

借



家 · 有 · 按 · 摩 · 师

颈肩部

权威专家
教您轻松学会
家庭按摩
常用方法

按摩



【精美双色版】

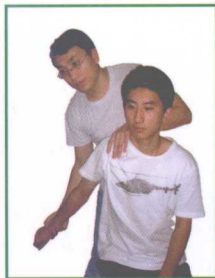
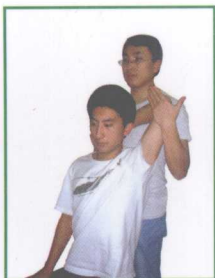
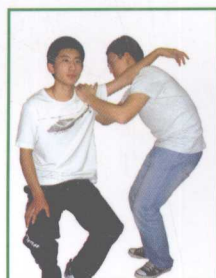
北京市按摩学会秘书长 付国兵
北京中医药大学教授 郭长青

主编

一看就懂

一学就会

一用就灵



化学工业出版社

家 · 有 · 按 · 摩 · 师

颈肩部 按摩

北京市按摩学会秘书长 付国兵 主编
北京中医药大学教授 郭长青



化学工业出版社

按摩是一种简、便、易、廉的中医疗法。普通百姓若能正确使用，将起到明显的强身健体、去病延年的作用，一旦使用不正确，反而会对人体造成意想不到的伤害。

《颈肩部按摩》是《家有按摩师》丛书的其中一册，将由权威专家教给您最规范的颈肩部按摩知识和具体操作方法，以帮助您解除颈肩部的不适、疼痛和辅助治疗其他常见疾病。为了使读者学习起来更加轻松和准确，随书赠送一张DVD光盘和一张手部、足部反射区挂图。

愿您能轻松成为家庭中的“按摩师”，给家人带去更多的健康和快乐！

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩部按摩/付国兵, 郭长青主编. —北京: 化学工业出版社,
2008.3

(家有按摩师)

ISBN 978-7-122-02202-8

I. 颈… II. ①付… ②郭… III. 颈肩部-按摩疗法 (中医) -
基本知识 IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第025134号

责任编辑: 杨骏翼 严 洁

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 洪雅姝

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张7 1/4 字数84千字 2008年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

编写
人员名单

主 编 付国兵 郭长青

编写人员（按姓氏笔画排序）

付国兵 沈 潜 张文玉

国 生 郭长青 魏培栋

摄 像 康 伟

序

按摩是我国传统医学的宝贵遗产，历经数千年发展，形成了完整的体系。运用不同的按摩手法，可以促进人体血液循环、增强免疫力、调节各部分机能，达到缓解人们身心压力、提高工作效率、调理亚健康 and 预防多种疾病的发生，成为人们强身保健、祛病延年的有效方法，为更多的人带去健康和高质量的生活。

随着社会进步和人们生活水平的提高，高血压、冠心病、糖尿病及高血脂症等倾向表现日益突出；用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态十分常见；水源和空气污染，噪声、微波、电磁波及其他化学、物理因素污染对人体健康产生不良影响的现象也不时困扰着人们……而随着社会的发展，人们渴望健康的需求却日益增长，保健意识也不断增强，人们对自身健康状态的关注已经从“已病图治”转变为“养生保健，未病先防”。保健按摩作为早已深入人心的“绿色”保健方式必将与时俱进地发挥重大作用。

保健按摩因其适应范围广、效果显著、安全简便的特点，正在越来越广泛地被应用于各种医疗和养生保健领域中，越来越多的人也开始自发学习按摩方法，以期使自己和家人更加健康。但是，由于不正确的操作而带来的各种并发症却屡屡出现在非正规医疗场所和普通家庭，因此向人们普及正确的按摩知识与技能已刻不容缓。

《家有按摩师》丛书由北京市按摩学会秘书长付国兵组织编写，北京中医药大学教授郭长青提供了专业的穴位图，两位专家的合作确保了内容的权威性。难能可贵的是，付国兵主任和他的同事

序

们利用大量业余时间参与拍摄了各分册的DVD光盘和大量动作演示照片，从而提升了本丛书的可阅读性、可操作性，使读者能轻轻松松地理解与掌握各种按摩手法。

我非常愿意将这样一套具有较高专业水准，易学易用的科普著作介绍给广大人民群众，愿大家在掌握该套丛书技能后，可以随时、随地让更多的人们在家庭、办公室便可享受到专业、一流的按摩。而且，我相信本丛书也是孝敬老人、关爱孩子、自我保健的一份好礼物！

中华中医药学会亚健康分会会长

目 录

第一部分 颈肩部按摩常用穴位

1. 百会穴	002	14. 缺盆穴	007
2. 四神聪	002	15. 肩髃穴	007
3. 印堂穴	003	16. 肩内陵	007
4. 睛明穴	003	17. 天宗穴	008
5. 攒竹穴	003	18. 肩髃穴	008
6. 太阳穴	003	19. 肩贞穴	008
7. 角孙穴	004	20. 极泉穴	009
8. 率谷穴	004	21. 臂臑穴	010
9. 风池穴	005	22. 曲池穴	010
10. 风府穴	005	23. 内关穴	010
11. 完骨穴	005	24. 外关穴	011
12. 大椎穴	006	25. 合谷穴	011
13. 肩井穴	006		

第二部分 颈肩部按摩常用手法

一、取穴的方法	014	6. 抖法	026
二、手法的基本要求	015	7. 点法	027
三、常用手法	016	8. 拍法	030
1. 一指禅推法	016	9. 捻法	031
2. 滚法	019	10. 摇法	032
3. 拿法	021	11. 弹拨法	035
4. 揉法	023	12. 拔伸法	036
5. 搓法	025	13. 扳法	038

目 录

第三部分 按摩前的准备

一、按摩时的姿势	042	五、按摩的时间	044
二、按摩的力量	042	六、按摩时着装	044
三、按摩的技巧	043	七、按摩前的放松方法	044
四、按摩的环境	043	八、按摩的禁忌情况	045

第四部分 按摩消除颈肩部疲劳和不适感

一、家庭按摩方法	048	二、自我按摩方法	051
----------	-----	----------	-----

第五部分 颈肩部常见疾病的按摩治疗

一、颈椎病	056
(一) 哪些原因可导致颈椎病的发生	056
(二) 颈椎病的分型	057
(三) 颈型颈椎病的按摩治疗	059
(四) 神经根型颈椎病的按摩治疗	061
(五) 椎动脉型颈椎病的按摩治疗	065
(六) 交感神经型颈椎病的按摩治疗	068
(七) 脊髓型颈椎病的按摩治疗	072
(八) 颈椎病病人日常保健及预防	076
1. 预防颈椎病应从小抓起	076
2. 伏案工作者在工作中应注意的问题	076

目 录

3. 工作之余如何保护颈椎	077
4. 中老年人颈椎病的预防	078
5. 夏天谨防颈椎病	078
6. 科学合理选用枕头	079
7. 颈椎病患者床的选择	079
8. 颈椎病需科学锻炼	080
9. 颈椎病保健体操	080
10. 颈项部肌肉的锻炼	085
11. 颈椎锻炼的注意事项	087
12. 颈椎病患者饮食原则	088
二、落枕	089
1. 落枕的原因	089
2. 家庭按摩方法	090
3. 自我按摩方法	091
4. 落枕的预防	093
三、肩周炎	094
1. 常见症状	094
2. 家庭按摩方法	094
3. 自我按摩方法	098
4. 肩周炎的康复锻炼	101
5. 预防肩周炎的小体操	104
6. 肩周炎的调护	107
7. 肩周炎的预后	108

第一部分 颈肩部按摩 常用穴位

穴位是人们在劳动实践中发现，并逐步总结、发展和完善的。最初，人们在劳动、生活过程中发现对体表上的某些特定部位进行按压、叩击，可缓解甚至治愈某些病痛。这些特定的部位就是我们所说的穴位。通过实践经验的不断积累，人们逐渐认识到穴位与穴位之间有着密切的、特定的联系，而起到这种联系作用的组织结构就是经络。由此逐渐形成了一个完整的经络穴位体系。

1 百会穴

定位：在后发际正中直上7寸，与两耳尖连线的交点。

主治：昏厥、头痛、眩晕、失眠、子宫脱垂、脱肛等病证。

2 四神聪

定位：百会穴的前后左右各1寸，共4穴。

主治：头痛、眩晕、失眠等病证。

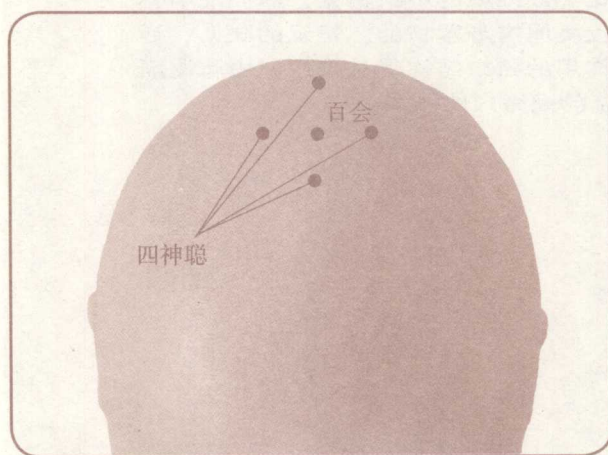


图1-1

3 印堂穴

定位：在额部，当两眉头之中间。

主治：头痛、眩晕、鼻渊、鼻衄、目赤肿痛等病证。



图1-2

4 睛明穴

定位：位于眼部内侧，内眼角稍上方凹陷处。

主治：目赤肿痛、迎风流泪等病证。

5 攒竹穴

定位：在面部，眉毛内侧边缘凹陷处(当眉头陷中，眶上切迹处)。

主治：迎风流泪(俗称漏风眼)、眼睛充血、眼睛疲劳等病证。

6 太阳穴

定位：在眉梢与目外眦连线中点，向后约1寸的凹陷处。

主治：头痛、头晕、失眠、目胀、面瘫、牙痛等病证。

7

角孙穴

定位：在头部，以耳翼向前方折曲，耳翼尖所指之发际处。

主治：头项强痛以及五官科疾病。

8

率谷穴

定位：在头部，当耳尖直上入发际1.5寸，角孙穴直上方。

主治：眩晕、偏头痛、三叉神经痛、面神经麻痹等病证。

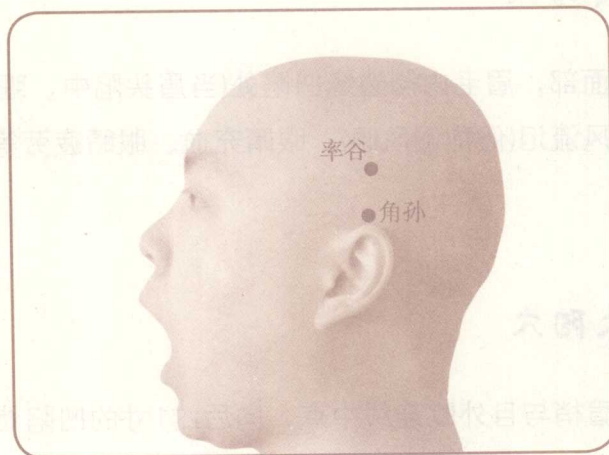


图1-3

9 风池穴

定位：在枕骨粗隆直下的凹陷处与乳突之间，当斜方肌和胸锁乳突肌之间。

主治：感冒、头痛、失眠、眩晕、高血压、近视、青光眼、视神经萎缩等病证。

10 风府穴

定位：位于项部，当后发际正中直上1寸，枕外隆凸直下，两侧斜方肌之间凹陷处。

主治：眩晕、颈项强痛、半身不遂、咽喉肿痛、目痛等病证。

11 完骨穴

定位：在耳后乳突后下方凹陷中，与风府穴平。

主治：头痛、颈项强痛、口眼歪斜、牙痛、面颊肿痛等病证。

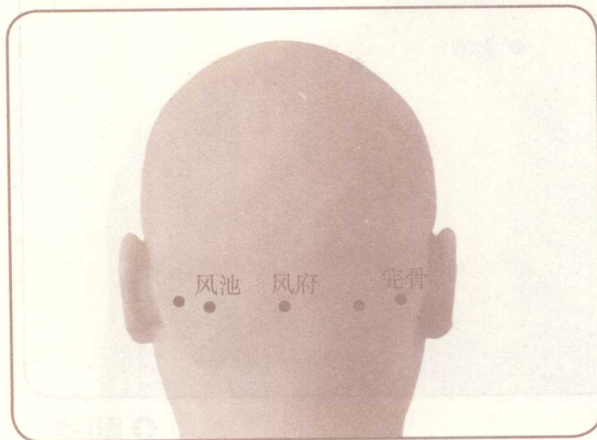


图1-4

12 大椎穴

定位：在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。

主治：项背部疼痛、发热、中暑、咳嗽、哮喘、荨麻疹等病证。

13 肩井穴

定位：在大椎与肩峰连线的中点。

主治：肩背部病症、乳腺炎、感冒等病证。

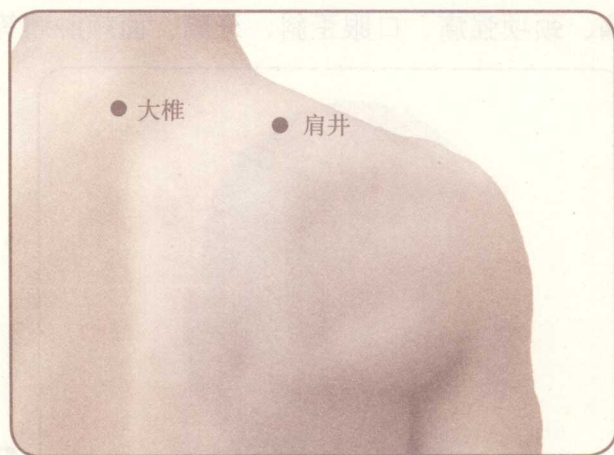


图1-5

14 缺盆穴

定位：在锁骨上缘中点凹陷处，前正中线旁开4寸。

主治：手臂麻痛、咽喉痛等病证。

15 肩髃穴

定位：在锁骨肩峰端下缘，当上臂平举时前方的凹陷处。

主治：肩痛，肩关节活动障碍、偏瘫等病证。

16 肩内陵

定位：垂臂，腋前纹端与肩髃穴连线中点。

主治：肩痛、肩关节活动障碍等病证。



图1-6

17 天宗穴

定位：在肩胛骨冈下窝的中央。

主治：肩背酸痛、肩关节活动不便、颈项痛等病证。

18 肩髃穴

定位：在肩峰突起后端之下凹陷处。

主治：肩痛、肩关节活动障碍、偏瘫等病证。

19 肩贞穴

定位：垂臂合腋，腋后纹头上1寸。

主治：肩痛、肩关节活动障碍、上肢偏瘫、颈项强痛等病证。

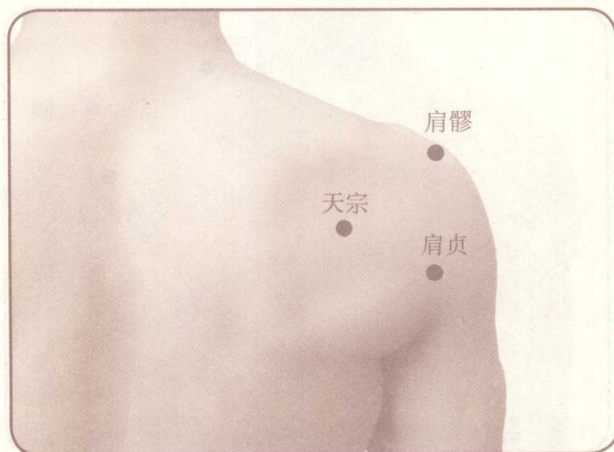


图1-7