



颈部疼痛和肩膀酸痛的概述

颈部疼痛和肩膀酸痛是常见的。大约3人当中就有2人会有颈部疼痛和肩膀疼痛发作的时候。在英国进行的一项调查发现，成人年龄介于45-75岁，女性大约4人当中就有1人和男性大约5人当中就有1人患有颈部疼痛和肩膀酸痛的问题。颈部和肩膀疼痛及僵硬的原因很多，轻微的原由可以从一个错误的睡姿甚至严重的起因如关节炎和脑膜炎，以致颈部疼痛几天。现今社会，脊医认为越来越多的病患因花太多的时间弯腰驼背的注视手机和电脑而导致颈部疼痛。

在中医学的理论，肝脏与肌腱和筋息息相关，所以颈部和肩膀疼痛可能与肝气郁结有关。

颈部疼痛和肩膀酸痛的因素



肌肉拉伤。

虚劳。

不良的睡姿。

不良的坐姿。

扭伤。

压力。

关节炎: 颈椎炎和类风湿性关节炎。

脑膜炎: 脑膜周围发炎等。

颈部疼痛和肩膀酸痛的症状



颈部肌肉痉挛。

颈部疼痛，但其疼痛可延至头部、眼睛四周和耳朵或肩膀和手臂。

颈部僵硬。

肩膀酸痛。

头痛和发烧（颈部僵硬随着发烧和头痛也可能是脑膜炎的起因）等。

推荐食物来源对舒缓颈部疼痛和肩膀酸痛



- 豆类：所有豆类和豆腐。
 - 水果：苹果、山楂、青柠、柠檬、梨、陈皮和绿色水果等。
 - 谷类：苋菜、大麦、糙米、薏仁（中国薏米）、发芽糙米、小米、小小米、谷物和燕麦等。
 - 草药和香料：茴香、紫苏、豆蔻、肉桂、香菜、小茴香、莳萝、茴香、大蒜、生姜、辣根（芥末）、香茅、甘草、洋葱、香菜、薄荷、迷迭香和生姜等。
 - 肉类和海鲜：鸡肉与鱼肉特别是深水鱼（如：鳕鱼、鲑鱼、鲑鱼和金枪鱼等）。
 - 坚果和种子：所有坚果和种子特别是杏仁、南瓜子、葵花子和核桃等。
 - 油：菜籽油、椰油、亚麻籽油和橄榄油等。
 - 蔬菜：苜蓿芽、芦笋、白菜、花椰菜、包菜、菜花、芹菜、百合、香菇、南瓜、萝卜和绿色蔬菜等。
 - 其它：苹果醋、黑金糖蜜、啤酒酵母和茶（如：洋甘菊、菊花、绿茶、山楂、茉莉花、薰衣草、柠檬、香茅、激情花、红灌木茶和缬草等）。
- 摄取绿色、橙色和黄色的蔬果以强化您的肝脏。
- 肝脏排毒：按照肝脏排毒计划。

*推荐：尝试我们的自然茶配方对颈部疼痛和肩膀酸痛 (1) [香茅生姜柠檬茶 \(针对寒性体质\)](#)。(2) [香茅薄荷叶柠檬茶 \(针对燥热性体质\)](#)

避免或减少摄取量的食物对颈部疼痛和肩膀酸痛



酒精。

咖啡因饮料。

碳酸饮料。

适量摄取寒凉或生的食物（如：冰冷饮料、沙拉或白色/棕褐色和褐色的蔬果）。

适量摄取乳制品（如：黄油、奶酪、鸡蛋和牛奶，酸奶除外）。

油炸或油腻食物。

加工食品。

精制糖（如：饼干、蛋糕和糕点）。

红肉。

盐。

适量摄取辛辣食物（辣椒、大蒜、生姜、洋葱等）。

糖。

● 避免吸烟。

补助品对舒缓颈部疼痛和肩膀酸痛



- 草药：山金车、乳香、魔爪、当归、亚麻籽油、葛根、薰衣草、卵磷脂、甘草、灵芝、薄荷、圣约翰草、黄姜和白柳皮提等。
- 氨基酸、维生素和矿物质：L-谷胱甘肽、鱼油、欧米加369、中、综合维生素B[]维生素C[]维生素D[]维生素E[]钙、铜、镁、钾、硒、锌和氨基葡萄糖等。

其它替代疗法对舒缓颈部疼痛和肩膀酸痛

Other Alternative Therapies For Neck Pain & Shoulder Aches 其他替代疗法对颈部疼痛和肩膀酸痛



运用足浴为肝脏排毒以改善肝气郁结。

运动至少30分钟，每周3至5次。

若颈部疼痛和肩膀酸痛过于频繁，可寻求针灸治疗。

按摩（指压或推拿）：这些按摩疗法有助于改善血液循环，同时减少颈部僵硬和肩膀酸痛。

皮肤刮痧：这种疗法需要其他人的帮助。您需要按摩油和一个勺子。滴数滴按摩油及用勺子轻轻刮痧您的颈部和肩膀的皮肤。皮肤刮痧治疗对颈部僵硬和肩膀酸痛有极大的帮助，有助改善血液循环，同时减少颈部僵硬和肩膀酸痛。

预防措施对舒缓颈部疼痛和肩膀酸痛



为了避免颈部疼痛和肩膀酸痛进一步发作，可采用以下的提示



别做

- 长时间处于紧绷的姿势（如：为天花板油漆）。
- 经常向疼痛处扭转头部（如：倒车时）。
- 抬起或强拉颈部向前弯曲。
- 工作，阅读或与你的脖子弯曲长时间学习。
- 过于依赖“颈间”。
- 睡眠用太多个枕头。


做

- 阅读或打字时，请保持您的颈部直立在垂直位置。
- 保持良好的坐姿：记得要保持下巴卷起。
- 使用一个微低及略硬的枕头或特别符合睡眠要求的枕头。
- 睡眠时用枕头撑住疼痛处。
- 使用热敷袋及按摩：使用热敷袋5-10分钟。10分钟后，用止痛药膏按摩您的颈部及肩膀。

Stiff Neck & Shoulder Aches Exercises 舒缓颈部僵硬及肩部酸痛练习



Practise each movement for 5-10 seconds & repeat 3-5 times at 2-3 times daily.
每个动作各重复做5-10秒。整套动作完成重复做3-5次。每天练习2-3次。



5
color diet
www.5colordiet.com

尝试做一些颈部僵硬和肩膀疼痛的运动以帮助缓解颈部和肩膀的关节僵硬及促进肌肉间的支撑。