

颈椎病与保健丛书

颈肩背痛

防治按摩图解

余安胜 李义凯 刘建文编著

上海科学技术出版社

颈肩背痛防治按摩

POSTER

上海科学技术出版社



104295

颈肩背痛

防治按摩图解

余安胜 李义凯 刘建文 编著
上海科学技术出版社



C0190297



按摩自疗保健丛书 (1)

颈肩背痛防治按摩图解

余安胜 李义凯 刘建文 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本 787 × 960 1/32 印张 4.25

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 - 10,000

ISBN 7-5323-4186-0/R · 1102

定价: 10.00 元

出

版说明

按摩，是中医治病方法之一，可说深入人心。一般人有些不舒服，也会在患处推推揉揉——在某个程度上，这亦是按摩了。

严格地说，按摩是运用按、摩、推、拿、揉、捏、拍、提等手法，刺激人体的某些部位和穴位，活动肢体或关节，以达到治病保健的目的。这里面，触及了人体的奥秘，显示了中医博大精深的一面，却又提颀为几乎人人都可学习的手法，有利普及，使大众受益。

近数十年间，随着中医学的发展，按摩疗法从理论到实践都有长足的进步，在中国内地也出现

了一批治疗经验极为丰富的医师；《按摩自疗保健丛书》正是他们经验的结晶。

本丛书以图解的形式，详细而准确地介绍了都市人一些常见病的按摩自疗方法。轻度患者依书进行自疗，当会达到治病保健的目的；重度患者在医生指导下，以按摩来辅助治疗，亦可帮助早日康复。

对于按摩治疗师和物理治疗从业员来说，《按摩自疗保健丛书》更是务必备用的参考书。

前

言

颈肩背痛，七八成的都市人都吃过它的苦头。说它是病，天天跑去看医生，似乎太夸张了些；说它不是病，它又不时把人弄得颈脖无法转动，肩背酸痛不堪，直接影响起居、仪态、学习和工作。除了万不得已打针吃药之外，还有没有办法可以对付这种讨厌的毛病呢？

有，那就是按摩疗法！

依中医的理论说，按摩可以调理阴阳，疏通经络，活血化瘀，通利关节。以按摩来治疗颈肩背痛，效果相当显著。

本书首先浅析颈肩背痛的成因，介绍几种常

见的疗法,然后针对颈肩背部各种疼痛,逐一讲解按摩治疗的方法和步骤。全书以图解形式介绍,容易学习;患者依书或遵医嘱自疗,当可达致治病保健的目的。

目

录

《按摩自疗保健丛书》出版说明

前 言

第一章	颈肩背痛病因浅析·····	1
第二章	颈肩背痛常用疗法·····	7
第一节	牵引疗法·····	9
第二节	按摩手法·····	13
第三节	功能锻炼·····	20
第四节	物理治疗·····	27
第五节	拔罐、艾灸·····	28
第六节	全息穴位诊疗法·····	30
第七节	气功疗法·····	31

第八节	颈肩背痛常用治疗穴位	36
第三章	颈肩背痛常见病的治疗	43
第一节	落 枕	45
第二节	颈部肌肉劳损	51
第三节	感冒性颈项疼痛	57
第四节	颈椎病(神经根型)	63
第五节	颈椎病(椎动脉型、交感神经型).....	71
第六节	背部肌肉劳损	78
第七节	肩周炎	87
第八节	网球肘(肱骨外上髁炎).....	101
第九节	胸部迸伤(岔气).....	107
第十节	骨节疏松性腰背痛.....	111

第一章

颈肩背痛病因浅析

疼痛是人体疾病的症状之一。组织损伤,或受压时刺激神经,人体就感到疼痛。引起颈肩疼痛的疾病有以下几种:

一、颈肩背部组织损伤

颈肩肌肉韧带急性扭伤、挫伤,如落枕、岔气、慢性劳损等疾病;骨折、关节脱位如颈椎骨折、肩峰骨折、肩关节脱位等疾病。一般骨折、脱位后,呈急性剧烈疼痛,需及时到医院治疗。

二、组织增生

颈肩部组织为了适应不同的功能需要,发生增生代偿,如长期低头工作的人,颈背部肌肉增强肥厚,增厚的组织压迫周围神经、血管,出现疼痛、头晕等症状,称为颈椎病。依压迫部位又分为神经

根型、椎动脉型、交感神经型和脊髓型颈椎病。

三、全身性疾病

人体是一个有机整体,患病脏器能影响到颈肩背部,如冠心病引起左肩臂疼痛,胆囊炎、胆结石引起右肩背痛,肺部疾病产生胸背痛,这些都是神经反射性疼痛,均需医生确诊、治疗。而老年性骨质疏松、风湿性脊柱炎、流行性感冒引起的肩背痛是由于其病理代谢产物堆积在颈肩背部组织中,可通过按摩等方法自我治疗。

四、颈肩部肿瘤、结核病

如淋巴腺瘤、骨结核、淋巴结核等,还有身体其他地方转移到颈肩背部软组织 and 骨质中的肿瘤、结核,如肺肿瘤和肺结核最易转移到颈部,破

坏局部组织,刺激神经引起疼痛。这类疾病均需详细检查,综合治疗,千万不可用按摩、艾灸等自我疗法,以免肿瘤、结核在体内扩散或加重组织损伤。



第二章 颈肩背痛常用疗法

