

列

李博 主编 | 谷世喆 主审

颈肩腰腿按摩

一字就会

快速解决脊柱疼痛问题
图文详解关键穴位
常见疾病按摩法
教您自治热敷药材包



化学工业出版社



随书附赠

真人演示取穴技巧光盘
标准针灸穴位图示

◎家有按摩师系列◎

颈
肩
腰
腿
按
摩

一
学
就
会

李博 主编
谷世喆 主审



化学工业出版社

·北京·

作为人体的重力线，颈、肩、腰、腿承担着支撑体重和协调身体各部位动作的重要功能。当人们不注意自己的姿势，或者是长期保持一种姿势，或者活动不当，都会损伤颈、肩、腰、腿的相应肌肉和骨骼，造成这些部位疼痛或者不适。按摩，就是通过手法的物理作用，缓解肌肉的痉挛，再进行一定程度的关节复位，使关节肌肉回归到正常的生理位置，以解决疼痛问题。

本书按照颈部、肩部、腰部和腿部的顺序，详细介绍了这些部位的重点穴位，以及相关疾病的按摩方法，特别标明了穴位的简单取法，图文并茂，简单实用，为现代人经常发生的颈肩腰腿痛问题提供了一套行之有效的养生保健方法。

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿按摩一学就会 / 李博主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.9
(家有按摩师系列)

ISBN 978-7-122-10904-0

I. 颈… II. 李… III. ①颈—按摩疗法(中医) ②肩—按摩疗法(中医)
③腰部—按摩疗法(中医) ④腿部—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 054751 号

责任编辑: 李晓晨 杨骏翼 责任校对: 洪雅姝 封面设计: 尹琳琳 装帧设计: 运号张文化创意

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: 北京画中华印刷有限公司

880mmx1230mm 1/24 印张 6 字数 150 千字 2012 年 1 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>

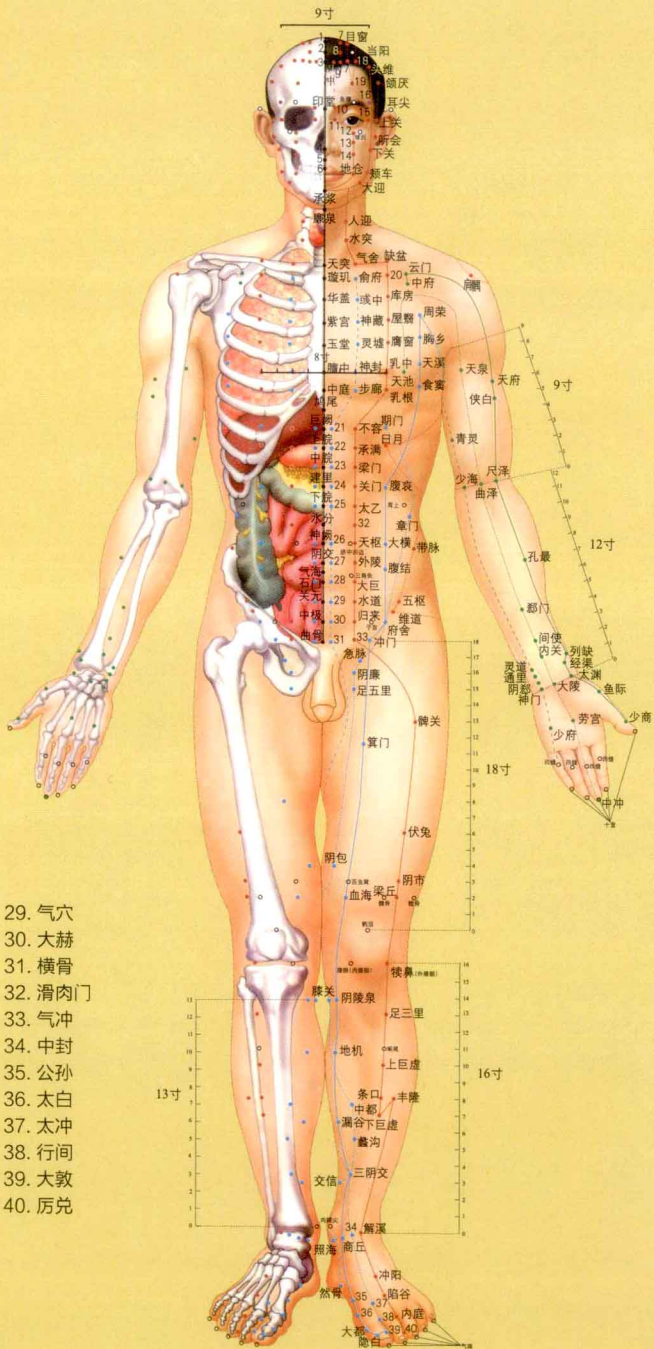
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



全身穴位图三示——正面穴位

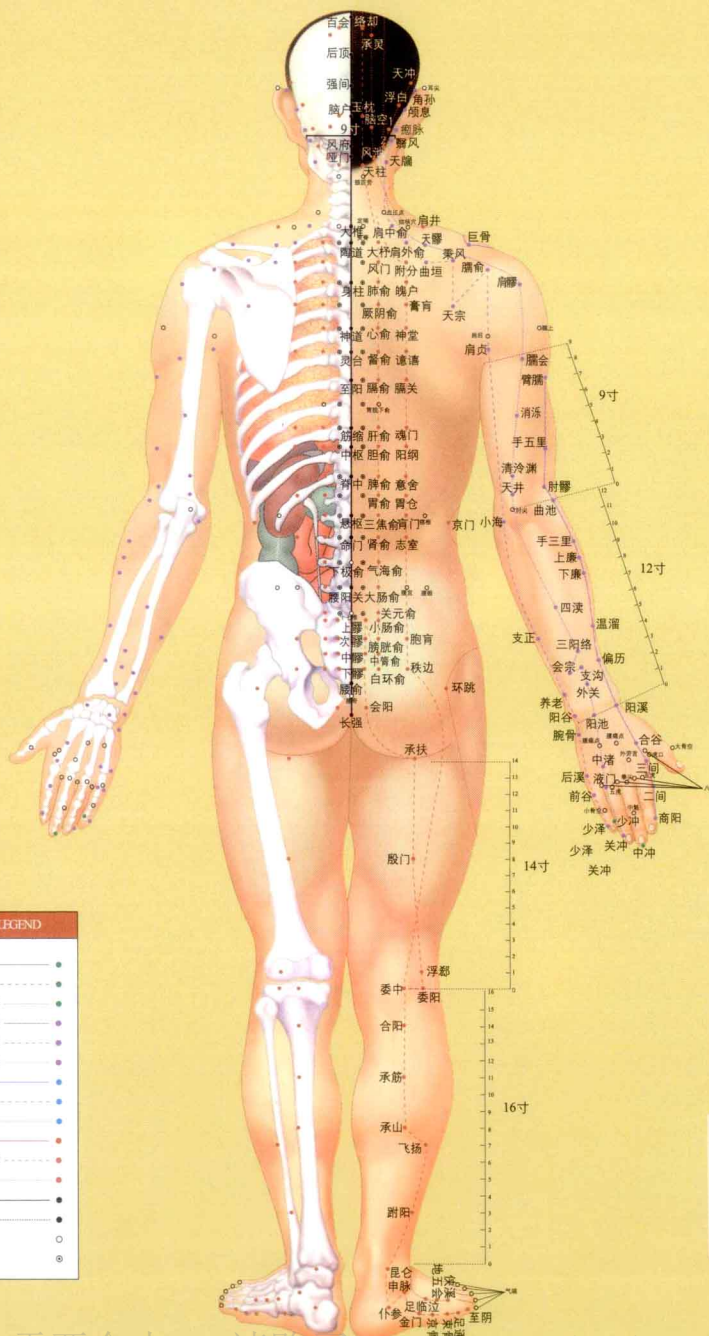


- | | | |
|--------|---------|---------|
| 1. 凶会 | 15. 瞳子髎 | 29. 气穴 |
| 2. 上星 | 16. 丝竹空 | 30. 大赫 |
| 3. 神庭 | 17. 头临泣 | 31. 横骨 |
| 4. 素髎 | 18. 本神 | 32. 滑肉门 |
| 5. 水沟 | 19. 阳白 | 33. 气冲 |
| 6. 兑端 | 20. 气户 | 34. 中封 |
| 7. 承光 | 21. 幽门 | 35. 公孙 |
| 8. 五处 | 22. 腹通谷 | 36. 太白 |
| 9. 曲差 | 23. 阴都 | 37. 太冲 |
| 10. 攒竹 | 24. 石关 | 38. 行间 |
| 11. 睛明 | 25. 商曲 | 39. 大敦 |
| 12. 承泣 | 26. 育俞 | 40. 厉兑 |
| 13. 四白 | 27. 中注 | |
| 14. 巨髎 | 28. 四满 | |

图例 LEGEND

- 手太阴肺经 —●—
- 手少阴心经 —●—
- 手厥阴心包经 —●—
- 手阳明大肠经 —●—
- 手太阳小肠经 —●—
- 手少阳三焦经 —●—
- 足太阴脾经 —●—
- 足少阴肾经 —●—
- 足厥阴肝经 —●—
- 足阳明胃经 —●—
- 足太阳膀胱经 —●—
- 足少阳胆经 —●—
- 督脉 —●—
- 任脉 —●—
- 经外穴 ○
- 夹脊 ⊙

全身穴位图——背面穴位



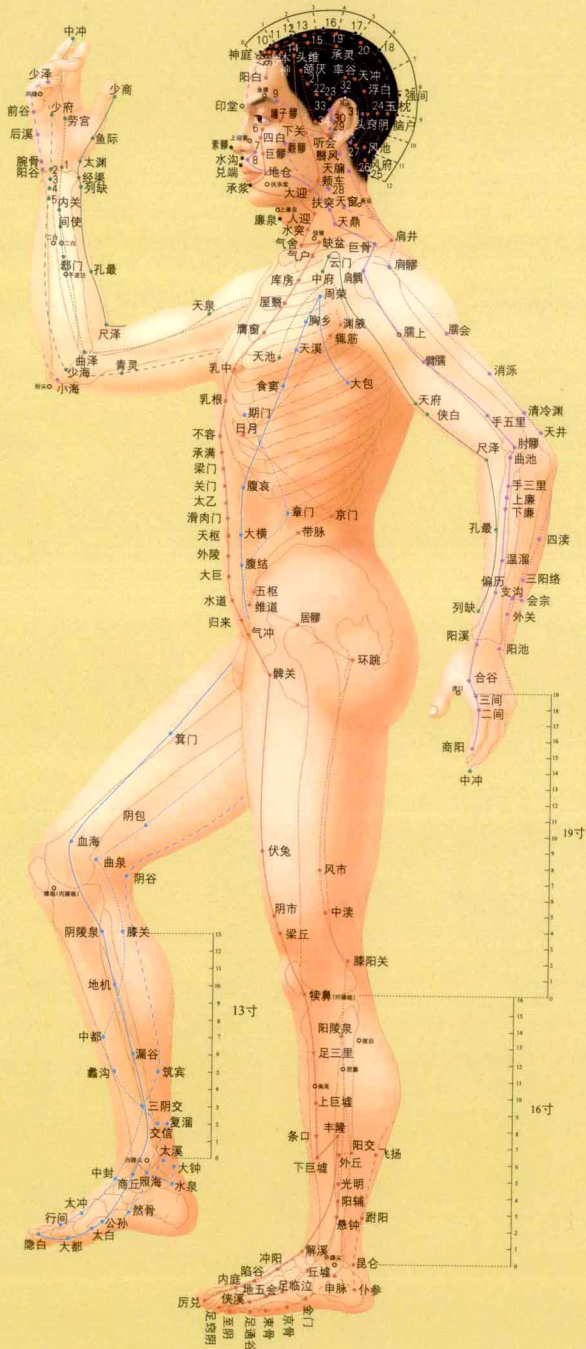
图例 LEGEND

手太阴肺经	●
手少阴心经	●
手厥阴心包经	●
手阳明大肠经	●
手太阳小肠经	●
手少阳三焦经	●
足太阴脾经	●
足少阴肾经	●
足厥阴肝经	●
足阳明胃经	●
足太阳膀胱经	●
足少阳胆经	●
督脉	●
任脉	●
经外穴	○
夹脊	⊙

1. 头窍阴
2. 完骨



全身穴位图示——侧面穴位

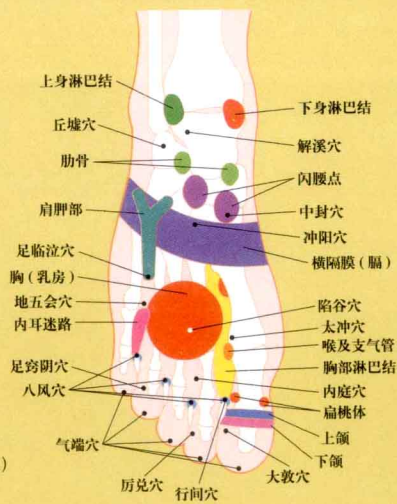
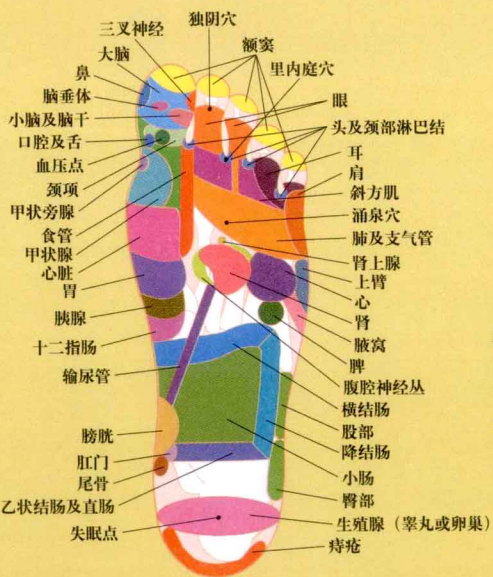
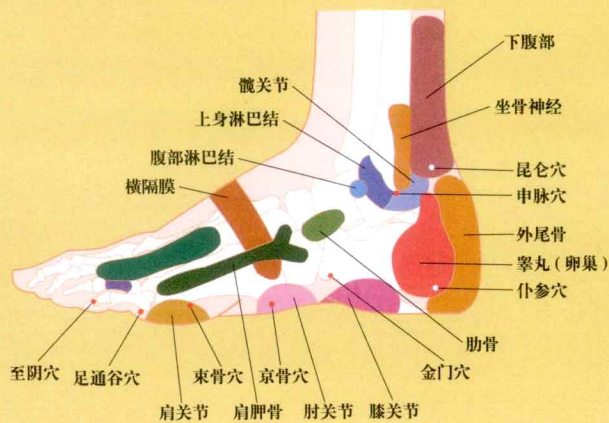
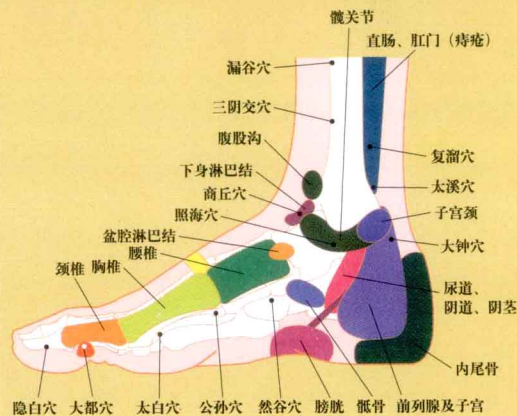


- | | | |
|--------|--------|---------|
| 1. 大陵 | 14. 目窗 | 27. 完骨 |
| 2. 神门 | 15. 正营 | 28. 天容 |
| 3. 阴郄 | 16. 前项 | 29. 听宫 |
| 4. 通里 | 17. 百会 | 30. 耳门 |
| 5. 灵道 | 18. 后项 | 31. 颅息 |
| 6. 承泣 | 19. 通天 | 32. 角孙 |
| 7. 迎香 | 20. 络却 | 33. 耳和髻 |
| 8. 口禾髎 | 21. 悬颅 | 34. 上关 |
| 9. 丝竹空 | 22. 悬厘 | 35. 头临泣 |
| 10. 上星 | 23. 曲鬓 | 36. 曲差 |
| 11. 五处 | 24. 脑空 | 37. 肩冲 |
| 12. 囱会 | 25. 哑门 | |
| 13. 承光 | 26. 天柱 | |

图例 LEGEND

- 手太阴肺经 ———●
- 手少阴心经 - - - - ●
- 手厥阴心包经 - - - - ●
- 手阳明大肠经 ———●
- 手太阳小肠经 ———●
- 手少阳三焦经 ———●
- 足太阳膀胱经 ———●
- 足少阴肾经 - - - - ●
- 足厥阴肝经 ———●
- 足阳明胃经 ———●
- 足太阳膀胱经 - - - - ●
- 足少阳胆经 ———●
- 督脉 ———●
- 任脉 ———●
- 经外穴 ○
- 夹脊 ⊙

全身穴位图示——足部穴位



常规按摩手法

揉法



操作：

用手指或手掌置于体表揉动。指揉法，用拇指指面或食、中指的指面旋揉；掌揉法，用大鱼际或掌根做旋转揉动。

动作要领：

肩部和腕部需要放松，用大鱼际或者掌根置于按摩部位，以腕关节连同前臂的力量做回旋揉动。揉动的时候，用力要轻柔，掌根或者大鱼际要紧贴皮肤。

适用范围：

全身各部。

作用：

疏通经络，行气活血。

点按法



操作：

用手指或手掌按压身体某处。拇指按：将拇指伸直，用拇指的指端或者螺纹面按压；屈指按：用中指或食指的第2个指间关节按压；掌根按：用单手或者双手的掌根着力向下按压，或者将双掌重叠按压；屈肘按：用屈肘突出的鹰嘴部按压。

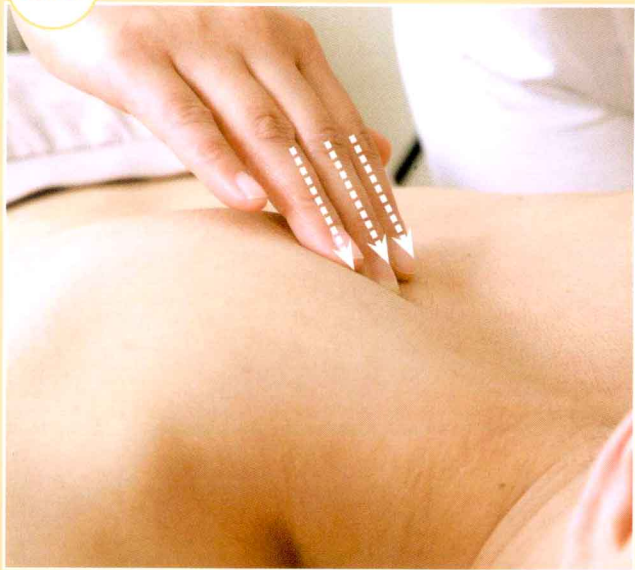
适用范围：

拇指按，适用全身各部；屈指按，适用于肌肉较薄的部位和骨缝间；掌根按，适用于腰背和下肢；屈肘按，常用于腰、背、大腿和臀部等肌肉比较丰厚的部位。

作用：

通经活络，解痉止痛。

摩法



操作:

用手指或手掌在身体某处摩动。指摩法，将食、中、无名指的指腹放于治疗部位，作环旋状摩动；掌摩法，手掌平放于治疗部位做环旋摩动。

动作要领:

肩部和腕部要放松，手指、手掌要自然伸直，且着力部位随着腕关节连同前臂作盘旋式摩擦。

适用范围:

指摩法，适用于头部、面部或比较小的部位；掌摩法，适用于胸部、腹部、肋部。

作用:

宽胸理气，健脾和胃。

推法



操作:

用拇指和手掌在治疗部位做单方向的直线运动。指推法，拇指的指面在治疗部位顺着经络循行方向推进；掌推法，手掌或掌根着力于治疗部位做直线推进。

动作要领:

上肢要放松，肘关节微屈下垂，腕关节自然弯曲。推按时，用力要均匀，要紧贴体表做直线推进，压力要适中、均匀，推进的速度应缓慢，每分钟50下左右。

适用范围:

全身各部。

作用:

舒筋活络、泻热散寒。

拿法



操作:

用拇指与食指或拇指与其他四指捉拿肌肉。

动作要领:

用拇指和其他各指相对进行挤压，动作要缓慢而连贯，强度以感觉到酸胀为宜。

适用范围:

四肢、肩、颈、腋下。

作用:

开窍醒神、行气活血。

拍击法



操作:

用虚掌拍打身体某处的方法称为拍法；用虚拳、掌根、掌侧、小鱼际叩击身体某处的方法，叫做击法。

动作要领:

腕关节要灵活，用力须轻巧，有弹性。双手进行时，动作要协调。

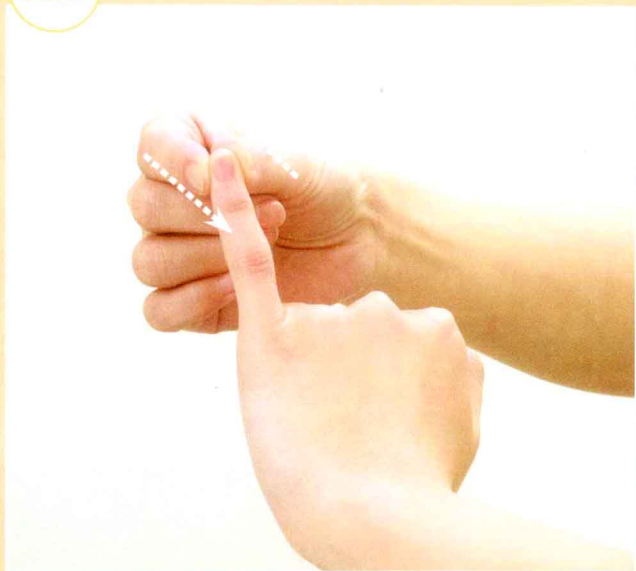
适用范围:

拍法适用于头、肩、背、腰及四肢；击法适用于臀部、大腿、腰骶部等肌肉丰厚的部位。

作用:

宣通气血、疏松肌肉。

搓法



操作：
两手掌面或指腹相对，夹住身体某处用力来回搓动。

动作要领：
动作要快，用力要柔和且均匀，移动稍慢。

适用范围：
四肢。

作用：
调和气血、疏通经络。

滚法



操作：
用手指背侧小指、无名指、中指的掌指关节突起部分着力于皮肤上。通过腕关节伸屈和前臂旋转的复合运动，持续不断地作用于被按摩的部位上。

动作要领：
肩臂和手腕要放松，肘关节微屈约 120° ，即腕关节屈曲、前臂旋后时向外滚动约 80° ，腕关节伸展，前臂旋前时向内滚动约 40° 。着力要均匀，动作要协调而有节律，一般滚动的频率每分钟约140次。

适用范围：
肩背部、腰骶部及四肢部等肌肉较肥厚的部位。

作用：
活血散瘀，消肿止痛，缓解肌肉痉挛，增强肌肉的活动能力和韧带的柔韧性，促进血液循环及消除肌肉疲劳等作用。



人体重力线最易发生疼痛

人和动物在生理上最大的区别是什么？如果拿着这个问题去问生物学家，他们会丝毫不吝溢美之情地说出“直立行走”这四个字。的确，人类进化的最重要的标志之一就是直立行走，直立行走意味着把人的双手解放出来做更多的事，世人得以进化，但同时，直立行走也逐渐改变了人体的重力线，使颈、肩、腰、腿要承受体重，并负责协调身体各部位动作的重要功能。

如果不注意自己的体态和姿势，或者是长期保持一个姿势，或者活动不当，就会损伤相应的肌肉和骨骼，造成这些部位的疼痛或不

适。进而影响和限制躯干和肢体的运动范围，久而久之，就形成越不动越痛，越痛越不想动的恶性循环。

按摩确实可以促进血液循环，消除软组织结节，并且让关节复位，有些病人治疗以后，迅速缓解了疼痛，会说：“真神了”。其实，既不神秘也不神奇，就是通过细腻温和的手法运用，以及巧妙地利用力的杠杆原理，使骨骼回到了本来的位置，功能活动自然就恢复了。

虽然同样是用按摩来治病防病，但对于颈、肩、腰、腿这条人

体的重力线，按摩时手法和力度与手、耳、足等部位完全不同，手、耳、足是比较娇嫩的部位，部位小，毛细血管和末梢神经非常丰富，按摩时手法要轻缓、柔和，多用的是手指按揉法。而颈、肩、腰、腿因为承担着运动和支撑体重的职责，则附着着大量的肌肉，这就要求手法要有一定的渗透性，能够达到肌肉的深层，力度就要更重，而频率相对更慢一些。这也是本书把颈、肩、腰、腿部位独立出来介绍的一个原因。

按摩颈、肩、腰、腿，重点在膀胱经和督脉

膀胱经和督脉都循行于人体的腰背部，膀胱经更是一直到足小趾的外侧。这两条经脉从走行上来看，正好与脊柱和脊神经分布的地方重合。

疏通膀胱经和督脉，不仅对于颈、肩、腰、腿本身起到疏经活血的作用，对由于脊柱问题引起的其他内科疾病效果尤其好。我们会在后面的章节中详细介绍具体的穴位。

即便是日常保健，也可以经常按摩膀胱经和督脉，以帮助疏通全身阳气，温煦身体。经常按摩，可以缓解慢性疲劳，使人感觉精神振奋，生机勃勃。

按摩不是万能的，不能包治百病

虽然按摩有时可获得神奇的疗效，比如有些患者因为脖子疼来就诊，却把胃病看好了，觉得不可

思议，其实这是由于颈部的交感神经受到刺激或者受损伤导致胃黏膜出了问题。诸如此类的与脊柱相关的疾病有七十多种，治好了根，这些疾病应声而愈又有什么好奇怪的呢。但是，因此而过分强调按摩疗法的效果并不是我们所提倡的，这可能引起误导。所以，如果您有胆结石，胃溃疡，又确实是由脊柱疾病引起的，采用按摩的效果是确定的，但如果经过检查发现不是由于脊柱问题引起的，按摩只能作为辅助的治疗方法来帮助身体早日康复或者缓解症状。

按摩不仅仅是养身

自我按摩还有另一个好处，就是能够帮助我们放松精神，缓解压力。咱们说养生，不单是养身，光有身体不是生命，更不是生活，这里面少了一个心的问题。现代人生活压力大，节奏快，常常是透支生命，精神长期处于紧张焦虑之中。

自我按摩之所以是一种好的养生方法，就在于可以一边听听音乐，一边按摩穴位，注意力集中在按摩上，不知不觉转移了注意力，让精神放松，身心舒泰。按摩完毕之后，再喝杯温水或者清茶，不仅是一种保健手段，更是一种修身养性难得的享受。

作为一种养生手段，按摩简单易学，安全实用，尤其针对颈、肩、腰、腿等部位的疼痛问题，有着非常良好的治疗效果。不妨在繁忙之余，学学练练，有益于自己，也有益于家人。





第一章

颈部护不好，周身都是病 1

颈部疼痛是多种疾病的信号 2

疏通膀胱经和督脉 4

理顺重力线，让颈部得到解脱 4

按揉2个重要穴位：风池穴、肩井穴 5

快速消除颈部疲劳和不适感 6

危险！千万不能自己做的颈部按摩手法 7

颈部按摩常用穴位 8

翳风穴 8

颈百劳穴 8

大椎穴 8

天柱穴 9

哑门穴 9

风府穴 9

颈部常见疾病的按摩 10

头晕耳鸣 10

吞咽困难 12

视力下降 13

颈性血压高 14

落枕 16

颈椎病 18

颈部肌筋膜炎 22

颈部扭挫伤 24

第二章

肩部是压力敏感器 27

肩部疼痛是多种疾病的信号 28

疏通肩部经络 30

治疗一个穴位就等于治疗一条肌肉 30

肩膀的保健师：肩髃穴、肩髃穴、肩贞穴 31

快速消除肩部疲劳和不适感 32

危险！千万不能自己做的按摩手法 33

肩部按摩常用穴位 34

天髃穴 34

臑俞穴 34

秉风穴 34

天宗穴 35

大杼穴 35

肩中俞穴 36

风门穴 36

陶道穴 37

天府穴 37

肩部常见疾病的按摩 38

肩周炎 38

肩关节扭伤 43

肩部韧带损伤 44

肩峰下滑囊炎 45

第三章

腰部健康决定生殖系统功能 47

腰部强健可以提升生殖系统和运动能力 48

疏通腰部经络 49

腰背委中求 49

按揉2个重要的穴位：肾俞穴和命门穴 50

快速消除腰部疲劳和不适感 51

危险！千万不能自己做的按摩手法 52

腰部按摩常用穴位 53

腰眼穴 53

气海俞穴 54

关元俞穴 54

大肠俞穴 54

小肠俞穴 55

膀胱俞穴 55

盲门穴 55

志室穴 56

胞肓穴 56

夹脊穴 56

腰俞穴 57

悬枢穴 57

腰阳关穴 57

脊中穴 58

下极俞穴 58

秩边穴	58
三焦俞穴	59
痞根穴	59
白环俞穴	59

腰部常见疾病的按摩

腰背痛	60
盆腔炎	62
前列腺炎	64
孕期和产后腰痛	66
慢性肾炎	68
糖尿病肾病	70
腰椎间盘突出症	72
急性腰扭伤	76
慢性腰肌劳损	78

腰椎管狭窄症	81
梨状肌综合征	82
第3腰椎横突综合征	84
腰椎骨关节病	86
尾骨痛	88

第四章

腿痛与容易歪斜的骨盆

为何人老先老腿

疏通腿部经络

膝之一“阳”一“阴”：阳陵泉和阴陵泉

按揉2个重要的穴位：足三里穴和涌泉穴

快速消除腿部疲劳和不适感

危险！千万不能自己做的按摩手法

腿部按摩常用穴位

承山穴	96
飞扬穴	97
跗阳穴	97
昆仑穴	97
仆参穴	98
申脉穴	98
风市穴	98
膝阳关穴	99



阳交穴·····	99
外丘穴·····	99
光明穴·····	100
阳辅穴·····	100
悬钟穴·····	100
丘墟穴·····	101
蠡沟穴·····	101
曲泉穴·····	101

腿部常见疾病的按摩····· 102

坐骨神经痛·····	102
膝关节创伤性滑膜炎·····	105
膝关节疼痛·····	106
踝关节痛·····	107
老寒腿·····	108
踝关节扭伤·····	110
足跟痛·····	112
风湿性、类风湿性关节炎·····	114
膝关节副韧带损伤·····	118
闭孔神经痛·····	119
膝关节髌下脂体损伤·····	120

附录A 热敷冷敷的治疗作用····· 122

附录B 自制热敷药材包····· 123

附录C 按摩前的准备工作····· 124

附录D 按摩的禁忌证····· 125

附录E 按摩的注意事项····· 126

