

# 护好脊， 永别慢性疼痛

美国、加拿大认证脊骨神经医师

黄如玉◎著

每个中国人都想要的脊骨养护书



头痛·背痛·肩颈痛

腰痛·胃痛·痛经……

你受到过这些疼痛的困扰吗？

想终  
用全球最

动手术  
脊骨养护法

**100%的疼痛可以缓解**  
**80%以上的疼痛都会消失无踪**



# 护好脊， 永别慢性疼痛

黄如玉◎著

---

每个中国人都想要的脊骨护养书

---

## 图书在版编目(CIP)数据

护好脊,永别慢性疼痛 / 黄如玉著. — 南京:江苏科学技术出版社,2014.2

ISBN 978-7-5537-2519-2

I. ①护… II. ①黄… III. ①疼痛—诊疗 IV. ①R441.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第314545号

### 中文简体字版©2014年出版

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部正式授权,同意经由北京凤凰联动图书发行有限公司和江苏科学技术出版社,出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

《终结慢性疼痛》版权号 图字:10-2013-555号

## 护好脊,永别慢性疼痛

---

|      |         |
|------|---------|
| 著 者  | 黄如玉     |
| 责任编辑 | 孙连民     |
| 特约编辑 | 卢 晶 赵 娅 |
| 责任校对 | 郝慧华 郭慧红 |
| 责任监制 | 刘 钧     |

---

|       |                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------|
| 出版发行  | 凤凰出版传媒股份有限公司<br>江苏科学技术出版社                                 |
| 出版社地址 | 南京市湖南路1号A楼 邮编:210009                                      |
| 出版社网址 | <a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a> |
| 经 销   | 凤凰出版传媒股份有限公司                                              |
| 印 刷   | 北京瑞达方舟印务有限公司                                              |

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 700mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 13                  |
| 字 数 | 127千字               |
| 版 次 | 2014年2月第1版          |
| 印 次 | 2014年2月第1次印刷        |

---

|      |                        |
|------|------------------------|
| 标准书号 | ISBN 978-7-5537-2519-2 |
| 定 价  | 28.00元                 |

---

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

作者序

## 给陷在疼痛中的你

历经两年多的时间，终于把《护好脊，永别慢性疼痛》完成了。之所以想要写一本和“慢性疼痛”有关的书，应该从我进入“脊骨神经医学”这个领域开始说起。

十多年前我在多伦多遭遇了一场车祸，我的身体因此多处受伤，救治的过程使我开始接触这门很独特的医学——脊骨神经医学。因为自己亲身经历过，从病人慢慢转换成医师角色后，对于许多人殷切期盼能够克服疼痛的心情，我有深刻体会。

直到如今，知道我曾经受过伤的读者或是学员们还是会经常关心我：“你有没有因为当初的车祸而留下后遗症？受伤的部位现在还疼吗？”其实，要想完全远离疼痛，还是要从生活中的点点滴滴做起，即便当初受的伤已经痊愈，身体依旧会因为旧伤不时地出现疼痛感，时间久了，就会形成难以克服的“慢性疼痛”。

有些人和我一样，过去的创伤导致了身体的慢性疼痛，而更多人的疼痛感，是由生活中不小心忽略掉的细节所导致，例如：姿势、情绪、饮食、睡眠、运动等。这些不起眼的细节会逐渐耗损掉身体原有的自愈能力，引发疼痛，这一类型的疼痛给现代人的生活带来诸多不便。曾经有热情的读者很认真地跟我说：“腰酸背痛、全身到处都痛应该是文明病排行榜上的第一名！”

的确，推广预防医学和脊骨神经医学这么多年后，我在演讲或是私下

聚会的场合中，遇到的所有人最关心的问题几乎都和“疼痛”相关：

身体为什么会痛？

怎么样可以不痛？

我的疼痛会好吗？

疼痛多久会好？

疼痛会不会永远都不好？

太多人关注这些问题，太多人想知道克服疼痛的方法，所以我把回到台湾地区之后这几年所接触到的常见的慢性疼痛症状归纳出来，希望能够帮助更多人找到疼痛的根源，用最正确的方法，解除困扰自己多年的疼痛。

有些读者会跟我说：“缓解疼痛的方法我们都知道，要放松、要多做运动、要早点睡，可真的是没时间、没办法啊！”

了解到大家的难处，我特地归纳出书中这些最简单、最方便、最省时的方法以及大家在生活中一定要注意的小细节。分享给大家的这些方法和建议看似平常，但我经常在博客或是学苑里听到网友或是学员们反映，改变走路时的用力方式，或是尝试做某些伸展运动后，疼痛症状真的有所缓解。我所建议的方法真的不难，只在于你愿不愿意从现在开始做！

这本书虽然写了两年，但是难免有疏漏或是不周全之处，还请各方贤达多多指教。这本书的完成，我要特别感谢所有在“跃翰健康学苑”里为我提供宝贵意见的学员们，看到你们一天天地进步，是我继续在台湾地区推广“脊骨神经医学”最大的动力。当然还要谢谢网友、读者、听众们一直以来给予我的支持。还要谢谢必涵、马丁，以及我所有的好朋友们，无论在开心时或低潮期，你们都始终陪伴在我的身边。最后，更要感谢我最爱的爸爸、妈妈、大姐、二姐，谢谢你们一直在我的身后支持我做想做的事情。

黄如玉

2013年12月10日

编辑推荐序

## 唤醒身体的自愈力

由于工作需要，我常埋头看稿，一天下来，腰酸背痛，脖子、肩膀又酸又硬，经常得靠贴止痛膏应急，有时还会莫名头痛，非得吃止痛药不可。我试着练瑜伽、做健康操等伸展运动，也学着放慢生活节奏，渐渐地肩颈僵硬酸痛不再如影随形。但工作一忙，老毛病难免再犯。

现代人慢性疼痛的发生率逐年升高，很多人跟我一样受疼痛困扰。身体出现疼痛，会让我们的观察力、注意力和大部分的精力都受疼痛限制，我们的生活、工作、学业或情绪、人际关系也会因此受到很大的干扰。为了回到正常的生活，我们都希望尽快把疼痛去除，因为“去除疼痛”就等于“去除干扰”。于是，人们展开了一连串的对“痛”抗战，希望可以用最快、最简单、最有效的方式达到“去除疼痛”的目的。

然而，疼痛是内在的，是与生俱来的，是身体的自我保护机制。疼痛症状就好比大楼里的火灾监测器，警报响起来的时候，我们要做的事情是赶快把失火点找到，并且及时把火扑灭，而不是立刻把警铃给关掉。人体的警示系统当然比大楼的警示系统精密得多，它用各种不同的疼痛症状来提醒我们身体已经失衡，提醒我们要让身体回到平衡的位置，让自愈力启动，这样才能去除疼痛、恢复健康。

在医学领域，除了目前大家所熟悉的西医和中医外，还有在欧美各国已经十分普遍的“脊骨神经医学”，这门学科专门处理脊椎、骨骼、关节

和肌肉方面的问题。脊骨神经医学的理论强调激发人体本身的自愈力，使身体内各要素平衡，自愈力提升，疼痛自然也能迎刃而解。

作者黄如玉是美国和加拿大的认证脊骨神经医师，回到台湾地区后，她一直致力于推广脊骨神经医学的治疗理念，希望借由这一医学手段帮助人们永别慢性疼痛。这本书集结了黄如玉医师治疗理念和方法的精髓，阅读起来使人如沐春风，其中讲到的疗愈疼痛的方法，操作简单，实用性极强。其中，第一章详细地介绍了疼痛和生理结构之间的关联、疼痛的感受，并且用简单的问卷，让读者可以自我检测导致疼痛的原因；第二章清楚地介绍了目前还不太被人熟悉的“脊骨神经医学”以及理想中的医患关系，值得读者们思考；第三章和第四章是很实用的内容，强调从生活中做起、改变旧有坏习惯的重要性，参照其中介绍的方法，让你不需要花太多的时间、金钱，就可以减缓困扰自己多年的慢性疼痛。

作者在书中特别强调：世界上最好的医生，其实就住在你的身体里；运动可以为身体制造“快乐荷尔蒙”，传递正能量，身体的自愈力也会随之提升；一周选一天“蔬果日”，让自己的肠胃休息一下。生活作息、情绪、环境、饮食各方面达到全然的平衡，就可以让自愈力完整地发挥，不仅永别疼痛，更能心情愉悦地度过每一天。

如果你正深受慢性疼痛困扰，或是你想预防疼痛上身，那就看这本书吧，把健康掌握在自己手中，向恼人的疼痛说 bye-bye！

# 目录

## CONTENTS



作者序：给陷在疼痛中的你 / 001

编辑推荐序：唤醒身体的自愈力 / 003

### 第一章 CHAPTER ONE

## 疼痛到底是什么？

感觉得到疼痛，却找不到病因 ..... 002

疼痛是身体失衡的求救讯号 ..... 005

疼痛和健康状况，常常风马牛不相及 ..... 010

最风行的疼痛按摩只是在做“表面文章” ..... 012

五个选项帮您快速准确判断自己是哪种慢性疼痛 ..... 019

别再盲目止痛，适合自己才会见效 ..... 025

关于疼痛，您是否也有过这样的误区 ..... 029

没有一种止痛方法适合所有人 ..... 035

### 第二章 CHAPTER TWO

## 脊骨神经医学助您找回自愈力

自愈力——世界上最好、最有效的医生 ..... 042

积极的自我暗示是激发自愈力的关键 ..... 047

认识一种新的治疗理念——脊骨神经医学 ..... 051

养好脊骨，通则不痛 ..... 053

沟通疏导情绪也是一种疗愈方式 ..... 058

脊骨神经医学是根治慢性疼痛的不二之选 ..... 061

### 第三章 CHAPTER THREE

## 慢性疼痛自诊自治有妙法

- 改变生活态度就能远离疼痛 ..... 066
- 疼痛的自愈力可以吃出来 ..... 072
- 规律作息睡好觉，慢性疼痛不见了 ..... 081
- 爬爬楼拉拉筋，运动也是止痛药 ..... 089
- 坐如钟、站如松：终结慢性疼痛的三字经 ..... 105
- 远离疼痛，从释放压力和负面情绪开始 ..... 122

### 第四章 CHAPTER FOUR

## 重拾健康：我的治疗实例分享

- 用最自然的方法克服慢性疼痛 ..... 134
- 退化性关节炎人群可在运动中找回健康 ..... 136
- 椎间盘突出症患者不要急于开刀 ..... 145
- 瑜伽是最适合软组织疼痛患者的放松方法 ..... 154
- 类风湿性关节炎人群最不应忽视补充营养品 ..... 163
- 强直性脊柱炎患者：爬爬楼梯更健康 ..... 170
- 管住嘴、迈开腿，不让痛风找上身 ..... 177

附录：每天3招，疼痛不见了 / 185

后记：用最简单的方法永别疼痛 / 198

## 感觉得到疼痛，却找不到病因

第一次见蓝妈妈的时候，她弯腰驼背的身影给我留下了深刻的印象，她每走一步甚至每讲一句话，都显得相当吃力。

“你是我最后一线希望，如果还是没办法，我就放弃了……”她拿出准备好的资料，一大叠病历、使用过的医疗器具、看过的医生名单，有点赌气似的一一摆在我面前。

“我看过复健科、骨科，中医也看了，还去做过瑜伽，可是做了运动之后我的疼痛症状越来越严重，第二天根本起不来。很痛啊，也没办法睡觉。以前年轻的时候想着等孩子大了、退休了，我就轻松了，就可以到处玩了，可谁知道身体会变得这么差，根本哪里也不能去。”

我曾经遇到的许多长辈都和蓝妈妈一样，长年被身体的疼痛所困扰。年轻的时候为了生活、为了家庭，他们倾尽全力，付出了毕生的精力，身

体偶尔发出警告，他们也置若罔闻。结果，年纪渐长之后，身体方面各种各样的毛病一个个冒了出来。

我平时接触到的慢性疼痛患者，虽然中老年人居多，不过近期似乎发病群体有逐渐年轻化的趋势。这里所指的“慢性疼痛”，广义上包含身体所有不适，例如肩颈疼痛、头痛、腰酸背痛、下肢酸麻、头晕、慢性疲劳、长期情绪低落、精神不集中、过敏、胃痛、腰痛、肠胃道不适、便秘、骨盆疼痛、生理痛、经前期综合征、下半身水肿、内分泌失调等。最令人感到挫败的是，许多问题好像没有办法解决，也找不出“病因”。病因不明给患者造成沉重的心理负担，除了让他们充满挫折感，还会让某些患者担心自己是不是要一辈子与疼痛为伴，或是担心身体里是不是有更严重的病变。那种深深的恐惧感，让患者的身体和心灵都备受煎熬。

而所谓“病因”，简单地说，几乎都和生活方式脱不了关系。现代人的生活作息和型态，跟一百年前的人类有很大的差异，科技的进步让我们的生活变得很便利，同时却制造了许多“文明病”。

举例来说，现代人，因为有了计算机和网络，可以上网购物，付了钱之后只需要等快递送到家。原本一定要出门购买生活必需品，如今已经便利到只需要在计算机前用一只手指头按一下鼠标。活动机会少了，社会竞争却更加激烈，许多人长期被学业和工作的压力压得喘不过气来，下班、下课之后，也根本遵循不了古人“日出而作，日落而息”的生活方式，为

了在学业上、工作上有更突出的表现，甚至挑灯夜战牺牲睡眠时间。更多的人，即便有休息的时间，大脑也还是停不下来，晚上睡得很不安稳，甚至要依赖药物才能够入睡。

生活方式的改变，使得愈来愈多的人渐渐出现不明原因的“慢性疼痛”。这些不明疼痛，通常在初期阶段只表现为偶发性的不舒服，最常见的就是时不时的头痛、头胀、关节酸痛、肌肉僵硬、背部紧绷、长期疲劳、下肢水肿等。后来逐渐演变为长期症状，慢性疼痛症状愈加严重，并且影响到肠胃的健康，进而出现反复性的胃痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。

这些恼人的问题，如果可以直接吞几颗药丸而解决倒还简单了。讨厌的是，通常你去医院做检查的时候，检查报告显示一切正常，或是只有轻微的异常，所以好像无法治疗、无药可吃。这种情况通常医师还是会开具一些减缓疼痛的药方，有很多人拿了药后觉得既然自己一切正常，索性不吃。还有些人吃到后来觉得药效不明显甚至还出现了其他的副作用，这个时候他们才开始担心，想知道问题究竟出在哪儿。

那么，导致身体不适的真正原因到底是什么呢？

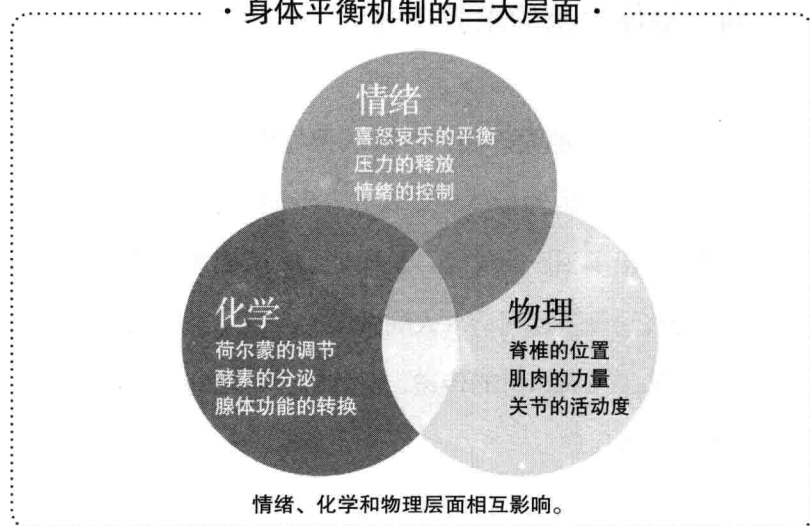
## 疼痛是身体失衡的求救讯号

要想用科学的方法说明疼痛，可以从神经传导的角度切入。“疼痛”的感觉之所以出现，是因为身体里的神经在传递“疼痛讯息”，大脑接收到这个讯息之后做出了相应的反应。也即是说，疼痛本身是身体需要帮助的求救讯号，是终端设备远程请求大脑做出反应调动身体的各个部位来完成运作的过程。如果没有讯息的传递，身体就无法得到足够的资源，也就无法进行身体的自我疗愈。

身体为什么需要求救呢？这和身体运作机制的失衡有关。我们身体的运作机制，需要三个层面的平衡来维持，包括化学层面，例如荷尔蒙的调节、酵素的分泌、腺体功能的转换等，以及物理层面，例如脊椎的位置、肌肉的力量、关节的活动度等，还有情绪层面，生活中喜怒哀乐的平衡、压力的释放、情绪的控制等。这三个层面其中任一环节出现“失衡”的状态，彼此之间会相互支持合作，以维持生命活动的正常进行。如果失衡的情况愈来愈严重，身体就会自然地发出更明显而强烈的求救讯号——疼痛，来寻求更多的支持，身体机制的正常运作才能得以维持。

生理和心理之间的关系，解释了情绪层面和化学及物理层面之间的对应关系，例如“生理影响心理，心理影响生理”这一现象。大家所不清楚的，可能是化学和物理层面之间也会有相互影响的连动性。如果能够从这三个

· 身体平衡机制的三大层面 ·



相互影响的层面，找出导致身体失衡和慢性疼痛产生最根本的原因，改善疼痛才能真正做到“对症下药”。

一位事业成功人士，长年被颈椎痛所苦，他用过非常多的方法，涉及中医、西医、复健、推拿、药膳、颈椎治疗仪，只要在书报杂志上看到相关的内容或是经人介绍，他都去尝试，但始终无法解除伴随他多年的颈痛。因为疼痛，他的睡眠质量开始变差，白天的精神需要依赖咖啡和强大的意志力支撑，久而久之，他的新陈代谢开始变慢，他发现自己愈来愈胖，脾气变得很暴躁，对身边的人愈来愈没有耐心，人际关系也开始变得不融洽。

我为他诊治时发现，就生理结构的变化来说，他的颈部并没有严重的损伤，虽然有些许退行性病变，但就其程度来看，应该不会导致他所述的疼痛症状。从生活习惯方面来看，他最大的问题，就是“身体失衡”。过高的自我期待、超负荷的工作量、工作上对自己过严的要求，使得他对疼痛的忍受度远远超过一般人，久而久之，剧烈的疼痛让他陷入难以跳脱的恶性循环，失衡的情况也很难恢复。

想摆脱失衡的恶性循环或是避免自己进入身体失衡的恶性循环中，我们必须知道，身体开始“求救”的时候，千万要引起重视。因为一旦“问题”出现，你不去理会它，疼痛就会愈来愈剧烈、愈来愈严重，最后给你“颜色”看！

小知识

· TIPS ·

### 疼痛的种类

**肌肉痛：**疼痛感较轻微，范围较广，通常可以按压到疼痛点，有些人甚至会觉得按压的时候还蛮舒服的。常见的表现有：剧烈运动后、大扫除过后、搬完重物后肌肉酸痛。

**关节痛：**某些不正确的姿势引发的疼痛，痛感较强烈，转换姿势后痛感会暂时消退，觉得自己很难按到痛点，通常要过几天疼痛才慢慢消失。常见的表现有：落枕、扭伤。

**骨头痛：**其实，一般“骨头痛”的感觉都是来自于骨头周围的组织，包括韧带、肌腱、筋膜等，也就是骨头周边的软组织拉伤导致的疼痛感，不是真的来自于“骨头”的疼痛。

**内脏痛：**相对于骨骼、关节、肌肉里的疼痛神经，内脏里的疼痛神经是比较不敏感的。这也是为什么很多人已经出现肠胃道内壁溃疡、肝脏发炎、癌症肿瘤等器质性病变，却没有太明显的“疼痛”感，在做相关血液筛检或是影像检查时才突然发现病情的原因。换句话说，定期健康检查对于早期发现“隐性病变”是相当重要的。

.....

让“慢性疼痛”找上身，是需要好长一段时间来“酝酿”的。如果将疼痛比作一个量度的光谱，通常，身体刚开始出现失衡的状况，会表现为功能性失调，例如偶发性不适、偶尔的头痛、短暂的酸痛感、天气变化时的四肢僵硬等，在这个阶段，相关的医学检查查不出身体是否已经发生病变，就是还“找不到问题”，只能让你先回家观察。然而，因为失衡的情况没有被重视，身体开始发出更“大声”的求救讯号，疼痛的变化可能是频率增加、程度加深、范围更广，或是扩及其他的层面，引发其他相关的症状，例如焦虑、不安、忧郁、失眠、亢奋或是肠胃道的不适、呼吸不顺、

· 疼痛的光谱 ·



轻微的现象，偶尔疼痛休息一下就好。

疼痛频率增加，疼痛程度加剧，痛两三天才会有所好转。

每天都特别痛，到处看医生，检查结果显示：长骨刺、退化。

月经紊乱、心悸等原因不明的症状。

大多数情况是，即使已经到了这个程度，医学检查依旧无法找出导致疼痛的原因。也因为找不出真正的原因，患者常被判断为病痛是精神压力过大所致，许多人会因此而服用抗忧郁剂、镇定剂、消炎、松弛肌肉类药物。

这些药物对于减缓疼痛的确有一定的效果，前面有提到，身体产生疼痛是在发出求救讯号，吃药相当于将讯息的传递阻断了，大脑接收不到求救的讯息，自然会减缓对疼痛的感知。可是，药效一过，讯息传递恢复，身体还是继续求救，疼痛也回来继续同样的恶性循环。

身体功能性的问题没有被处理，时间一久，就会衍生成结构性的问题。举个比较常见的例子，在受力失衡的情况下，负重关节会被磨损，压迫变严重之后，骨头本身会出现修补、硬化、增生，进而形成骨刺，以此