

一本书了解 颈椎按摩

[日] 岛崎宏彦 著 (上部颈椎推拿师、按摩师)

冯莹莹 译

Neck Massage

头痛、手麻、耳鸣、失眠……

只要按按脖子就可以轻松缓解

一天只要5分钟

随时随地都可以操作

读得懂的医学书

一本书了解 颈椎按摩

[日] 岛崎宏彦 著 (上部颈椎推拿师、按摩师)

冯莹莹 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京•BEIJING

KUBI WO TOTONOERU TO NOU GA KARADA WO NAOSHIDASU by Hirohiko Shimazaki
Copyright © 2015 Hirohiko Shimazaki
All rights reserved.
Original Japanese edition published by Achievement Publishing Co.,Ltd, Tokyo.
This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Achievement Publishing Co.,Ltd, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-1892

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书了解颈椎按摩 / (日) 岛崎宏彦著 ; 冯莹莹译 . — 北京 : 电子工业出版社 , 2017.8
(读得懂的医学书)

ISBN 978-7-121-32042-2

I . ① — …… II . ① 岛 …… ② 冯 …… III . ① 颈椎 — 脊椎病 — 按摩疗法 (中医) IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 146502 号

策划编辑：于军琴

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：刘婉婷

印刷：中国电影出版社印刷厂

装订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：6.75 字数：134 千字 彩插：20

版 次：2017 年 8 月第 1 版

印 次：2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：(010) 88254112。

目 录

第1章	让您健康长寿的颈椎按摩法	17
颈部按摩的部位与名称		18
颈椎按摩的要点		21
按摩手法		22
颈椎按摩之前		24
基本的颈椎按摩方法		28
对颈部有益的坐姿		32
对颈部有益的行走方式		34
对颈部有益的锻炼方法		35
颈椎按摩的应用		46
第2章	为什么按摩后，疼痛和不舒服就消失了	57
不舒服的原因在于“脖子”		59

按摩疗法（Chiropractic）是什么 63

从疼痛和不舒服中解放出来的关键在于“脖子” 65

神经传导会引起麻木的证据 66

重心平衡的证据 67

对易怒、恐慌、自主神经的症状也有显著效果 69

要注意麻木所伴随的疼痛 70

为什么只有一侧膝盖疼呢 73

普通X线片检查的盲点 74

疼痛时应该冷敷还是热敷 76

专栏 了解构造就能充分活用身体 77

第3章

按摩颈部后恢复健康的案例..... 79

“医生也认可：颈椎生理曲度消失可以得到明显改善” ... 80

“背不驼了，得到了朋友们的夸奖” 81

“不论是理论还是实际效果都让人信服，现在会跟护士朋友一

起进行颈部按摩”	82
“虽然很难解决，但是双手的麻木感有所改善”	83
“对纤维肌痛综合征这种疑难杂症很管用”	84
“即使从物理治疗师的角度看，这种治疗方式也非常有效” ...	85
“我是一名医生，也是岛崎医生的超级粉丝”	87
“这是一种科学的自然疗法”	88
“不做手术就治好了，真的很感谢”	90
专栏 “不去在意” 是治疗耳鸣最好的药物吗.....	91

第4章 按症状分类的颈椎按摩机制..... 93

失去了健康也就失去了一切.....	94
颞下颌关节紊乱.....	95
棉棒只能放进一只耳朵.....	98
紧张型头痛和偏头痛.....	99
颈椎生理曲度消失.....	101
颈椎生理曲度消失并不是罪魁祸首吗.....	103

手麻·····	104
双手都麻木，原因并不在大脑·····	106
颈椎挫伤以及对应的后遗症·····	109
眩晕和耳鸣·····	111
肩膀酸痛·····	112
改善姿势的 1·2·3 运动·····	113
坐骨神经痛和椎间盘突出·····	114
老年性肩周炎·····	116
专栏 减肥时让身体变暖和，效果会更佳·····	119

第5章 颈椎按摩一问一答····· 122

脖子酸痛或肩膀酸痛时，转转脖子有帮助吗·····	123
转脖子时出现嘎巴嘎巴的声音，有问题吗·····	123
这些天，觉得脖子变僵了，朝两边转头时比较困难，点眼药水时头也抬不起来，是上了年纪的关系吗·····	124
哪种症状会在按摩脖子后改善得最好·····	125
长年头痛能得到改善吗·····	125

小时候就有肩膀酸痛的问题，能得到改善吗..... 126

手麻能好转吗..... 126

自主神经功能失调后该如何改善..... 127

若有老年性肩周炎，可以通过按摩脖子来改善吗..... 128

以什么顺序按摩脖子比较好..... 128

每天按摩几次脖子比较好..... 129

拉伸锻炼有顺序吗..... 129

为了锻炼肌肉，做什么运动效果比较显著..... 130

进行牙齿咬合的治疗时，不要按脖子比较好吗..... 131

专栏 颈部骨头错位或周围肌肉酸痛可能会引起全身症状... 132

附录A 颈椎按摩的实际应用..... 134

后记..... 146

读得懂的医学书

一本书了解 颈椎按摩

[日] 岛崎宏彦 著 (上部颈椎推拿师、按摩师)

冯莹莹 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

KUBI WO TOTONOERU TO NOU GA KARADA WO NAOSHIDASU by Hirohiko

Shimazaki Copyright © 2015 Hirohiko Shimazaki

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Achievement Publishing Co.,Ltd, Tokyo.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Achievement

Publishing Co.,Ltd, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-1892

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书了解颈椎按摩 / (日) 岛崎宏彦著; 冯莹莹译. — 北京: 电子工业出版社, 2017.8

(读得懂的医学书)

ISBN 978-7-121-32042-2

I. ①—… II. ①岛…②冯… III. ①颈椎—脊椎病—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 146502 号

策划编辑: 于军琴

责任编辑: 郝喜娟

特约编辑: 刘婉婷

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编: 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 6.75 字数: 134 千字 彩插: 20

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254112。

未来的医生不会给患者开药，而是通过引导患者来加强他们对自身机能的维护，并给出合理的营养建议，让患者主动预防疾病。

——托马斯·爱迪生

前言——疼痛和不舒服的原因在于“脖子错位”！

感谢您从众多保健书中选择了本书。

首先像右图一样，用食指和中指按压脖子的两边，从耳朵以下到肩膀以上的部位顺着按压，重复按4~6次，有没有感到哪里疼呢？



如果有，那么您的脖子前后已经失去了平衡。

可以说，患上颈椎生理曲度消失和颈椎病以及因驼背含胸等姿势不正确而导致的疾病的可能性很大。

另外，感受一下脖子左右两边的疼痛程度有差别吗？

如果有，那不仅脖子前后平衡有问题，左右平衡也已经失调。

让身边的人用手机或相机从正面和侧面拍下你在站立状态下的照片。

■从正面看，头部向左或向右倾斜。

■从正面看，左右肩膀的高度不同。

■从正面看，身体没有处于双脚的正中心。

■从侧面看，身体是扭曲的。

■从侧面看，下巴是突出来的。

■从侧面看，背部是蜷缩的。

■从侧面看，膝盖是弯曲的。

即使只符合上面这7项中的1项，也可以肯定地说，引起这些问题的根源是“脖子”。

本书要介绍的是一种叫“颈椎按摩法”的改善姿势的方法。运用这种方法，能够缓解脖子肌肉的紧张度和僵硬度，可以调整错位的脖子，还能缓解长年肩膀酸痛、头痛和全身不适等问题，这些问题都能“从根本上”有所改善。

书中的内容是我在医院所使用的部分治疗方案，再配以详细的解说，以便您在任何情况下都能进行实践。

如果用手指触摸时感觉“这里很僵硬”、“这里是突出来的”、“肌肉是沿这个方向拉伸的”，那么根据书中的方法可以达到以下效果。

■最好沿着肌肉纤维的方向按压，这样就不会对肌肉造成伤害。

■在避免肌肉纤维疼痛的情况下，可以排出肌肉内的疲劳物质，不会出现二次疼痛。

■发现骨头错位，能把骨头推回到正确的位置。

■能马上发现淋巴结异常的情况（感染、肿瘤等）。

脖子在长寿方面发挥着不可或缺的作用。

■向大脑输送含有大量氧气的新鲜血液，使大脑机能增强。

■从大脑发出的指令可以传到全身的自主神经上，能使自我治愈能力增强。

正因如此，与脖子密切相连的是对生命而言最重要的大脑，如果脖子出现错位，会对身体造成以下不良影响。

■从大脑发出的指令难以传至身体的各个器官。

→疾病、内脏不适

■从心脏流向大脑的血流变差。

→头痛、眼部疲劳、疲倦、精力不足、注意力不集中、失眠

■动作不太协调

→头痛，肩膀酸痛、发麻，腰痛

脖子没有调整好的话，对人类而言极为重要的自主神经也会受到不良影响。脖子若保持在良好状态，就能解决这些问题，健康舒适地生活。

为了健康长寿，常按按脖子吧！

本书就是为被以下这些症状困扰的人所写的。

■脖子经常感觉疼痛

■肩膀酸痛严重

■眼部疲劳

■头痛

■手麻

■缺乏干劲、注意力不集中

■脖子僵硬

■双肩有一侧偏低

■驼背

■颈部前屈

在医院里，我针对年老后大部分人都会出现的关节变形，给出了一些治疗建议。这就是我为了“将影响全美国的终极自然疗法用于日本”而历时 27 年不断钻研的“现代版颈椎按摩疗法”^①。

这个方法的特点是，为了让患者恢复健康，不去找导致不适和疼痛的直接原因，而是从根本上去除导致不适的问题。

按摩疗法认为，不适的原因并不位于体外，而是身体没有发挥“本身的机能”，也就是说，体内原本存在的“自愈能力（即针对疾病所具有的恢复能力、抵抗能力）没有被发挥出来。

我也是从这一点着手，努力将每一位患者自身拥有的“自然治愈力”，也就是每个人都有的“自愈能力”最大限度地发挥出来。

本书基于 27 年中 18 万名患者的治疗实绩，将安全有效的方法介绍给认为“这个疼痛无法彻底消失”的各位。

因悲观看待现状而度过的时间是最大的浪费。希望通过本书，更多的人能从疼痛中解脱出来，过上健康的生活。

岛崎宏彦

①译者注：按摩疗法，19 世纪起源于美国，是用于治疗神经机能障碍的方法之一。该疗法通过调整变形的脊柱，可使神经机能恢复正常，并且可以治疗组织器官异常症状。

【按摩颈椎可以改善的症状一览表】

头

斑秃

头疼

脸

脸水肿·脸发红

面部神经麻痹

三叉神经痛

腮红病

痤疮·起痘痘

耳

耳漏

耳鸣

鼻

鼻塞

眼

眼部疲劳

视物模糊

视物疼痛并伴随头晕、呕吐

干眼

口腔

口腔溃疡

味觉障碍

下颌

颞下颌关节紊乱

颈部

颈椎生理曲度消失

颈部酸痛

落枕

肩部

肩膀酸痛

老年性肩周炎

手腕

颈肩综合征

手麻木·手腕麻木

背部

肩背部酸痛

驼背

胸部

心悸

气短

呼吸困难

肋间神经痛

腰部

腰扭伤

坐骨神经痛

椎间盘突出

腰痛

内脏

胃痛·消化不良

反流性食管炎

腹泻

痛经

月经不调

尿频

便秘

腿·脚

跟腱疼痛

脚麻

髋关节疼痛

膝关节疼痛