



朱小梅 焦强 编著

# 超实用 颈肩腰腿 按摩全书



百幅高清图示，详解颈肩腰腿  
四个部位的常见疾病以及按摩手法

教你正确、健康的运动及生活方式



让你一看就懂，一学就会，远离慢性疼痛  
拥有超强的抵抗力和迅速的身体复原力。

中国医药科技出版社



# 超实用 颈肩腰腿 按摩全书

朱小梅 焦强 编著

中国医药科技出版社

## 内容提要

本书本着实用、安全、有效的原则，详细讲解颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、坐骨神经痛、膝关节半月板损伤等颈、肩、腰、腿部常见病证的按摩疗法，配以手法演示图，更加直观易懂。让读者能够轻松找到穴位，迅速学会按摩。跟着本书的节奏，按摩颈肩腰腿，远离慢性疼痛，拥有健康生活。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

超实用颈肩腰腿按摩全书 / 朱小梅, 焦强编著. —北京:  
中国医药科技出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7612 - 7

I. ①超… II. ①朱… ②焦… III. ①按摩疗法 (中医) - 图解  
IV. ①R224. 1 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 131871 号

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub>

印张 14

字数 180 千字

版次 2015 年 11 月第 1 版

印次 2015 年 11 月第 1 次印刷

印刷 北京中印联印务有限公司

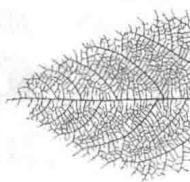
经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7612 - 7

定价 32.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 前 言



随着生活节奏的加快，工作强度越来越大，肩颈腰腿病成了现代人的一种常见病。人们在搬东西、身体弯曲、突然站起的情况下，颈部、腰部突然出现疼痛；或者常常带有沉重感、无力感，并会经常觉得疲惫、倦怠，这基本上都是长期累积形成的。

人们对于颈肩腰腿痛有很多的未知，如颈椎病都包括什么？落枕是怎么回事？颈椎长骨刺就是得了颈椎病吗？颈椎病是否会引起瘫痪？肩周炎为什么又叫“五十肩”？如何自我辨别腰痛原因？腰痛由哪些因素引起？腰腿痛与坐骨神经痛的关系如何？什么叫急性腰扭伤？腰肌劳损咋回事？中青年人群为何腰痛患者多？膝关节缘何出现摩擦音？等等。这些问题困扰着我们，也给我们的生活带来了很多的不便之处，现如今，颈肩腰腿疾病正在快速年轻化，也非常影响人们工作和生活质量。要去医院治疗，花不起这个时间；要去正规的中医调理的私人养生馆，花不起这个钱，所以自己学几招，有时间就自己调理一下，也会有效缓解不适和疼痛。

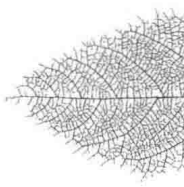
为了帮助现代人拥有正确、健康的运动及生活方式，远离慢性疼痛，作者编写了此书。以现代人推崇的安全有效的按摩疗法为主线，针

对现代人颈、肩、腰、腿最易出现的病症，以通俗易懂的文字进行讲解，并配以真人演示图片和清晰的线条图，在为读者提供知识指引的同时，也能带给读者最佳的阅读感受。

诚挚地希望读者朋友通过阅读本书，学会书中介绍的按摩手法，在工作之余，可以给家人按一按，缓解家人的疲劳，弹指之间就可以换来家人的身体健康。

编者

2015年10月



## 第 1 章 /

### 颈肩腰腿部的骨骼结构

第 1 节 人体的骨骼像房屋的钢筋 / 002

第 2 节 颈肩腰腿结构 / 003

## 第 2 章 /

### 颈肩痛与腰腿痛的原因

第 1 节 退行性变化 / 012

第 2 节 椎间盘的老化 / 013

第 3 节 动脉硬化 / 014

第 4 节 肥胖 / 015

第 5 节 过劳 / 016

第 6 节 行为方式和饮食习惯不合理 / 017

## 第3章 /

### 按摩的基础要领

- 第1节 按摩有哪些作用 / 020
- 第2节 按摩的常用手法 / 024
- 第3节 按摩的注意事项与禁忌 / 057

## 第4章 /

### 颈部疾病按摩——行气活血，松解粘连

- 第1节 落枕 / 060
- 第2节 颈椎病 / 065
- 第3节 颈椎增生 / 079

## 第5章 /

### 肩部疾病按摩——解痉止痛，纠正错位

- 第1节 肩周炎 / 088
- 第2节 肩峰下滑囊炎 / 101
- 第3节 肩部肌肉劳损 / 106

## 第6章 /

### 腰腿部疾病按摩——舒筋活血，散瘀止痛

- 第1节 腰肌劳损 / 112
- 第2节 急性腰扭伤 / 115
- 第3节 慢性腰肌劳损 / 121
- 第4节 坐骨神经痛 / 126
- 第5节 强直性脊柱炎 / 131
- 第6节 腰椎间盘突出症 / 141

- 第 7 节 腰椎退行性脊柱炎 / 156
- 第 8 节 腰背肌纤维组织炎 / 161
- 第 9 节 臀上皮神经损伤 / 164
- 第 10 节 阔筋膜紧张症 / 167
- 第 11 节 梨状肌综合征 / 172
- 第 12 节 髌上囊血肿 / 179
- 第 13 节 膝关节内侧副韧带损伤 / 184
- 第 14 节 膝关节半月板损伤 / 190
- 第 15 节 小腿抽筋 / 201
- 第 16 节 跟腱周围炎 / 205
- 第 17 节 踝关节扭伤 / 207
- 第 18 节 足跟痛 / 212



# 第 1 章

## 颈肩腰腿部的骨骼结构



## 第1节 人体的骨骼像房屋的钢筋

要了解颈肩痛与腰腿痛，首先必须了解骨骼和关节的结构。

人体共有 206 块骨骼，它们大小不等，形状各异，共同组成了人体的骨骼系统。人的头部骨骼叫颅骨，是由几块扁平骨通过骨缝连接而组成的，我们的大脑在颅骨内。人体的上肢由肱骨、尺骨、桡骨、指骨等组成，下肢由股骨、胫骨、腓骨、趾骨等组成。在全部的 206 块骨中，大的骨骼长达几十厘米，小的骨骼（如耳朵内的镫骨）大约只有黄豆大小，但不论骨骼的大小和形状如何，它们都是身体的重要组成部分，发挥着不可替代的生理功能。（见图 1）

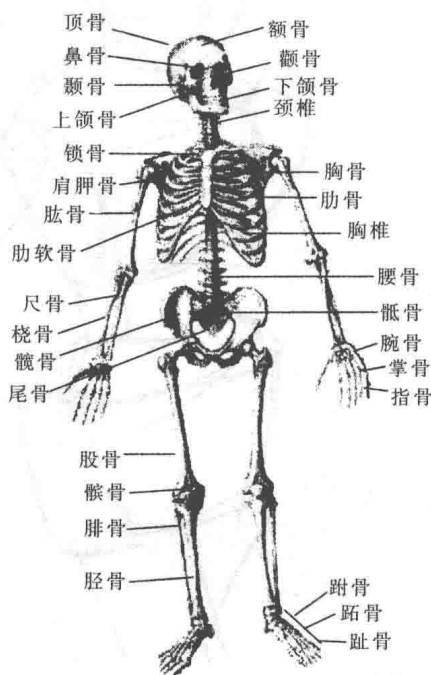


图1 人体骨骼结构

### 知识延伸

人体的脊柱由26块椎骨组成，其中颈椎7块，腰椎5块，骶椎1块。脊椎的中心线是垂直的，但它有三个生理曲线，即颈椎向前，胸椎向后，腰椎又向前，形成一个自然的生理曲线。如果这个生理曲线消失了，那就是脊柱出了毛病。

## 第2节 颈肩腰腿结构

### 1. 颈椎虽小，能扛“大头”

颈椎骨有7块，骨骼较小，但却要支撑着很重的头颅。颈椎可

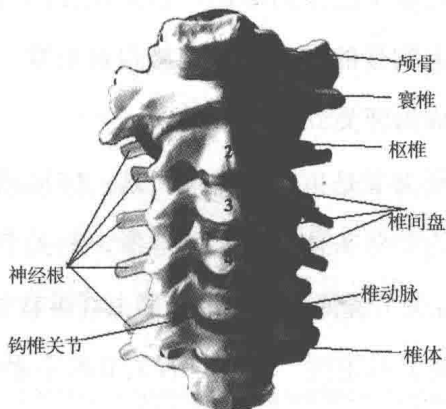


图2 颈椎结构

做伸屈、旋转及侧屈等较大幅度的运动。屈伸运动幅度平均可达 $100^{\circ} \sim 110^{\circ}$ ，其中前屈运动幅度最大，完全前屈时，下颌颈部可抵触胸壁。颈部的旋转运动范围，左右均为 $75^{\circ}$ ，而侧屈运动，通常都伴有旋转运动。第一、二颈椎形成寰齿关节和寰枢关节，使头颅也可向各个方向自由运动。（见图2）

颈椎的两个椎体之间有椎间盘。颈椎椎间盘极富弹性，能承受上方的压力，起到缓冲的作用，同时减缓由足部传来的外力，使头部免受震荡。颈椎椎间盘还参与颈椎活动，并可增大运动幅度。颈椎椎间盘前高后低的结构，使颈椎具有向前凸出的生理弯曲。

### 知识延伸

① 颈椎是不稳定的骨骼结构，只有借助颈椎坚强的软组织才得以保持平衡。

## 2. 肩关节最灵活，能转向四面八方

肩部是上肢与躯干连接的部位，包括锁骨的肩峰端、肩胛骨和肱骨的上端，加上胸骨的上端分别连接组成肩肱、肩锁、胸锁关节及肩胛与胸壁形成的胛关节（见图3）。

一般所说的肩关节是指肩肱关节，是人体运动范围最大、最灵活的关节，但因为肱骨头体积大，呈球形，而关节盂浅小，仅包绕肱骨头的 $1/3$ ，且关节囊薄而松弛，仅靠由纤维软骨构成的盂唇和其他肌肉、韧带维持其稳定性。所以，肩关节的牢固性和稳定性较差，容易产生肩关节的脱位及软组织损伤。

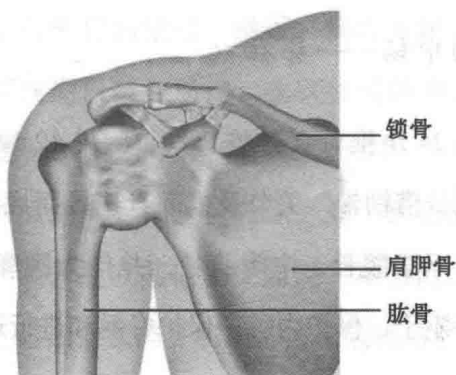


图3 肩部结构

肩关节周围有大量肌肉通过，其中与肩关节运动有关的肌肉有：三角肌、冈上肌、冈下肌、大圆肌、小圆肌、肩胛下肌、斜方肌、背阔肌、肩胛提肌、胸大肌、肱二头肌、喙肱肌、肱三头肌。这些肌肉对维护肩关节的稳固性有重要意义。

另外，肩部滑囊如肩峰下滑囊、三角肌滑囊、喙突下滑囊、大圆肌下滑囊等，可防止关节运动时的过分摩擦，减轻压力，提高运动的灵活性。关节囊病变时，可发生广泛粘连，过度活动易引起滑囊损伤。

### 知识延伸

肩关节为全身最灵活的球窝关节，可做屈、伸、收、展、旋转及环转运动。加以关节头与关节窝的面积差度大，关节囊薄而松弛等结构特征，决定了它具有灵活性运动功能的同时，稳固性也最差。

### 3. 人体的中轴——脊柱

人类脊柱由 24 块椎骨（颈椎 7 块，胸椎 12 块，腰椎 5 块）、1 块骶骨和 1 块尾骨借韧带、关节及椎间盘连接而成（见图 4）。脊柱上端承托颅骨，下联髋骨，中附肋骨，并作为胸廓、腹腔和盆腔的后壁，具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能。

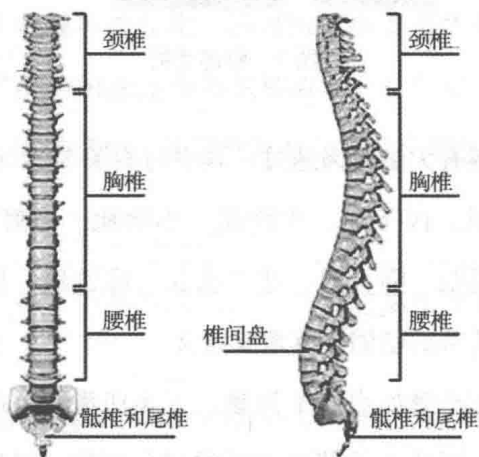


图 4 胸、腰椎结构

椎骨周围有坚强的韧带相连系，能维持相对稳定，又因彼此之间有椎骨间关节相连，具有相当程度的活动，每个椎骨的活动范围虽然很小，但如全部一起活动，范围就增加很多。

脊柱的前面由椎体堆积而成，与胸腹内脏仅隔有一层较薄的疏松组织，能保护脏器及其神经、血管。椎体破坏时，在颈部，脓液可聚集于咽后，或沿颈部下降至锁骨下窝，亦可沿臂至腋窝；在胸部可沿肋间神经至胸壁，亦可波及纵隔；在腰部可沿腰大肌筋膜下降，形成腰大肌脓肿，可流注至腹股沟下方，亦可绕过股骨转至臀部。

脊柱的后面由各椎骨的椎弓、椎板、横突及棘突组成。彼此借韧带互相联系，其浅面仅覆盖肌肉，比较接近体表，易于扪触，所以脊柱后部的病变易穿破皮肤。

在脊柱前后两面之间为椎管，内藏脊髓，其周围骨性结构如椎体、椎弓、椎板，因骨折或其他病变而侵入椎管时，即可引起脊髓压迫症，甚至仅少量出血及肉芽组织即可引起截瘫。

#### 4. 腿部的组织结构

腿是人的重要运动器官，分为大腿和小腿，大腿的骨骼是股骨，股骨上端圆形凸出为股骨头，其上部完全为关节软骨所覆盖（见图5）。股骨下的部分为股骨颈，微向前凸。股骨的活动很灵活，

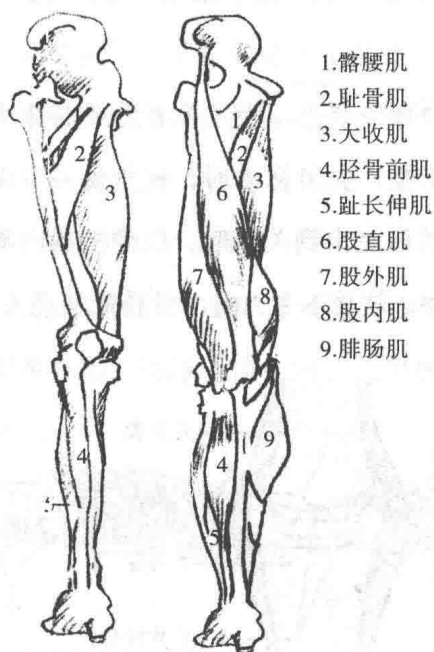


图5 胸、腰椎结构

使下肢的运动范围在  $110^{\circ} \sim 140^{\circ}$  之间。膝关节把大腿和小腿连接起来。小腿的骨骼有两根，即胫骨和腓骨。腿部有丰富的肌肉、血管、筋膜、韧带和神经。血管有股动脉、足背动脉，神经有坐骨神经、腓总神经等。

## 5. 关节的结构与功能

活动关节一般位于两根骨骼之间，就像一座桥梁一样，把两者连接起来。活动关节由关节囊、关节韧带、滑膜、关节软骨等组成，两关节中间的空隙叫作关节腔。在骨骼发育的同时，两根骨骼顶端的软骨发育成关节软骨；关节腔两侧的纤维组织一部分发育成关节囊，一部分发育成关节韧带；关节囊与骨膜相连，内层发育成为滑膜。

关节软骨、滑膜在关节活动中发挥着重要的作用。关节软骨像一个表面光滑的海绵垫，关节活动时，软骨受关节面压迫，软骨基层网中的滑膜液被挤压流出到关节腔，就像机器内部的润滑油，能起到良好的润滑作用。软骨不受力时，滑膜液又进入软骨基质网中。（见图6）。



图6 关节结构



## 6. 奇妙的椎间盘

椎间盘位于两椎体之间，通过薄层的透明软骨与椎体相连，由纤维环、髓核和软骨终板三部分构成。纤维环由纤维及纤维软骨组织构成，横断面上呈环形层状排列，前面及两侧厚，后面及后外侧薄。所以，纤维环变性早于其他组织，特别是后外侧薄弱处。

髓核在出生时比较大而软，位于椎间盘的中央，不接触椎体。成年后，髓核位于椎间盘中央偏后，占椎间盘横断面的50%~60%。髓核如同滚珠，随脊柱屈伸向后或向前移动。髓核具有可塑性，在外力压缩下可变为扁平状。

软骨板又称软骨盘，由软骨细胞构成，居椎间盘上下两端，周围有椎体隆起的骨环包绕，平均厚度为1毫米，中心区更薄，呈半透明状，位于椎体骺环之内。软骨板有许多微孔，是髓核的水分和代谢产物的通路。一般认为，软骨板在成人时属无神经血管组织，损伤后既不疼痛，也很难自行修复。

椎间盘在承受压力时，纤维环可延展，而髓核可成扁平状态，从而起到缓冲震荡作用，待压力消失时，又可恢复正常（见图7）。

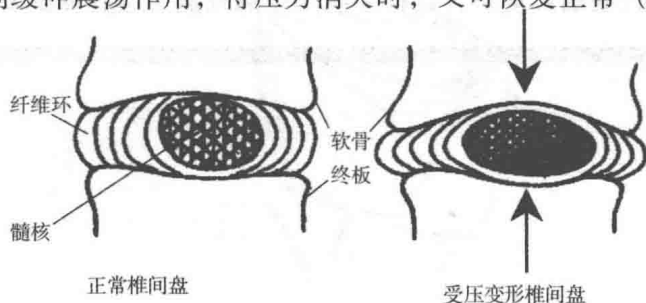


图7 椎间盘