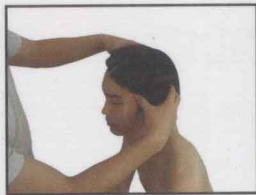
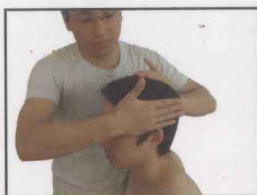


家有按摩 03

頸肩部按摩

權威專家教您輕鬆學會
常用家庭按摩方法

北京市按摩學會秘書長 付國兵
北京中醫藥大學教授 郭長青 主編



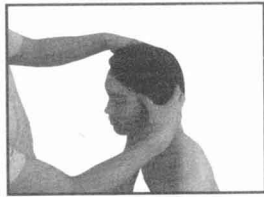
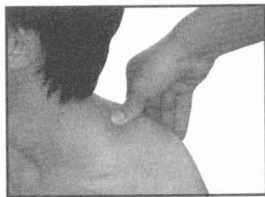
內贈
肩頸部按摩
DVD教學

家有按摩
03

頸肩部按摩

權威專家教您輕鬆學會
常用家庭按摩方法

北京市按摩學會秘書長 付國兵
北京中醫藥大學教授 郭長青 主編



0914524

家有按摩師 03 頸肩部按摩

國家圖書館出版品預行編目

頸肩部按摩 / 付國兵・郭長青主編.

—第一版。台北縣中和市：昇旺，2010[民國99]128面：
15 X 21公分。——(家有按摩師；03)

ISBN 978-986-86011-6-1(平裝)

1. 按摩 2. 經穴 3. 頸部 4. 肩部

413.92

99019207

編 著 付國兵・郭長青
策 劃 Penda Liao
美術編輯 Tira

發行人 鄭慧卿
出版者 昇旺出版社
235台北縣中和市立德街7巷12號
電話 02-2222-9128
傳真 02-2222-1213

總經理 千富圖書有限公司
台北縣三重市中興北街186號5樓
電話：02-8521-4067
傳真：02-8511-1091

新馬總代理 新加坡：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House Pte Ltd
20, Old Toh Tuck Road, Singapore 597655
TEL: 65-6462-6141 FAX: 65-6469-4043
馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House(M) sdn. Bhd.
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL: 603-9179-6333 FAX: 603-9179-6060

網路書店 <http://www.books.com.tw> 博客來網路書店
出版日期 2010年11月
版次 一版一刷
定價 220元

*如果有缺頁或破損・請寄回本公司更換 *版權所有・翻印必究

*本書經由化學工業出版社正式授權，出版中文繁體版本。非經書面同意，
不得以任何形式複製、轉載。



編 著

北京市按摩學會秘書長 付國兵
北京中醫藥大學教授 郭長青

前言

按摩是一種簡、便、易、廉的中醫療法。普通百姓若能正確使用，將達到明顯的強身健體、祛病延年的作用，一旦使用不正確，反而會對人體造成意想不到的傷害。

《頸肩部按摩》是《家有按摩師》叢書的其中一冊，將由權威專家教給您最規範的頸肩部按摩知識和具體操作方法，以幫助您解除頸肩部的不適、疼痛和輔助治療其他常見疾病。為了使讀者學習起來更加輕鬆和準確，隨書贈送一張DVD光碟和一張手部、足部反射區掛圖。

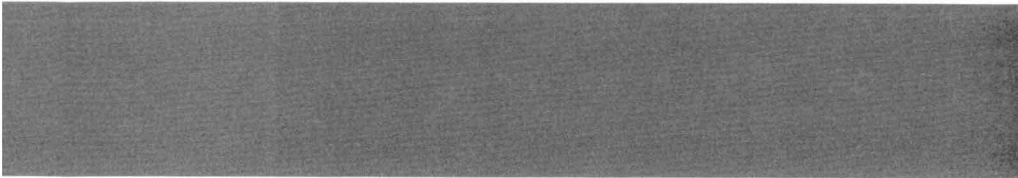
願您能輕鬆成為家庭中的「按摩師」，給家人帶來更多的健康和快樂！

序

按摩是中國傳統醫學的寶貴遺產，歷經數千年發展，形成了完整的體系。運用不同的按摩手法，可以促進人體血液循環、增強免疫力、調節各部分機能，達到緩解人們身心壓力、提高工作效率、調理亞健康和預防多種疾病的發生，成為人們強身保健、祛病延年的有效方法，為更多的人們帶來健康和高品質的生活。

隨著社會進步和人們生活水準的提高，高血壓、冠心病、糖尿病及高血脂症等傾向表現日益突出；用心、用腦過度，身體的主要器官長期處於入不敷出的非正常負荷狀態十分常見；水源和空氣污染，噪音、微波、電磁波及其他化學、物理因素污染對人體健康產生不良影響的現象也不時困擾著人們…而隨著社會的發展，人們渴望健康的需求卻日益增長，保健意識也不斷增強，人們對自身健康狀態的關注已經從“已病圖治”轉變為“養生保健，未病先防”。保健按摩作為早已深入人心的“綠色”保健方式必將與時俱進地發揮重大作用。

保健按摩因其適應範圍廣、效果顯著、安全簡便的特點，正在越來越廣泛地被應用於各種醫療和養生保健領域中，越來越多的人們也開始自發學習按摩方法，以期使自己和家人更加健康。但是，由於不正確的操作而帶來的各種併發症卻屢屢出現在非正規醫療場所和普通家庭，因此向人們普及正確的按摩知識與技能已刻不容緩。



《家有按摩師》叢書由北京市按摩學會秘書長付國兵組織編寫，北京中醫藥大學教授郭長青提供了專業的穴位圖，兩位專家的合作確保了內容的權威性。難能可貴的是，付國兵主任和他的同事們利用大量業餘時間參與拍攝了各分冊的DVD光碟和大量動作表演照片，從而提升了本叢書的可閱讀性、可操作性，使讀者能輕輕鬆鬆地理解與掌握各種按摩手法。

我非常願意將這樣一套具有較高專業水準，易學易用的實用著作介紹給廣大讀者，願大家在掌握該套叢書技能後，可以隨時、隨地讓更多的人們在家庭、辦公室便可享受到專業、一流的按摩。而且，我相信這叢書也是孝敬老人、關愛孩子、自我保健的一份好禮物！

中華中醫藥學會亞健康分會會長



目錄

第一部分 頸肩部按摩常用穴位 15

百會穴	16
四神聰	16
印堂穴	16
睛明穴	16
攢竹穴	16
太陽穴	16
角孫穴	16
率穀穴	16
風池穴	17
風府穴	17
完骨穴	17
大椎穴	17
肩井穴	17
缺盆穴	17
肩髃穴	17
肩內陵	18
天宗穴	18
肩髃穴	18
肩貞穴	18
極泉穴	18
臂臑穴	18
曲池穴	18

內關穴	18
外關穴	18
合穀穴	20

第二部分 頸肩部按摩常用手法 21

一、取穴的方法	22
二、手法的基本要求	23
三、常用手法	24

1·一指禪推法	24
2·滾法	26
3·拿法	27
4·揉法	28
5·搓法	29
6·抖法	30
7·點法	31
8·拍法	33
9·撚法	34
10·搖法	35
11·彈撥法	38
12·拔伸法	39
13·扳法	41

目錄

第三部分 按摩前的準備	43
一、按摩時的姿勢	44
二、按摩的力量	44
三、按摩的技巧	45
四、按摩的環境	45
五、按摩的時間	46
六、按摩時著裝	46
七、按摩前的放鬆方法	46
八、按摩的禁忌情況	47
第四部分 按摩消除頸肩部疲勞和不適感	49
一、家庭按摩方法	50
二、自我按摩方法	53

第五部分 頸肩部常見疾病的按摩治療	57
一、頸椎病	58
（一）哪些原因可導致頸椎病的發生	58
（二）頸椎病的分型	59
（三）頸型頸椎病的按摩治療	60
（四）神經根型頸椎病的按摩治療	63
（五）椎動脈型頸椎病的按摩治療	69
（六）交感神經型頸椎病的按摩治療	72
（七）脊髓型頸椎病的按摩治療	77
（八）頸椎病病人日常保健及預防	81
1·預防頸椎病應從小抓起	81
2·伏案工作者在工作中應注意的問題	81
3·工作之餘如何保護頸椎	82
4·中老年人頸椎病的預防	83

目錄

5 · 夏天謹防頸椎病.....	83
6 · 科學合理選用枕頭.....	84
7 · 頸椎病患者床的選擇.....	84
8 · 頸椎病需科學鍛煉	85
9 · 頸椎病保健體操.....	85
10 · 頸項部肌肉的鍛煉.....	92
11 · 頸椎鍛煉的注意事項.....	95
12 · 頸椎病患者飲食原則.....	95

二、落枕

96

1 · 落枕的原因.....	96
2 · 家庭按摩方法.....	97
3 · 自我按摩方法.....	99
4 · 落枕的預防.....	101

三、肩周炎

102

1 · 常見症狀	102
2 · 家庭按摩方法.....	103
3 · 自我按摩方法.....	109
4 · 肩周炎的康復鍛煉.....	112
5 · 預防肩周炎的小體操.....	116

6・肩周炎的調護	120
7・肩周炎的預後	120

附圖	121
----------	-----

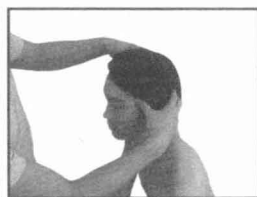
脊椎節段及相關疾病說明圖	122
--------------------	-----

家有按摩 03

頸肩部按摩

權威專家教您輕鬆學會
常用家庭按摩方法

北京市按摩學會秘書長 付國兵
北京中醫藥大學教授 郭長青 主編



0914524

家有按摩師 03

頸肩部按摩

國家圖書館出版品預行編目

編 著 付國兵・郭長青
策 劃 Penda Liao
美術編輯 Tira

頸肩部按摩 / 付國兵・郭長青主編。
— 第一版。台北縣中和市：昇旺，2010[民國99]128面：
15 X 21公分。—— (家有按摩師；03)
ISBN 978-986-86011-6-1 (平裝)
1. 按摩 2. 經穴 3. 頸部 4. 肩部
413.92 99019207

發行人 鄭慧卿
出版者 昇旺出版社
235台北縣中和市立德街7巷12號
電話 02-2222-9128
傳真 02-2222-1213

總經理 千富圖書有限公司
台北縣三重市中興北街186號5樓
電話：02-8521-4067
傳真：02-8511-1091

新馬總代理 新加坡：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House Pte Ltd
20, Old Toh Tuck Road, Singapore 597655
TEL: 65-6462-6141 FAX: 65-6469-4043
馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司
Novum Organum Publishing House (M) sdn. Bhd.
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak,
56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL: 603-9179-6333 FAX: 603-9179-6060

網路書店 <http://www.books.com.tw> 博客來網路書店
出版日期 2010年11月
版次 一版一刷
定價 220元

*如果有缺頁或破損・請寄回本公司更換 *版權所有・翻印必究
*本書經由化學工業出版社正式授權，出版中文繁體版本。非經書面同意，
不得以任何形式複製、轉載。



編 著

北京市按摩學會秘書長 付國兵
北京中醫藥大學教授 郭長青

