

图解  
指压

# 肩酸痛

原著 新村胜资 翻译 谈 勇 王育良



中国中医药出版社

图解指压丛书

# 肩 酸 痛

原著 新村胜资  
翻译 谈 勇  
王 育 良

中国中医药出版社  
· 北京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

肩酸痛/(日)新村胜资原著;谈勇,王育良译.

—北京:中国中医药出版社,2002.8

(图解指压丛书)

ISBN 7-80156-339-5

I. 肩… II. ①新…②谈…③王… III. 肩酸痛—  
穴位按压疗法—图解 IV. R245.9-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 045164 号

图字:01—2002—3526 号

本书由日本东京ユリシス出版部授权翻译出版

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路 7 号 电话:64151553 邮编:100027)

(邮购联系电话:64166060 64174307)

印刷者:北京北宇印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:880×1230 毫米 32 开

字 数:73 千字

印 张:4

版 次:2002 年 8 月第 1 版

印 次:2002 年 8 月第 1 次印刷

册 数:5000

书 号:ISBN 7-80156-339-5/R·339

定 价:8.00 元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

# 序

古代的中医学从中国传入日本以后，适应日本的风土人情以及日本人的体质、思想，发展成为日本汉方医学。

中国的中医学里有着众多的技术门类，在日本，主要是汤液（中药煎剂）、针灸、推拿得到了较大的发展，而且形成了具有日本特色的独特体系，为日本人民的健康保健做出了巨大贡献。

推拿在日本的江户时代（1603～1867）被称为按摩，当时以宫脇仲策、藤林良伯、内海辰之进、太田普斋等人为代表，大力弘扬学术，形成了独具日本风格的按摩医疗体系。自日本明治时代（1868～1911）起，西洋医学体系的引入，给汉方医学带来了巨大的影响和冲击。按摩也不例外，受到了西医学的很大影响。这种影响的结果，是在日本的大正（1912～1925）到昭和（1926～1988）初期，形成了按摩的现代化趋势，于是产生了“指压”、“整体”等医疗技术名称。指压，作为医生常用的高超医疗技术之一，为广大患者所接受。而且，作为患者自我治疗与保健的手段之一，在广大群众当中也十分流行。在日本，指压技术不仅仅被医生所常用，作为一种由家属或患者本人就可以方便施行的有效疗法，已经进入了千家万户。

如今，这套指压丛书得以翻译成中文出版，通过指压，如果能为中国人民的治疗与保健做一点贡献的话，这也是日本医学对接受中国医学二千多年恩惠的一点回报吧。

这套丛书由我的同学片仓武雄先生为中心的学术团体的成员们所著。片仓先生是日本按摩指压界屈指可数的领头人，主办了“命门会指压塾”，培养了众多弟子，得到了很高的评价。由他们亲笔著成的这套丛书，必将会受到中国读者的欢迎。

日本鸡林东医学院院长 梁哲周  
(日本国东京都台东区东上野 1-24-8)

2001年10月11日

(杨钢 翻译)

## 原著者前言

人的体质有各种类型。如果以食物、气候、职业、性别、年龄、遗传等作为决定体质的因素而细分类的话，恐怕可分无数种吧。肩酸(肩周炎)是各种不同体质的人都会有的症状。

我从事指压已有13年了。作为用手的五指解除人们愁苦的指压师，越来越深刻地感受到了以按摩、压、揉、拍打等治疗手段进行治疗的病的分类的必要性。由于职业的需要，我有时也读一些医学专业人士写的关于肩酸腰痛的书。那些书是为学西医的人写的，只从西医学方面分类。我想对于指压师来说，便于治疗的分类又是什么呢？

如运用中医理论进行分类的话，这个问题就很容易解决。但是，纯粹运用中医理论对“肩酸”进行分类的书，在中国还未见过。在中国好像还没有把肩酸作为主要症状。如果是这样的话，这本书就是我斗胆将其分类后而写，因而肯定会有许多不完备之处，希望广大读者提出宝贵意见。

另外此书以能在家中轻松按、推、揉、拍治疗为主而写。如能运用这种方法，一边看电视，一边简单地按摩，就能减轻肩酸的话，则庆幸不已。

在我执笔写此书之际，承蒙鸡林东医学院院长梁哲周先生的多处指导。另外命门会会长金子朝彦先生及齐藤安世先生，对于肩酸问题的分类给了我宝贵的意见。在此表示由衷的感谢。

日本·新村胜资

# 目次

|    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 1  | 每月一次厉害的肩酸痛 .....          | 2  |
| 2  | 不能回(转)头 .....             | 4  |
| 3  | 血液循环障碍引起的肩酸痛 .....        | 6  |
| 4  | 颈椎病、疝气等引发的肩周炎 .....       | 8  |
| 5  | 气血瘀滞与肩酸痛 .....            | 10 |
| 6  | 引起气血瘀滞的原因 .....           | 12 |
| 7  | 雨前病情加重 .....              | 14 |
| 8  | 夜间,针刺样的疼痛 .....           | 16 |
| 9  | 急躁与肩酸痛 .....              | 18 |
| 10 | 压力引起的肩周炎 .....            | 20 |
| 11 | 胃肠不好引发的肩周炎 .....          | 22 |
| 12 | 伴有心跳的肩周炎 .....            | 24 |
| 13 | 上年纪而得的肩周炎 .....           | 26 |
| 14 | 指压是随时随地轻松简易的治疗法 .....     | 28 |
| 15 | 基本指压先从“压”开始 .....         | 30 |
| 16 | 请做按压练习 .....              | 32 |
| 17 | 按压工具 1——用球或捣磨棒 .....      | 34 |
| 18 | 按压工具 2——用超级弹性球做的快愈器 ..... | 36 |
| 19 | 按压不起效时则用揉(推、拿、捏) .....    | 38 |
| 20 | 使用揉的工具——球体 .....          | 40 |
| 21 | 有出乎意料效果的抚摸刺激 .....        | 42 |
| 22 | 按摩工具——匙子和空瓶 .....         | 44 |
| 23 | 指压的最后阶段——敲打刺激 .....       | 46 |
| 24 | 敲打工具——棉卷芯和不求人 .....       | 48 |
| 25 | 活动肌肉和肌腱的抓捏刺激 .....        | 50 |

|           |                               |     |
|-----------|-------------------------------|-----|
| <b>26</b> | 刺激关节周围的运动法 .....              | 52  |
| <b>27</b> | 既是反应点又是治疗点的穴位 .....           | 54  |
| <b>28</b> | 怎样找穴位 .....                   | 56  |
| <b>29</b> | 这样的时候,请停止指压 .....             | 58  |
| <b>30</b> | 提高功效的指压法 .....                | 60  |
| <b>31</b> | 对任何一种肩酸痛都适用的指压(1) .....       | 62  |
| <b>32</b> | 对任何一种肩酸痛都适用的指压(2) .....       | 64  |
| <b>33</b> | 对任何一种肩酸痛都适用的指压(3) .....       | 66  |
| <b>34</b> | 寒湿气引发的症状 .....                | 68  |
| <b>35</b> | 寒湿气引起的风湿病(寒湿阻滞证)的治疗 .....     | 70  |
| <b>36</b> | 寒湿引发的肩周炎(寒湿阻滞证)的辅助疗法 .....    | 72  |
| <b>37</b> | 由血瘀引起的类型(瘀血证)的症状 .....        | 74  |
| <b>38</b> | 由血瘀引起的类型(瘀血证)的治疗法 .....       | 76  |
| <b>39</b> | 瘀血证引发的肩周炎的辅助疗法 .....          | 78  |
| <b>40</b> | 烦躁引起的肝阳上亢证的症状 .....           | 80  |
| <b>41</b> | 烦躁引起的肝阳上亢证的治疗 .....           | 82  |
| <b>42</b> | 烦躁引起的肝阳上亢证的辅助疗法 .....         | 84  |
| <b>43</b> | 因精神紧张而引发的类型(肝气郁结证)的症状 .....   | 86  |
| <b>44</b> | 因精神紧张而引发的类型(肝气郁结证)的治疗 .....   | 88  |
| <b>45</b> | 因精神紧张而引发的类型(肝气郁结证)的辅助疗法 ..... | 90  |
| <b>46</b> | 易疲劳的人引发的类型(脾胃气虚证)的症状 .....    | 92  |
| <b>47</b> | 易疲劳的人引发的类型(脾胃气虚证)治疗 .....     | 94  |
| <b>48</b> | 易疲劳的人引发的类型(脾胃气虚证)的辅助疗法 .....  | 96  |
| <b>49</b> | 有心悸和腰痛的类型(心肾不交证)的症状 .....     | 98  |
| <b>50</b> | 有心悸和腰痛的类型(心肾不交证)的治疗 .....     | 100 |
| <b>51</b> | 有心悸和腰痛的类型(心肾不交证)的辅助疗法 .....   | 102 |
| <b>52</b> | 老化类型(肾阴虚证)的症状 .....           | 104 |
| <b>53</b> | 老化类型(肾阴虚证)的疗法 .....           | 106 |
| <b>54</b> | 老化类型(肾阴虚证)的辅助疗法 .....         | 108 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>55</b> 肩周炎体操(1) ..... | 110 |
| <b>56</b> 肩周炎体操(2) ..... | 112 |
| <b>57</b> 肩周炎体操(3) ..... | 114 |
| <b>指压 Q&amp;A</b> .....  | 116 |

# 指压

## 肩酸痛



# 1 每月一次厉害的肩酸痛



最近有不少年轻女性受肩酸痛困扰而来接受指压治疗。N 是 19 岁的女性，某大型公司的经理，枯瘦且唇色淡，一看就让人想到消化器官虚弱，或遗传性体质虚弱。

N 开始咨询治疗大约是在半年前的秋天。从 17 岁开始就有肩酸痛，同时伴有头痛。开始以为是使用打字机或计算机工作的年轻办公室女性的常有的肩酸痛而进行治疗。不见好转。治疗时不疼了，第二天又发作。连续治疗 2~3 天，就有一段时间不复发。1 个月左右又来接受 2~3 天的治疗。这样连续多次，发现肩酸痛与月经有较大关系。

据她说，月经期一开始，肩酸痛就很厉害，太阳穴四周也随之痛疼，月经期精神焦躁。月经期一过，肩、头都不痛了。

根据上述主诉进行分析，认为由办公自动化引起的肩酸痛是因眼、肩、颈肌肉使用过度，因而应将治疗要点放在解除这些部位筋肉的紧张。而对于她来说，应先调理月经。故此改变治疗方法，先对肾俞、三阴交等治疗月经不调有效的穴位进行指压后，再进行肩酸痛的治疗。指压后的第二天，再没有肩酸痛了。N 说指压的时候，心情也好，在月经期前连续来接受治疗。

## 2 不能回(转)头



拉开诊所的百叶窗，最早来的是一个我认识的青年人，是个工作勤勉的销售员，S，25岁。他飞奔过来。

听说S早晨起床后，头就转不过来了，要转左、转右都得连着身体一起转，很痛苦。我认为这是落枕，从后面轻碰S的脖子，脖子左侧的肌肉十分僵硬，他说这是昨晚与朋友喝得太醉，一回来便脱了衣服在沙发上睡的结果。

我让S俯卧在治疗床上，以手的后溪、外关、曲池和脚的阳陵泉、绝骨等为重点进行全身指压，最后我让他左朝上侧卧，对脖子、肩、脊背部的压痛点进行指压。

S极感舒适，在指压时睡着了。指压结束后醒来时，脖子也几乎能转动了，S很高兴，就这样能去上班了，不会对工作造成任何麻烦。

落枕一般发生在像S这样以不当的姿势睡眠、感冒初始、颈部肌肉的炎症、吹冷气等容易引起脖子、肩部受凉，这时，就以指压的方法揉颈部和肩的肌肉，使血液畅通。如果不只是揉颈部和肩的四周，而是指压全身，缓解全身的紧张，然后指压局部则更有效果。

### 3 血液循环障碍引起的肩酸痛



神经失调



肌肉疲劳



神经障碍

整形外科一般认为肩部发酸的肌肉，存在着血液循环不良。血液循环不良，则会积聚代谢产物，这样会刺激神经使肌肉僵硬，引起发酸。而且，一有发酸，则会压迫毛细血管，使血行不畅通，所以说肌肉发酸与血行不畅是能形成恶性循环的。引起脖子与肩部的血行不畅，原因大致有三：

### **自律神经的失调**

内脏的机能、血压的调节是维持生命的必要条件。起调节作用的神经被称为自律神经。自律神经分为使机能亢进的交感神经与起抑制作用的副交感神经，它们彼此维持平衡。但是，如果发生更年期障碍、高血压等，交感神经受到异常刺激，血管收缩，引起血行障碍，就会产生肩部酸痛。

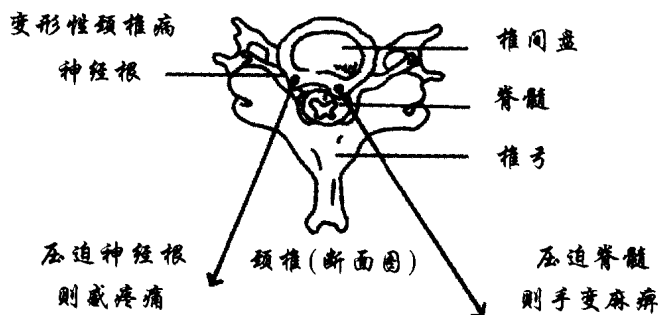
### **肌肉疲劳**

如果长时间地面对电脑等反复做同样动作的话，则会引起肌肉疲劳。肌肉一边反复紧张松弛，一边进行血液循环，如果长时间肌肉紧张，则血行不畅，易引起肩酸。

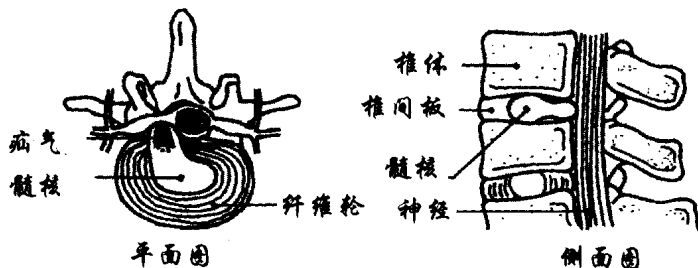
### **神经障碍**

手腕的动作是由运动神经控制的。这些神经由脊髓发出，直到指尖，其中，颈部和肩周围的神经通道狭窄，易受压迫。因此极易患变形性颈椎病等疾病，这些病都以肩酸痛为主要症状。

## 4 颈椎病、疝气等引发的肩周炎



颈椎疝气



神经障碍引起的肩酸痛，是以下所列举的病为病因的。

由于神经受压迫，症状上除了肩酸外，还可以出现手足麻痺、疼痛、冷感等。

### **变形性颈椎病**

在脊椎发出神经的部位，由于老化现象而出现多余的刺状骨压迫神经而形成疾病。年龄的变化和颈部慢性的负担等都是形成骨刺的原因。

### **胸膈出口综合征**

由脖子到手腕的血管与神经在肩部肌肉与锁骨之间的狭窄处通过，因受压迫得此病。因疲劳、不良姿势、肌肉炎症等使斜角肌紧张都能引起压迫。

### **颈椎椎间盘突出**

起到颈椎间垫片作用的椎间盘，受压迫脱离原位，压迫神经而得此病。

### **颈腕综合征**

原来将上述诸症总括起来称为广义颈腕综合征，原因不明，但出现相同症状的病称为狭义颈腕综合征。计算机打字员及过度劳累者易患此症。

以上疾病，症状严重时需手术治疗，但一般可用指压减轻症状。