在家也可以做的 5种缓解疼痛的方法

热疗法

在家最受欢迎的缓解疼痛的方法就是热疗法。热疗会帮助肌肉松弛、血液循环顺畅、减轻疼痛的一种疗法，根据热透深度分为深部热和表载热，根据症状和患处应用。 为了减少疼痛部位的浮肿和炎症，一般使用高温及低温压缩袋。 热帖和冰袋直接用于皮肤时会发生高温，低温烧伤的危险，建议用毛巾包好后放在患处。 健康管理专家推荐,该方法比处方药副作用小,缓解轻度疼痛和炎症的效果更高,是可以在家简单进行的疼痛治疗方法。

冥想和瑜伽

冥想可以补充我们的身体和心灵,为生活增添活力,还有可增加向大脑的血流量,使我们的精神变得清晰。 另外,冥想还具有减缓大脑老化和强化身体和精神的作用。 瑜伽是会减轻腰痛、促进肌肉愈合的方法。 通过瑜伽，大家可以增加肌肉的柔韧性和力量。用两个方法结合帮助呼吸运动和放松身体疼痛缓解。

Healside Clinic
HOLISTIC WELLNESS SERVICES
www.healsideclinic.com Tel.604-519-8608
info@healsideclinic.com Booking: healside.janeapp.com
Unit 107, 245 E Columbia St, New Westminster BC V3L 3W4

精油	精油的多种功效已被广泛接受,通过精油的治愈功效,帮助缓解压力,提高免疫力,恢复身心均衡,维持稳定性的自然疗法,是安全的一种自然疗法之一。 还有研究表明，一些精油具有防腐、抑菌、抗炎等特性。
健康食品	保健食品是利用日常饮食中容易缺乏的营养素或利用对人体有益功能的原料或成分来制作帮助维持健康的食品。 <注意事项> 第一, 在任何情况下都不能过量摄取。 对身体好的食物过度吃的话，也会发生不作用。 请务必遵循产品中记载的摄取量与摄取方法。 第二, 避免同时食用多种保健食品与其他药物同时食用。 摄取时一定要跟主治医生商议,注意各药物成分和营养素成分可能会互相妨碍吸收或降低药效等产生负面影响。 例如,含有大蒜、人参、生姜等成分的保健品还会降低华法林（血液凝固剂）等药物的效果。

使用机器

最近技术很发达。很多公司开发了在家里也可以做的弹力机器和按摩器。下面介绍几种家里也能使用有效管理疼痛的装置。

TENS-机器:缓解疼痛的代表性方法，目前许多慢性或急性疾病上可使用。可进行经皮电神经刺激的机器。

TENS机器可以通过阻止大脑到达和释放内啡肽的许多因素提供显着的疼痛缓解，包括从疼痛的来源中压倒性的疼痛信号，还可以用于恢复和增强受损或受伤的肌肉。而且没有特别的副作用。

按摩枪: 最近广泛使用的按摩枪有助于缓解肌肉紧张或紧张相关的疼痛。

按摩枪通常用于治疗疼痛或紧张的肌肉（如运动后）。帮助增加肌肉的循环，以促进愈合和减少炎症

如有有关报告或针灸治疗的咨询,请随时联系。
Healside Clinic, Tel.604-519-8608.

Healside Clinic作为传统中医针灸治疗专门诊所,可以使用普通话进行咨询和诊断,通过针对不同患者的针灸治疗,帮助患者享受没有疼痛的生活。

Healside Clinic
HOLISTIC WELLNESS SERVICES
www.healsideclinic.com Tel.604-519-8608
info@healsideclinic.com Booking: healside.janeapp.com
Unit 107, 245 E Columbia St, New Westminster BC V3L 3W4