

图解
中医养生
书系

TUJIE
ZHONGYI
YANGSHENG SHUXI

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

颈肩病自疗法

(专业简单，诊断准确，足不出户，自诊自疗)

图说病理，图解疗程，家中自疗，随心所欲

- 随时随地，手脚动动，全天候保护您的脊椎！
- 深度挖掘病症病理，全方位解析脊椎病因。
- 中医传统疗法与现代运动疗法相结合，
多种途径任你选择，祛除病痛。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

健康大讲堂，身体巧恢复

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图解
中医养生
书系

白话通解(速查) 精解、注释、白话等纵向深入，
最适合中国人的调心养身健康方案。

图
解

颈肩病自疗法

(专业简单，诊断准确，足不出户，自诊自疗)

图说病理，图解疗程，家中自疗，随心所欲

- 随时随地，手脚动动，全天候保护您的脊椎！
- 深度挖掘病症病理，全方位解析脊椎病因。
- 中医传统疗法与现代运动疗法相结合，
多种途径任你选择，祛除病痛。

李 杰
王信惠◎编著



白话精解
活学活用

健康大讲坛·身体巧保养

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

图解颈肩病自疗法 / 李杰编著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.12

(图解中医疗法系列)

ISBN 978-7-5352-7435-9

I . ①图… II . ①李… III . ①颈肩痛—中医治疗法—图解 IV . ① R274.915-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 311460 号

策 划: 刘 玲
责任编辑: 刘 玲 李大林

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 宋双成 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

电话: 027-87679468
邮编: 430070

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>
排版设计: 文贤阁

印 刷: 北京威远印刷有限公司

邮编: 101116

787 × 1092 1/16
2015 年 4 月第 1 版

250 千字 16 印张
2015 年 4 月第 1 次印刷
定价: 36.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言



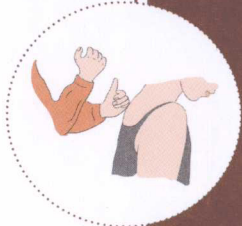
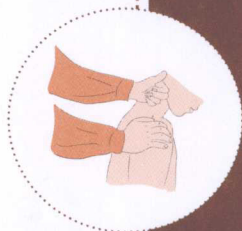
在人体,颈部是非常重要的部位,联系着头部和躯干部。《说文解字》中说:“颈,头茎也。”也就是说颈在人体结构中所起的作用和茎在植物中的作用是一样的,起着为人体传输气血的重要作用。但由于颈部比较窄细、脆弱,且颈椎在脊柱椎骨中活动频率最高、灵活性最大、负重也比较大,所以极易出现损伤或病变。

肩的结构由肩胛骨的关节盂与肱骨头组成,是人上半身非常重要的一个部位,它在头颈部和躯干之间,连接着躯干和手臂。“肩,任也。负荷之名也。”也就是说肩担负着压力和重量。在日常生活中,我们需要经常活动上臂,而上臂不论做什么动作都离不开肩膀的支配。一旦用力不当或运动过度,就很容易发生劳损,引起一些肩部疾病。

颈和肩每天都会频繁地活动,这就给这些部位带来了负担,如果这些负担超出其承受能力,这些部位就会产生损伤,从而发生颈椎病、肩周炎等诸多疾病。当颈肩出现疾病时,我们一般会选择到医院就诊,如果我们自己掌握了一定的自疗方法,既简单又方便。为此,我们特意编写了这本《图解颈肩病自疗法》一书。

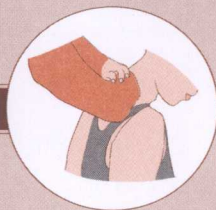
本书共分六章。第一章和第四章主要介绍了颈肩部的生理结构、常见的颈肩部疾病以及引起颈肩部疾病的一些因素;第二章和第四章主要介绍了颈部和肩部疾病的自疗特效穴位;第三章和第六章主要介绍了颈肩部疾病的自疗方法。本书介绍的自疗方法主要有按摩、推拿、运动、刮痧、泥土、针灸、热敷、拔罐、药枕、经验方等。这些方法除了有详尽的文字说明外,还配有丰富清晰的图片,方便读者学习和掌握,这样就可以为自己和亲友治疗,缓解和消除病痛,具有实效、简练、易学、实用的特点,保证让您不出门就能对症自疗,轻松拥有颈肩部的健康!

由于编者知识水平有限,书中难免出现纰漏和不足,请广大读者批评指正。



第一章 颈部及颈部疾病

- 颈部的结构 / 2
- 颈病的类型与典型表现 / 7
- 落枕的类型及诊断 / 8
- 颈椎病的类型及诊断 / 11
- 引起颈病的职业原因 / 21
- 引起颈病的不良习惯 / 22
- 引起颈病的不良情绪 / 23
- 引起颈病的其他原因 / 24



第二章 颈部自疗特效穴位

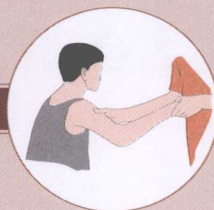
- 如何快速找准穴位 / 26
- 颈百劳穴 / 30
- 大椎穴 / 31
- 哑门穴 / 32
- 风府穴 / 33
- 天柱穴 / 34
- 百会穴 / 35
- 印堂穴 / 36
- 风池穴 / 37
- 风门穴 / 38
- 天鼎穴 / 39
- 落枕穴 / 40
- 阳陵泉穴 / 41
- 天牖穴 / 42



外关穴 / 43

合谷穴 / 44

▶ 第三章 颈病自疗方法



- 落 枕 / 46
- 颈椎病 / 71
- 颈部扭挫伤 / 111
- 颈椎小关节错缝 / 119
- 项韧带劳损与钙化 / 122
- 胸锁乳突肌炎 / 126
- 前斜角肌综合征 / 129
- 颈部酸痛按摩 / 135
- 足部按摩法从脚开始治颈病 / 142
- 家庭热敷法姜、盐帮忙治颈痛 / 144
- 颈部自我康复保健操 / 145

▶ 第四章 肩部及肩部疾病



- 肩部的结构 / 150
- 肩病的类型与典型表现 / 152
- 年轻人多患肩部肌肉劳损 / 154
- 肩部容易积劳成疾 / 155
- 风寒也易引发肩部疾病 / 156
- 侧卧容易睡出肩膀痛 / 158
- 肩周炎的类型及诊断 / 159

第五章 肩部自疗特效穴位



- 天宗穴 / 166
- 大杼穴 / 167
- 肩中俞穴 / 168
- 肩井穴 / 169
- 肩贞穴 / 170
- 条口穴 / 171
- 肩髃穴 / 172
- 云门穴 / 173
- 肩髃穴 / 174
- 中府穴 / 175
- 肩前穴 / 176
- 极泉穴 / 177
- 曲池穴 / 178

第六章 肩病自疗方法

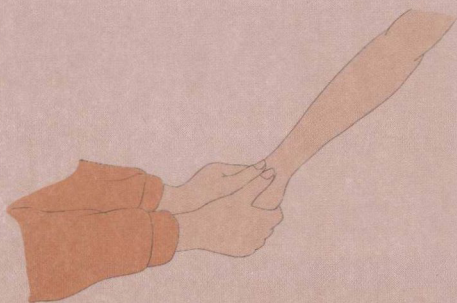


- 肩周炎 / 180
- 肩部滑囊炎 / 217
- 斜方肌损伤 / 220
- 肩胛提肌损伤 / 224
- 肩周肌肉劳损 / 228
- 冈上肌腱炎 / 234
- 肩关节扭挫伤 / 238
- 肩部酸痛按摩 / 244
- 肩部保健其他按摩手法 / 246
- 肩部自我康复保健操 / 247



第一章 颈部及颈部疾病

颈椎指的是颈部的脊椎。颈椎在头部和胸部之间，在脊柱椎骨中。颈椎的体积最小，但是活动频率最高，灵活性最大，负重比较大。它的可动性也比较大而且敏锐，可以适应听觉、视觉和嗅觉的刺激反应。除此之外，它还有坚强的支持力，可以支持头颅的重量。因为致病因素的作用，颈椎非常容易出现损伤或病变，其中尤以颈椎病最为典型。





颈部的结构

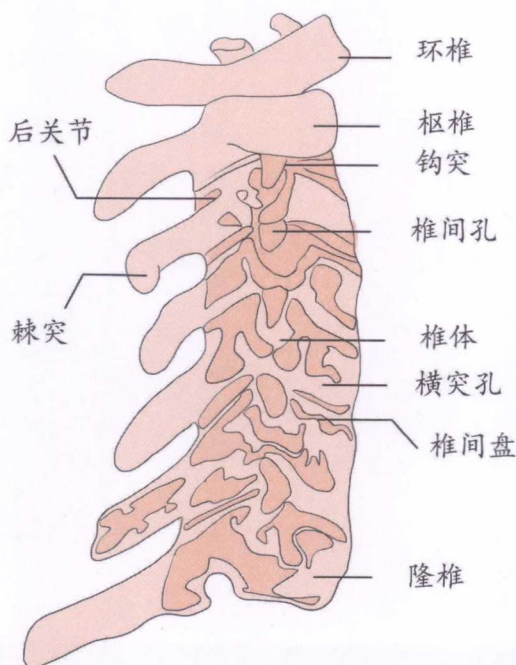


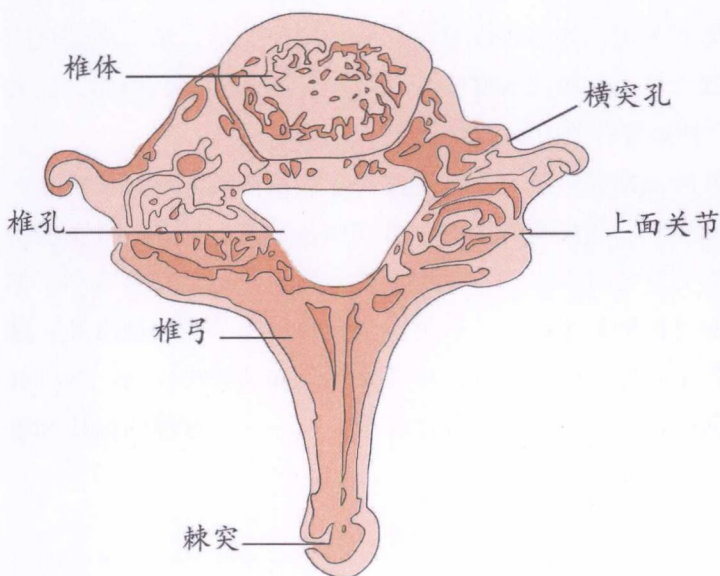
在人体中，颈部是非常重要的部位。因为颈部比较窄细，所以非常脆弱。颈部的作用是联系头部和躯干部。正因为颈部的联系作用，大脑发出的各种指令才可以传输到躯干和四肢，身体感受到的刺激也会以神经冲动的方式通过颈部传送到大脑。在颈部，脊髓是神经活动的传输通道。

颈椎的结构特点和作用

颈椎骨包括 7 个颈椎。其中的第一、二颈椎之间并无椎间盘，所以共有 5 个椎间盘。从侧面看，颈椎的中段向前凸，被称为生理前凸。

◎ 颈椎的正常结构（侧面）





椎骨的结构(上面)

除了第一、二颈椎，其他的5个颈椎都包括前方的椎体和后方的椎弓。椎体和椎弓共同围成了一个孔，这个孔叫作椎孔，各节的椎孔上下相连，成为了一个管，这个管叫作椎管，椎管的作用是容纳脊髓和神经根及其被膜。椎管前后径比较小，左右径比较大。如果颈椎的椎管太过狭窄，前后径缩小，就容易引发颈椎病。椎体是依靠椎间盘以及前、后纵韧带紧密联结的。椎间盘是连接椎体的主要结构，协助韧带保持椎体的互相联结。在人体内，最长的韧带是前纵韧带，宽、厚且较坚韧。后纵韧带位于椎体的后方，椎管的前壁，较细长，坚韧度比前纵韧带弱。

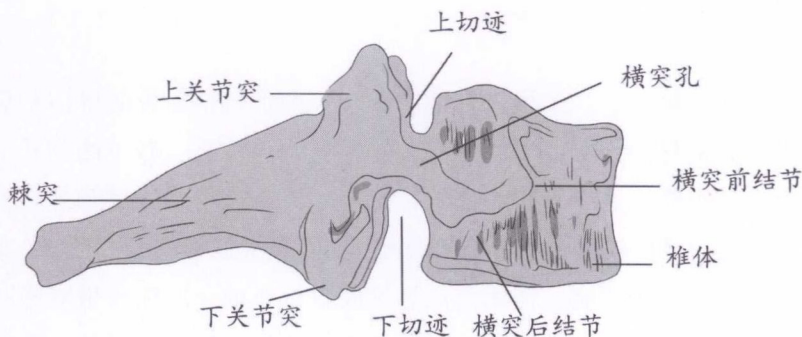
在椎体、椎弓根的上下缘分别有一个凹陷，叫作椎骨上切迹和椎骨下切迹，与椎骨相邻的椎骨上下切迹围成了一个孔，称为椎间孔，事实上，椎间孔是一个短管，有脊神经节及其被膜、脊神经根，并有血管通过。钩椎关节是椎间孔的前壁，位于椎体的侧后方。在钩椎关节的后方有根动静脉、窦椎神经和颈脊神经根，侧后方有椎静脉、椎神经和椎动脉。



在第三至第七椎体上面有左右凹陷，在椎体的两侧偏后方有向上的钩突。其左右两侧包绕着上方的椎间盘，形成滑膜性钩椎关节，这个关节从左右两边防止颈椎间盘从侧面脱出，如果椎间盘退化变得很薄的话，关节间隙就会变狭窄，上下椎体就会发生触撞或者磨损，易增生，导致椎间孔缩小。这时就非常容易使血管、神经等有关组织出现症状。

除第七颈椎以外的颈椎横突都有下面这些特点：肌肉不发达，横突小，对颈椎灵活运动非常有利；横突有横突孔，椎动脉从颈椎上的4~5个横突孔穿过；颈椎的上下关节突将近水平，对颈椎做前屈后伸运动非常有利，但过屈或者过伸就会变得松弛甚至破裂，后关节脱位和该关节的松弛有关；颈椎的椎根短，椎间孔前后径比较小，容易导致椎动脉和神经根受压；颈椎棘突短且分叉，第七颈椎长且不分叉，是骨性标志；第一、二颈椎的结构和第三颈椎到第七颈椎不一样。

◎ 椎骨的结构（侧面）



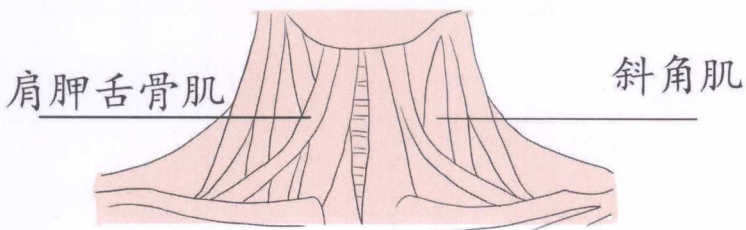
第一颈椎为环状，叫作环椎，第二颈椎叫作枢椎。第一颈椎和第二颈椎共同形成环枢关节。环枢关节做旋转运动，会和环椎一起运动，其轴枢为齿突，头易向左右活动。



椎间盘是椎体间主要的联结结构，与韧带共同维持椎体的互相联结，又叫作椎间纤维骨盘。每个椎间盘包括3部分：髓核、纤维环和软骨板。椎间盘很有弹性，所以相邻的椎间有一定限度的活动，可以使其下部椎体承受均等的压力，进而对外力进行缓冲，同时减轻足部传来的外力，避免头颅受到震荡。颈椎间盘的前部要高于后部，使颈椎有前凸曲度。颈椎间盘的横径小于椎体的横径，钩椎关节部没有椎间盘组织。椎间盘的周缘部是纤维环，由纤维软骨构成，纤维环的纤维在椎体间斜行，呈同心环状排列在横切面上，相邻环的纤维斜度相反，可以相互交叉。因为纤维环的后部比较窄，力量比较弱，所以髓核容易向后方突出，但是因为纤维环的后方中部有后纵韧带加固，突出大多偏于侧后方。

颈部肌肉的结构特点和作用

在解剖中，可以将颈部分成前后两部分，以斜方肌为界，后部是斜方肌前缘以后的部分，叫作项部；前部是斜方肌前缘前方的部分，就是普通的颈部。颈前部的肌肉叫作颈前部肌群，包括椎前肌和斜角肌等；颈后部的肌肉，叫作项部肌群，包括斜方肌、颈阔肌以及胸锁乳突肌等。



◎ 颈前部肌群

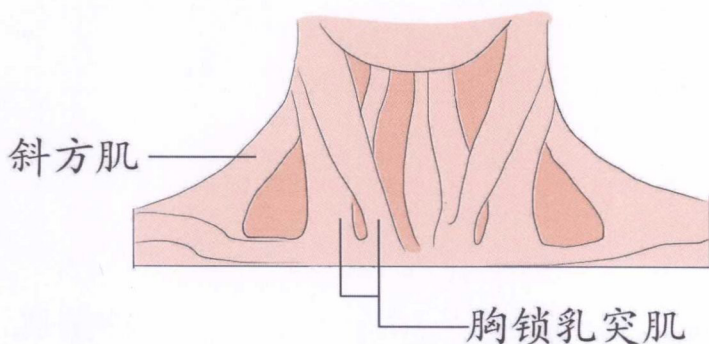


根据功能的不同,可将颈部肌肉分成3组:第一组肌群用来保持其稳定性和对头颈各个方向的运动进行控制;第二组肌群与其运动有关并用来悬吊上肢;第三组肌群与其运动有关并用来悬吊胸壁。

为了保持头颅的体位并使其在颈椎上保持稳定,有一部分颈部肌肉必须要经常处于紧张状态;而另一部分肌肉则处于较为松弛的状态,以使头颅和颈椎保持平衡,对全身的姿态进行控制。不正确的姿势会对颈项部肌肉紧张和松弛的正常平衡造成影响。所以,在工作学习中,要保持一个正确的姿势,以防平稳失调或者颈部出现病态反应。

有一个问题非常容易被忽视,那就是在上肢提重物时,力量会通过悬吊上肢的肌肉传递到颈椎,这也会使颈椎受到牵拉,使颈椎之间的相互压力增加。颈椎病患者参加重体力劳动后,症状会有所加重,这就和此组肌群的作用有一定关系。

◎ 项部肌群





颈病的类型与典型表现

颈肩病
自疗法

在脊柱关节中，颈部的活动量是最大的，而且颈部的关节突关节结构复杂，椎骨的形状不均匀，而且肌肉和韧带细小繁多，因为这些错综复杂的原因，颈部很容易出现各种病变，其中颈椎病最为典型。

◎ 颈病的类型

大体上可以将颈部疾病分为颈椎病、颈部急性损伤和落枕等，其中最常见也最多发的就是颈椎病。

颈部的急性损伤大多是在交通事故中发生的。在机动车高速行驶的时候，如果突然急刹车，头部就会因为惯性的作用快速向前冲出，然后又过度后伸。在这个过程中，颈椎也会随之做前后摆动，做反复的屈伸运动。这时，相反的作用力就会在非常短的时间里，导致颈部各层软组织出现不同程度的损伤。它的症状主要表现为以下这些方面：局部压痛或活动受限；部分皮肤和肌肉出现撕裂伤；严重的还会出现触觉、痛觉受损，上肢瘫痪等。

有很多原因都会导致落枕，例如，身体衰弱、睡眠姿势不对、颈部受突然扭转、睡眠时露肩着凉、筋络活动失衡或者在睡觉的时候，枕头太高、太低、太硬等。落枕的主要症状是，在睡觉醒来时，发现自己的头歪向了一侧，颈部不能正常活动，而且另一侧的颈部肌肉疼痛，严重的疼痛会放射到背部、上肢和头部。

◎ 颈病的典型表现

由于颈部骨骼、椎间盘、韧带发生病变，受到外界刺激或压迫神经根、脊髓、椎动脉及软组织，引起的以颈肩部疼痛、麻木为主要表现的症候群就是颈椎病。颈椎病是颈部疾病的典型表现，以颈椎病不同的体征和发病症状为依据，可以分为以下几种类型：交感型颈椎病、局部型颈椎病、脊髓型颈椎病、神经根型颈椎病、椎动脉型颈椎病以及混合型颈椎病。



落枕的类型及诊断



落枕是指急性单纯性颈项强痛，运动受到限制的病症，系颈部伤筋，又叫作失枕。在临床上，它的主要特征是：在睡醒后，颈项僵硬、疼痛，无法自由旋转或者向后仰，头经常向患侧歪斜，有的患者还同时伴有肩胛骨内上角处的疼痛。造成落枕的主要原因是睡眠的姿势不正确，颈项部长期处于过度扭转的状态；或者在睡觉的时候，枕头太低、太高或者太硬，颈项长期处于过屈位或者过伸位。这种损伤不是突发性的损伤，而是静力性的损伤，也就是颈项部的肌肉长期处于过度紧张的状态，进而引发落枕。中医学认为，患者平时身体衰弱，气血运行不畅或气血不足，筋肉锻炼匮乏，舒缩活动失调，又受到了风寒之邪，风寒客于颈项部肌肉，导致经络不舒，气血凝滞且痹阻不通，僵直疼痛就会引发落枕。这种病多发于青壮年人群，男性的发病率要高于女性，在春冬两季多发。这种病发病快，病程短，大多在一周内可以自然痊愈，但是非常容易复发。

落枕的类型

◎ 按中医辨证分型

● 关节错乱型 ●

这种类型的落枕起病急，大多是在晨起时患病或者因为颈部活动不当而起病，主要症状是颈部活动受到障碍，引发的疼痛和颈部的位置与活动方向有关，经常呈强迫体位。活动障碍主要是在某一特定位置上，颈部肌肉非常紧张，压痛点很明确。患者脉弦，舌质色青，舌苔薄白。



● 风寒阻滞型 ●

出现这种类型落枕的患者大多都有过明显或不明显的受寒史,颈部僵硬、畏寒、疼痛和活动障碍的程度不一。颈部活动度尚可,但是被动活动很困难,颈部的肌肉紧张,压痛点不明。患者脉弦紧,舌质青,苔白或者厚腻。

● 郁而化热型 ●

郁而化热型落枕是由关节错乱型和风寒阻滞型发展而来的,这种落枕的病程长,颈部会感到灼热,局部的皮肤温度会升高。患者脉细数,舌质红,苔薄白或黄。

◎ 按发病原因分型

● 失枕型 ●

这种类型的落枕大多是因为在睡觉的时候,患者睡觉的姿势错误,或者枕头太高、太低或者太硬,颈部的肌肉长时间地受到牵拉,处于过度紧张的状态,进而导致静力性损伤的发生。它主要是累及一侧的软组织。主要症状是在睡醒后,颈项感到疼痛,头向患侧歪,活动不利,在旋转的时候最甚,有时疼痛会放射到肩背和肩胛区,颈部肌肉有压痛。触摸时,如条状或块状。

● 扭伤型 ●

扭伤型落枕主要是在颈部突然扭转或者肩扛重物的时候,颈部部分肌肉发生扭伤,进而发生肿胀和痉挛而导致。大部分患者都曾有过急性损伤史,发病后颈部会感到疼痛,出现负重感,有时疼痛会放射到肩背部,使颈部的活动受到限制。在痛处可以摸到肌肉痉挛,局部会有轻度的肿胀和压痛。



● 颈椎紊乱型 ●

这种类型的落枕主要是因为姿势不良或者在突然改变体位的时候，小关节的解剖位置发生改变，从而引起滑膜嵌顿，使颈椎的力平衡和运动的协调性发生破坏，反射性地造成肌肉痉挛，进一步使关节紊乱加重。在临床上，最常见的是第四至第六颈椎关节紊乱。患者大多曾有过颈部过度活动的外伤史或者长期固定姿势的劳损史。这种病症起病比较急，颈部僵硬，发胀疼痛，转侧不利，有一部分患者还会出现后枕及肩背部牵拉痛或不适、头晕的症状，一处或多处单侧的棘旁会有压痛。X线片大多会出现棘突偏离中线、颈椎向患侧凸、生理曲线变小或消失的现象。

◎ 按病状性质分型

单纯型	单纯型落枕多发于青少年人群，通常是首次发病，颈部感到非常疼痛并且活动明显受限。这种类型的落枕属于急性，病程很短，病位仅仅是在颈椎关节。
反复发作型	反复发作型落枕多发于青中年人群，大部分患者都有落枕病史，而且经常性疾病，除颈部疼痛和活动受限之外，颈部还会长期感到不适，而且只要出现诱因，就会立即发病。病性属慢性损伤的急性发病，病程比较长，而且病位广泛，不仅是关节和关节囊，多块颈部肌肉也会有所损伤。在进行影像学检查的时候，会发现颈椎关节增生，颈椎生理弧度变直，有些还会出现椎间孔狭窄的现象。
颈椎病型	这种类型的落枕出现较少，多发于中老年人群，是首次发病，为典型的落枕症状，而且还伴有眩晕或者患侧上肢麻木等类似颈椎病引起的症状。病性为急性，病程较短，病位在颈椎关节和因水肿刺激、关节紊乱或者受压迫的颈椎动脉、臂丛神经或神经根。在进行影像学检查的时候，不会出现明显改变，或者仅仅出现轻度的骨质增生等蜕变现象。