

# 《人体止痛完全图解》

## 图书基本信息

书名：《人体止痛完全图解》

13位ISBN编号：978753416009X

出版时间：2014-7-1

作者：塞门·尼尔-亚瑟 (Simeon Niel-Asher)

页数：223

译者：陈婷君

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 内容概要

### 文摘

“关于痛，两件最重要的事……”

你还在“忍痛”吗

你有没有什么长年的“隐隐作痛”呢？

从现在起，请丢掉“算了”的念头！打击疼痛并非难事，但置“疼痛”不理对身心的害处绝对超乎你的想象。

本书将指导你用更健康、更没负担的方法来止痛！

这本结合了解剖学、保健学、康复学的实用止痛书，可以让你依照丰富的图文，快速地找出你身上的“痛点”与“幕后凶手”：

带你认识全身的肌、筋、神经，看懂身体疼痛的根源。

找出引发疼痛的“激痛点”与其治疗方法。

按照身体六大部位逐一“点”出痛的位置，再辅以好用的居家按压法，帮助你缓解疼痛。

你以为就是“那里痛”吗

你可能知道“姿势不良”会引发疼痛，本书不仅要你“改善姿势”，还要帮你找到“缓解痛处最适合”的伸展运动方式以及生活习惯：

如果你臀部受伤，导致坐着的时候臀部疼痛，本书建议你：睡觉时在膝间夹着枕头……

你常头痛吗？痛的地方在“脑后”吗？本书建议你：平常要避免皱眉或皱前额！

很多疼痛的源头，其实存在于你意想不到的部位，或是最普通不过的举动或生活细节。像牙齿咬合不良，就可能会导致咽痛或头痛。而当压力过大，或女性长期穿着过紧的内衣时，都可能让肩膀有缓慢积累的劳损及疼痛。

“痛”不分老少，这本止痛书适合每个人：让你无论哪里痛都有迹可循，防治疼痛一点也不麻烦！

### 前言

止痛前，先关心身体运行的模式

说在“痛”之前：认识痛就一定要先认识肌肉、骨骼、神经

本书通过解剖人的骨骼、肌肉和筋膜，清楚地指出造成疼痛的“激痛点”位置，并且告诉你生活中哪些看似普通的姿势，也会引发剧烈的痛。在知道为什么会痛之后，书中还提供了建议与疗法，让你在痛的时候，知道如何缓解疼痛。

读者可使用此书，快速找出关于激痛点的好用信息。这些信息不仅与主要的骨骼肌息息相关，对按摩、身体运行和物理治疗也极为重要。

从重要的神经开始说起吧

人的神经系统包括：

中枢神经系统（包括脑部和脊髓）。

周围神经系统（包括自主神经系统，如脑外及脊髓外的神经结构）。

周围神经系统（peripheralnervoussystem）是由12对颅神经和31对脊神经（及次分支）所组成的；脊神经的编号则是根据“脊髓分节”而定的。

本书为有兴趣的读者列出与各肌肉部位相关的周围神经分布。要注意的是，医学界对神经纤维通过的脊髓分节定义并不相同，这是因为神经的网络“神经丛”如迷宫般繁杂，解剖学家很难找出每一条神经纤维精确通过神经丛的方式。因此，现有的信息来源仅来自临床的观察，而非人体解剖。

想“止痛”，要知道“痛”怎么来

激痛点就是穴位吗

激痛点和针灸的穴位虽有重复，但不尽相同。穴位据说是局部“能量”汇聚、发展“电磁线”（经络）之处；而激痛点则是筋膜内的严重栓结，受到刺激时会产生特定重现的转移痛模式。

根据上述筋膜的“特殊能量场”论来看，筋膜激痛点有可能是因为能量改变形成，或是沿着拉力模式而长成。有专家更进一步宣称，激痛点和穴位有70%的关联。一般认为，穴位的通用理论来自中国古代医学，以证明筋膜组织内激痛点的存在（崔薇儿和塞门斯，1999年）。另外还有证据显示，若激痛点正好位于治疗中的穴位时，可以有效止痛。

全身都痛的纤维肌痛

## 《人体止痛完全图解》

纤维肌痛综合征的特征，就是大范围的骨骼肌疼痛和疲劳，而此种症状至今仍原因未明。“纤维肌痛”是指体内纤维、结缔组织和肌腱组织的疼痛。史大林诺医师（Starlanyl）在2000年指出：“纤维肌痛是一种综合征，特征是大范围疼痛、骨骼肌不适以及全身性的症状。”目前医学已确切证明，中枢神经系统（CNS）失调正是造成疼痛路径扩大的主因。

纤维肌痛跟肌筋膜激痛点一样，产生于结缔组织、肌肉、肌腱和韧带。跟激痛点相同的是纤维肌痛和关节没有关系。纤维肌痛和关节痛常被搞混，虽然两者状况不同，但皆有可能跟心理抑郁有关。一般认为纤维肌痛是全身性的症状，跟激痛点的症状不同。

激痛点会造成特定重现的转移痛模式，而纤维肌痛患者则会说自己全身都痛（不过有些患者描述的则是局部的压痛点）。纤维肌痛的患者说，肌肉会有好像被撑开或过度劳累的感觉；有时肌肉会抽痛，有时候则会感到灼热。女人比男人更易有纤维肌痛的症状，但这与年龄无关。激痛点跟纤维肌痛点不同的是，电子显微镜已成功捕捉激痛点的影像。表2-3显示了这两种痛的不同。

# 《人体止痛完全图解》

## 作者简介

## 书籍目录

### 目录

#### 第1章 肌肉筋骨怎么动

骨骼肌：牵一发而动全身

肌肉：它们也有自己的名字

怎么用力：动的杠杆原理

肌肉和骨怎么连接

轻忽不得的膜：筋膜和肌筋膜

筋膜的 formed

#### 第2章 想“止痛”，要知道“痛”怎么来

什么是“激痛点”

激痛点就是穴位吗

全身都痛的纤维肌痛

缺乏什么营养让你痛

鉴定你的不良姿势

激痛点的十字模式

激痛点是怎么形成的

激痛点的成因

激痛点的分类

#### 第3章 “止痛”的方法

触诊法

注射与干针穿刺法

喷疗与牵引法

徒手放松法

摆位放松术

按摩法

#### 第4章 头、颈的痛

枕额肌

眼轮匝肌

咬肌

颞肌

翼外肌

翼内肌

二腹肌

前、中、后斜角肌

胸锁乳突肌

颞下颌关节

#### 第5章 身躯、脊椎的痛

竖脊肌

后颈肌群

多裂肌、旋转肌

头夹肌、颈夹肌

腹外斜肌

腹横肌

腹直肌

腰方肌

髂腰肌（腰大肌、髂肌）

横膈膜

## 第6章 肩膀、上臂的痛

斜方肌  
肩胛提肌  
菱形肌  
前锯肌  
胸大肌  
背阔肌  
三角肌  
冈上肌  
冈下肌  
小圆肌  
肩胛下肌  
大圆肌  
肱二头肌  
肱三头肌

## 第7章 前臂、手的痛

旋前圆肌  
掌长肌  
腕部屈肌群  
肱桡肌  
腕部伸肌群  
指伸肌  
旋后肌  
拇对掌肌、拇收肌  
手肌中间群

## 第8章 髋关节、大腿的痛

臀大肌  
阔筋膜张肌  
臀中肌  
臀小肌  
梨状肌  
大腿肌后群  
大腿肌内侧群  
耻骨肌  
缝匠肌  
股四头肌

## 第9章 腿、脚的痛

胫骨前肌  
趾长伸肌、足拇长伸肌  
腓骨长肌、腓骨短肌、第三腓骨肌  
腓肠肌  
跖肌  
比目鱼肌  
腓肌  
趾长屈肌、足拇长屈肌  
胫骨后肌  
脚的表层肌肉  
脚的深层肌肉

## 第10章 搞定疼痛，更多激痛点的二三事

# 《人体止痛完全图解》

激痛点的“待命”  
四种新“定律”  
居家自疗实例  
重要名词总复习

# 《人体止痛完全图解》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)