各种症状消除法及肩周炎治疗法

肩酸痛

主编：荻岛秀男（日）



长期承受肩酸痛折磨
难以解脱时





因驾车疲劳使
胳膊、脖颈、肩酸痛时

受到肩酸痛困挠
丧失恢复健康的信心时

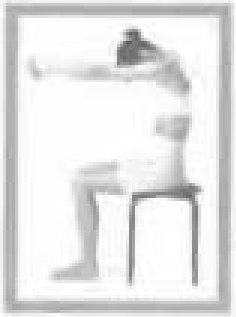






连续伏案工作
引起脖颈、肩酸痛时

症状较重的
肩酸痛伴随疼痛时



肌肉酸胀
及疼痛蔓延
至后头部时



肩周炎的疼痛突然发作，
肩膀不能活动时

中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

家庭按摩图解／（日）荻岛秀男主编；郭金梅译.
北京：中国轻工业出版社，2000.1
ISBN 7-5019-2748-0

Ⅰ.家… Ⅱ.①荻…②郭… Ⅲ.家庭保健－图解
Ⅳ.R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第56054号

家庭按摩图解

肩酸痛

原书名：肩こり

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

主编：荻岛 秀男〔日〕

翻译：郭金梅

译校：徐建华 南 林

责任编辑：朱骏

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号 邮编：100740）

网 址：http://www.chlip.com.cn

印 刷：北京瑞宝天和彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：35.75

字 数：820千字 定价：162.00元（共6册），本册27.00元

书 号：ISBN7-5019-2748-0/R·025

著作权合同登记 图字：01-1999-3714

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

家庭按摩图解

各种症状消除法及肩周炎治疗法

肩酸痛

主编：荻岛秀男〔日〕
翻译：郭金梅
译校：徐建华　南　林



中国轻工业出版社



CONTENTS

前言 …… 3

揉搓疗法 1 用整个手掌揉搓按摩 …… 4

揉搓疗法 2 拍打按摩僵硬的肌肉 …… 6

指压疗法 1 准确选穴的方法 …… 8

指压疗法 2 手和手腕上的特效穴位 …… 10

指压疗法 3 不同的病因采用不同的治疗法 …… 12

指压疗法 4 找出治愈你肩酸痛的治疗法 …… 14

指压疗法 5 提高疗效的指压诀窍 …… 16

指压疗法 6 高明的指压技巧 …… 18

指压疗法 7 根治肩酸痛体质的穴位 …… 20

指压疗法 8 指尖特效穴位的按压法 …… 22

温热疗法

沐浴疗法 …… 24

揉搓疗法 1 舒缓肩部肌肉 …… 26

揉搓疗法 2 缓解脖颈的肌肉紧张 …… 28

揉搓疗法 3 揉搓脊背和胸部肌肉 …… 30

揉搓疗法 4 伸展腕部肌肉 …… 32

减轻肩酸痛的睡眠姿势

驾驶员应特别注意的事项 …… 34

以正确的姿势避免肩酸痛

良好的走路姿势及鞋的选择 …… 36

可提高功效的药品的使用方法 …… 38

肩周炎治疗法 1 冷敷患部 …… 40

肩周炎治疗法 2 按摩 …… 42

肩周炎治疗法 3 穴位指压 …… 44

肩周炎治疗法 4 手的穴位指压 …… 46

肩周炎治疗法 5 迅速缓解疼痛的温热法 …… 48

肩周炎治疗法 6 轻松到翌晨的睡姿诀窍 …… 50

出版说明：

①本书是翻译的日文版书籍，有个别穴位的位置与中国有所不同，读者在运用时请按图中所指定的位置进行。

②文中所涉及的个别草药系日本地方草药，涉及的中药治疗处方最好在医生的指导下进行。

前　言

一般，人们会认为肩酸痛是人过中年以后的特有症状，可在精神高度紧张的现代社会，年轻人甚至中小学生中间也普遍出现了肩酸痛症。

由于肩酸痛，人的情绪焦躁不安，工作无法顺利进行，夜晚不能很好入睡，甚至连日常生活都感到痛苦的也大有人在。然而谈到肩酸痛的治疗，能够理解其真正内涵的人其实相当少。

肩酸痛几乎都是所谓的习惯病，运动不足及姿势恶劣再加上精神紧张，都会造成肩酸痛。肌肉紧张而引起淤血，缺氧而呼吸困难就是肩酸痛的信号。

在治疗肩酸痛以及防止复发方面，最重要的还是要依赖于患者自身。与在医院接受仅仅10分钟、20分钟的治疗相比，如果患者能在日常生活24小时中充分注意的话，就可以得到很好的疗效。

肩酸痛不是只靠医师及精神治疗专家治疗的疾病，而是主要依靠患者自己在日常生活中积极配合治疗的疾病。

为此，本书首先详细说明了在家庭中马上就可进行的具体的肩酸痛治疗法。这其中包括大家已经熟知的按摩及指压、体操等方法。然而这些方法如果使用不当，不仅效果不好，有时还会使肩酸痛症恶化。因此本书特别将此作为重点，较多地采用了照片，并加进了简明的解说。每个项目都指出了治疗要点。请读者认真参照，切实掌握并实施正确的肩酸痛治疗法。

此外，还请学习一点防止肩酸痛的基本常识。如果你了解了肩酸痛的原理，自然就会清楚地了解日常生活中防止肩酸痛的注意事项了。

需要说明的是，肩酸痛症也有因内脏及脊柱病引起的情况。正像书中详细叙述的那样，这样的肩酸痛症，一般还会伴随着放射性疼痛、步履艰难、手足抽筋等各种各样的症状。这时有必要到医院接受确切诊断和治疗。总之，应尽可能地先请医师诊断，然后再开始在家庭中治疗。

本书若能使患者从长年的肩酸痛中解脱出来，使患肩酸痛症的人越来越少，那就是我的最大心愿。

荻岛秀男

●承蒙以下各位先生的指导（排名不分先后）
医疗法人财团青叶会青叶医院大坪会顾问、专职康复医生、医学博士 荻岛秀男
针灸东洋院院长 竹之内诊佐夫
针灸东洋院副院长 竹之内三志

肩周炎治疗法 7 做熨斗体操 …… 58
肩周炎治疗法 8 做棒操 …… 60
●彻底根治肩酸痛的基本常识 …… 63
肩酸痛的原因 1 肩酸痛是东方人的常见病 …… 64
肩酸痛的原因 2 脖颈、肩膀原本有许多薄弱点 …… 66
肩酸痛的原因 3 肌肉的血液循环不良是直接原因 …… 70
误认为肩酸痛的危险病症 1 由内脏疾病引起的肩酸痛 …… 72
误认为肩酸痛的危险病症 2 由脊柱病引起的肩酸痛 …… 75
在医院的治疗方法 …… 78
下列人员容易引起肩酸痛 …… 81
为何会产生令人讨厌的肩周炎症状 …… 86
引起肩周炎的老化组织 …… 90

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1 用整个手掌揉搓按摩

使用整个手掌、大把抓住肌肉、轻轻地揉搓按摩。

所谓按摩是指通过外界的刺激，去除肌肉的淤血，进而缓解僵硬肌肉的紧张，使肩酸痛得以舒缓。这其中包括捏、搓等各种方法。不过作为家庭疗法，想要推荐的是使用整个手掌揉搓按摩肌肉的方法。

说到按摩，有的人以为只是在指尖上用力，没有什么难的，于是猛烈地揉搓肌肉。其实这样反倒会成为引发肌肉炎症的原因。此外只是揉搓疼痛部位的肌肉也是错误的。因为关节周围各种各样的肌肉协同合作进行着同一个动作，所以需要将脑脑及脊背等与肩酸痛有关的肌肉充分地、均衡地进行揉搓。

腕部的按摩

按摩要按照腕部、脊背、肩的顺序，从末梢部向肩部进行，就好像把血液从支脉输送回心脏一样，这是要诀。

①首先用另一只手用力握住手腕部分。

②每个地方各进行3～5次，将握着的手加力和放开的动作反复进行。

③边重复这样的动作，边从手腕处向肩部，一点一点地移动握着手的位置来进行按摩。

揉肩时的用力方法



脊背的按摩方法



手掌放在脊柱两侧，整个手像大把抓住肌肉似的进行揉搓。



脊背与肩部的按摩

脊背与肩部的按摩请别人来做。

①首先肩酸痛的人应采取舒适的姿势。一般采用俯卧在稍硬一些的床褥上的姿势为好。

②进行按摩的人应单膝跪立在俯卧之人的腰部附近。

③进行按摩的人在完成上述动作后，两手夹着脊柱，牢牢地贴在上面。

④这时指尖应完全张开，用整个手掌大把抓住肌肉进行揉搓按摩。

⑤将此动作在每个地方各重复 4～5 次，同时向肩膀方向上移。

⑥手掌放在肩上，用大拇指和其他 4 指把它夹住似的抓住。

⑦不是在指尖，而是在指肚处加上力量，抓住整个肩膀进行揉搓。不用手腕，而是要加上整个身体的重量去做，这样就会做好了。

腕部的按摩



腕部的按摩自己可以进行，但如请他人来做会更轻松，效果更好。

拍打按摩僵硬的肌肉

另一种非常简单且有效的按摩方法就是拍打肌肉。请人拍打肩膀，肩部皮肤会变红或发痒，这是由于拍打刺激使肩部血液循环变得流畅。

拍打的方法：手轻握，两手有节奏地进行拍打，这是要诀。节奏一乱，不仅没有爽快感，也难有好效果。

此外，过分用力拍打，刺激会过大，所以开始的时候以特别轻地拍打为佳。

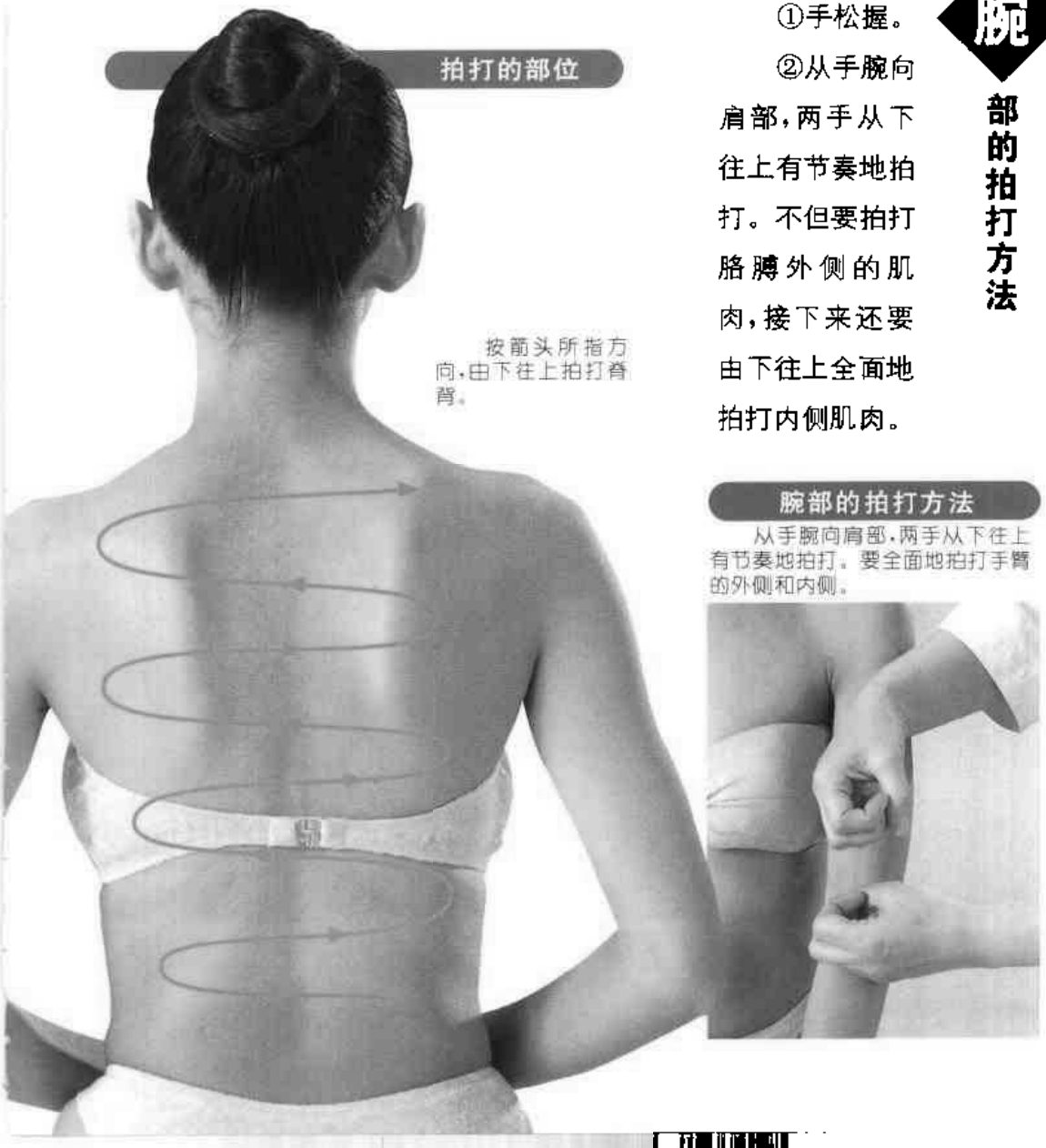
与用手掌按摩一样，要按照腕部、脊背、肩的顺序，从下往上，从末梢部向中枢部，即向肩膀方向拍打。

手松松握拳，双手像打抛子似的抛打肌肉。

腕部的拍打方法

①手松握。

②从手腕向肩部，两手从下往上有节奏地拍打。不但要拍打胳膊外侧的肌肉，接下来还要由下往上全面地拍打内侧肌肉。



腕部的拍打方法

从手腕向肩部，两手从下往上有节奏地拍打。要全面地拍打手臂的外侧和内侧。

脊背和肩的拍打方法

①脊背的拍打采取俯卧或坐着从后面拍打的姿势均可。

②进行拍打的人要从患者腰部向肩部、沿着脊背的肌肉仔细拍打。

脊背上脊柱的两侧都有肌肉，所以请参照右页照片，波浪形地拍打。这样，左右两侧的肌肉就可以充分均衡地受到拍打了。此外，从每一侧由下往上拍打也可以。这时应先拍打靠近脊柱内侧的肌肉，然后是外侧肌肉，左右各拍打两次。

③最后有节奏地拍打左右肩。

用以上方法，将腕部、脊背、肩部拍打 20～30 分钟，皮肤会发红，血液循环就变得流畅了。如果在睡觉之前做，会促进睡眠，使你很好地入睡。



脊背的拍打方法

后头部酸痛及疼痛的缓解方法

患有肩酸痛症的人，由于肩部、脖颈的血液循环不畅，有时也会引起后头部的疼痛。此时，请参照下面的方法进行按摩。

①按摩的人单手放在疼痛人的额头。

②用另一只手的大拇指和食指用力按压后头部骨头的凸出处（脖颈后部的肌肉根附近）。

③用两手把头部稍稍向上提似地按压后头部，这个动作反复进行 2～3 次，后头部的血液循环就会变得流畅，疼痛就会缓解。

手的放法



按压脖颈后面的肌肉根。

去除后头部疼痛的方法

双手从前后两方向支撑头部，用拇指和食指按压后头部。

向着后头部方向轻按



向着额头方向按压后头部的凸出处。

准确选穴的方法

穴位存在个人差异，用手指按压穴位周围，寻找有压痛感的地方。

肩酸痛时，用手指尖去按压某些部位，会有隐隐作痛的感觉，这就是中医学被看作"穴位"的地方。穴位相当于身体的调整点，按压穴位，可治疗身体失调及淤血，并消除肩酸痛。因此，指压首先要选准穴位，这是关键所在。请用指尖按压其周边位置，按下去疼的地方或者痛感一直影响到周围的地方，就是身体上的穴位。

这里介绍了治疗肩酸痛有效穴位的大致位置。



脊柱与肩井中央的靠外处。



位于头发发际，耳后骨靠近脊柱的凹陷处。



肩胛骨内侧线上部。



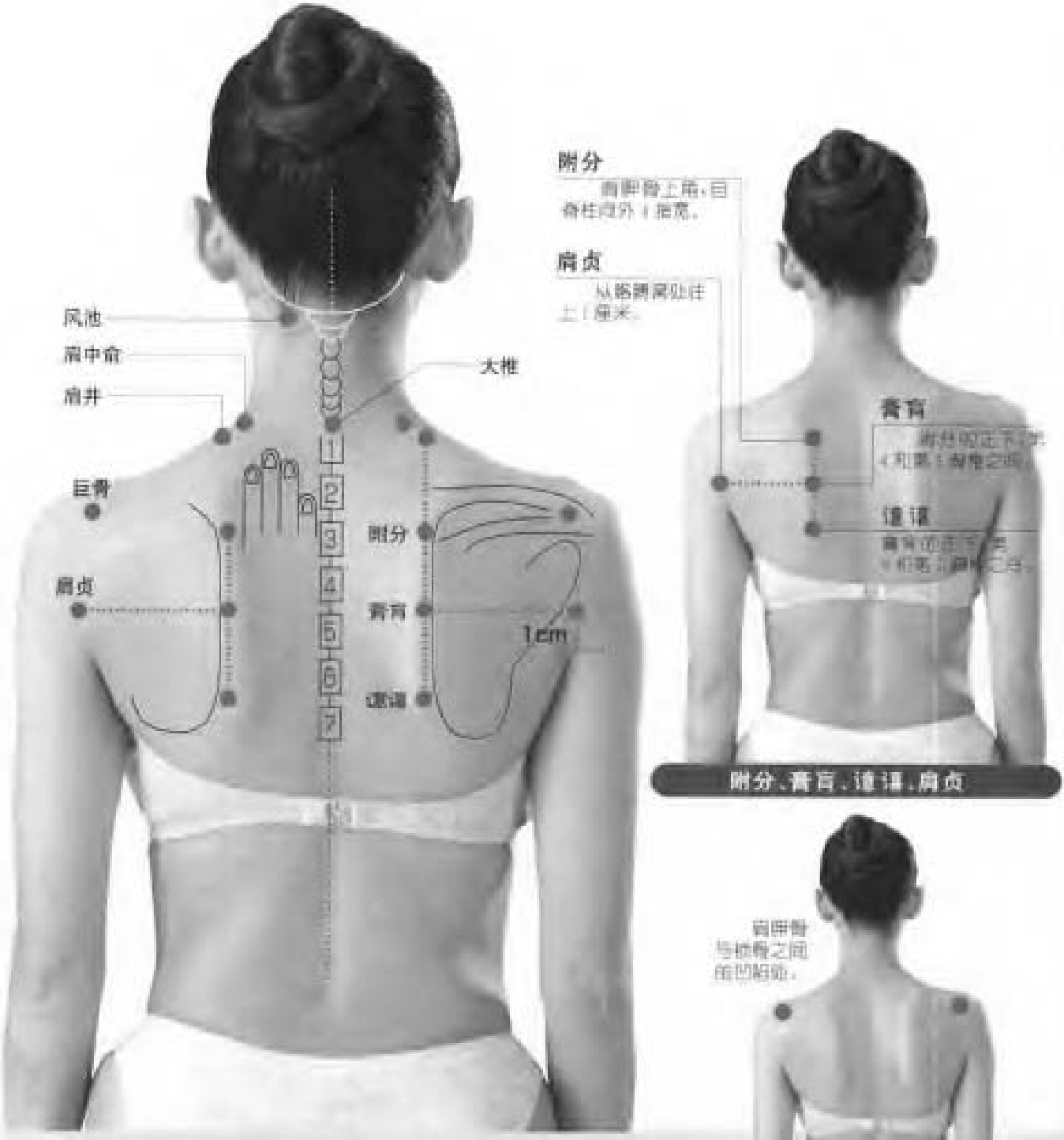
脊柱前端，位于凸出的骨头上。

脊 背上的穴位

大椎　脖颈前倾，脖颈根部附近会出现一块凸出的骨头，这块骨头的正下方就是大椎。这个穴位不是治疗肩酸痛的穴位，但请把它作为选穴的基准点来使用。

肩井　位于大椎和肩头连线中部稍靠上的位置。相当于将肩胛骨内侧线向上延伸，与肩膀上部肌肉交汇的地方。将另一只手放在肩上，中指所能触及之处。按压它，手臂及脖颈有疼痛感。

风池　位于头发发际，耸法的两侧。脖颈侧转，从耳朵后面至脖颈前面会出现一根大筋（胸锁乳突肌），在这个肌肉的根部和支撑脖颈大筋之间形成的凹陷处，或者



是位于耳后骨凸出处稍靠后的凹陷处。它对治疗脖颈肌肉紧张很有效。

肩中俞 大椎穴向外三指宽，位于大椎与肩井中间。治疗肩酸痛引起的眼睛睁不开。

巨骨 在肩胛骨上部朝肩膀头方向有一块凸出的骨头（肩胛骨），它与锁骨相交的凹陷处是巨骨。

附分 位于第二和第三胸椎间向外四指宽的位置，也是肩胛骨的上角。它和其下的膏肓、谚语穴，对于从脊背到肩酸胀，以及因寒冷、妇女病造成的肩酸痛有效。

膏肓 沿肩胛骨内侧线，位于附分和谚语中间。

谚语 在膏肓下部，肩胛骨下角。高度位于第六和第七胸椎之间。

肩贞 放下胳膊，胳膊根褶纹往上一厘米的地方。对于因神经痛、便秘造成的肩酸痛有效。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

2 手和手腕上的特效穴位

也许你会觉得奇怪，肩酸痛为何要按压胳膊上的穴位呢？东方医学认为，每个穴位都是由用肉眼看不到的“经络”网连接着，其流动受到阻滞就会生病。

胳膊上的穴位可以使肩膀的经络流畅，是消除肩膀酸痛症不可忽视的穴位。



胳膊上的穴位

孔最
回肘后所现的皱纹处向下3指宽。

郄门
胳膊肘与手腕的中间。

若要治疗肩酸痛、不要忘记刺激胳膊和手上的穴位。

胳膊与手的穴位

曲池 使胳膊弯曲，朝着胳膊肘的方向就会产生褶纹。拔寻从这个褶纹起始处延伸一厘米左右的地方，用力按压，在指尖方向会有隐隐作痛感。这是在治疗感冒发烧、牙痛、咽喉痛、妇科病时经常使用的穴位。

孔最 位于胳膊前面的穴位。自肘关节褶纹处向下三指宽，位于大拇

曲池

回肘时形成的皱纹距离向外侧1厘米。

手的穴位

阳池　位于手背上的穴位。把手向背面弯曲，手腕上会产生几根褶纹。它位于其中最深褶纹上端与小指和无名指指腱相交处，是热量聚积的穴位。对于因生理痛及寒冷造成的肩酸痛很有效。

合谷　位于大拇指及食指之间的穴位。比两手指骨相交处更靠近自己。按压时有重重痛感，是治疗颈部以上疼痛特效穴。对眼睛、鼻子、牙齿、耳朵、咽喉的疼痛以及面疔有特效。对于肩酸痛也有很好的疗效。

颈项点　食指与中指根之间，根部关节稍靠下。对各种肩膀酸痛有效。



手的穴位

颈部穴位

人迎　首先请找喉节骨（喉头软骨），在这个骨头的两侧可以触摸到搏动的地方，在大筋（胸锁乳突肌）的跟前就是人迎。它对于因高血压和低血压、牙痛、耳痛、咽喉痛等引起的肩酸痛有效。

缺盆　位于锁骨上的凹陷处，乳颈的延长线上。对因胃肠失调引起的肩酸痛很有效。



颈部的穴位

指一侧大筋的凹陷处，这是与哮喘、支气管炎、感冒等呼吸器官疾病有关的肩酸痛的穴位。

都门　位于胎褥前面的穴位。在前臂正中央肌肉窝处，是与血液循环有关的穴位。它对于因心跳及气喘、精神紧张造成的肩酸痛有效。

3 不同的病因采用不同的治疗法

通过用力按压，以心情是否舒畅或疼痛部位是否明显来区分。

造成肩酸痛有多种原因，从单纯的肌肉疲劳到内脏疾病及寒冷。由于原因各不相同，所以表现方式也不完全一致。也许A某是活动手腕时强烈疼痛，而B某却是一动不动时一跳一跳地疼。

疼痛的种类不同，指压的方法也就不同。因此，开始指压之前，首先要确认一下自己的肩酸痛属于哪种类型。

说起来似乎很复杂，但分类却极简单。它只分为肩膀上有筋疙瘩型（东方医学上称为实症）以及无筋疙瘩型（虚症）两种。所以请参照下列要点来进行检查：

肩酸痛的识别方法 1



把手掌放在肩上，用手指头和指肚来找筋疙瘩。

肩酸痛的识别方法 2



按住肩部肌肉，查看筋疙瘩的状态。

1 压痛程度如何

在有酸胀感的肩部轻轻地放上另一只手，用食指和中指指肚试着按压酸胀部位。若用力按压，会有舒服的压痛感产生，就属于有筋疙瘩型。若轻轻一按马上就有痛感的话，则属于没有筋疙瘩型。

2 有无筋疙瘩 柔软程度如何

用手指指肚找酸胀部位，若触摸到硬筋疙瘩，属于有筋疙瘩型。若肌肉柔软，则是无筋疙瘩型。

3 酸胀部位在哪儿

有筋疙瘩型，自己能够清楚地指出酸胀部位。与此相对，没有什么特别的地方，只是整个肩膀发沉，肩

各种类型肩酸痛的症状

无筋疙瘩型(虚症)	症状	有筋疙瘩型(实症)
轻轻按压，感到压痛	压痛	用力深深按压，有压痛
柔软、柔和感，没有筋疙瘩	有无筋疙瘩	有紧紧粘连感的筋疙瘩
大范围的肌肉紧张，位置不明确	酸胀部位	明确，自己可指出酸胀部位
紧挨皮肤下面有酸胀感	酸胀的深度	肌肉和肌肉下深层部位酸胀
有冰冷感，用手触摸感觉很凉	温冷感	发热感，稍暖和
活动时痛感强烈，静止时舒缓	运动时的痛感	静止时疼痛，活动时稍有缓解



4 酸胀深度如何

用手指按压，如在肌肉及肌肉下面的深层部位有酸胀感，为有筋疙瘩型。无筋疙瘩型则在紧挨着皮肤下面的地方就会感到酸胀。

5 皮肤是热还是冷

肩膀有冷冰冰的感觉，用手掌触摸也感觉很凉，是无筋疙瘩型。相反，稍有些发热感，用手触摸也有热感的就是有筋疙瘩型。

6 运动时疼痛的程度

活动肩膀时痛感强烈，静下来后疼痛缓解就是无筋疙瘩型。有筋疙瘩型是在安静下来时痛感强烈。

以上三点是最容易理解的判断要点。下面的三点为辅助说明，仅供参考。

膀有莫名的胀感，是无筋疙瘩型。

4 找出治愈你肩酸痛的治疗法



对于有筋疙瘩型和无筋疙瘩型有不同的指压方法。无筋疙瘩型若采用了相反的按压方式，就会形成按摩疲劳或反向按摩。此外，有筋疙瘩型若采用了无筋疙瘩型的指压方法，也不会取得预期的效果，所以一定要注意。

有筋疙瘩型肩酸痛的指压方法

有筋疙瘩型，穴位深，适合进行比较强烈的按压刺激。有时根据部位可使用中指进行指压，一般情况下使用大拇指。

①大拇指斜放在穴位上，其他4指伸开，作为大拇指活动的支撑物。这样，大拇指可以稳定地以一定强度和节奏刺激穴位。

②弯曲第一关节，使大拇指直立，或使整个拇指向后翘，在指尖处加上力量。虽说是指尖，但不是把指甲立起来，而是在拇指肚的前端加力，这是诀窍。

③原地不动，在指尖处倾注全身力量，用力指压穴位。不用手指的力量，而是用整个身体的力量指压，这是不疲劳的诀窍。

按压的力量以3～4千克为宜，最好用按压体重计的办法练习。

④按住穴位不动，数"1，2，3"，指压3～4秒，歇一口气，通过稳定持续地加力，对穴位的刺激就会渗透进去了。就可提高指压效果。

⑤每一处穴位都要进行10次左右，过少，有时会起不到作用。



⑥移向下一个穴位时，若其附近有其他穴位，手指尖就不要离开肌肤，像在穴位与穴位之间摩挲似的移动，效果会更好。

“有筋疙瘩”型要深深地用力指压；如果没有的话，要轻柔按摩似地指压。

无筋疙瘩型肩酸痛的指压方法

基本的指压方法，与有筋疙瘩型相同。不过，无筋疙瘩型的肩酸痛在用力按压下会产生按摩疲劳，所以要给穴位以柔和的刺激。

①将大拇指尖放在穴位上，像画圆似的在穴位及其周围揉搓按摩。说是圆，其实也很小，请一点一点地移动手指或上下锯齿形地移动手指。与其说是按压，倒不如说是柔和地揉搓按摩。

②就这样沿着肌肉移动手指，重点揉搓按摩穴位部分，肌肉的疲劳和紧张得到缓解，血液循环变得流畅了。



大拇指的放法及指压方法

1

大拇指的指尖贴在穴位上。

边按边揉。



2

立起手指，按压穴位3~4秒。

立起手指。



3

力量集中在手指的指尖部。

在这个地方加力。



4

移向下一个穴位时，保持指尖贴在皮肤上移动。

不要从皮肤上离开。



需要全本请访问 www.ertongbook.com