

肩酸痛

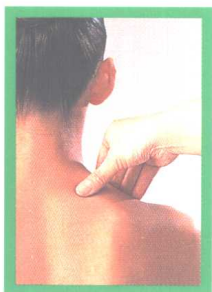
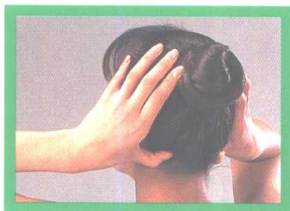


长期承受肩酸痛折磨
难以解脱时



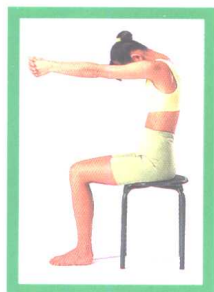
因驾车疲劳使
胳膊、脖颈、肩酸痛时

受到肩酸痛困扰
丧失恢复健康的信心时

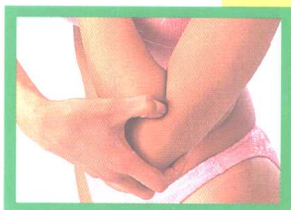


连续伏案工作
引起脖颈、肩酸痛时

症状较重的
肩酸痛伴随疼痛时



肌肉酸胀
及疼痛蔓延
至后头部时



肩周炎的疼痛突然发作，
肩膀不能活动时

图书在版编目 (C I P) 数据

家庭按摩图解 / (日) 荻岛秀男主编; 郭金梅译.
北京: 中国轻工业出版社, 2000.1
ISBN 7-5019-2748-0

I. 家... II. ①荻... ②郭... III. 家庭保健 - 图解
IV. R161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 56054 号

家庭按摩图解 肩酸痛

原书名: 肩こり

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

主编: 荻岛 秀男〔日〕

翻译: 郭金梅

译校: 徐建华 南 林

责任编辑: 朱骏

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 北京瑞宝天和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 35.75

字 数: 820 千字 定价: 162.00 元 (共 6 册), 本册 27.00 元

书 号: ISBN7-5019-2748-0/R·025

著作权合同登记 图字: 01-1999-3714

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

家庭按摩图解

各种症状消除法及肩周炎治疗法

肩酸痛

主编：荻岛 秀男〔日〕

翻译：郭金梅

译校：徐建华 南 林



中国轻工业出版社

CONTENTS



肩酸痛 ● 目录

前言

按摩疗法 1 用整个手掌揉搓按摩

3

按摩疗法 2 拍打按摩僵硬的肌肉

4

指压疗法 1 准确选穴的方法

8

指压疗法 2 手和手腕上的特效穴位

10

指压疗法 3 不同的病因采用不同的治疗法

12

指压疗法 4 找出治愈你肩酸痛的治疗法

14

指压疗法 5 提高疗效的指压诀窍

16

指压疗法 6 高明的指压技巧

18

指压疗法 7 根治肩酸痛体质的穴位

20

指压疗法 8 指尖特效穴位的按压法

22

温热疗法

24

沐浴疗法

26

体操疗法 1 舒缓肩部肌肉

28

体操疗法 2 缓解脖颈的肌肉紧张

30

体操疗法 3 揉搓脊背和胸部肌肉

32

体操疗法 4 伸展腕部肌肉

34

减轻肩酸痛的睡眠姿势

36

驾驶员应特别注意的事项

38

以正确的姿势避免肩酸痛

40

良好的走路姿势及鞋的选择

42

可提高功效的药品的使用方法

44

肩周炎治疗法 1 冷敷患部

46

肩周炎治疗法 2 按摩

48

肩周炎治疗法 3 穴位指压

50

肩周炎治疗法 4 手的穴位指压

52

肩周炎治疗法 5 迅速缓解疼痛的温热法

54

肩周炎治疗法 6 轻松到翌晨的睡姿诀窍

56

出版说明:

①因本书是翻译的日文版书籍,有个别穴位的位置与中国有所不同。读者在运用时请按图中所指定的位置进行。

②文中所涉及的个别草药系日本地方草药。涉及的中药治疗处方最好在医生的指导下进行。

前言

一般，人们会认为肩酸痛是人过中年以后的特有症状，可在精神高度紧张的现代社会，年轻人甚至中小学生中间也普遍出现了肩酸痛症。

由于肩酸痛，人的情绪焦躁不安，工作无法顺利进行，夜晚不能很好入睡，甚至连日常生活都感到痛苦的也大有人在。然而谈到肩酸痛的治疗，能够理解其真正内涵的人其实相当少。

肩酸痛几乎都是所谓的习惯病，运动不足及姿势恶劣再加上精神紧张，都会造成肩酸痛。肌肉紧张而引起淤血，缺氧而呼吸困难就是肩酸痛的信号。

在治疗肩酸痛以及防止复发方面，最重要的还是要依赖于患者自身。与在医院接受仅仅10分钟、20分钟的治疗相比，如果患者能在日常生活24小时中充分注意的话，就可以得到很好的疗效。

肩酸痛不是只靠医师及精神治疗专家治疗的疾病，而是主要依靠患者自己在日常生活中积极配合治疗的疾病。

为此，本书首先详细说明了在家庭中马上就可进行的具体的肩酸痛治疗法。这其中包括大家已经熟知的按摩及指压、体操等方法。然而这些方法如果使用不当，不仅效果不好，有时还会使肩酸痛症恶化。因此本书特别将此作为重点，较多地采用了照片，并加进了简明的解说。每个项目都指出了治疗要点。请读者认真参照，切实掌握并实施正确的肩酸痛治疗法。

此外，还请学习一点防止肩酸痛的基本常识。如果你了解了肩酸痛的原理，自然就会清楚地了解日常生活中防止肩酸痛的注意事项了。

需要说明的是，肩酸痛症也有因内脏及脊柱病引起的情况。正像书中详细叙述的那样，这样的肩酸痛症，一般还会伴随着放射性疼痛、步履艰难、手足抽筋等各种各样的症状。这时有必要到医院接受确切诊断和治疗。总之，应尽可能地先请医师诊断，然后再开始在家庭中治疗。

本书若能使患者从长年的肩酸痛中解脱出来，使患肩酸痛症的人越来越少，那就是我的最大心愿。

荻岛秀男

●承蒙以下各位先生的指导（排名不分先后）

医疗法人财团青叶会青叶医院大坪会顾问、专职康复医生、

医学博士 荻岛秀男

针灸东洋院院长 竹之内诊佐夫

针灸东洋院副院长 竹之内三志

肩周炎治疗法	7
做熨斗体操	58
肩周炎治疗法	8
做棒操	60
●彻底根治肩酸痛的基本常识	63
肩酸痛的原因	1
肩酸痛是东方人的常见病	64
肩酸痛的原因	2
脖颈、肩膀原本有许多薄弱点	66
肩酸痛的原因	3
肌肉的血液循环不良是直接原因	70
误认为肩酸痛的危险病症	1
由内脏疾病引起的肩酸痛	72
误认为肩酸痛的危险病症	2
由脊柱病引起的肩酸痛	75
在医院的治疗方法	78
下列人员容易引起肩酸痛	81
为何会产生令人讨厌的肩周炎症状	86
引起肩周炎的老化组织	90

用整个手掌揉搓按摩

使用整个手掌、
大把抓住肌肉、轻轻地揉搓按摩。

充分地、均衡地进行揉搓。

所谓按摩是指通过外界的刺激，去除肌肉的淤血，进而缓解僵硬肌肉的紧张，使肩酸痛得以舒缓，其中包括捏、搓等各种方法。不过作为家庭疗法，想要推荐的是使用整个手掌揉搓按摩肌肉的方法。

说到按摩，有的人以为只是在指尖上用力，没有什么难的，

于是猛烈地揉搓肌肉。其实

这样反倒会成为引发

肌肉炎症的原因。此外

只是揉搓疼痛部位的肌肉

也是错误的。因为关节

周围各种各样的肌肉

协同合作进行着同一个

动作，所以需要将胳膊及

脊背等与肩酸痛有关的肌肉

腕部的按摩

按摩要按照腕部、脊背、肩的顺序，从末梢部向肩部进行，就好像把血液从支脉输送回心脏一样，这是要诀。

①首先用另一只手用力握住手腕部分。

②每个地方各进行4~5次，将握着的手加力和放开的动作反复进行。

③边重复这样的动作，边从手腕处向肩部，一点一点地移动握着手的位置来进行按摩。

揉肩时的用力方法

在这里加力，要像揉进去似的揉。

在大拇指和其他4个手指肚以及整个手掌上加力，像捏住整个肩膀似的揉。

不只使用手腕，而要加上身体重量去揉。



脊背与肩部的按摩请别人来做。

①首先肩酸痛的人应采取舒适的姿势。一般采用俯卧在稍硬一些的床褥上的姿势为好。

②进行按摩的人应单膝跪立在俯卧之人的腰部附近。

③进行按摩的人在完成上述动作后,两手夹着脊柱,牢牢地贴在上面。

④这时指尖应完全张开,用整个手掌大把抓住肌肉进行揉搓按摩。

⑤将此动作在每个地方各重复 4~5 次,同时向肩膀方向上移。

⑥手掌放在肩上,用大拇指和其他 4 指把它夹住似的抓住。

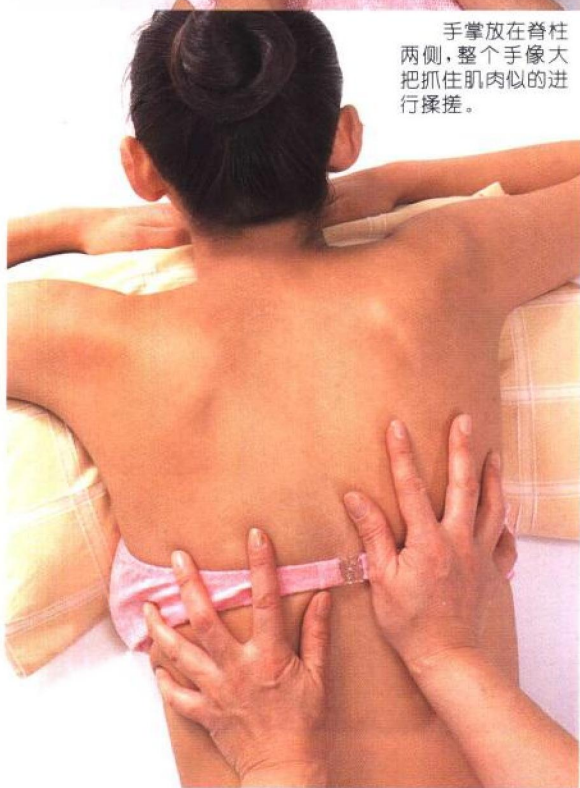
⑦不是在指尖,而是在指肚处加上力量,抓住整个肩膀进行揉搓。不用手腕,而是要加上整个身体的重量去做,这样就会做好了。



张开手指。

将整个手掌牢牢地贴在脊背上。

手掌放在脊柱两侧,整个手像大把抓住肌肉似的进行揉搓。



腕部的按摩

伸开大拇指,把另一只胳膊从身体内侧向外侧方向用力抓住。

重复加力或放开的动作。

腕部的按摩自己可以进行,但如请他人来做会更轻松,效果更好。



拍打按摩僵硬肌肉

另一种非常简单且

有效的按摩方法就是拍打肌肉。请人拍打肩膀，肩部皮肤会变红或发痒，这是由于拍打刺激使肩部血液循环变得流畅。

拍打的方法：手轻握，两手有节奏地进行拍打，这要诀。节奏一乱，不仅没有爽快感，也难有好效果。

此外，过分用力拍打，刺激会过大，所以开始的时候以特别轻地拍打为佳。

与用手掌按摩一样，要按照腕部、脊背、肩的顺序，从下往上，从末梢部向中枢部，即向肩膀方向拍打。

手松松握拳，
双手像打抽气似的
拍打肌肉。

腕

部的拍打方法

①手松握。

②从手腕向

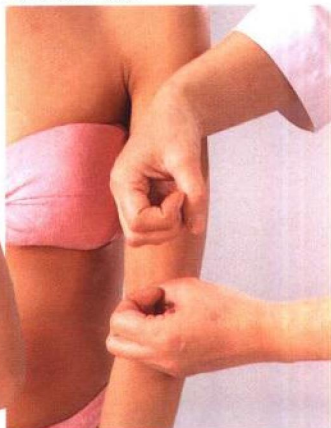
肩部，两手从下往上有节奏地拍打。不但要拍打胳膊外侧的肌肉，接下来还要由下往上全面地拍打内侧肌肉。

拍打的部位

按箭头所指方向，由下往上拍打脊背。

腕部的拍打方法

从手腕向肩部，两手从下往上有节奏地拍打。要全面地拍打手臂的外侧和内侧。



双手像轻握鸡蛋似的,从腰部向肩部咚咚地仔细拍打脊背的肌肉。



脊背的拍打方法

①脊背的拍打采取俯卧或坐着从后面拍打的姿势均可。

②进行拍打的人要从患者腰部向肩部、沿着脊背的肌肉仔细拍打。

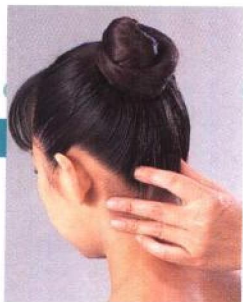
脊背上脊柱的两侧都有肌肉,所以请参照右页照片,波浪形地拍打。这样,左右两侧的肌肉就可以充分均衡地受到拍打了。此外,从每一侧由下往上拍打也可以。这时应先拍打靠近脊柱内侧的肌肉,然后是外侧肌肉,左右各拍打两次。

③最后有节奏地拍打左右肩。

用以上方法,将腕部、脊背、肩部拍打 20~30 分钟,皮肤会发红,血液循环就变得流畅了。如果在睡觉之前做,会促进睡眠,使你很好地入睡。

手的放法

按压脖颈后面的肌肉根。



去除后头部疼痛的方法

双手从前后两方向支撑头部,用拇指和食指按压后头部。

向着后头部方向轻按

后

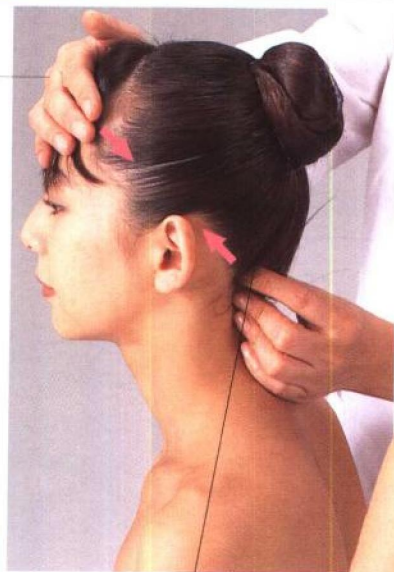
头部酸痛及疼痛的
缓解方法

患有肩酸痛症的人,由于肩部、脖颈的血液循环不畅,有时也会引起后头部的疼痛。此时,请参照下面的方法进行按摩。

①按摩的人单手放在疼痛人的额头。

②用另一只手的大拇指和食指用力按压后头部骨头的凸出处(脖颈后部的肌肉根附近)。

③用两手把头部稍稍向上提似地按压后头部,这个动作反复进行 2~3 次,后头部的血液循环就会变得流畅,疼痛就会缓解。



向着额头方向按压后头部的凸出处。

准确选穴的方法

穴位存在个人差异,用手指按压穴位周围,寻找有压痛感的地方。



肩中俞

脊柱与肩井中央稍靠外处。

效穴位的大致位置。

这里介绍了治疗肩酸痛有

上的穴位。

响到周围的地方,就是身体

去疼的地方或者痛感一直影

指尖按压其周边位置,按下

准穴位,这是关键所在。请用

肩酸痛。因此,指压首先要选

可治疗身体失调及淤血,并消除

位相当于身体的调整点,按压穴位,

是中医中被看作「穴位」的地方。穴

些部位,会有隐隐作痛的感觉,这就

肩酸痛时,用手指尖去按压某

肩胛骨内缘线上部。



风池

位于头发发际,耳后骨靠近脊柱的凹陷处。



肩井



大椎

颈颈前倾,位于凸出的骨头上。

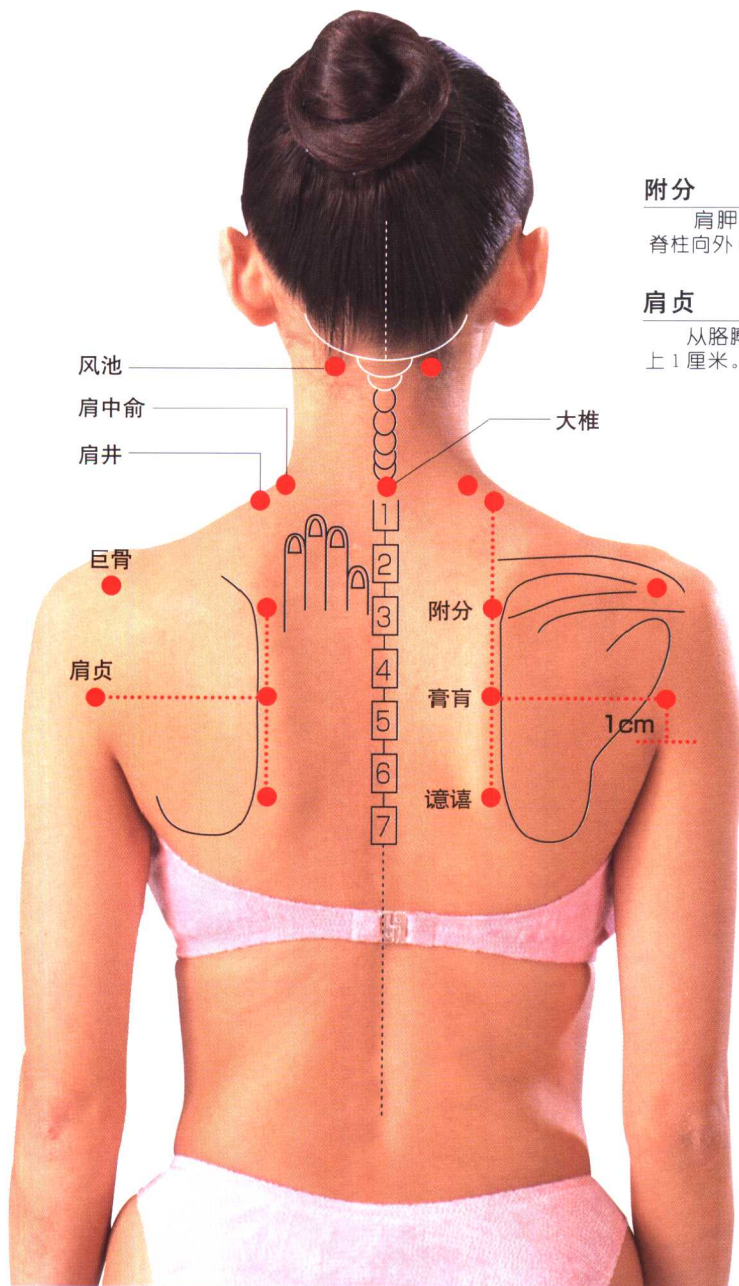
脊

背上的穴位

大椎 颈颈前倾,颈颈根部附近会出现一块凸出的骨头,这块骨头的正下方就是大椎。这个穴位不是治疗肩酸痛的穴位,但请把它作为选穴的基准点来使用。

肩井 位于大椎和肩头连线中部稍靠上的位置。相当于将肩胛骨内侧线向上延伸,与肩膀上部肌肉交汇的地方。将另一只手放在肩上,中指所能触及之处。按压它,手腕及脖颈有疼痛感。

风池 位于头发发际,盆洼的两侧。脖颈侧转,从耳朵后面至脖颈前面会出现一根大筋(胸锁乳突肌),在这个肌肉的根部和支撑脖颈大筋之间形成的凹陷处,或者



附分

肩胛骨上角,自
脊柱向外4指宽。

肩贞

从胳膊窝处往
上1厘米。

膏肓

附分的正下,第
4和第5胸椎之间。

臆嘻

膏肓的正下,第
6和第7胸椎之间。

附分、膏肓、臆嘻、肩贞

肩胛骨
与锁骨之间的
凹陷处。

巨骨

是位于耳后骨凸出
处稍靠后的凹陷
处。它对治疗脖颈
肌肉紧张很有效。
肩中俞 大椎穴向
外三指宽,位于大
椎与肩井中间。治

疗肩酸痛引起的眼睛睁不开。
巨骨 在肩胛骨上部朝肩膀头方
向有一块凸出的骨头(肩胛骨),
它与锁骨相交的凹陷处是巨骨。
附分 位于第二和第三胸椎间向
外四指宽的位置,也是肩胛骨的
上角。它和其下的膏肓、臆嘻穴,
对于从脊背到肩酸胀,以及因寒
冷、妇女病造成的肩酸痛有效。
膏肓 沿肩胛骨内侧线,位于附
分和臆嘻中间。
臆嘻 在膏肓下部,肩胛骨下角。
高度位于第六和第七胸椎之间。
肩贞 放下胳膊,胳膊根褶皱往
上一厘米的地方。对于因神经痛、
便秘造成的肩酸痛有效。

手和手腕上的特效穴位

也许你会觉得奇怪，肩酸痛为何要按压胳膊上的穴位呢？东方医学认为，每个穴位都是由肉眼看不到的「经络」网连接着，其流动受到阻滞就会生病。

胳膊上的穴位可以使肩膀的经络流畅，是消除肩膀酸痛症不可忽视的穴位。

胳膊上的穴位

孔最

屈肘后形成的皱纹处向下3指宽。

郄门

胳膊肘与手腕的中间。

若要治疗肩酸痛，
不要忘记刺激胳膊和
手上的穴位。

胳膊

膊与手的穴位

孔最 位于胳膊前面的穴位。肘关节褶皱处向下三指宽，位于大拇指。

痛感。这是在治疗感冒发烧、牙痛、咽喉痛、妇科病时经常使用的穴位。

曲池 使胳膊弯曲，朝着胳膊肘的方向就会产生褶皱。找寻从这个褶皱起始处延伸一厘米左右的地方，用力按压，在指尖方向会有隐隐作

屈肘时形成的皱纹顶端向外侧1厘米。

曲池

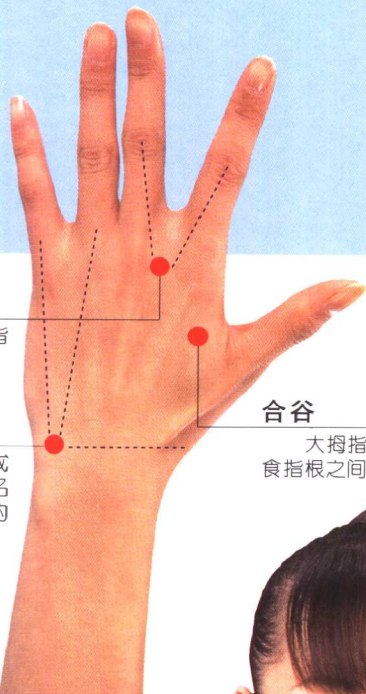
手

的穴位

阳池 位于手背上的穴位。把手向背面弯曲，手腕上会产生几根褶皱，它位于其中最深褶皱上端与小指和无名指指腱相交处，是热量聚积的穴位。对于因生理病及寒冷造成的肩酸痛很有效。

合谷 位于大拇指及食指之间的穴位。比两手指骨相交处更靠近自己，按压时有重重痛感，是治疗颈部以上疼痛特效穴。对眼睛、鼻子、牙齿、耳朵、咽喉的疼痛以及面疔有特效。对于肩酸痛也有很好的疗效。

颈项点 食指与中指根之间，与中指根之间，根部关节稍靠下。对各种肩膀酸痛有效。



颈项点

食指和中指根之间。

阳池

手腕上形成的皱纹上，无名指与小指指腱的相交处。

合谷

大拇指与食指根之间。

手的穴位

颈

部穴位

人迎 首先请找喉节骨（喉头软骨），在这个骨头的两侧可以触碰到搏动的地方，在大筋（胸锁乳突肌）的跟前就是人迎。它对于因高血压和低血压、牙痛、耳痛、咽喉痛等引起的肩酸痛有效。

缺盆 位于锁骨上的凹陷处，乳颈的延长线上。对因胃肠失调引起的肩酸痛很有效。

颈部的穴位

缺盆

锁骨中央，紧挨骨头之上。

人迎

脖颈肌的前方。

指一侧大筋的凹陷处。这是与哮喘、支气管炎、感冒等呼吸器官疾病有关的肩酸痛的穴位。

郄门 位于胳膊前面的穴位。在前臂正中央肌肉窝处，是与血液循环有关的穴位。它对于因心跳及气喘、精神紧张造成的肩酸痛有效。

通过用力按压,以
心情是否舒畅或疼痛部位是否
明显来区分。

点来进行检查:

两种。所以请参照下列要

以及无筋疙瘩型(虚症)

(东方医学上称为实症)

分为肩膀上有筋疙瘩型

但分类却极简单。它只

说起来似乎很复杂,

哪种类型。

下自己的肩酸痛属于

指压之前,首先要确认一

方法也就不同。因此,开始

疼痛的种类不同,指压的

动时一跳一跳地疼。

腕时强烈疼痛,而B某却是一动不

也不完全一致。也许A某是活动手

由于原因各不相同,所以表现方式

纯的肌肉疲劳到内脏疾病及寒冷。

造成肩酸痛有多种原因,从单

肩酸痛的识别方法 2



用手指
捏住,前后
左右转动。

捏住肩部肌肉,查看筋疙瘩的状态。

肩酸痛的识别方法 1



以食指和
中指为中心。

把手掌放在肩上,用手指尖和指肚来找筋疙瘩。

症状的识别

3

酸胀部位在哪儿

有筋疙瘩型,自己能够清楚地
指出酸胀部位。与此相对,没有什么
特别的地方,只是整个肩膀发沉,肩

症状的识别

2

有无筋疙瘩
柔软程度如何

用手指指肚找酸胀部位,若触
摸到硬筋疙瘩,属于有筋疙瘩型。若
肌肉柔软,则是无筋疙瘩型。

症状的识别

1

压痛程度如何

在有酸胀感的肩部轻轻地放上
另一只手,用食指和中指指肚试着
按压酸胀部位。若用力按压,会有舒
服的压痛感产生,就属于有筋疙瘩
型。若轻轻一按马上就有痛感的话,
则属于没有筋疙瘩型。

各种类型肩酸痛的症状

无筋疙瘩型(虚症)	症状	有筋疙瘩型(实症)
轻轻按压,感到压痛	压痛	用力深深按压,有压痛
柔软、柔和感,没有筋疙瘩	有无筋疙瘩	有紧紧粘连感的筋疙瘩
大范围的肌肉紧张,位置不明确	酸胀部位	明确,自己可指出酸胀部位
紧挨皮肤下面有酸胀感	酸胀的深度	肌肉和肌肉下深层部位酸胀
有冰冷感,用手触摸感觉很凉	温冷感	发热感,稍暖和
活动时痛感强烈,静止时舒缓	运动时的痛感	静止时疼痛,活动时稍有缓解

肩酸痛的识别方法 4

用手指按压,查看酸胀深度。



肩酸痛的识别方法 3

活动肩膀,查看疼痛强度。



症状的识别

6

运动时疼痛的程度

活动肩膀时痛感强烈,静下来后疼痛缓解就是无筋疙瘩型。有筋疙瘩型是在安静下来时痛感强烈。

肩膀有冷冰冰的感觉,用手掌触摸也感觉很凉,是无筋疙瘩型。相反,稍有些发热感,用手触摸也有热感的就是有筋疙瘩型。

症状的识别

5

皮肤是热还是冷

用手手指按压,如在肌肉及肌肉下面的深层部位有酸胀感,为有筋疙瘩型。无筋疙瘩型则在紧挨着皮肤下面的地方就会感到酸胀。

症状的识别

4

酸胀深度如何

参考:
要有莫名的胀感,是无筋疙瘩型。以上三点是最容易理解的判断要点。下面的三点为辅助说明,仅供参考。



对于有筋疙瘩型和无筋疙瘩型有不同的指压方法。无筋疙瘩型若采用了相反的按压方式,就会形成按摩疲劳或反向按摩。此外,有筋疙瘩型若采用了无筋疙瘩型的指压方法,也不会取得预期的效果,所以一定要注意。

有

筋疙瘩型肩酸痛的指压方法

有筋疙瘩型,穴位深,适合进行比较强烈的按压刺激。有时根据部位可使用中指进行指压,一般情况下使用大拇指。

①大拇指斜放在穴位上,其他4指伸开,作为大拇指活动的支撑物。这样,大拇指可以稳定地以一定强度和节奏刺激穴位。

②弯曲第一关节,使大拇指直立,或使整个拇指向后翘,在指尖处加上力量。虽说是指尖,但不是把指甲立起来,而是在拇指肚的前端加力,这是诀窍。

③原地不动,在指尖处倾注全身力量,用力指压穴位。不用手指的力量,而是用整个身体的力量指压,这是不疲劳的诀窍。

按压的力量以3~4千克为宜,最好用按压体重计的办法练习。

④按住穴位不动,数“1、2、3”,指压3~4秒,歇一口气。通过稳定持续地加力,对穴位的刺激就会渗透进去了。就可提高指压效果。

⑤每一处穴位都要进行10次左右。过少,有时会起不到作用。

⑥移向下一个穴位时,若其附近有其他穴位,手指尖就不要离开肌肤,像在穴位与穴位之间摩挲似的移动,效果会更好。



肩中俞

沿箭头方向垂直指压穴位。

“有筋疙瘩”型要深深地用力指压；如果没有的话，要轻柔按摩似地指压。

无

基本的指压方法，与有筋疙瘩型相同。不过，无筋疙瘩型的肩酸痛在用力按压下会产生按摩疲劳，所以要给穴位以柔和的刺激。

①将大拇指尖放在穴位上，像画圆似的在穴位及其周围揉搓按摩。说是圆，其实也很小，请一点一点地移动手指或上下锯齿形地移动手指。与其说是按压，倒不如说是柔和地揉搓按摩。

②就这样沿着肌肉移动手指，重点揉搓按摩穴位部分。肌肉的疲劳和紧张得到缓解，血液循环变得流畅了。

筋疙瘩型肩酸痛的指压方法

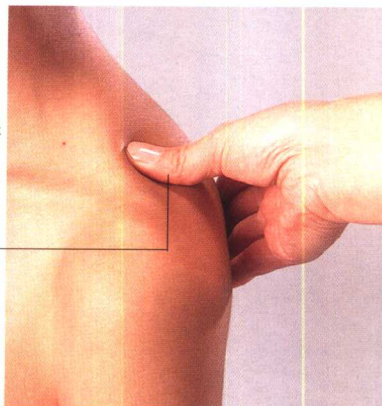


大拇指的放法及指压方法

1

大拇指的指尖斜放在穴位上。

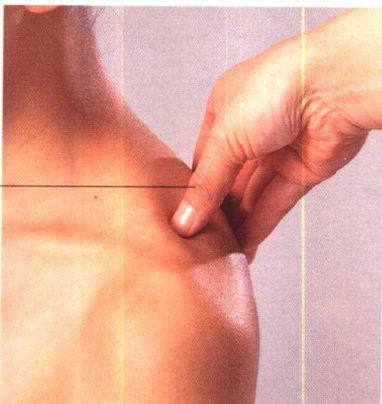
边按边找。



2

立起手指，按压穴位 3~4 秒。

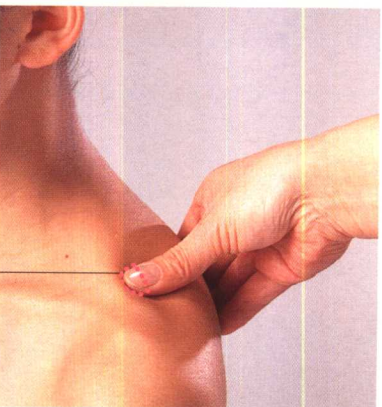
立起手指。



3

力量集中在手指的指尖部。

在这个地方加力。



4

移向下一个穴位时，保持指尖贴在皮肤上移动。

不要从皮肤上离开。

