




# 活动活动， 颈腰不痛

沈卫东◎主编



 吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

活动活动, 颈腰不痛 / 沈卫东主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 8  
ISBN 978-7-5384-8063-4

I. ①活… II. ①沈… III. ①腰椎—脊椎病—防治②  
颈椎—脊椎病—防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第195608号

# 活动活动, 颈腰不痛

主 编 沈卫东  
编 委 尚 飞 王 钊 张 健  
出 版 人 李 梁  
策划责任编辑 孟 波 冯 越  
执行责任编辑 赵 沫  
摄 影 三毛摄影  
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司  
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 14  
印 数 1-8 000册  
版 次 2015年1月第1版  
印 次 2015年1月第1次印刷  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-86059116  
编辑部电话 0431-86037576  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春人民印业有限公司  
书 号 ISBN 978-7-5384-8063-4  
定 价 35.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

# 前言

随着现代社会自动化程度的提高，很多人都有肩、颈、腰部酸痛僵硬的症状，追究其原因不外乎是与长时间姿势不良、工作过于劳累、工作时同一个姿势保持过久、同一个动作重复太多次等因素有关。再加上现代人普遍运动量不足、工作压力大、失眠等情况，使得肩、颈、腰部酸痛僵硬的人群还在逐步扩大。

《活动活动，颈腰不痛》这本书，教会我们如何应对不期而遇的颈腰疼痛，我们应该运用哪些方法逐步减轻症状，缓解疼痛。此外，在颈腰部发病之前，我们就应在日常生活中加强保健与预防，使脊椎在继续使用的过程中保持良性状态，建立良好的生活、工作习惯，彻底改善因颈腰关节疼痛带来的烦躁与苦恼。

《活动活动，颈腰不痛》本着彻底治愈颈腰关节疼痛的原则，总结出一套日常保健操，在办公、做家务、看电视、睡前都可以操作，简单有效，一看就懂，一学就会。此外，还配合穴位按摩、温度疗法等进一步缓解疼痛和巩固疗效。

希望读者朋友能跟随书中的每一个操作步骤，每天都来活动活动，彻底消除颈腰疼痛，轻松愉快地享受每一天。

本书中某些按摩方法具有一定风险，  
仅供患者及家属参考阅读。





# 上班族轻松治愈颈椎病

## ① 颈椎病小常识 / 16

### 急性颈椎病 / 16

什么情况下易发生急性颈椎病 / 16

哪类人群易患急性颈椎病 / 17

急性颈椎病发作时要注意什么 / 17

急性颈椎病发作时如何应对 / 18

### 慢性颈椎病 / 19

慢性颈椎病有哪些症状 / 19

哪类人群易患慢性颈椎病 / 20

慢性颈椎病要注意什么 / 20

如何应对慢性颈椎病的疼痛感 / 21

如何缓解慢性颈椎病的麻木感 / 21

如何缓解慢性颈椎病的僵硬感 / 22

如何消除慢性颈椎病的疲乏感 / 22



## ② 日常小动作缓解颈痛 / 23

### 办公室工间操 / 23

- 基本姿势 / 23
- 前俯后仰 / 24
- 左右旋转 / 25
- 抗阻力仰头运动 / 26
- 提肩缩颈 / 26
- 左右摆动 / 27
- 波浪屈伸 / 28
- 耸肩、扩胸 / 29
- 坐姿挺拔 / 29

### 车内颈椎操 / 30

- 绕颈 / 30
- 提膝 / 31
- 挺胸 / 32
- 转腰 / 33
- 展肩 / 34
- 拉伸手臂 / 35
- 压腕 / 36
- 伸展背部 / 37
- 伸展颈部 / 38

### 睡前舒展操 / 39

- 鸵鸟式 / 39
- 鱼式 / 39
- 猫伸展式 / 40
- 乌龟式 / 41
- 狼伸展式 / 41

### 十二字操 / 42

- 洗脸 / 42
- 提耳 / 42
- 梳头 / 42

- 搓颈 / 43
- 按腰 / 43
- 旋颈 / 44
- 转腰 / 45
- 摩膝 / 45
- 蹲髋 / 46
- 摩三焦 / 46
- 吐故纳新 / 47

### 上班族1分钟放松操 / 48

- 双手捂耳 / 48
- 扯耳朵 / 48
- 眨眼 / 49
- 转脖子 / 49
- 搓脸 / 50
- 揉肚子 / 50
- 伸懒腰 / 51

### 日常活动操 / 52

- 身体直立 / 52
- 双臂侧平举 / 52
- 双臂上举 / 53
- 双手拔颈 / 53
- 左右扳头 / 54
- 用拇指顶住下颌 / 54
- 颈部松弛操 / 55
- 双手撑着桌面两足腾空 / 55

### 弹力带拉伸颈部肌群 / 56

- 向后弓步 / 56
- 向前弓步 / 56
- 弹力带环颈后下拉 / 57
- 弹力带坐姿划船 / 57
- 弹力带颈椎稳定肌群 / 58
- 弹力带上背部训练 / 58

### 3 颈椎病的按摩疗法 / 59

按摩手法 / 59

按法 / 59

推法 / 60

拔伸法 / 60

点拨法 / 61

搓法 / 61

点法 / 62

抖法 / 62

抹法 / 63

拿法 / 63

揉法 / 64

滚法 / 64

按压穴位 / 65

风府穴 / 65

风池穴 / 66

曲池穴 / 67

大椎穴 / 68

手三里穴 / 69

合谷穴 / 70

肩中俞穴 / 71

秉风穴 / 72

曲垣穴 / 73

天宗穴 / 74

大杼穴 / 75

尺泽穴 / 76

内关穴 / 77

外关穴 / 78

肩井穴 / 79

百会穴 / 80

头维穴 / 81

印堂穴 / 82

太阳穴 / 83

攒竹穴 / 84

率谷穴 / 85

丝竹空穴 / 86

神庭穴 / 87

### 4 颈痛好转后的巩固 / 88

建立正确的颈椎病理疗观念 / 88

认识颈椎 / 88

病从生活中来 / 89

### 5 与颈痛相关的日常生活 / 90

不要睡过高过硬的枕头 / 90

枕头高度要适宜 / 90

改善不良的生活状态 / 91

养成良好的生活习惯 / 91

保持正确的睡眠姿势 / 91

多休息 / 91

经常热敷 / 92

保持乐观的心情 / 92

经常活动颈部 / 93

用手指按压 / 93

伏案不宜过久 / 94

注意工间休息 / 94



## 肩痛，这样治疗最有效

### ① 肩痛小常识 / 96

#### 急性肩痛 / 96

什么情况下易发生急性肩痛 / 96

哪类人群易患急性肩痛 / 97

急性肩痛发作时要注意什么 / 97

急性肩痛发作时如何应对 / 98

#### 慢性肩痛 / 100

什么情况下会导致慢性肩痛 / 100

哪类人群易患慢性肩痛 / 100

慢性肩痛发作时要注意什么 / 101

如何应对慢性肩痛的疼痛感 / 101

如何缓解慢性肩痛的麻木感 / 102

如何缓解慢性肩痛的僵硬感 / 102

### ② 日常小动作缓解肩痛 / 103

#### 办公室工间操 / 103

矿泉水升降操 / 103

举臂平身 / 104

前后画弧 / 104

直臂起落 / 105

左顾右盼 / 106

前后点头 / 106

双手托天 / 107

拿捏揉颈部放松 / 107

#### 睡前肩部操 / 108

耸肩和落肩 / 108

挺胸和收胸 / 109

双臂平举屈腕 / 110

双肘靠近耳部并张开 / 111

双手夹肩后屈 / 112

双臂平举旋转 / 113

伸臂侧屈 / 114

屈肘甩手 / 115

手指爬墙 / 115

体后拉手 / 116

展臂站立 / 116

后伸摸棘 / 117

梳头 / 117

头枕双手 / 118

旱地游泳 / 119

鹅探颈 / 119

#### 肩部日常保健操 / 120

画圈 / 120

揉肩 / 121

前后摆臂 / 122

定步旋手 / 123



### ③ 肩痛的按摩疗法 / 124

按摩手法 / 124

按压 / 124

敲击 / 124

揉压 / 124

搓 / 124

轻擦法 / 125

揉捏法 / 125

注意事项 / 126

按压穴位 / 127

肩井穴 / 127

少海穴 / 128

臑俞穴 / 129

风池穴 / 130

天柱穴 / 131

附分穴 / 132

合谷穴 / 133

曲池穴 / 134

三阴交穴 / 135

天容穴 / 136

针对肩部酸痛的按揉法 / 137

针对肩周炎的按揉法 / 139

针对肩胛提肌损伤的按揉法 / 141

针对肩袖损伤的按揉法 / 142

针对肩部肌肉劳损的按揉法 / 143

针对胸锁乳突肌肌腱炎的按揉法 / 144

### ④ 温度疗法治疗肩痛 / 145

温度疗法 / 145

温度疗法的好处 / 145

加温可缓解的症状 / 145

加温的治疗原理 / 145

加温方式 / 146

冷却可缓解的症状 / 146

冷却的治疗原理 / 146

冷却方式 / 146

蒸汽法——针对肩肘僵硬 / 147

蒸汽法的优点 / 147

注意事项 / 147

实践方法 / 147

热贴法——针对空调冷风导致的肩痛 / 148

热贴法的优点 / 148

注意事项 / 148

实践方法 / 148



热敷法——针对慢性肩痛的烦躁 / 149

热敷法的优点 / 149

注意事项 / 149

实践方法 / 149

热敷毛巾的制作方法 / 149

沐浴法——针对运动后的疲劳 / 150

沐浴法的优点 / 150

注意事项 / 150

实践方法 / 150

冷却法——针对疼痛初期肩膀燥热 / 151

冷却法的优点 / 151

实践方法 / 151

注意事项 / 151

淋浴法——冷却加温都可使用 / 152

淋浴法的优点 / 152

注意事项 / 152

实践方法 / 152



## ⑤ 肩痛好转后的巩固 / 153

按摩宜忌 / 153

疼痛时宜采用轻擦法 / 153

按摩时忌直接接触及患部 / 153

不要长时间按摩 / 153

伸展宜忌 / 154

尽可能缓慢拉伸 / 154

伸展时不要求快 / 154

伸展程度不要过强 / 154

疼痛剧烈时不伸展 / 154

## ⑥ 与肩痛相关的日常生活 / 155

开车宜忌 / 155

导致肩痛的驾驶姿势 / 155

红绿灯时的伸展活动 / 155

忌疲劳驾驶 / 155

使用电脑宜忌 / 156

使用电脑的正确姿势 / 156

选择舒适的椅子 / 156

椅子不合适时这样调整 / 156

## 防治腰痛有妙招

### ① 腰痛小常识 / 158

急性腰痛 / 158

什么情况下易发生急性腰痛 / 158

哪类人群易患急性腰痛 / 159

急性腰痛发作时要注意什么 / 159

急性腰痛发作时如何应对 / 160

慢性腰痛 / 163

什么情况下易发生慢性腰痛 / 163

哪类人群易患慢性腰痛 / 164

慢性腰痛发作时要注意什么 / 164

慢性腰痛发作时如何应对 / 165

如何消除慢性腰痛的疲乏感 / 165

如何缓解慢性腰痛的麻木感 / 166

如何缓解慢性腰痛的僵硬感 / 166

### ② 日常小动作缓解腰痛 / 167

简易腰部保健操宜常做 / 167

弯腰摸脚尖 / 167

双手摸地再上举 / 168

左右侧弯腰 / 169

左右旋腰 / 170

左右扭腰 / 171

飞机式伸展 / 171

拱桥式伸展 / 172

捶打腰部 / 172

倒着走 / 173

教你做防腰痛保健操 / 174

仰卧起坐 / 174

仰卧抬单侧腿 / 175

仰卧抬双腿 / 176

俯卧抬头 / 177

俯卧起身 / 178

仰卧屈膝 / 178



## 睡前腰部保健操 / 179

原地踏步 / 179

扭转上身 / 180

直腿抬举 / 181

俯卧抬腿 / 182

背部伸展 / 183

## ③ 腰痛的按摩疗法 / 184

### 按压他人穴位或接受按压时 / 184

选择稍硬些的地方 / 184

二人呼吸保持协调 / 184

按压力度与时间要适宜 / 184

### 按摩手法 / 185

轻擦法 / 185

揉捏法 / 185

### 按压穴位 / 186

肾俞穴 / 186

承山穴 / 187

腰痛点 / 188

临泣穴 / 189

解溪穴 / 190

五枢穴 / 191

殷门穴 / 192

三阴交穴 / 193

足三里穴 / 194

应对强直性脊柱炎的按揉法 / 195

应对急性腰扭伤的按揉法 / 196

应对慢性腰肌劳损的按揉法 / 197

应对背肌筋膜炎的按揉法 / 199

应对腰椎间盘突出症的按揉法 / 200

应对腰椎管狭窄症的按揉法 / 201

应对坐骨神经痛的按揉法 / 202

应对梨状肌综合征的按揉法 / 204

应对腰骶关节韧带损伤的按揉法 / 205



## 4 温度疗法治疗腰痛 / 207

温度疗法 / 207

温度疗法的好处 / 207

加温可缓解的症状 / 207

加温方式 / 207

冷却可缓解的症状 / 208

冷却方式 / 208

加温的治疗原理 / 208

冷却的治疗原理 / 208

热贴法——应对腰痛发作后仍需继续工作时 / 209

热贴法的优点 / 209

注意事项 / 209

实践方法 / 209

热敷法——应对慢性腰痛导致的疲乏无力 / 210

热贴法的优点 / 210

注意事项 / 210

实践方法 / 210

沐浴法——应对慢性腰痛和运动后的疲劳 / 211

沐浴法的优点 / 211

实践方法 / 211

注意事项 / 211

淋浴法——应对慢性腰痛导致的疲乏无力 / 212

沐浴法的优点 / 212

注意事项 / 212

实践方法 / 212

足浴法——应对着凉导致的腰痛和生理期的腰痛 / 213

足浴的优点 / 213

注意事项 / 213

实践方法 / 213



冷却法——应对剧烈腰痛 / 214

冷却法的优点 / 214

注意事项 / 214

实践方法 / 214

## 5 腰痛好转后的巩固 / 215

建立正确的腰痛理疗观念 / 215

疼痛时宜保持安静 / 215

慎重选择去医院诊治 / 215

两三天就能治愈疼痛吗 / 215

按摩时要注意 / 216

疼痛时应避免强烈刺激 / 216

疼痛时不宜直接按摩痛处 / 216

忌长时间按摩 / 216

忌按摩力度过大 / 216

温度疗法要适度采纳 / 217

疼痛时宜采取冷却降 / 217

忌持续加温加热 / 217

忌长时间泡在浴缸中 / 217

刚出现疼痛时忌泡温泉 / 217



## 6 与腰痛相关的日常生活 / 218

### 睡眠宜忌 / 218

- 床褥不宜过软 / 218
- 枕头不宜过高或过矮 / 218
- 忌床褥过硬使肌肉紧张 / 218

### 运动宜忌 / 219

- 运动时适度拉伸肌肉 / 219
- 忌伸展程度过强 / 219
- 疼痛出现时忌直接运动 / 219
- 拉伸动作应循序渐进 / 219

### 水中散步宜忌 / 220

- 水温不宜过低 / 220
- 忌下腹部不用力气 / 220
- 忌逆流步行 / 220
- 忌水面高过肩部 / 220

### 使用腰围宜忌 / 221

- 腰痛恢复期宜使用腰围 / 221
- 忌长时间使用腰围 / 221
- 腰围忌过硬或过紧 / 221
- 忌带着腰围睡觉 / 221

### 牵引疗法宜忌 / 222

- 放松肌肉宜采用牵引疗法 / 222
- 宜在医院接受正规牵引治疗 / 222
- 牵引时忌腿部伸直 / 222
- 忌疼痛时就进行牵引 / 222

### 饮酒宜忌 / 223

- 自己控制饮酒 / 223
- 忌长时间坐着饮酒 / 223
- 醉酒后易损伤腰部 / 223
- 阻碍血液循环 / 223



A light blue silhouette of a woman sitting at a desk, working on a laptop. She is wearing a long-sleeved top and high-heeled shoes. The background is a solid light blue color.

第一章

上班族轻松治愈  
颈椎病

## 1

## 颈椎病小常识

## 急性颈椎病

在脊椎中，颈椎体积最小，但灵活性最大、活动频率最高、负重自然也较大。颈椎上托头颅、下连躯体，不仅支持着头颅的重量，还是人体的重要支撑，承担人体自身大范围的运转活动，如抬头低头、扭转颈部。可以这么说，颈椎就是人体劳动强度最大的枢纽关节部位。同时，颈椎还是神经的重要通道，这就如重要的交通枢纽一样，不仅负责将大脑发出的种种神经支配信息输送到全身各个躯干，还负责将全身各个躯干通过颈椎向大脑发送各种神经信息。颈椎的这种生理特点决定了它自身就存在容易受到损伤和慢性劳损的威胁。如果颈部再长时间地保持一个姿势，当压力过于集中时，势必会使颈椎疲劳过度，进一步增大劳损的概率，加速颈椎的退行性改变，进而诱发急性颈椎病。

## 什么情况下易发生急性颈椎病

1	急刹车时头颈受伤
2	头颈抗重物的时候
3	过度疲劳
4	坐车时打瞌睡
5	干活或者走路时扭伤
6	吹空调被冷风刺激

