

最新研究显示：谈话疗法有助于减轻腰背疼痛

靠谈话来缓解疼痛听起来有点不可思议，但英国一项最新研究显示，如果在接受简单的医疗建议之后，腰背疼痛患者再参与名为“小组认知行为疗法”的谈话讨论，从而有助于减轻疼痛症状。

英国沃里克大学等机构研究人员在新一期医学期刊《柳叶刀》(The Lancet)上报告说，约700名慢性腰背疼痛患者参与了这项试验。他们首先听取了关于如何活动身体以及合理用药的医疗讲座，并就如何用药接受相关建议。然后，这些患者被分为两组：一组定期开展小组讨论，内容集中在如何避免关于腰背疼痛的消极想法和保持积极向上的态度等；而另一组则没有开展小组讨论。结果显示，一年后参加小组讨论的患者其腰背疼痛症状有明显改善。

据介绍，“小组认知行为疗法”是让患者通过小组讨论改变思维、信念和行为中的消极方面，以帮助改善疾病症状的心理疗法。以前这类疗法多用于精神疾病的治疗，此次研究显示，这种疗法也可以对其他身体疾病发挥作用，为治疗腰背疼痛等疾病提供了新思路。

[更多阅读](#)

[《柳叶刀》发表论文摘要\(英文\)](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们联系。

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

2010-2-28 14:27:59 匿名 IP:61.187.64.*

心理暗示？

[\[回复\]](#)

[查看所有评论](#)

读后感言：

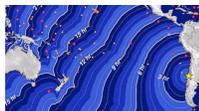
验证码：

[相关新闻](#)

[相关论文](#)

- 1 研究发现减慢呼吸可缓解疼痛
- 2 儿时受过虐待的偏头痛患者易发生其他疼痛
- 3 大脑或可感知他人疼痛 研究有助于了解疼痛
- 4 研究证明：精神打击的确可以引起肉体疼痛
- 5 钱学森关于教育的谈话：教育问题绝不亚于经济问题
- 6 钱学森的最后一次系统谈话：科技创新人才的培养
- 7 研究显示团队协作会增加人的抗疼痛能力
- 8 研究显示练习瑜伽可减轻慢性腰痛

[图片新闻](#)



[>>更多](#)

[一周新闻排行](#)

[一周新闻评论排行](#)

- 1 直属高校“新世纪百千万人才工程”名单公布
- 2 清华大学新增2009年度“长江学者奖励计划”人选19位
- 3 大学重科研轻教学：教授一大拨，名师有几位
- 4 安徽农业大学“造假”教授重出江湖遭质疑
- 5 大公报：大学教授不是“论文民工”
- 6 2010年自然科学基金限项申请规定
- 7 耶鲁大学校长：亚洲大学的崛起
- 8 鲁白：我决定回国的心路历程
- 9 温家宝：大学最好不要设立行政级别 让教育家办学
- 10 丘成桐：学问不是传说

[更多>>](#)

[编辑部推荐博文](#)

- 大学的根基
- 元宵节观花
- 阳光在小树下
- 听众对学术演讲念稿说“不”
- 明天的垃圾堆哪里？
- 内学与外识—有关学术与学术评价

[更多>>](#)

[论坛推荐](#)

- Scientific American 2010-03
- 国家自然科学基金项目申请书写作与管理学习心得
- 如何撰写结题报告
- 怎样做课题总结与撰写研究报告
- 四本介绍科研经验的电子书
- 基金申请的策略和技巧

