

家庭实用中医疗法 图解系列

主编

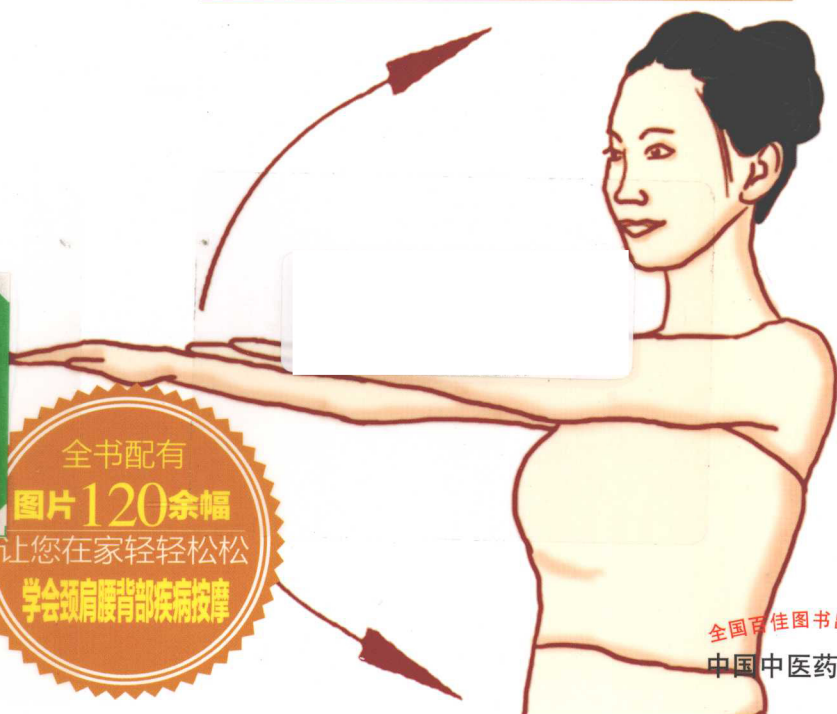
王承明
郭玉兰

颈肩腰背部疾病

按摩保健



详细介绍了颈肩腰背部疾病按摩的基础知识、按摩的常用穴位、按摩的常用手法，按摩前的准备工作，颈肩腰背部常见病的对症按摩、保健按摩疗法等内容。



全书配有

图片120余幅

让您在家轻轻松松

学会颈肩腰背部疾病按摩

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

家庭实用中医疗法图解系列

颈肩腰背部 疾病按摩保健

—— 王承明 郭玉兰 主编 ——



中国中医药出版社
• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰背部疾病按摩保健 / 王承明, 郭玉兰主编. —北京: 中国中医药出版社, 2014.2

(家庭实用中医疗法图解系列)

ISBN 978-7-5132-1712-5

I. ①颈… II. ①王…②郭… III. ①颈肩痛—按摩疗法(中医)—图解 ②腰腿痛—按摩疗法(中医)—图解 ③背痛—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267723 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

廊坊市祥丰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/32 印张 7.25 字数 171 千字

2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1712-5

*

定价 25.00 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

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

《颈肩腰背部疾病按摩保健》编委会名单

主 编	王承明	郭玉兰			
副主编	姜德颖	刘丽红	于 强		
编 委	马文颖	白雅君	刘广宇	吕国枫	孙明月
	朱炜楷	佟 洋	吴清风	李 丕	李 洁
	李春娥	苏 茜	闵远洋	陈 静	陈冬梅
	郑 鑫	胡 风	徐 娜	盛万娇	
主 审	曲长平				

内容提要

颈肩腰背部疾病是常见病、多发病，常表现出疼痛的症状。本书详细介绍了颈肩腰背部疾病按摩的基础知识、按摩的常用穴位、按摩的常用手法，按摩前的准备工作，颈肩腰背部常见病的对症按摩、保健按摩疗法等内容。本书图文并茂、通俗易懂，力求使读者看得懂、学得会、用得上。

本书适合颈肩腰背部疾病患者及家属参考阅读。

前言

按摩疗法因其操作简单、方便、高效又无药物不良反应而被当今社会所认可。它主要是通过操作者将手或肢体的其他部位，或借助一定器具，在受治者体表作规范性的动作，以达到防治疾病的目的。对正常人来说，按摩能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对患者来说，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，从而收到良好的治疗效果。

按摩疗法经济简单，不需要特殊医疗设备，也不受时间、地点、气候条件的限制，随时随地都可实行，平稳可靠，易学易用，在预防和临床中适应范围较广，成为深受广大群众喜爱的养生健身措施，尤其适用于家庭自我保健。

本书详细介绍了颈肩腰背部疾病按摩的基础知识、按摩的常用穴位、按摩的常用手法，常见的按摩工具及器材，按摩前的准备工作，颈肩腰背部常见病的对症按摩、保健按摩疗法等内容。本书以图解的方式呈现了各种疾病常用按摩治疗手法的基本操作，语言简洁，通俗易懂，演示按摩位置、手法，清晰准确，只需按图操作即可，易于学习和操作。

本书是一本面向广大普通群众的医疗保健读物，适合被颈肩腰背部疾病困扰的患者及家属阅读参考。

由于编者的学识和经验所限，虽尽心尽力，但仍难免存在不足之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编者

2013年11月

目 录

1

第一章

颈肩腰背部按摩的基础知识

- 按摩对颈肩腰背部的意义 3
- 易患颈肩腰背疾病的人群 4
- 颈部姿势和功能解剖 5
- 肩部姿势和功能解剖 14
- 腰背部姿势和功能解剖 19

2

第二章

颈肩腰背部疾病按摩常用穴位

- 颈部疾病按摩常用穴位 29
- 肩部疾病按摩常用穴位 31
- 腰背部疾病按摩常用穴位 35

3

第三章

颈肩腰背部疾病按摩常用手法

揉法 45

揉法 46

按法 49

点法 52

拿法 54

捏法 55

提法 56

掐法 57

推法 58

摩法 66

擦法 68

搓法 69

拍打法 70

击打法 71

抖法 72

运拉法 74

肩关节摇法 74

摇腰法 76

弹拨法（分筋、拨筋） 77

理筋法（顺筋法） 79

4

第四章

按摩前的准备工作

环境准备及温度准备 83

精油准备 84

按摩前的放松方法及按摩姿势 84

按摩时间及心理调节 85

按摩应注意的力度 86

按摩的先后顺序 87

按摩的禁忌证 90

按摩的注意事项 91

按摩穴位和部位的选择 92

5

第五章

颈肩腰背部常见病的对症按摩

第一节

颈部常见病对症按摩 95

落枕 95

颈项部扭挫伤 98

颈椎小关节错缝 100

项韧带损伤 103

神经根型颈椎病 104

- 椎动脉型颈椎病 107
交感神经型颈椎病 111
夹肌损伤 114
前斜角肌综合征 116
胸锁乳突肌肌腱炎 119

第二节

肩部常见病对症按摩 122

- 肩胛提肌损伤 122
肩袖损伤 125
肩关节周围炎 127
肩部肌肉劳损 132

第三节

腰背部常见病对症按摩 135

- 强直性脊柱炎 135
急性腰扭伤 140
慢性腰肌劳损 146
背肌筋膜炎 151
腰椎间盘突出症 156
椎管狭窄症 160
腰椎滑脱症 166
坐骨神经痛 169
产后腰骶痛 178
梨状肌综合征 181
腰骶关节韧带损伤 185
腰背部肌肉萎缩 189

6

第六章

颈肩腰背部保健按摩

颈部自我康复保健操 195

肩部自我康复保健操 197

腰部自我康复保健操 200

颈项健美法 203

肩部锻炼法 207

腰背部锻炼法 212

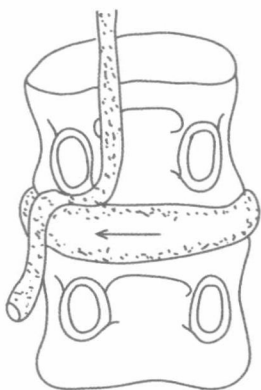
脊柱保健操 215

消除疲劳脊椎按摩法 216

1

第一章

颈肩腰背部按摩的 基础知识



◆ 按摩对颈肩腰背部的意义

1. 纠正运动器官解剖位置异常

对于常见的骨折、脱位以及关节交锁等运动损伤所造成的骨、关节解剖位置结构的改变，通过正骨按摩的手法可使其恢复到原来的解剖位置和固有的功能状态。这也就是中医所讲的“正骨复位，矫正畸形”。如桡骨小头半脱位、肩关节脱位、椎骨小关节紊乱及肌腱滑脱等，凡骨骼、关节、肌肉等有关解剖位置异常病症，均可通过在患者体表特定部位用力按摩加以纠正。

2. 解痉镇痛

人体运动系统各器官组织均有感觉神经分布，当这些组织遭受损伤时，必然引起周围肌肉反射性痉挛，引发疼痛。在压痛点处施以强刺激手法可以解痉镇痛，还可以使细胞膜的稳定性增强，改变钾离子浓度，使疼痛症状缓解或消失。

此外，按摩能促进血液、淋巴液的循环，改善组织缺血缺氧状态，加速损伤组织水肿液及代谢产物的吸收，消除代谢产物对末梢神经的不良刺激达到镇痛的作用，有利于肿胀、挛缩的消除。

3. 改善肌肉的工作状态

按摩对肌肉的作用包括改善肌肉的物理性能和生理功能，改善肌肉的工作状态，改善血管、淋巴管、神经的外周环境，解除血管痉挛，促进血液循环，增加肌肉含糖量，改善肌组织的营养状况，增强肌肉的作用功能，消除肌肉僵硬、酸痛及萎缩，如对腰椎间盘突出症、

颈肩腰背部疾病按摩保健

陈旧性关节脱位等所引起的肌肉萎缩，通过按摩治疗均可获得满意的效果。

4. 松解组织粘连，疏通狭窄

粘连和腱鞘狭窄是造成长期疼痛及关节活动功能障碍的主要原因。通过适宜的按摩手法，可以使粘连挛缩的软组织松解，韧带的弹性增强，局部组织肿胀消散等，这正与中医所说“理筋复位、松解粘连、疏通狭窄、滑利关节”的理论相通，使其活动功能恢复正常。例如关节痛，伸腕肌、屈腕肌粘连，鞘内渗液等炎性改变等，通过按摩治疗均可获得满意的效果。

5. 促进血液循环及改善血液成分

按摩能使肌肉产生被动性收缩与舒张，并可放松肌肉紧张度，保证血管舒张，增加局部血流量。按摩还能使血液成分发生明显变化。如红细胞、血小板及白细胞总数增加；白细胞分类中淋巴细胞比例增高；血清中补体效价及白细胞对细菌吞噬能力明显增高，提高机体的免疫能力，利于病变组织的修复，同时还能消除局部炎症。

◆ 易患颈肩腰背疾病的人群

1. 易患颈肩疾病的人群

(1) 从年龄上讲，中老年人患颈椎病者较多。

(2) 从职业上讲，长期低头伏案工作或头颈常向某一方向转动者易患颈椎病。这些职业人员包括打字员、计算机工作人员、手术室护士、长期观看显微镜者、交通警察等。

(3) 从睡眠姿势上讲，枕头过高、过低或枕的部位不当，不良睡姿持续时间长，喜欢睡高枕者及有反复“落枕”者易患颈椎病。

(4) 有头部外伤史、挥鞭伤、慢性咽喉炎病史及有颈椎先天性畸形者也易患颈肩病。

2. 易患腰背疾病的人群

(1) 中老年人易患腰背疾病。中老年人常见的腰背疾病有腰椎增生性脊柱炎、腰椎管狭窄症、骨质疏松症等，其次有腰骶部的各种肿瘤。

(2) 体力劳动者如农民、建筑工人、矿工等易患腰背疾病。腰背部是人体用力最多的部位，为人体提供支持并保护脊柱，如果长时间保持一种姿势或用不正确的劳动姿势，就容易造成腰背部疾病，也有的是在重复性损伤后积累发病。

(3) 从事久坐或者长时间站立职业的人，如电脑工作人员、司机、教师、交通警察等易患腰背疾病。医学观察发现，站立和端坐 1 小时，人的身高也有变化，主要发生于腰部，即腰椎整体发生下沉、短缩，从而导致腰部疼痛。

◆ 颈部姿势和功能解剖

颈部脊段为了支持头颅的重力，需要有坚强的支持力。同时，为了适应视觉、听觉和嗅觉的刺激反应，还需要有较大而敏捷的可动性。颈在头和躯干之间，较为窄细，有重要组织器官密集其中，而在结构上是人体各部位中较为脆弱的部位，也是脊柱中最早出现退行性改变征象的部位。

颈椎由 7 个颈椎骨、6 个椎间盘（其中包括第 7 颈椎和第 1 胸椎之间的椎间盘，而第 1、第 2 颈椎之间无椎间盘）和肌肉、韧带构成，从侧方观察呈轻度生理性前凸。（图 1-1）

颈肩腰背部疾病按摩保健

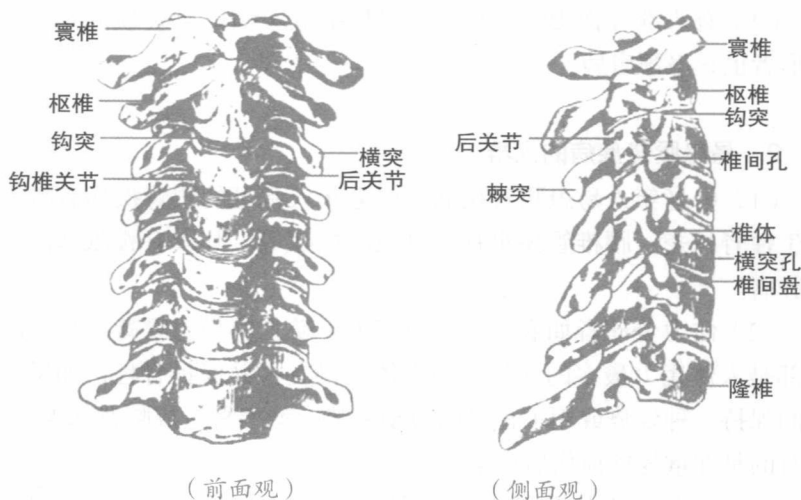


图1-1 颈椎的正常结构

1. 颈椎

(1) 颈椎骨

颈椎骨在所有脊椎中最小，共有7个。第1颈椎骨（寰椎）、第2颈椎骨（枢椎）形状特殊，属特殊形颈椎，其余5个属普通颈椎。普通颈椎的椎体一般短小，呈横椭圆形，其横径比矢状径大 $1/2$ 左右。

(2) 钩突及钩椎关节

第三至第七椎体的上面在横径上呈左右凹陷，在其两侧稍后方有嵴状突起，称为钩突。椎体下面在横径上凸隆，在其两侧稍后方，与下位椎体钩突的对应部位呈斜坡状。相邻椎体钩突和椎体斜坡相对合，构成椎体的侧方关节，称为钩椎关节（图1-2）。钩椎关节限制椎体向侧方移动而

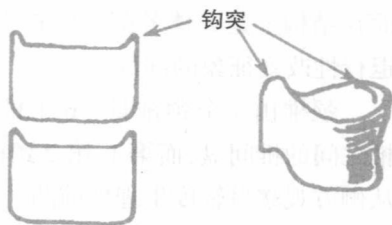


图1-2 钩突及钩椎关节