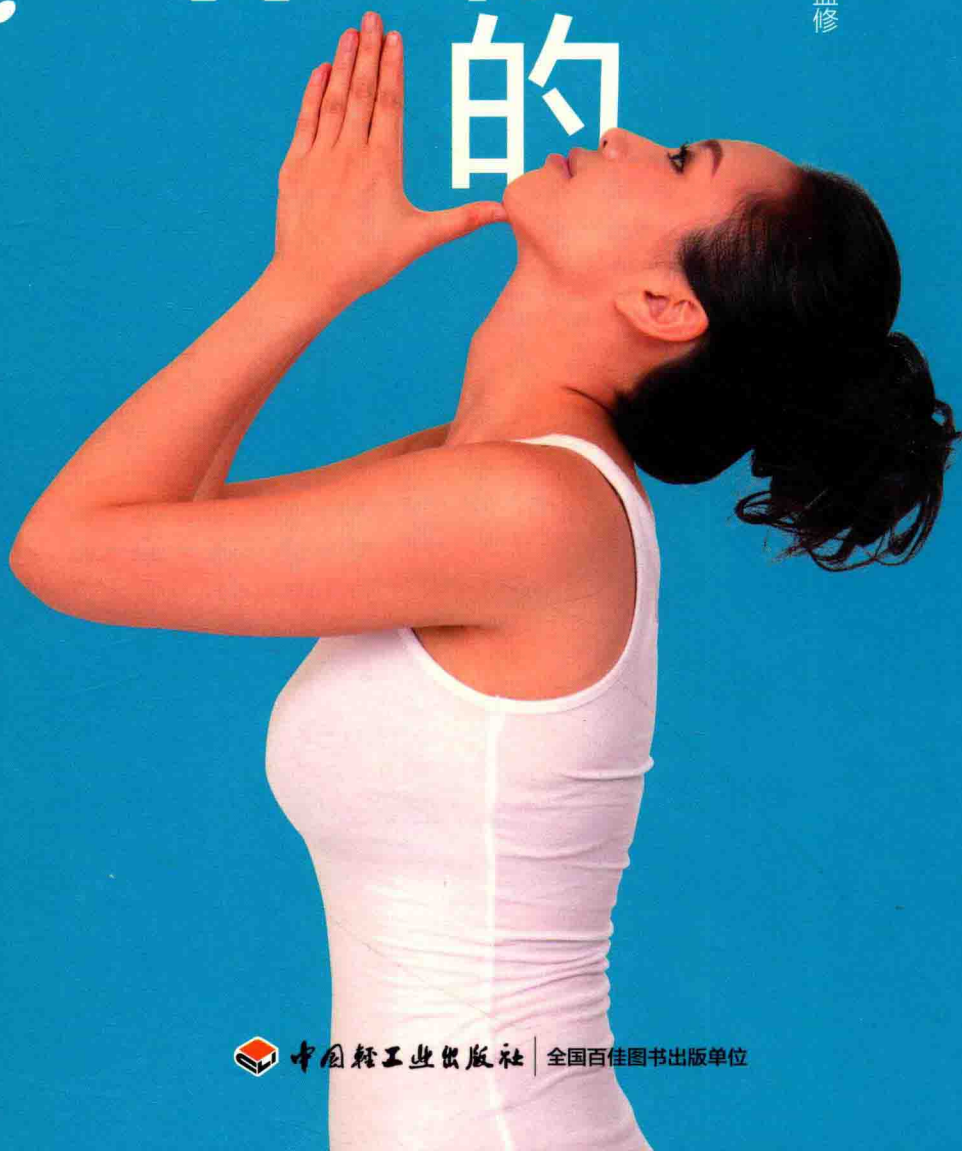


每天70秒，自我治疗不求人！
解决90%的腰酸背痛，

拯救你的颈椎

70秒

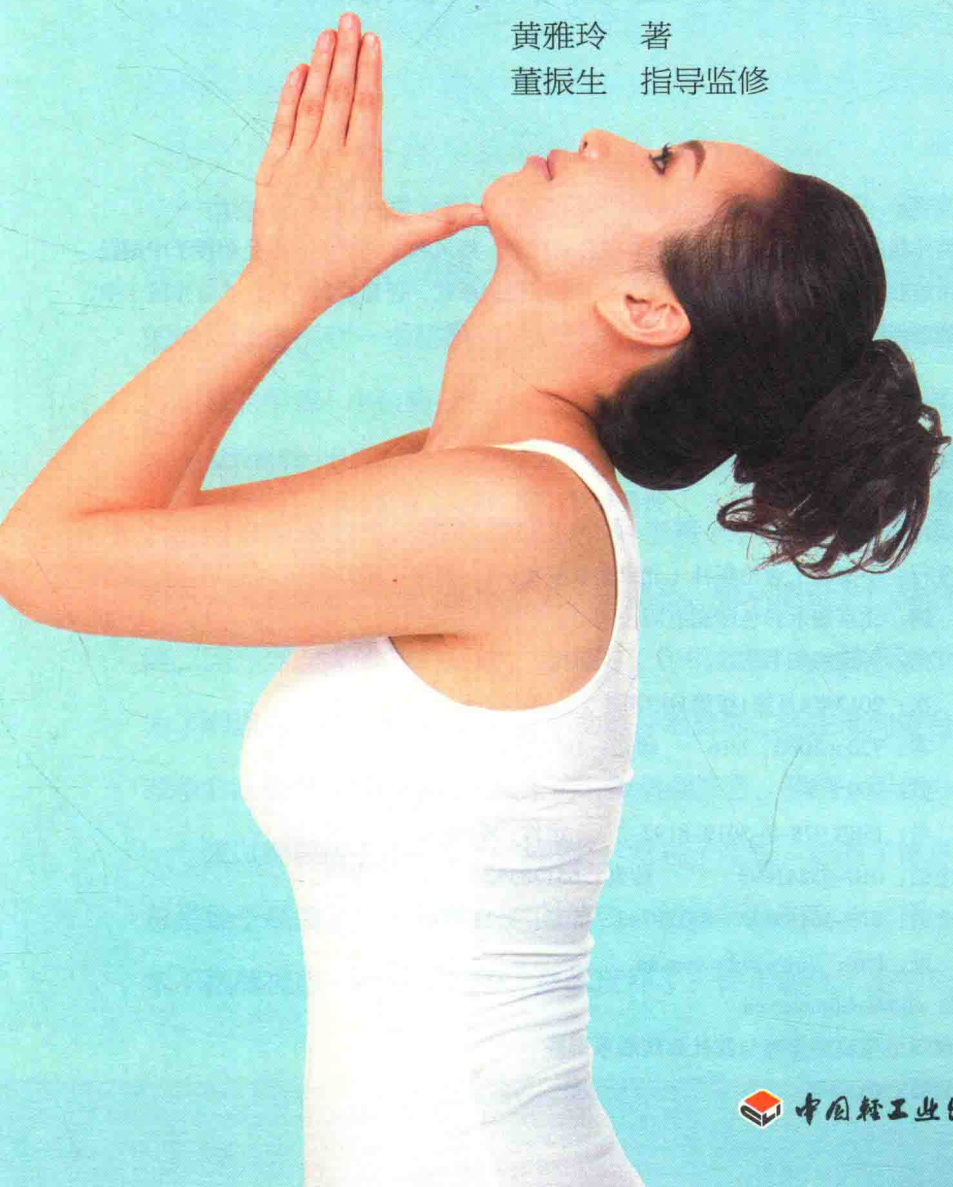
黄雅玲 著
董振生 指导监修



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

70 秒拯救你的颈椎

黄雅玲 著
董振生 指导监修



图书在版编目 (CIP) 数据

70秒拯救你的颈椎 / 黄雅玲著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5019-8192-2

I. ①7… II. ①黄… III. ①颈椎—脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第303305号

版权声明:

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经风和文创事业有限公司授予中国轻工业出版社独家发行。非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

责任编辑: 翟 燕 侯满茹 责任终审: 唐是雯 版式设计: 锋尚设计
封面设计: 锋尚设计 责任校对: 晋 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8192-2 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151434S2X101ZYW

作者自序

PREFACE

自己的身体自己要了解

也许看武侠小说太早了，童年时，我总做这样的梦：变成侠女，有一天掉到山谷里被一位白胡子老爷爷救了，不但习得师傅的绝学，还得到一本秘籍，从此武功盖世，回到家就能打败老是打不赢的弟弟（小孩嘛，有点胸无大志）。但是，跟许多人一样，长大后那些天马行空的童年愿望，被淡忘了。

因为爱讲故事，所以想成为节目主持人，于是北上就读传媒系，算是朝着自己的理想前进。毕业后，顺利地走上广播的道路。因为当时媒体尚未开放，传媒的工作机会有限，僧多粥少，为了增强自己的“战斗力”，从小助理开始磨炼，还主动向电台前辈争取让我当幕后制作人，从采访、撰稿到成音，统统一手包办。

夜以继日地工作，全力“冲刺”，常忘了吃饭，忽略了休息，总是处于高度紧张的状态。这时的我，仗着年轻这唯一本钱，根本不把熬夜当一回事，终于，身体反扑了：你不理我？那咱们走

着瞧！

我永远记得那个夜晚，因为身体滚烫醒来，同时还有止不住天旋地转的感觉。后来紧急就医，只知道是免疫系统出了问题，住院好多天，虽然做了很多检查，但没有查出原因。最后，只好服用激素，于是满月脸、水牛肩先后出现，身体虚得如棉絮般飘悠悠，意识却空前清楚。什么是心有余而力不足，我算是深刻领教了。

焦虑，因为不知自己的身体何时会恢复；沮丧，很多年轻人都在加班熬夜，为什么我却在生病；生气，连自己的身体怎么了都不清楚；害怕，医生建议我转行去做没有压力的工作。

就因为很想知道自己的身体怎么了，开始对医学知识产生好奇。也许是上天垂怜，贵人相助，在身体比较稳定后，我竟接到个医学的广播节目——《一小时访问西医，一小时访问中医》。在那段时间接触了多位医师和专家，开始累积医学知识。还因此了解了很多现代医学的治疗方法。但从小就怕打针、怕吃药的我，总在心中幻想如果这世上有种治疗方式，可以不必让身体付出那么疼痛的代价就能恢复健康，该有多好。

在这期间，我因为脚踝扭伤屡治不愈，因此备受困扰，朋友说要带我去找一个很厉害的老师，我半信半疑地跟着去了。

初见董振生老师，他的模样看起来跟高中生没两样，实在没什么说服力，可以说跟我想象中仙风道骨、长须飘飘的造型相去甚远。但我注意到，每个人进来时愁眉苦脸，离开时却欢天喜地，这勾起了我强烈的好奇心。

这位说自己只是个“拳头师”的人，竟然能将来人身体的毛病说得清清楚楚，即使不识字的老奶奶也听得懂。若非医学节目的历练，我不会知道这有多么难！

重点是，在调整的过程中，没有拗来拗去的动作，也没有想象中疼痛，他好像没做什么，只是指导我做些动作而已。就这样，脚踝居然好了。天啊！他是怎么办到的？！

而且，他还说我的脾脏肿大，会影响造血功能，并导致免疫系统“叛变”。就这样，先前那个紧急住院，做了无数检查，吃了一年的激素还搞不定的问题，只是通过简单的徒手调整，以及调理生活作息与饮食习惯，竟然好了。

于是，我的职业病发作，开始追问一大串为什么，像一个兴奋得停不下来的小孩。

董老师说他只是个辅导者，整体的概念叫作“体势释放”，只要用温和的方式，诱发人的自愈机制，回归到原本正常的姿态，很多异常就能迎刃而解。

后来，我干脆在节目中开了一个小单元：杏林草堂，就是聊聊生理学的小知识。没想到，“杏林草堂”成了节目中最受欢迎的部分，也开启了我的学习之旅。

最初，我只是抱着听故事的心态坐在董老师旁边，听他对人解说，做示范动作。其实，我更注意观察，来者对自己身体发生的一切是怎么看待的。我一直以为自己是个知识的传播者，从未想过自己也能助人健康。

直到有一天，我看见我老妈一直甩手，说痛，还很麻。60岁才开始学电脑的她，现在各式文字处理都难不倒她，而且幻灯片做得人人叫好，那几天她一直低着头使用电脑。看她不适的表情，边做事边甩手，我开始努力想：如果是董老师，他会怎么做？

我判断母亲是因为颈椎压迫才手麻手痛的。于是，试着帮她做些简单按摩，引导她做些动作。不知不觉中，老妈竟然说她好多了，手不痛也不麻了。因为老妈是气功高手，后续她便自行调理，缓解了症状。

那时，我才意识到，自己早已经学会了一些很简单而且有效的方法，这时才有了想要跟更多人分享的念头。

回首人生道路，我不禁感谢当年那场怪病。的确，那时候我好像跌落了山谷，但也遇见了贵人相助。没想到，贵人不是白胡子老爷爷，而是一个冻龄的博士老师。

指导人
推荐序

×
PREFACE

人人都有解除身体不适的能力

人人都拥有解除身体不适的能力——还有比这个更值得学习的常识吗？

雅玲老师通过长时间采访医疗工作者，发现多数患者的疼痛和功能受限是由于软组织损伤和功能障碍所致。同时发现，患者选择药物或手术方法来治疗疼痛和挽救功能障碍的需求与日俱增。推敲出现疼痛和功能受限增多的原因发现，喜好运动的老年人日益增多，娱乐性活动的普及，使用电子产品人数的增多以及遭遇交通事故人数增多等导致这一现象。

雅玲老师撰写本书的目的，是为了满足日益增长的软组织损伤和功能障碍自我痊愈训练课程的需求，特别是在骨骼肌肉系统疼痛和功能障碍治疗方面的需求。

本书也是一部轻气功治疗师的教科书，同时为推拿治疗师、运动教练及其相关健康工作者提供参考。

这些技术是20年来，软组织损伤、功能障碍治疗临床经验和传统气功研究的组合。这些技术做起来相当容易，也可以立即体验到身体取得改善的状况。

雅玲老师凭轻气功教练与医疗访问工作者的双重身份，以她自己亲身体验，大大扩展了身体自我疗愈这块养生医学领域的深度与广度。

我很荣幸能为读者指导本书，希望大家能够通过本书发现体内天然存在的缓解疼痛的能力，获得更大程度的舒适与健康。同时，也希望大家通过这些简易的轻气功释放技巧，挖掘源自体内的“自我痊愈潜能”，找回心灵、身体与精神的完整性。

湖南中医药大学针灸推拿学博士 董振生

Chapter 1

90% 的酸痛源头是 颈椎被压迫发出的求救信号



- 颈椎不老化人才会健康 16
 - 理论篇：经络、血管、神经全部经过颈椎，
一受压迫酸痛就出现 16
 - 理论篇：90%酸痛原因来自姿势不良，
必须马上调整 18
 - 检查篇：认识颈椎与各种症状的关系 20
 - 理论篇：找到天生就有的“自愈力” 23

Chapter 2

颈椎有状况：颈椎功能退化 不是老年病，年轻人更要注意

- 颈椎一酸痛就要小心了 26
 - 理论篇：低头时，颈椎承担的重量接近 6 岁孩童的体重 ... 26
 - 脊椎相关疾病的定位诊断 28
 - 实证故事：偏头痛、晕眩、落枕、鼻塞、
心情忧郁、腰酸背痛，通通是颈椎在求救 29



检查篇：向前点、向后仰、左右摆摆头： 7个判断酸痛引发点的快检法	41
实践篇：躺在床上做70秒，容易、温和、安全， 7 ~ 70岁都有效	52



和腰酸背痛说再见 自我检查法 + 马上减痛法 + 颈椎 自愈操

● 呼吸困难

62

症状：感觉缺氧，快昏倒了，世界要毁灭

62

实证故事：失恋竟然导致胸闷、头痛

64

检查痛源：第一颈椎出的问题通常表现为“心病”

65

★自我检查3段法：原来问题出在第一颈椎被压迫了

66

自我检查

67

问题出在哪：要解决第一颈椎的压迫现象，
延髓需要更多空间

68

解痛攻略：为什么仰头就能即时改善

69

马上减痛法：先做10秒仰头动作

69

身体也知道“会吵的孩子有糖吃”

72

颈椎自愈操

73

TIPS: 如果无法做到位，你可以这样做

74

专业操

75

TIPS1: 日常小物自救法

76

TIPS2: 小知识

76



● 偏头痛 77

表面症状：脑袋有紧缩感，一紧张就犯病 77

实证故事：痛到想把头“砍掉”，
这是血液流通出现障碍的警告 79

检查痛源：引起第二颈椎受压迫，
和“记忆中的紧张”有很大的关系 80

★自我检查2段法：原来问题出在第二颈椎被压迫了 80

问题出在哪：用脑过度或紧张过度的人，
是偏头痛最爱的对象 82

解痛攻略：启动咀嚼肌，解决紧张性偏头痛的
不二法则 83

马上减痛法：来练“咬牙签”放松操 85

颈椎自愈操 86

专业操 88

TIPS1：日常小物自救法 89

TIPS2：小知识 89

● 落枕 90

症状：一有压力就落枕，仿佛承担不了重担 90

实证故事：经常落枕影响工作 92

检查痛源：颈部只要上下动就觉得痛，
是压力型落枕的主要症状 93

★自我检查2段法：原来问题出在第三颈椎被压迫了 94

问题出在哪：斜方肌被压迫，落枕就发生了 96

解痛攻略：落枕的疼痛根源，
是斜方肌过于紧绷 97



马上减痛法：按住承浆穴，可有效放松斜方肌.....	97
颈椎自愈操.....	99
专业操.....	101
TIPS1：日常小物自救法.....	102
TIPS2：小知识.....	102

● 肩膀酸痛..... 103

症状：肩膀紧绷，就连背部都跟着痛.....	103
实证故事：全世界就我最忙，公司兴亡都是我的责任....	105
检查痛源：斜方肌过度紧张是造成	
第四颈椎压迫的主要原因.....	107
★自我检查2段法：原来问题出在第四颈椎被压迫了.....	107
问题出在哪：喜欢把所有事情往身上揽，	
有肩膀酸痛的问题，还习惯性耸肩.....	109
解痛攻略：放松斜方肌是解决肩膀酸痛的最好方式.....	110
马上减痛法：按揉风池穴，四两拨千斤，	
释放紧绷的斜方肌.....	110

颈椎自愈操.....	112
专业操.....	114
TIPS1：日常小物自救法.....	115
TIPS2：小知识.....	115

● 手臂酸痛..... 116

症状：上臂痛到举不起来.....	116
实证故事：过度使用手臂，	
造成职业伤害，手都举不起来.....	119



检查痛源：手臂酸痛是第五颈椎受压迫的职业伤害表现 ..	120
★自我检查2段法：原来问题出在第五颈椎被压迫了	120
问题出在哪：重复动作加压力，造成胸大肌劳损	122
解痛攻略：按压膏肓穴，舒缓手臂酸痛的秘诀	123
颈椎自愈操	125
专业操	127
TIPS1：日常小物自救法	128
TIPS2：小知识	128

● 腕管综合征 129

症状：手腕痛到捧不住碗，连指头都发麻	129
实证故事：职业伤害，手腕痛到想换工作	131
检查痛源：双手过劳是第六颈椎被压迫的表现	133
★自我检查2段法：原来问题出在第六颈椎被压迫了	133
问题出在哪：狭窄的腕管易使正中神经过劳	135
解痛攻略：让手腕有支撑或保护， 使正中神经肿胀得到缓解	136
马上减痛法：手腕有支撑点才能让疼痛得到缓解	137
马上减痛法：让手腕每2小时休息10~15分钟	137
颈椎自愈操	139
专业操	141
TIPS1：日常小物自救法	142
TIPS2：小知识	142

● 手腕无法侧转 143



症状：大拇指不能以一当十	143
实证故事：严重洁癖，造就名副其实的“跪”妇命	145
检查痛源：手腕无法侧转是第七颈椎压迫的现象	147
★自我检查2段法：原来问题出在第七颈椎被压迫了...	147
问题出在哪：大拇指用力过度造成肩膀肌肉紧张， 第七颈椎受到压迫	149
解痛攻略：改变使用手指的不良习惯， 才能彻底改变第七颈椎压迫	151
马上减痛法：放松桡侧神经，按压合谷穴.....	152
颈椎自愈操	153
专业操	155
TIPS1：日常小物自救法	156
TIPS2：小知识	156

附录

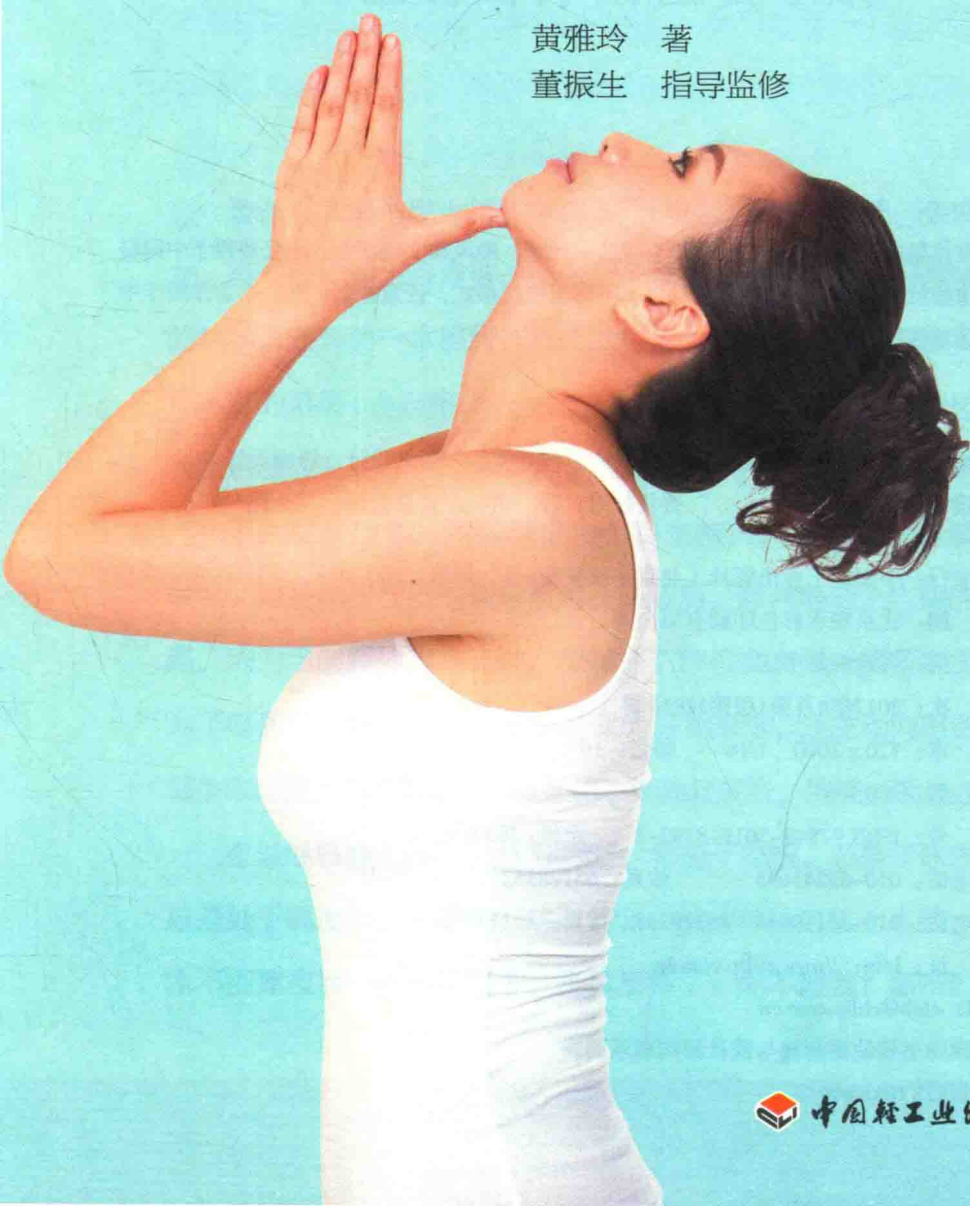
运动须知 Q&A



70 秒拯救你的颈椎

黄雅玲 著

董振生 指导监修



图书在版编目 (CIP) 数据

70秒拯救你的颈椎 / 黄雅玲著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5019-8192-2

I. ①7… II. ①黄… III. ①颈椎—脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第303305号

版权声明:

中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经风和文创事业有限公司授予中国轻工业出版社独家发行。非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

责任编辑: 翟 燕 侯满茹 责任终审: 唐是雯 版式设计: 锋尚设计
封面设计: 锋尚设计 责任校对: 晋 洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年4月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 10

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8192-2 定价: 39.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151434S2X101ZYW