



颈肩腰部疾患

自我按摩与 功能锻炼

JINGJIANYAObU JIHUAN

ZIWO ANMO YU GONGNENG DUANLIAN

主编 陈兆军

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

颈肩腰部疾患 自我按摩与功能锻炼

JINGJIANYAOBU JIHUAN
ZIWO ANMO YU GONGNENG DUANLIAN

主 编 陈兆军
编 者 陈仲景 陈黎明
刘忠民 赵亚军

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰部疾患自我按摩与功能锻炼/陈兆军主编. —北京:人民军医出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5091-1574-9

I. 颈… II. 陈… III. ①颈肩痛—按摩疗法(中医)②腰腿痛—按摩疗法(中医) IV. R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 016360 号

策划编辑:崔玲和 文字编辑:池 静 责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8139

网址:www.pmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5 字数:123千字

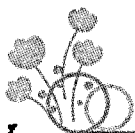
版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:19.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



内 容 提 要

本书对颈肩腰部的常用穴位、自我按摩手法、功能锻炼方法及常见疾病的自我按摩方法等绿色环保的传统医学治疗方法进行了阐述。作者尤其注重提供一些实用、易掌握的预防保养知识和功能锻炼的方法,便于患者在家中自我保健和调养。本书语言通俗,图片简明,易懂易学,适于有颈肩腰部疾患的中老年患者或者是工作压力大、长期伏案工作的颈肩腰部疾患易感的人群阅读,对中低年资的临床医师和医学生也有所帮助。



序

随着现代社会经济的飞速发展,人们的生活、工作方式都发生了很大变化,过去奔走劳作的体力谋生方式已被端坐伏案的智力工作形式所取代。这种变化来的太快,尤其是与人的解剖生理相比,人的进化速度显得太慢了。因此,我们的身体一时还不能适应这样的变化,我们的颈椎、肩背、腰骶等部位更是难以适应长期端坐伏案的姿势。由此产生的颈肩腰部的疾病明显增多,影响着人们的身体健康,降低了人们的工作效率,引起了社会的广泛重视。为此,医学界给包括颈肩腰部疾病在内的由端坐伏案智力劳动引起的一类疾病统称为“白领病”,由此可见发病之高,影响之巨。

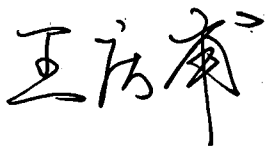
人们越来越意识到生活质量的提高与健康息息相关,很多人在积极了解一些有关自身健康的科学知识,以便对自身的健康加以关注。人们不可能都是医学家,但都应该具有一定的健康常识,从而及早发现自身的不适,及早预防可能发生的疾病,及早运用简易、有效的方法缓解自身的不适和痛苦。因此,学习一些医学知识对广大人民来说是十分必要的。医圣张仲景早在汉代就曾感叹人们对医学知识的漠视和对自身健康的无知,在其巨著《伤寒杂病论》序中告诫人们重视医学知识的学习,并称如无医学素养而罹患疾病,只能“费百年之寿命,持至贵之重器,委付凡医,恣其所措,咄嗟呜呼!”,可见培养自己的医学素质是多么必要。

陈兆军大学毕业后即从事骨伤专业,攻读研究生期间又师从

多名骨伤科专家,至今 20 余载,勤求古训,博采众方,对骨伤科疾病深有研究。临证之际多条分缕析,辨证精准,施治确凿,无论常见病痛还是疑难痼疾,多屡见良效。今将其治疗颈肩腰部疾病之经验整理成册,付梓立言。此书不仅是医务工作者的专业参考资料,也是广大人民群众培养医学素养的教材。书中介绍了颈肩腰部疾患的常用穴位和常用按摩手法,从医学基础知识讲起,并从临床的角度介绍了颈肩腰部多发疾患的一般内容和自我按摩的方法。对于医务工作者能起到温故知新之用,而广大人民群众则可通过阅读,了解自身内部的结构及其变化,掌握颈肩腰部疾病演变过程,也可按图索骥,自我按摩治疗,缓解痛苦和治疗疾病。

健康是人的第一财富,随着社会经济文化的进步,人们在追求精神物质享受的同时,逐渐意识到健康的重要性。健康的身体是精神和物质财富的载体,没有健康和生命就丧失了一切,“皮之不存,毛将安附焉”。衷心希望广大读者身体健康,共享我国社会主义建设的伟大成果。

北京中医药大学教授、主任医师

A handwritten signature in black ink, reading '王防南' (Wang Fangnan). The characters are written in a cursive, calligraphic style.

2007 年 11 月 12 日于北京



前 言

随着人们物质文化水平的提高,一些绿色环保的传统医学治疗方法越来越多的受到人们的青睐。推拿是人类最古老的一种防病、治病的方法,又是一门年轻而有发展前途的医疗科学,属于中医外治法的范畴。从有人类开始,人们就要为了求得自身生存,而不断地从事劳动,并与自然界各种不利因素作斗争,艰巨的劳动使损伤和疾病成了人们生存的主要威胁。在实践中人们逐渐发现按摩能使疼痛减轻甚至消失,在此基础上逐渐认识了按摩对疾病的治疗作用。现代医学研究认为按摩可通过“手法”产生外力,在机体体表特定的部位和穴位上做“功”。这种功可纠正解剖位置的异常,并转化成各种“能”,渗透到体内,改变有关的系统内能。另外这种“能”还可作为信息载体,向人体某一系统或器官传入信号,起到调整脏腑系统功能的治疗作用。

近年来,随着我国现代化进程不断深入,人们的生活节奏不断加快,劳动就业压力不断加大,加之一些特殊行业,如 IT 业、网络操作业、建筑业等的兴起,每天很多人颈肩腰部都在超负荷工作。工作之余,对颈肩腰部进行必要的自我按摩放松和功能锻炼,对避免发展成颈肩腰腿部疾患很有必要。由于有关这方面的专著较少,人们进行操作锻炼时往往很不得法。鉴于此,我和我的几位同事共同编写了这本小册子,希望对人们的自我按摩锻炼有一定的帮助。

本书的编写注重和其姊妹篇《颈肩腰腿痛的防治》保持一致风格,有以下特点:

1. 内容朴实,通俗易懂 本书先从指导读者如何辨认一些重要的穴位开始,重点描述疾病的临床表现和治疗方法,略去疾病的病因病理部分,力求运用大众化语言,通俗易懂,使读者不用为一些弄不懂的医学术语而烦恼。

2. 深入浅出,图文并茂 本书利用简明的文字、近 200 幅线图和部分照片图,对颈肩腰部的常用穴位、自我按摩手法、功能锻炼方法及常见疾病的自我按摩方法进行了阐述,全书通俗易懂,易学易会。

3. 防治结合,注重调养 本书在介绍颈肩腰部疾患治疗的同时,也介绍了许多预防和功能锻炼的方法,并且在最后叙述了一些简单且易掌握的家庭护理保健方法,力求使读者在阅读本书以后能够做到有病治病,无病预防延年的作用。

本书适于有颈肩腰部疾患的中老年患者或者是工作压力大、长期伏案工作的颈肩腰部疾患易感的人群阅读。对中低年资临床医师和医学生也有所帮助,所以撰写时尽量做到学术性和科普性兼顾。希望广大读者阅读后可以通过 E-mail (zhaojunchen66@yahoo.com.cn)与我交流。

在本书编写过程中,人民军医出版社的领导和崔玲和编辑给予了大力的帮助,北京中医药大学第三医院院长王庆甫教授为本书提出了许多宝贵意见并为作序,书中的许多内容和图片引自《推拿手法学》(人民卫生出版社)、《推拿学》(上海科学技术出版社)和《针灸学》(贵州科技出版社)等书,在此一并致谢。

由于我们能力和时间所限,本书内容难免挂一漏万,敬请广大读者和同道不吝指正,提出宝贵意见。

北京中医药大学第三附属医院
陈兆军



目 录

第 1 章 颈肩腰部的常用穴位	(1)
第一节 人体穴位的定位方法	(1)
一、骨度分寸法	(1)
二、体表标志法	(3)
三、手指同身寸法	(3)
四、简便取穴法	(4)
第二节 颈肩腰腿部常用穴位	(5)
一、颈肩部常用穴位	(5)
二、上肢部常用穴位	(12)
三、腰腿部常用穴位	(18)
四、髋及下肢部常用穴位	(22)
第 2 章 颈肩腰部常用自我按摩手法	(29)
第一节 常用基本按摩手法	(29)
一、一指禅推法	(29)
二、揉法	(30)
三、摩法	(31)
四、振法	(32)
五、按法	(33)
六、点法	(34)
七、捏法	(34)



八、拿法	(35)
九、捻法	(35)
十、拍法	(36)
十一、击法	(36)
十二、弹法	(38)
十三、拔伸法	(38)
第二节 颈、肩、四肢常用按摩手法	(39)
一、头面部常用操作手法	(39)
二、颈项部常用操作手法	(45)
三、胸腹部常用按摩操作手法	(48)
四、腰背部常用按摩手法	(54)
五、上肢部常用按摩手法	(60)
六、下肢部常用按摩手法	(63)
第三节 常用自我保健按摩方法	(67)
一、眼部保健	(67)
二、上肢保健	(71)
三、下肢保健	(75)
四、腰部保健	(80)
五、宽胸理气法	(81)
第3章 常用的功能锻炼方法	(84)
第一节 颈肩、四肢部常用的功能锻炼方法	(84)
一、功能锻炼的注意事项	(84)
二、各种徒手功能锻炼方法	(85)
三、器械功能锻炼方法	(96)
第二节 居民小区体育器材及锻炼方法	(97)
一、背肌训练器	(97)
二、俯卧撑支架	(98)
三、腹肌练习架	(99)
四、健骑椅	(99)



五、立式腹肌训练器	(100)
六、联动健身车	(101)
七、三位扭腰器	(101)
八、太极揉推器	(102)
九、组合训练器	(103)
十、坐姿前推训练器	(103)
十一、坐姿胸肌训练器	(104)
第4章 常见疾病的自我按摩	(105)
第一节 感冒	(105)
第二节 发热	(108)
第三节 头痛	(109)
第四节 失眠	(110)
第五节 胃痛	(112)
第六节 便秘	(114)
第七节 泄泻	(116)
第八节 落枕	(117)
第九节 颈椎病	(119)
第十节 颈部扭伤	(123)
第十一节 肩周炎	(125)
第十二节 网球肘	(130)
第十三节 腕管综合征	(132)
第十四节 腱鞘炎	(134)
第十五节 急性腰扭伤	(136)
第十六节 腰椎间盘突出症	(138)
第十七节 腰椎骨关节病	(140)
第十八节 膝关节骨性关节炎	(142)
第十九节 踝关节扭伤	(145)
第二十节 跟痛症	(146)

第1章 颈肩腰部的常用穴位

经络学说是研究人体生理功能、病理反应以及脏腑相关的学说。经络是联系人体的脏腑肢节，沟通表里的通路。在经络上有气血循环运转，濡养周身，机体才能保持协调与平衡。腧穴是人体脏腑经络之气输注于体表的部位，又称气穴。人体的腧穴均分别归属于各经络，而经络又隶属于一定的脏腑，这样腧穴、经络、脏腑形成了一个有机整体。

下面将颈肩腰部常用穴位的定位方法、位置、主治作用分述如下。

第一节 人体穴位的定位方法

人体的腧穴定位是遵循一定的客观规律的，一般在肌肉纹理的凹陷处或神经最敏感部位。现在临床上应用的定位方法有骨度分寸法、体表标志法、手指同身寸和简便取穴法4种方法。

一、骨度分寸法

骨度分寸法是古人以骨节为主要标志来测量周身各部位的大小、长短，并以该尺寸按比例折算作为定穴标准的方法。此以《灵枢·骨度》篇介绍的骨度为依据，经过反复实践，不断补充修改而形成的腧穴定位准则。介绍如下：

前发际至后发际为12寸，耳后两最高骨之间为9寸，胸骨上窝正中至胸骨剑突交界处为9寸，胸骨剑突交界处至肚脐正中为8寸，肚脐正中至耻骨联合上缘为5寸，两乳头之间为8寸，大椎穴至尾骶部为21椎，临床背部取穴按相应椎取穴。腋前皱襞至肘



横纹为 9 寸,肘横纹至腕横纹为 12 寸。侧胸部腋窝至 11 肋骨端为 12 寸,11 肋骨端至股骨大转子为 9 寸。耻骨联合至髌骨上缘为 18 寸,髌骨下缘至内踝尖为 13 寸,股骨大转子至膝关节外缘为 19 寸,臀横纹至膝关节外缘为 14 寸,膝关节外缘至外踝高点为 16 寸,外踝高点至足底为 3 寸(图 1-1)。

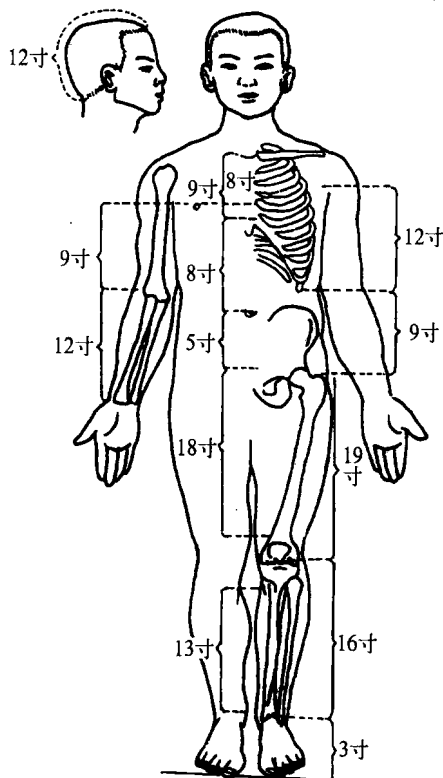


图 1-1 常用骨度分寸示意图



二、体表标志法

体表标志法是根据人体自然标志而定取穴位的方法。此法可分为固定标志法和活动标志法。

(一) 固定标志法

固定标志法是以五官、毛发、指(趾)甲、乳头、脐及骨节凸起和凹陷、肌肉纹理等作为取穴定位的标志。这些标志由于固定不移,有利于腧穴定位。如两眉之间取印堂,鼻尖取素髻穴,两乳头之间取膻中等。

(二) 活动标志法

活动标志法必须采取相应的活动,利用关节、肌肉、皮肤、随活动出现的孔隙、凹陷、皱纹等作为取穴的标志。如听宫、听会、耳门等要张口取穴;下关穴则要闭口取穴;后溪穴取穴时要手握空拳,于第5掌指关节后尺侧横纹头处取穴;养老穴取穴时要正座屈肘,掌心朝胸,在尺骨茎突的桡侧骨缝处。

三、手指同身寸法

手指同身寸法是以患者手指为标准,进行测量定穴的方法。临床有以下3种:

1. 中指同身寸法
是以患者中指中节屈曲时,内侧两端纹头之间定为1寸。用于四肢直寸和背部横寸取穴(图1-2)。



图1-2 中指同身寸法



2. 拇指同身寸法
是以患者拇指关节的横
度定为 1 寸。适用于四
肢的直寸取穴(图 1-3)。



图 1-3 拇指同身寸法

3. 横指同身寸法
又称“1 寸法”。该法
将患者示指、中指、环
指和小指并拢,以中
指中节横纹处为准,4
指横量定为 3 寸(图
1-4)。

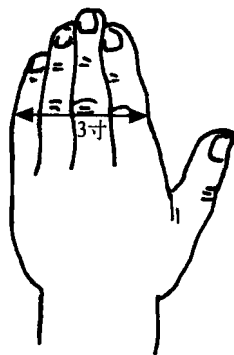


图 1-4 横指同身寸法

四、简便取穴法

简便取穴是临床上常用的取穴方法。如列缺穴,是以病人左右两虎口交叉,一手示指压在另一手腕后高骨的正中上方,当示指尖处有一小凹陷就是本穴。又如患者两臂下垂,于股外侧中指尖到达之处是风市穴;患者垂肩屈肘,肘端尽处取章门穴等。



第二节 颈肩腰腿部常用穴位

一、颈肩部常用穴位

(一)人迎

【定位】 喉结旁开 1.5 寸(图 1-5)。

【功用】 疏经理气,降逆止咳。

【主治】 咽喉肿痛,咳嗽、气喘、瘰疬、眩晕。

(二)水突

【定位】 人迎穴至气舍穴连线的中点,胸锁乳突肌前缘(图 1-5)。

【功用】 疏经理气,降逆止咳。

【主治】 咽喉肿痛,咳嗽气逆,喘息。

(三)气舍

【定位】 人迎穴直下,锁骨上缘(图 1-5)。

【功用】 疏经降逆,散结止痛。

【主治】 气喘,呃逆,咽喉肿痛,瘰疬,瘰瘤。

(四)缺盆

【定位】 锁骨上窝中央,前正中线旁开 4 寸(图 1-5)。

【功用】 疏经理气,散结止痛。

【主治】 咳嗽、气喘,咽喉肿痛,缺盆中痛。

(五)天窗

【定位】 喉结旁开 3.5 寸,在胸锁乳突肌后缘,扶突后上方(图 1-6)。

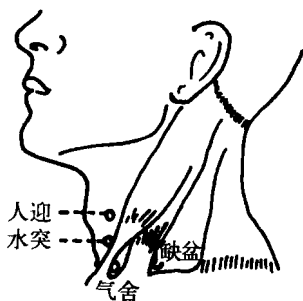


图 1-5 人迎、水突、气舍、缺盆



【功用】 疏经止痛，祛风利窍。

【主治】 喉痛，颊肿，耳鸣，耳聋，暗不能言。

(六)大椎

【定位】 第7颈椎棘突下(图1-7)。

【功用】 解表祛风，泄热止痛。

【主治】 咳嗽，疟疾，热病，头痛，风疹，癫痫。

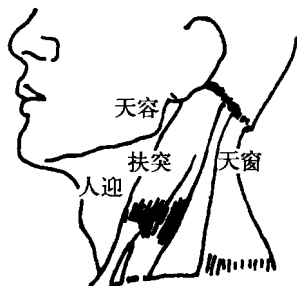


图 1-6 天窗

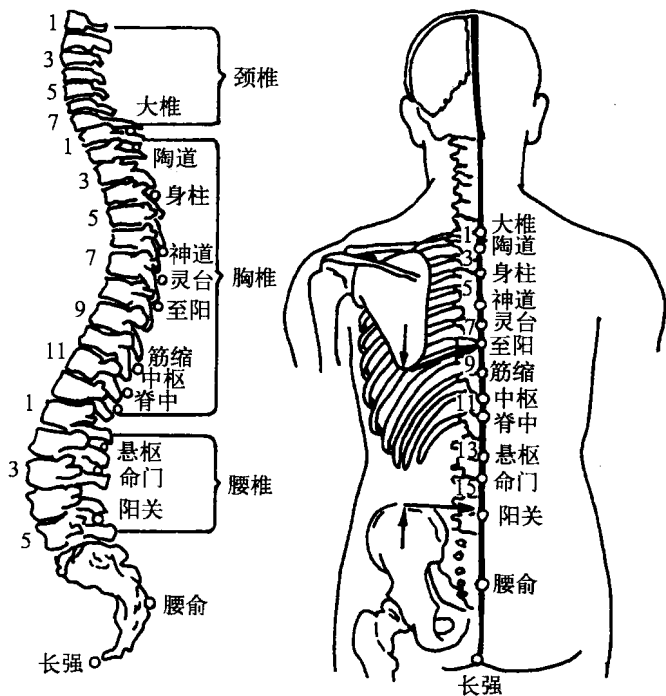


图 1-7 大椎、命门、阳关