编委会 编

疼痛 调养100招

- ▶ 100个方案，让你轻松搞定头痛、胃痛、腰痛……
- ▶ 生活保养、饮食调养，为您打造一尊健康守护神
- ▶ 小动作+千年良方改善不适，用最廉价的方式做到最好健康的效果



中国工人出版社

疼痛 调养100招

健康100丛书编委会

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

疼痛调养 100 招/《健康 100 丛书》编委会编. —北京: 中国工人出版社, 2009. 7

(健康 100 丛书)

ISBN 978-7-5008-4473-0

I. 疼… II. 健… III. 疼痛疾病—防治—健康 IV. R575. —64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 109989 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

版 次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

字 数: 100 千字

印 张: 6.5

印 数: 8000

定 价: 16.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



第一篇 认识疼痛篇



1. 疼痛是病吗? / 2
2. 常见疼痛有哪些? / 4
3. 疼痛是怎样发生的? / 7
4. 疼痛对健康有什么影响? / 9
5. 哪些疼痛信号不可忽视? / 10
6. 哪些人易患疼痛? / 12
7. 婴幼儿常见疼痛有哪些? / 15
8. 儿童多发疼痛有哪些? / 19
9. 更年期不可大意的疼痛有哪些? / 21
10. 老年人常见疼痛有哪些? / 23
11. 哪些疼痛是男人不能忽视的? / 25
12. 女性经期疼痛你了解多少? / 27

13. 三十岁女性多发哪些疼痛? / 29
14. 妇女孕期常见疼痛有哪些? / 31
15. 两性性生活不可忽视的疼痛有哪些? / 33
16. 哪些疼痛病应到疼痛科诊治? / 36
17. 亚健康与疼痛有关系吗? / 37
18. 疼痛与哪些职业有关? / 38

第二篇 生活调养篇



19. 如何调养女性经期疼痛? / 40
20. 如何防治疼痛? / 42
21. 爱美女性冬季如何防治膝关节痛? / 43
22. 孕期疼痛该如何调养? / 46

23. 如何调养产后腰痛? / 48
 24. 职业女性如何预防臀部疼痛? / 51
 25. 四十岁女性如何防治脖子痛? / 52
 26. 男性远离烟酒可缓解胸痛吗? / 54
 27. 男性如何应对私处疼痛? / 55
 28. 经前期乳房胀痛怎么办? / 56
 29. 如何预防哺乳期乳头疼痛? / 57
 30. 两性性交疼痛如何调养? / 58
 31. 射精疼痛该怎么调养? / 59
 32. 保持外阴清洁可缓解泌尿系统疼痛吗? / 60
 33. 夫妻感情不悦会加重胸痛吗? / 61
 34. 人到中年,预防疼痛该如何调养? / 62
 35. 老年人腿痛如何调养? / 65
 36. 老年人脚痛如何调养? / 67
 37. 婴幼儿腹痛反复发作该如何调养? / 68
 38. 宝宝反复腹痛需注意什么? / 69
 39. 小儿腹痛不可乱揉 / 70
 40. 牙痛了,该怎么办? / 71
 41. 预防牙痛需注意什么? / 74
 42. 日常肚子痛该怎么办? / 75
 43. 劳累性腰痛需注意什么? / 76
 44. 顽固性头痛该如何调养? / 77
 45. 手臂疼痛如何应对? / 80
 46. 开车族颈肩痛、腰痛,怎么办? / 81
 47. 教师如何预防疼痛? / 82
 48. 办公室常见疼痛如何调养? / 85
 49. 外出旅游遇到疼痛该如何调养? / 88
 50. 如何运动来消除疼痛症状? / 91
 51. 急性疼痛如何进行家庭护理? / 93
- ### 第三篇 饮食调养篇
52. 哪些维生素可调养疼痛? / 96
 53. 哪些食物可缓解疼痛? / 99
 54. 吃什么可以缓解女性经期疼痛? / 102
 55. 孕期疼痛饮食讲究什么? / 105
 56. 缓解分娩疼痛的饮食该注意

什么? / 107

- 57. 产后腹痛宜吃什么? / 108
- 58. 夫妻性交疼痛补什么好? / 110
- 59. 老年人如何补钙来缓解腿痛? / 112
- 60. 如何用饮食防治老年人背痛? / 115
- 61. 婴幼儿疼痛该如何选择食物? / 117
- 62. 更年期吃哪些食物可缓解疼痛? / 120
- 63. 颈肩痛的电脑族饮食该注意什么? / 121
- 64. 牙痛患者的饮食有什么讲究? / 124
- 65. 如何调养饮食来缓解头痛? / 125
- 66. 肌肉酸痛的饮食护理要点是什么? / 128
- 67. 如何食补来缓解膝关节痛? / 129
- 68. 胸痛患者该如何饮食? / 130
- 69. 胃痛者该如何饮食? / 132
- 70. 腰痛患者该如何饮食? / 134
- 71. 如何食补来缓解眼痛? / 136
- 72. 饭后胃疼者该如何搭配饮食? / 138
- 73. 遭遇跌打扭伤,吃什么可缓

解疼痛? / 139

- 74. 如何饮食来缓解术后病人的疼痛? / 141

第四篇 汉方调养篇

- 75. 缓解疼痛的常见按摩穴位有哪些? / 144
- 76. 哪些中药方可以调养疼痛? / 148
- 77. 中医针灸疗法调养疼痛有哪些讲究? / 151
- 78. 推拿疗法调养疼痛有哪些讲究? / 154
- 79. 哪些药膳能调养疼痛? / 157
- 80. 药敷疗法对哪些疼痛效果显著? / 160
- 81. 哪些中药酒能调养疼痛? / 163
- 82. 哪些疼痛适宜用外用膏药? / 166
- 83. 可以调养疼痛的养生茶有哪些? / 168
- 84. 中医如何缓解小儿疼痛? / 171
- 85. 中医如何调养女性经期疼痛? / 172

86. 中医如何调养房事疼痛? / 176
87. 中医汉方如何防治更年期疼痛? / 178
88. 缓解老年常见疼痛的中医方法有哪些? / 179

第五篇 保健食品篇

89. 益母草如何改善腰痛的? / 182
90. 羊胎素如何改善女性经期疼痛? / 183
91. 羊肚菌如何缓解疼痛? / 184
92. 蜂王浆可缓解膝关节疼痛

吗? / 185

93. 卵磷脂可改善性交疼痛? / 188
94. 男性预防背痛的保健品有哪些? / 189
95. 如何利用生姜缓解脖颈痛? / 191
96. 螺旋藻可改善哪些疼痛的病症? / 192
97. 电脑族预防眼睛疼的保健品有哪些? / 193
98. 咖啡能缓解疼痛吗? / 196
99. 生姜能治胃痛泛酸吗? / 197
100. 吃鹿茸可以尽快赶走腰痛吗? / 199

第一篇

认识疼痛篇

疼痛是一种难以忍受的折磨！

你有过疼痛的经历吗？

你知道疼痛是怎样产生的吗？

远离疼痛，就能拥有健康的体魄。

疼痛是病吗？

如果你身体的某个部位向你发出疼痛的信号，千万不要认为疼痛没有什么了不起，咬咬牙忍忍就能过去。

疼痛是疾病的信号

疼痛是一种主观内在的感觉，也是健康受到威胁的信号。疼痛是每一个人都曾经历过的，有的疼痛是因为我们自己不注意人为造成的，如压痛、碰撞痛等。这些疼痛可以直观看到其产生的原因，而有些疼痛如器官疾病却需要专业人员检查才能得到产生的原因。疼痛是一种复杂的生理和心理活动，涉及的感觉器官较多，是临床上最常见的症状之一。它包括伤害性刺激作用于机体所引起的疼痛感觉，以及机体对伤害性刺激的疼痛反应。痛觉可作为机体受到伤害的一种警告，引起机体一系

列防御性保护反应。疼痛肯定是某种病的一种反应信号，说明机体某处出现了病变。

疼痛类型

急性疼痛

急性疼痛发痛突然，疼痛剧烈难忍，如软组织及关节急性损伤疼痛、手术后疼痛、产科疼痛、急性带状疱疹疼痛、痛风等。出现急性疼痛应立即到医院寻求医生救治。

慢性疼痛

慢性疼痛其痛期长，虽没有急性疼痛那样难以忍耐，但却影响人的心情和生活。这种疼痛在身体不活动时，痛状减轻，当身体活动时，疼痛加重，动作越大，疼痛越剧烈。如软组织及关节劳损性或蜕变疼痛，椎间盘源

性疼痛,神经源性疼痛等。

顽固性疼痛

顽固性疼痛是最折磨人的一种疼痛,痛起来让人坐立不安,如三叉神经痛,疱疹后遗神经痛,椎间盘突出症,顽固性头痛等。

癌性疼痛

此种疼痛多为晚期肿瘤痛,肿瘤转移痛等。由于患者机体抵抗力降低,疼起来令人难以忍受,需靠药物镇痛。

特殊疼痛类

特殊疼痛包括血栓性脉管炎,顽固性心绞痛,特发性胸腹痛等。



疼痛程度

微痛

似痛非痛,常与其他感觉复合出现。如痒、酸麻、沉重、不适感等。此种疼痛不影响正常的

学习和工作。但要引起高度的重视,因为这是某种疾病的早期信号。

轻痛

疼痛局限于某一部位,疼痛的反应已出现,同微痛相比较,痛感已经十分明显,在明确无误地提示:疾病已经上身。这时候就应该注意疼痛的部位,持续时间长短,最好请医生检查一下疼痛部位,是否需要进行治疗。

甚痛

此时疼痛反应强烈,强迫你停下手中的工作。如经过休息,疼痛依旧,应立即到医院就医,以免延误病情。

剧痛

由于剧烈的刺激,致使痛觉神经受到刺激传达到大脑从而感到疼痛,其疼痛程度非常深。疼痛难忍,疼痛反应强烈,使人坐卧难安,虚汗频出,喘息不止。应立即到医院就医,进行急救。

常见疼痛有哪些？

疼痛有许多种，其起因也是多种多样的，当这些疼痛侵扰你时，预示着健康已经出了问题。

心因性疼痛

心因性疼痛是由心理因素所致，以慢性疼痛等躯体症状为主要表现，有时酷似器质性疾病引起的疼痛。同时，病人常有兴趣减退、性欲下降、焦虑、睡眠障碍等轻微抑郁症状，上午重、傍晚轻。主要为头痛、背痛、胃肠疼痛或眩晕等。

带状疱疹痛

急性带状疱疹是由水痘——带状疱疹病毒引起的一种以较剧烈疼痛为特征的疾病，中年以上的人群较多，尤其老年人和免疫力降低者好发病。大多数病人表现为

自发性刀割样或闪电样发作痛伴持续性烧灼痛，也可表现为仅有发作性痛，部分病人可表现为针刺样痛或持续性烧灼痛。

头痛

头痛是最常见的神经系统疾病症状，可能是局部痛，也可能是整个头部痛。通常情况下，紧张性偏头痛最为常见。紧张性头痛一般出现在头部两侧，从后脑勺开始逐渐向前扩散。同时，肩、颈、下巴等部位也会感到紧张和疼痛。其特点是会反复发作，疼痛程度严重，同时伴有视力障碍或恶心等症状。

腰背痛

引发腰背痛的原因可能是患了腰背肌劳损或椎间盘突出。

腰背肌劳损,通常会在腰部扭转时发生疼痛。椎间盘突出患者会在臀部大腿后侧、小腿后外侧和脚外侧感到神经性疼痛。



腹部痛

消化系统的疾病、泌尿生殖系统的疾病都会引起腹痛。有时,血管疾病、药物和毒素作用也会引起腹痛。发生异位妊娠时,患者会感觉到下腹部出现锐利的疼痛感,有时也可能是绞痛或钝痛,通常是持续性的疼痛,有时也会是间歇性的痛。腹部痛也可能是阑尾炎引起的,疼痛特点是起初在腹部脐周发生钝痛,之后,疼痛逐渐转移到右下腹,出现明显的腹肌紧张和腹部压痛。十二指肠溃疡也是主要原因,疼痛特点表现为进食后1~2小时,在左上腹部发生弥散性烧灼样疼痛,进食后有饱胀或恶心的感觉。



性交痛

导致性交痛的原因可能有

精神压力、抑郁或其他一些精神方面的问题,当然,也可能与一些疾病有关。尿路感染和阴道痉挛是导致性交痛的两大常见疾病,尿路感染的前期症状就是性交痛,真菌和细菌的感染会刺激阴道口并减少其润滑,从而发生局部瘙痒或散发异味,尤其在排尿时会感觉到剧烈疼痛。阴道痉挛的疼痛特点是性事时阴道周围的肌肉发生痉挛性疼痛。体内激素水平的变化也会造成阴道干燥,可以用阴道润滑剂来缓解疼痛。



盆腔痛

盆腔炎和膀胱炎是导致盆腔痛的两大疾病。盆腔炎的疼痛特点是下腹呈持续性隐痛,且局部拒按。膀胱炎的疼痛特点是尿频、尿急、尿痛。当感染后的膀胱中尿液充盈时,膀胱无法像正常人那样扩张,从而引起疼痛。



行经痛

痛经通常可轻可重,有时会累及下腹部、背部,同时也可能会出现头痛、恶心、头晕、腹泻或便秘等症状,一般疼痛会持续1~3天。引发痛经的原因可能是子宫内膜异位或子宫肌瘤。子宫内膜异位时的痛经特点是下腹和腰骶部疼痛,有时疼痛感会放射到阴道、会阴部、肛门和大腿部。疼痛一般起于月经前,在经血最多时达到顶点,有时会伴随月经出现直肠出血和血尿。子宫肌瘤会引起下腹疼痛并随月经的量增多而加重。疼痛可能是持续性的,也可能是间断性的,可能伴随的症状还包括背痛、便秘、月经过多。



三叉神经痛

三叉神经痛是发生在三叉神经分布区域内(多为面部一侧)以出现反复发作短暂闪电样、刀割样、火灼样剧烈疼痛为特征,常因说话、吃饭、饮水、洗

脸、刷牙或触动面部(“触发点”或“扳机点”)诱发阵痛。



紧张型头痛

紧张型头痛主要是因为工作的压力、疲倦,以及颈部肌肉长期处于某种姿势(如伏案工作和学习)。紧张型头痛起病缓慢隐蔽,症状弥散,常为双侧头部钝痛或沉重、紧箍感。



肩膀疼痛

这是由肩周炎引起的一种疼痛,以肩周疼痛,夜间加重或痛醒并伴肩关节运动障碍为特征。



胸痛

胸痛是与胸腔的器官、肋骨或胸肌有关。有刀拉样痛、压痛、灼痛、钝痛等。常见的胸痛有心绞痛、肋间神经痛、胸椎(髓)病变痛、胸肋关节炎或肋软骨炎痛、食管裂孔疝痛。

疼痛是怎样发生的?

疼痛是一种难以忍受的折磨,可是疼痛究竟是怎样发生的,疼痛又是如何传感的,令人疑惑不解,在这里你可以找到答案。

疼痛是这样传感的

神经传递论

当人体某一部位受伤以后,会立刻释放出一些化学物质,同时产生疼痛信号。这些化学物质主要是用来传递疼痛信号的P物质、前列腺素和延迟奇诺素,它们会刺激神经末梢,使疼痛信号从受伤部位传向大脑。

闸门控制论

因为神经系统只能处理一定数量的感觉信号,当感觉信号超过一定的限度时,脊髓中的某

些细胞就会自动抑制这些信号,好像闸门一样,这时疼痛信号不容易越过闸门,因而疼痛的感觉就会减轻。

疼痛发生的因素

温度刺激

身体的体表接触过高或过低的温度,均会损伤组织,受伤的组织释放组胺等化学物质,刺激神经末梢,导致疼痛。高温可引起灼伤,低温会导致冻伤。

化学刺激

化学物质如强酸、强碱,不仅直接刺激神经末梢,导致疼痛,而且化学灼伤也与高温灼伤一样,使被损组织细胞释放化学物质,再次作用于痛觉感受器,使疼痛加剧。

物理损伤

刀切割、针刺、碰撞、身体组织受牵拉、肌肉受压、挛缩等,均可使局部组织受损,刺激神经末梢而引起疼痛。大部分物理损伤引起的缺血、淤血、发炎等都促使组织释放化学物质而加剧疼痛并使疼痛时间延长。

必须了解的心因性疼痛

心因性疼痛主要因精神压力所导致的,头痛、背痛、胃肠疼痛或眩晕等是基本表现。其特点是以慢性疼痛等躯体症状为主要表现,患者常伴有兴趣减退、性欲下降、焦虑、睡眠障碍等轻微抑郁症状,上午重、傍晚轻。到医院查不出具体病症,精神药物和心理治疗可使症状迅速缓解。心理治疗是最主要的手段之一,另外可以适当进行体育锻炼配合治疗。

病理改变

疾病造成体内某些管腔堵

塞,组织缺血缺氧,空腔脏器过度扩张,平滑肌痉挛或过度收缩,局部炎性浸润等均可引起疼痛。

心理因素

心理状态不佳、情绪紧张或低落、愤怒、悲痛、恐惧等都能引起局部血管收缩或扩张而导致疼痛。如神经性疼痛常因心理因素引起。此外,疲劳、睡眠不足、用脑过度可导致功能性头痛。

学会运用情绪来减轻疼痛

疼痛通常以两种方式来影响我们的大脑:一个是感觉,即通过体内细胞传输疼痛的感觉。一个是情绪,即将疼痛信号传输到大脑中产生情绪的两个区域——类扁桃体和前扣带皮层。所以,我们可以通过自我激励来控制疼痛,如生理反馈技术、瑜伽、冥想等,且通过意念认为我还能控制“它”,可起到疼痛控制效果。

疼痛对健康有什么影响?

疼痛已成为危害人类健康的主要杀手之一,也是造成人类劳动能力丧失的最普遍、最直接的因素之一。

疼痛是人的健康受到威胁的信号,对人体带来的危害极大,如可引起不同程度的恐惧、惊慌、焦虑、悲伤等不良情绪,导致机体各系统功能失调、免疫力低下,进而诱发各种并发症,甚至引起疼痛性残疾或影响到病人的生命。

疼痛不能一忍了之

疼痛不能忍,有些疼痛初期在一定程度上可以忍受,但发展到一定阶段,就难以忍受了,若不及时就医,甚至危及生命。所以,绝不可以有能忍就忍的念头,应及时去医院寻求医生帮助,不要错过疼痛初期及时治疗的最佳时机。

疼痛会让人夜不能寐,有些疼痛是持续性的,使人时时感到

疼痛,特别到了夜晚,痛觉会加重,痛得患者难以入眠,由此造成机体更加疲乏,病情将更加恶化下去。人在疼痛时,会影响胃口,在营养上得不到及时跟进,健康更加不利。除了肉体上受尽折磨外,精神上也会受到影响,精神恍惚、坐立不安,使身心俱受影响。疼痛已经被医学界公认为五大生命体征之一,即血压、体温、脉搏、呼吸、疼痛。



众所周知,没有无缘无故的疼痛,疼痛是人体自我保护的一种表现,只有当我们身体的某个部位出了问题时,身体才会发出疼痛的警告。

哪些疼痛信号不可忽视?

当疼痛袭来时,千万不可麻痹大意,每一种疼痛,都是病变的信号,有些来得突然、猛烈的疼痛甚至在很短的时间内就能击垮健康的躯体,甚至夺取鲜活的生命。

头部疼痛

头突然剧痛,有时甚至伴随着视觉和听觉障碍,这是偏头痛发作。同时出现眩晕和呕吐,这是静脉破裂引起中风的表现。如果颈椎再发硬,那无疑就是脑膜炎。

胸部疼痛

若出现钻心的疼痛,有心肌梗塞的危险。在胸骨后面或左侧,伴随着上臂抬起疼痛,这是心肌梗塞的信号,另外还有可能

是动脉瘤。如果平躺疼痛加剧,那是得了食管炎。再加上呼吸短促,是肺栓塞。

上腹部疼痛

难耐的疼痛与恶心是绞痛的警报。如果上腹部发生钻心的疼痛,很可能患上食管炎。若是伴随着阵阵恶心、呕吐以及循环系统衰竭,一定是得了胆绞痛(胆结石在作怪)或胰腺炎。对于女性来说,是心肌梗塞的危险前兆。

下腹疼痛

下腹疼痛,对睾丸有致命危险。如果下腹突然出现剧痛,腹壁抽搐,经常伴随着恶心,预示着腹股沟疝、睾丸扭转、阑尾炎、卵巢囊肿、宫外孕、子宫肌瘤、膀