

国家彩票公益金资助

大字版

自我按摩系列丛书

国解

肩颈疲劳

自我按摩

于天源等主编



MASSAGE

中国盲文出版社

图解肩颈疲劳自我按摩

于天源 鲁梦倩◎主编

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解肩颈疲劳自我按摩 (大字版) / 于天源, 鲁梦倩主编. —北京: 中国盲文出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5002-7714-9

I. ①图… II. ①于…②鲁… III. ①颈肩痛—按摩疗法 (中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 051583 号

图解肩颈疲劳自我按摩

主 编: 于天源 鲁梦倩

责任编辑: 顾 盛

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码: 100050

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 26 千字

印 张: 3.25

版 次: 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-7714-9/R·1059

定 价: 15.00 元

销售服务热线: (010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

编 委 会

主 编 于天源 鲁梦倩

副主编 王 磊 潘 璠

编 者 (以姓氏笔画为序)

于天源 王 磊 王俊杰

文 梅 闫金燕 吴 凡

吴剑聪 周 嫜 姚斌彬

梅旭晖 鲁梦倩 潘 璠

前言

推拿，也称按摩，是中医学的重要组成部分。推拿通过手法作用于人体某些部位或穴位而达到强身保健、防病治病的作用。因其操作简便、疗效明确、经济安全而备受世人喜爱。

随着社会节奏加快，以及电脑、智能手机等电子产品的快速普及，肩颈部的疲劳不适已成为亚健康人群中最常见的症状之一，并且日渐呈现年轻化趋势，尤其在长期久坐或长期使用电脑的人群中更为常见。

虽然人们越来越重视自身的健康问题，但繁忙的工作让人无暇到医院或者正规的养生保健场所进行保健按摩。为此，我们将肩颈疲劳的常用知识和自我按摩方法编写成书，

希望能为广大的肩颈疲劳人群提供一种简便、快速的缓解疲劳的方法，尤其为需要长期伏案工作或使用计算机的办公室人员带来福音。

本书在遵循实用和科学原则的基础上，简要介绍了肩颈疲劳的常见病因、常见症状、自我按摩的常用手法、常用穴位和按摩方法，并在书籍最后附上日常保健操，供广大读者自我练习。

此书语言通俗易懂，内容丰富，图文并茂，即使没有任何医学专业知识的人也能轻松读懂、学会。

于天源

2016 年 11 月 10 日

第一章 肩颈小知识 01

第二章 肩颈不适的原因 03

一、长期慢性损伤 03

二、睡眠姿势不良 03

三、风寒侵袭人体 03

四、体质虚弱 04

第三章 肩颈不适的表现 05

一、疼痛 05

二、头部症状 05

三、放射症状 05

四、影响睡眠 05

五、全身症状 05

第四章 自我按摩手法 06

一、拿法 06

二、指揉法 08

三、点法 10

四、擦法 12

五、弹拨法 14

六、推法 16

七、拍法 18

八、按法 19

九、摩掌熨目 20

十、梳头栉发 22

第五章 常用穴位 24

一、怎样找准穴位 24

二、常用的穴位 29

第六章 按摩方法 50

- 一、准备动作 50
- 二、摩掌熨目 51
- 三、梳头栉发 52
- 四、五指按头顶 53
- 五、活动头颈 55
- 六、挤按颈部两侧肌肉 56
- 七、点揉肩颈部穴位 57
- 八、弹拨颈项部肌肉 62
- 九、摩按翳风、缺盆 63
- 十、捏拿肩部 65
- 十一、轻叩肩颈 66
- 十二、摩擦肩颈 66
- 十三、捏拿上肢 67
- 十四、拿极泉 68
- 十五、点揉穴位 69
- 十六、推上臂三阳 73

十七、推上臂三阴 73

十八、拍打上肢 74

十九、打八邪 75

第七章 肩颈部简易操 77

一、后缩颈项 77

二、与项争力 78

三、望天看地 79

四、头写米字 80

五、双手托天 80

六、左顾右盼 81

七、回头望月 82

八、耸肩缩颈 83

九、屈臂摇肩 84

十、体后拉手 85

十一、弯腰晃肩 86

十二、蝎子爬墙 87

第八章 肩颈部日常保健 89

第一章 肩颈小知识

肩颈部是连接头部与躯干的重要部位。日常生活中，人们总是低头学习、工作，站立行走时又要保持头部的直立，因此肩颈部在人体中承担着较为繁重的任务。

如今，肩颈部的疲劳不适已成为亚健康人群中最常见的症状之一，并且随着电脑、智能手机等电子产品的普及，这种现象越来越多，并且呈现年轻化趋势。

肩颈部的疲劳往往由于工作压力太大，长期伏案工作，姿势不正确，又缺乏规律有效的锻炼，进而造成肩颈部的酸痛、僵硬等，如不及时进行锻炼和按摩治疗，肩颈部的肌肉、韧带、关节等不断受到持续性的牵拉、磨损，日久就易使颈椎的退行性病变提早发生并恶化，从而引发颈椎病等严重后果。

自我按摩可根据自己的具体情况，选择适宜的手法和力量，作用于自身的某些部位或穴位，充分调动自身因素，兴奋相关部位，进而达到强身健体、消除疲劳的作用。

运用简便易行的自我按摩方法，及时有效地保护我们的肩颈，才能使我们更好地提高工作效率，更好地提升生活质量。

第二章 肩颈不适的原因

一、长期慢性损伤

长期伏案工作和使用电脑的人，或经常躺在床上看书、看电视的人，由于长时间姿势不良，造成颈椎退变和增生。增生压迫神经和血管，就会产生一系列症状；病变刺激周围组织，又会发生充血、水肿等炎症反应，同时产生疼痛、僵硬等感觉。

二、睡眠姿势不良

因枕头过高或过低，长期睡眠姿势不良，造成肩颈部肌肉、关节或韧带的损伤。

三、风寒侵袭人体

寒邪侵袭人体，或夏日长时间吹风扇、空调，使肩颈部血管过度收缩，导致肌肉缺血，从而产生疼痛、痉挛等。

四、体质虚弱

大病久病以后，体质较虚弱，运动减少，造成肩颈部肌肉粘连，出现一系列症状。

第三章 肩颈不适的表现

一、疼痛

肩颈部酸痛，颈项僵硬，肩颈部肌肉痉挛，颈部转动时疼痛，并有压痛。严重者肩颈活动受限，穿衣、梳头困难。

二、头部症状

有时可累及头部，出现头晕、头痛、视物模糊等。

三、放射症状

有时疼痛可放射至上肢，出现上肢疼痛、麻木等。

四、影响睡眠

睡眠质量不佳，入睡困难，甚至失眠。

五、全身症状

全身乏力、食欲不振等。

第四章 自我按摩手法

一、拿法

1. 手法操作

拇指与其余四指对合呈钳形，施以夹力，以掌指关节的屈伸运动产生的力，捏拿治疗部位，即捏住按摩部位肌肉，并提起来，就是拿法。（图 4-1）



图 4-1 拿法

2. 手法作用

本法可缓解肌肉痉挛，提高肌肉的兴奋性，消除疲劳，多用于颈、肩、四肢等部位，是保健常用的手法。

3. 手法特点

本法柔和，适用部位广，无论男女老幼、体质虚实均可应用。

4. 注意事项

◎前臂放松，手掌空虚。

◎捏拿的方向要与肌腹垂直。

◎动作要有连贯性。

◎用力由轻到重，不能突然用力。

◎应以掌指关节运动为主捏拿肌腹，指间关节不动。

小贴士

在施用拿法时，应注意指间关节不动；若指间关节运动，易造成掐的感觉，从而影