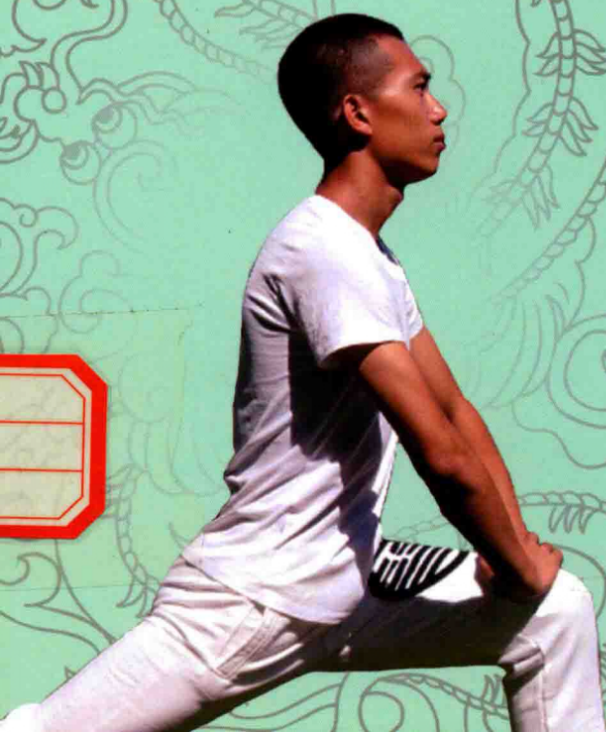




颈 肩 腰

自我保健操

主编 刘明军 陈邵涛 ◀

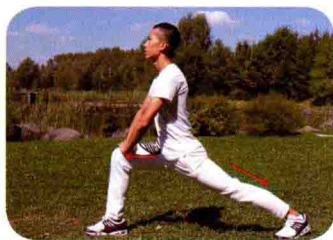
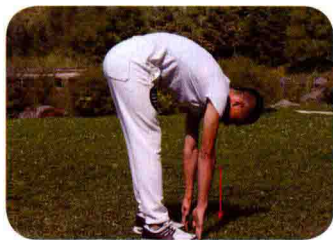


全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

颈 肩 腰

自我保健操

主编 刘明军 陈邵涛



中国中医药出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰自我保健操 / 刘明军, 陈邵涛主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5132-2954-8

I. ①颈… II. ①刘… ②陈… III. ①颈-保健操 ②肩-保健操 ③腰部-保健操 IV. ①R681.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 283649 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市启恒印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 1.875 字数 39 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2954-8

*

定价 15.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《颈肩腰自我保健操》编委会

主 编 刘明军 陈邵涛

副主编 仲崇文 姜 琳

编 委 (以姓氏笔画为序)

卜美玲 刘玉娥 孙雨薇

苏艳丽 张晓林 陈飞腾

郎宇丹 耿亚晓 徐 月

梅铁赢 韩 涛

前言

随着社会的发展，学习、工作环境的改变和生活节奏的不断加快，现代人亚健康状况日趋年轻化，尤其是颈、肩、腰部的急性损伤和慢性劳损，极大地影响了人们的生活质量和工作效率。

推拿是人类最古老的医疗方法之一，经过几千年的发展，形成了其操作简便、疗效显著、无副作用、感觉舒适、易于接受等特点。由推拿按摩疗法演化而来的保健推拿，对人体疾病的预防和日常养生更是有着独特的作用。编者通过多年的针灸推拿临床、教学经验，根据推拿治疗疾病的作用原理，结合颈、肩、腰部生理特点和运动形式，传承创新、反复推敲、亲身实践、试点操作、不断改进，创编出《颈、肩、腰自我保健操》一书，旨在引起大家重视健康的同时，能通过简便易行的自我保健操，有效防治颈、肩、腰部的常见疾病，消除其对人们生活、工作造成的不利影响。

本书详细介绍了颈、肩、腰保健操，以及相关穴位、注意事项，通过真人动作示范，文字细解动作，使保健操生动直观、容易理解，加之动作简单、易于学习、实用性强、效果明显的特点，可以作为广大读者养生保健、防治相关疾病的指导书，亦可作为从事康复、保健教学和临床工作者的参考书，为家庭“肘后必备书”。

限于编写时间紧张，水平有限，书中可能存在不足之处，希望广大读者在使用过程中多提宝贵意见，以便再版时修订，日臻完善。

刘明军

2015年5月1日

一、保健操常用穴位

- 大椎穴 / 2
- 风池穴 / 3
- 肾俞穴 / 4

二、保健操常用手法

- 搓法 / 6
- 按揉法 / 7
- 端提法 / 8
- 抹法 / 10
- 摩法 / 12
- 点按法 / 13
- 叩法 / 14

三、颈部自我保健操

- 颈部操 / 16
- 动作要领 / 26
- 功效 / 26
- 应用 / 26

四、肩部自我保健操

- 肩部操 / 28
- 动作要领 / 36
- 功效 / 36
- 应用 / 36

五、腰部自我保健操

- 腰部操 / 38
- 动作要领 / 48
- 功效 / 48
- 应用 / 48

六、保健操注意事项

- 环境适宜 / 50
- 身心调和 / 50
- 运动适量 / 51
- 持之以恒 / 51
- 自我纠正 / 51
- 不适反应 / 52

一 保健操常用穴位



大椎穴



【定位】

在项部，后正中线上，第七颈椎棘突下凹陷中。

【取法】

正坐位低头时，颈后隆起最高点下方凹陷处取穴。



图1-1 大椎穴

风池穴



【定位】

在项部，枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷中。

【取法】

俯卧位或者正坐位，项后枕骨下两侧凹陷处，当斜方肌上部与胸锁乳突肌上端之间取穴。

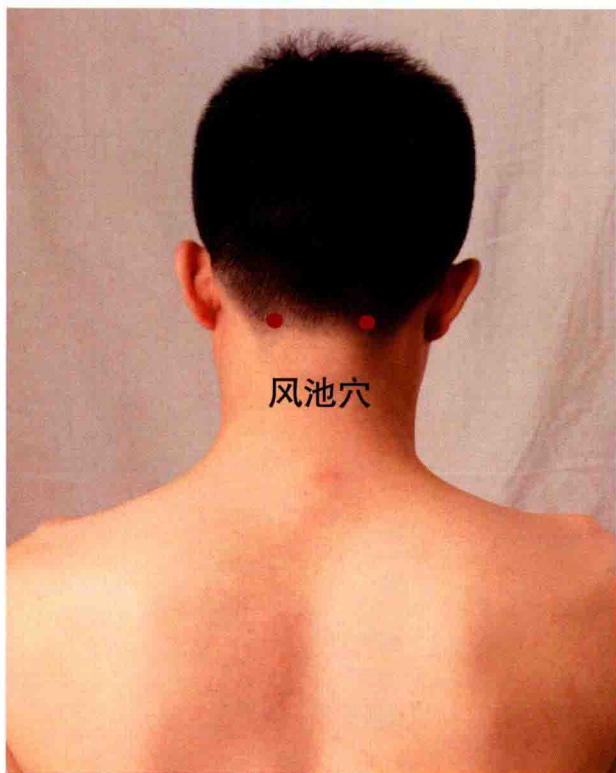


图1-2 风池穴

肾俞穴



【定位】

在腰部，当第二腰椎棘突下，旁开1.5寸。

【取法】

俯卧位，与脐相平处为第二腰椎，再于第二腰椎旁1.5寸处取穴。



图1-3 肾俞穴

二 保健操常用手法



搓法



【定义】

用双手掌面夹住肢体或单手平压住肢体，以双手或单手掌面着力于施术部位，做交替搓动或往返搓动，称为搓法。

【操作】

以双手掌面夹住施术部位，受术者肢体放松。以肘关节和肩关节为支点，前臂与上臂部主动施力，做相反方向的较快速搓动，并同时做上下往返移动。

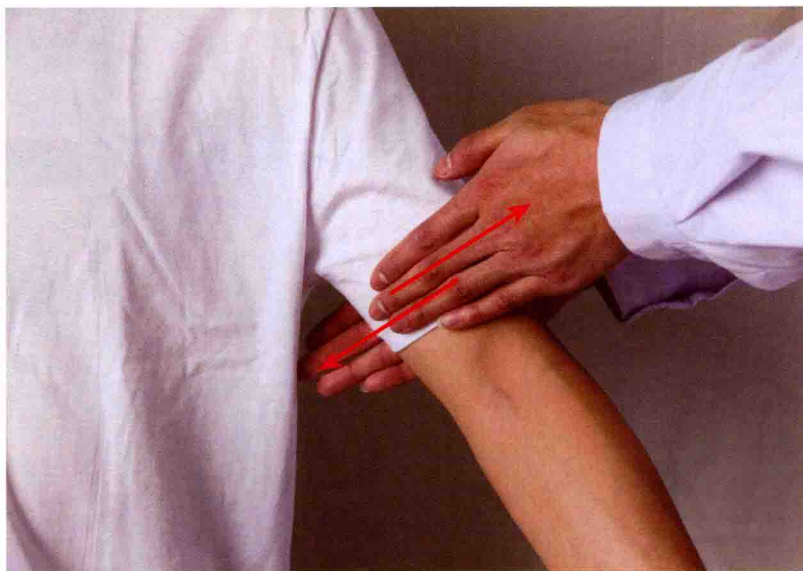


图2-1 搓法

按揉法

【定义】

按揉法是由按法与揉法结合而成。

【操作】

中指伸直，食指搭于中指远端指间关节背侧，腕关节微屈，用中指罗纹面着力于一定的治疗部位。以肘关节为支点，前臂做主动运动，带动腕关节和中指罗纹面在施术部位上做节律性按压揉动，频率每分钟120~160次。

按揉法宜按揉并重，将按法和揉法有机结合，做到按中含揉，揉中寓按。

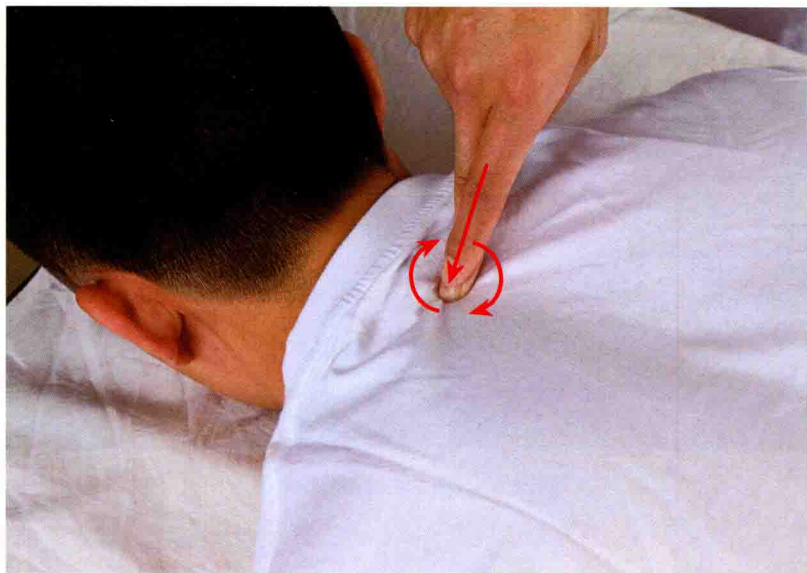


图2-2 按揉法

端提法



【定义】

端提法是指双手同时协同用力，向上端提头部的手法。

【操作】

坐位，以双手拇指端和螺纹面分别顶按住两侧枕骨下方风池穴

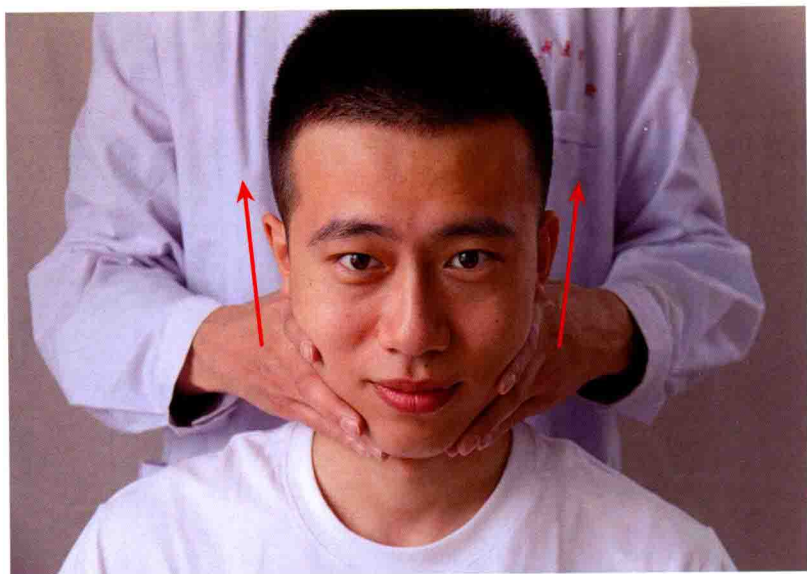


图2-3（1） 端提法正面观

处，两掌分置于两侧下颌部，以托挟助力。然后掌指及臂部同时协调用力，拇指上顶，双掌上托，缓慢地向上端提，使颈椎在较短时间内得到持续牵引。

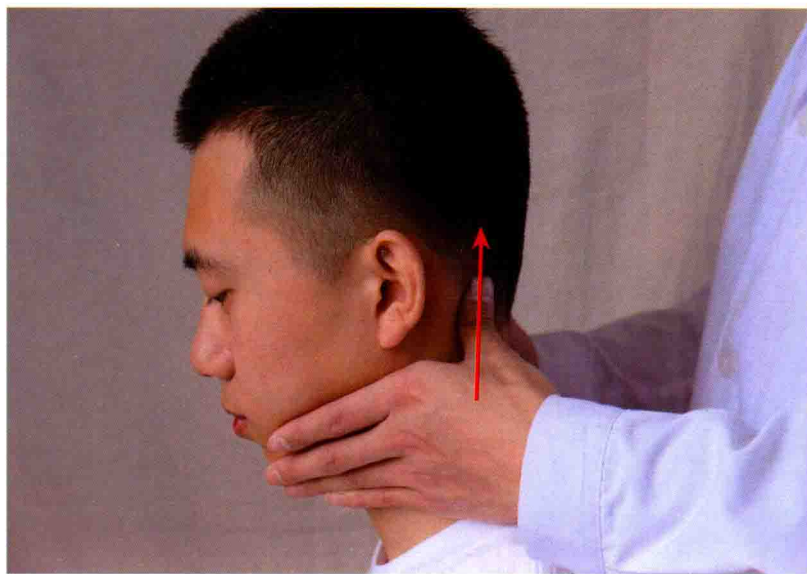


图2-3（2） 端提法侧面观

抹法

【定义】

以手指螺纹面或掌面着力，紧贴于体表一定部位，做上下或左右直线或弧形曲线的往返抹动的手法，称为抹法。

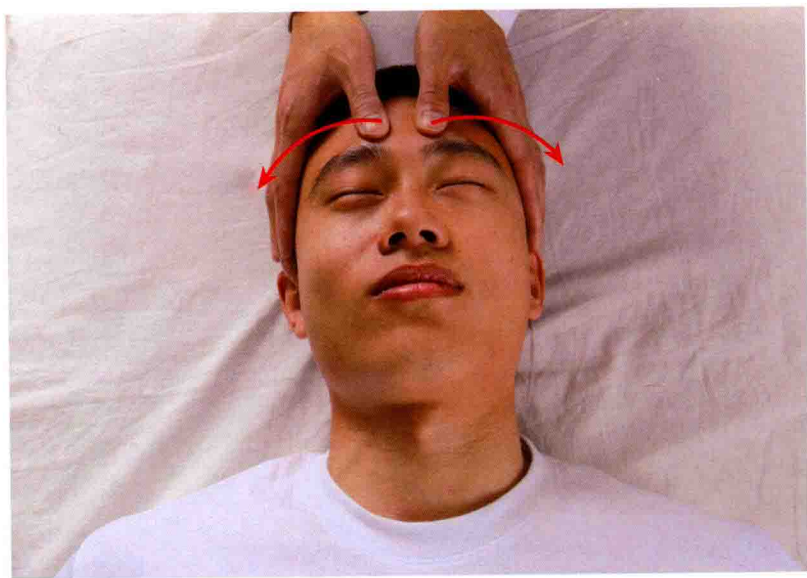


图2-4（1）抹前额（正面观）