



善德中医 · SHANDE TCM

会移动的疼痛：神经、僵硬、抽筋与活动指南

目录

- 第1章 □ 腰痛一路延伸到腿：坐骨神经样症状、中医与必须注意的警讯
- 第2章 □ 从基础开始认识腰痛：中医可关注什么
- 第3章 □ 肩膀疼痛与僵硬：先别急着把所有情况都叫“冻结肩”
- 第4章 □ 久坐办公造成颈肩紧绷：更实际的中医处理方式
- 第5章 □ 肌肉抽筋：补水、运动、药物与什么时候应该检查
- 第6章 □ 脚踝与手腕扭伤：早期处理、中医辅助与什么时候可能需要照X光
- 第7章 □ 针灸前准备与治疗后照护：实用患者指南

会移动的疼痛：神经、僵硬、抽筋与活动指南

一般健康教育 □ 不代替个别诊断 □ 严重症状先接受正规医疗

这本书把常见症状、药物、生活记录和安全警讯整理在一起，帮助你在看医生或中医师之前准备更清楚的资料。传统中医概念可以作为沟通框架，但不能取代现代医学诊断、检查或紧急治疗。

怎样使用本书

不需要从第一页读到最后。先找最接近当前问题的章节，再把与你有关的症状、药物、生活变化和警讯写下来。书中的目标不是让你自己给疾病下诊断，而是帮助你更准确地描述问题，减少看诊时遗漏重要资料。

把传统概念和现代诊断分开

中医传统术语可以帮助医师讨论整体状态，但这些词汇不是血液检查、影像、血压、血糖、感染、贫血或神经系统诊断的替代品。两套语言可以同时存在，但安全相关的医学问题必须用适当检查来确认。

建立一张共享的健康清单

把处方药、非处方药、保健品、中草药、过敏、已知诊断、近期检查和曾经出现的重要副作用放在同一张清单。无论看医生、药剂师或中医师，都尽量提供同一套资料，能显著减少不同照护者各自只知道一半信息的风险。

第 1 章 □ 腰痛一路延伸到腿：坐骨神经样症状、中医与必须注意的警讯

先说清楚症状走到哪里

记录疼痛是从腰或臀部延伸到大腿、小腿还是脚部，以及是酸、烧灼、电击、针刺还是麻木。也要留意坐着、弯腰、走路、咳嗽或打喷嚏会怎样改变症状。

力量和感觉比单独疼痛分数更重要

新出现的无力有时比疼痛分数更值得重视。留意脚有没有拖地、膝盖会不会突然软、踮脚或抬脚跟是否明显困难，或某一片皮肤是否真正麻木。

适当活动通常比长期卧床实际

很多没有严重警讯的腰痛并不需要长期卧床。短距离走动和换姿势可能有帮助。不要硬拉到锐利腿痛，也不要反复测试会令麻木或无力明显加重的动作。

中医可以放在哪里

适合时可以讨论针灸或推拿，但传统辨证不能证明椎间盘、神经或关节一定正常。明显神经症状可能需要现代医学检查先行或同步进行。

力度不是越大越好

如果某个手法令锐痛进一步向腿扩散、出现新麻木、无力变严重，或治疗后明显恶化，应马上告诉医师并停止。骨质疏松、抗凝药和近期外伤需要额外谨慎。

神经警讯不能拖

新出现大小便控制异常、尿不出来、会阴或骑马区域麻木，或一侧或双腿无力快速加重，需要紧急医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第2章 □ 从基础开始认识腰痛：中医可关注什么

腰痛可能来自许多原因

肌肉拉伤、久坐、体能不足、关节退化和椎间盘问题都只是其中一些可能。因为不同原因的感觉可以很相似，不应把所有腰痛都简单归为同一个中医证型或西医诊断。

谨慎的中医问诊会问什么

中医师应了解疼痛如何开始、哪些动作会加重、是否向腿部放射、有没有麻木或无力，以及睡眠、工作和活动受到什么影响。中医辨证可以增加传统医学层面的观察，但基本安全问题不应省略。

适当活动通常很重要

对于许多没有复杂警讯的腰痛，适度保持活动通常比长期卧床更有意义。活动量仍要根据个人情况和疼痛原因调整；若疼痛与受伤有关或活动明显使症状恶化，应先接受评估。

针灸或推拿可能如何配合

有些人会把针灸或推拿作为保守性疼痛管理的一部分。负责任的中医师应说明治疗方式、可能感受、预计频率，以及什么情况下需要停止并转介进一步检查。

警讯出现时不要拖延

若突然出现明显无力、大小便失控、会阴或“骑鞍区”麻木、重大外伤、发烧并伴严重腰痛，或神经症状快速恶化，应尽快接受正规医疗处理，而不是只靠按摩或自行处理。

把疼痛故事说得更有用

记录什么时候开始、是否受伤、疼痛会不会向外延伸、什么动作会改变疼痛，以及有没有无力、麻木、肿胀、发烧或夜间痛。可以问治疗想改善什么、哪些活动是安全的、什么算恶化，以及哪些症状意味着应该停止辅助处理并接受医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 3 章 □

肩膀疼痛与僵硬：先别急着把所有情况都叫“冻结肩”

“肩膀僵”只是描述，不是诊断

冻结肩有比较典型的疼痛和活动受限，但肌腱问题、关节炎、旧伤和颈部牵涉痛也可能很像。先说明哪些动作受限，以及是慢慢变僵还是突然发生。

记录实际功能

留意洗头、拿高处物品、系安全带、侧睡或手伸到背后这些动作有没有改变。实际功能通常比不断硬拉手臂来测试疼痛分数更有意义。

回想症状出现前发生什么

慢慢变僵的肩膀，和跌倒、脱臼、搬重物或突然拉扯后马上痛起来并不一样。糖尿病、手术后或长期不动也可能相关。

康复需要耐心

活动练习通常要按病程阶段和可承受程度慢慢增加。硬拉到长时间剧痛不是捷径。如果物理治疗师或医生已经给了动作计划，也要告诉中医师哪些动作被建议做或避免。

中医可以怎样辅助

适合时可讨论针灸或推拿，但治疗力度要配合肩膀敏感程度和病史。任何手法都不应宣传成一两次就能把“冻住的关节掰开”。

什么时候要较快检查

明显外伤、畸形、完全不能使用手臂、突然显著无力、关节又红又热又肿并伴发烧、神经症状，或肩痛同时伴胸口压迫和气促，都应尽快接受医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 4 章 □ 久坐办公造成颈肩紧绷：更实际的中医处理方式

为什么久坐会让颈肩这么累

长时间维持一个姿势，会让颈部、肩膀和上背肌肉持续工作而疲劳。屏幕高度、笔电使用方式、压力、睡眠和整体体能都会影响不适程度。

不必迷信唯一的“正确姿势”

好的工作环境很重要，但没有一种姿势能舒服维持一整天。更实际的是经常小幅改变姿势、短暂站立、活动肩膀，并定时让眼睛离开屏幕。

中医治疗可以如何使用

推拿或针灸可作为短期缓解或整体计划的一部分。如果近期有外伤、严重骨质疏松、使用抗凝血药、神经症状或其他医疗风险，治疗方式必须调整。

两次治疗之间能做什么

把活动安排进工作日，常用物品放在容易拿到的位置，长时间使用笔电时可考虑外接键盘或屏幕。长期减少复发通常也需要肌力训练和一般运动，而不是只依赖被动治疗。

什么时候应看医生

若持续出现手臂无力、麻木越来越严重、协调能力下降、受伤后剧烈头痛、发烧并伴严重颈部僵硬，或与重大外伤有关，应接受医疗评估。

把疼痛故事说得更有用

记录什么时候开始、是否受伤、疼痛会不会向外延伸、什么动作会改变疼痛，以及有没有无力、麻木、肿胀、发烧或夜间痛。可以问治疗想改善什么、哪些活动是安全的、什么算恶化，以及哪些症状意味着应该停止辅助处理并接受医疗评估。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。

第 5 章 □

肌肉抽筋：补水、运动、药物与什么时候应该检查

先记录抽筋什么时候发生

是在运动中、运动后、睡觉时还是随机发生？哪一块肌肉绷紧、多久会放松、轻柔拉伸有没有帮助？短期模式记录比只记住最痛那一次更有用。

补水重要，但不是越多越好

新加坡炎热和流汗会增加水分流失。规律补水并留意口渴、头晕和尿量。心脏病或肾病患者可能有个别饮水限制，所以大量喝水或乱补电解质并不是万能方法。

回看最近运动变化

训练量、坡度、鞋子或运动种类一下增加，抽筋更容易出现。活动量应渐进。如果出现撕裂感、明显肿胀或无法正常使用肢体，就更像受伤，不应只当普通抽筋。

药物也可能有关

一些药物会影响水分或矿物质平衡。若抽筋在新开药或改剂量后开始，把药物清单带给开药医生或药剂师，不要自行停药。

中医可以怎样辅助

身体稳定时，可视情况讨论针灸、推拿或生活建议来处理肌肉紧绷与恢复。但又红又热又肿的小腿、感染皮肤或原因不明的剧烈肢体痛，不应直接大力按摩。

这些警讯不能按过去

单侧腿明显肿、红、热、痛，新出现严重无力、持续麻木、严重脱水，或突然胸痛和气促，都需要医疗评估；疼痛肿胀的腿同时有胸部症状可能属于急症。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第 6 章 □ 脚踝与手腕扭伤：早期处理、中医辅助与什么时候可能需要照X光

先问清楚怎么受伤

是扭转、跌倒、直接撞击，还是落地不稳？记录是否马上肿起来、有没有瘀青、是否听到或感觉到“啪”的声音，以及受伤后还能不能走路或使用手腕。

早期先保护受伤部位

不要不断测试一个很痛的关节。相对休息、舒适支撑和抬高可以帮助早期恢复。有些人短时间冰敷会比较舒服，注意保护皮肤；重点是减轻不适并避免二次受伤。

不要急着做强力手法

明显肿胀或诊断还不清楚的新伤，不适合马上做强力扳动或深层按摩。排除严重损伤后，才可据恢复阶段讨论推拿或针灸是否适合。

骨头压痛和功能很重要

骨头某一点非常压痛、明显变形、脚踝受伤后完全不能负重走路、手腕无法抓握或活动、麻木或越来越痛，都适合接受医疗评估。是否需要影像检查要根据现场检查决定。

急性期过后要重视恢复功能

排除严重损伤、疼痛开始稳定后，循序渐进恢复活动、肌力和平衡，有助于回到正常功能。完全不动太久也可能拖慢恢复。

什么时候需要及时就医

明显变形、严重肿胀、血液循环或感觉异常、开放性伤口、无法控制的疼痛或完全不能使用肢体，都需要及时评估。重大创伤或其他危及生命情况应使用紧急医疗服务。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

第7章 □ 针灸前准备与治疗后的照护：实用患者指南

看诊前：先把会影响安全的重要资料说清楚

请主动说明是否怀孕、是否服用抗凝或影响出血的药物、是否有出血性疾病、植入式电子装置、容易晕针、皮肤感觉减退、免疫问题或重要慢性病。最好带一份最新药物与补充剂清单，不要完全依靠记忆。

除非有个人指示，否则正常进食与饮水更实际

空腹、脱水、饮酒后或极度疲劳时接受治疗，可能更不舒服。一般来说，正常吃一顿较轻的餐、维持平常饮水，比复杂的“治疗前仪式”更有意义。穿方便暴露相关治疗部位的衣服即可。

治疗过程中：沟通比忍耐更重要

针灸感受因人而异，可能出现短暂酸、胀、沉重或轻微麻感；但尖锐、灼热、电击样或无法忍受的疼痛应立即告诉医师。针可以调整或取出，患者不需要为了“疗效”而强忍严重不适。

治疗后的照护通常不复杂

除非医师有特别交代，多数人 can 恢复日常活动。起身时慢一点、正常补水，并留意身体反应。轻微局部酸痛或小范围瘀青可能出现，但如果反应异常、持续加重或令你担心，应联系诊所或接受适当医学评估。

先知道治疗目标，也要知道什么时候复盘

不要默认疗程可以无限延长。先定义什么算进步，例如疼痛天数减少、活动更方便、睡眠改善或工作功能提升，并询问何时会重新评估、什么情况下会调整治疗。

紧急症状不应排队等针灸

胸痛、严重呼吸困难、新出现无力、突然剧烈头痛、重大外伤或快速恶化的症状需要适当的现代医学处理。辅助治疗不应延误急诊或必要检查。

本章提醒：如果症状突然、严重、持续恶化，或出现影响呼吸、意识、明显出血、进行性无力等警讯，应优先接受正规医疗评估。



善德健康书馆：与本章相关的生活或照护场景。

带去看诊的一页清单

- ☐ 主要症状何时开始，和平常有什么不同
- ☐ 所有处方药、非处方药、保健品和中草药
- ☐ 已有诊断、过敏、近期检查或住院资料
- ☐ 哪些事情会让症状改善或加重
- ☐ 有没有出血、昏倒、气促、持续呕吐、无力或麻木等警讯
- ☐ 这次最想问的三个问题

安全说明

本书只供一般教育，不能取代个别诊断或治疗。不要自行停止医生开的药。严重、突然或快速恶化的症状应优先接受适当医疗评估；新加坡紧急情况拨 995。