

颈部

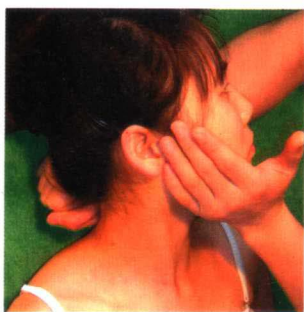
按摩技法

保健按摩一点通丛书

本书附赠VCD光盘一张



封进启 主编



天津科技翻译出版公司

★ ★ ★

保健按摩一点通丛书

★ ★ ★

颈部按摩技法

主 编 封进启

副主编 封 灏 郭巧红 封行谦

樊春梅 张一兵



天津科技翻译出版公司

.....

图书在版编目(CIP)数据

颈部按摩技法/封进启主编.—天津:天津科技翻译
出版公司,2006.6

(保健按摩—点通)

ISBN 7-5433-2045-2

I.颈... II.封... III.颈椎-脊椎病-按摩疗法(中医)
IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第037166号

.....

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:蔡 颢

地 址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电 话:022-87894896

传 真:022-87895650

网 址:www.tsttpc.com

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 6.375印张 150千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数:5000册

定价:16.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)



主编简介

封进启，毕业于第三军医大学，在医院工作30多年，从事按摩30年，保健教学20年，培养了2000多名按摩师。临床有成绩，科研有成果，教学有收获，在国内外按摩界享有盛誉。

曾编写《中老年自我保健按摩》《足部反射区保健按摩》《足部自我按摩》《手部按摩好处多多》《孕产妇营养保健食谱》和《实用偏方精选》等医学科普图书。多次参加国内外学术交流，发表论文数十篇。享有“世界名医”之称，深得同行赞同、读者欢迎。

详情登陆：www.F-HM.com

保健按摩一点通丛书





编委会部分成员合影



作者与按摩界老前辈刘开运教授合影



作者在印尼接受印尼副总统和卫生部长接见



作者与印尼华侨领袖杨运良和千岛日报社社长张明开合影



作者与印尼泗水中医协会负责人在国际会议上



1996 年创建现代健康研究所



主编封进启工作照



主编封进启与编委会成员正在研讨

保健按摩一点通丛书

主 编 封进启

副主编 封 灏 郭巧红 封行谦 樊春梅
张一兵

制 图 裴巨峰 裴宝玉

编委会

主 任 靳佐臣

副主任 封行谦

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁 荧	马军荣	公国涛	王金香
叶庆兰	石庆明	张一兵	李红卫
杨 奕	杨运良	封 莉	封 灏
封云祥	封行谦	封进启	施春香
胡纪龄	赵 东	郭巧红	梁雀茜
景 虎	葛剑辉	靳佐臣	翟晓霞
裴巨峰	樊春梅	魏雪珂	



前 言

随着社会发展颈部疾病的发生率越来越高了。信息时代很多人长时间忙碌在电脑前,颈部疲劳和损伤与日增加。学生在课桌上学习时间太长,工作人员操作电脑,业余时间人们用电脑游戏。这些都是现代颈部病痛增加的直接原因。另外,汽车进入人们的日常生活,在急刹车中也容易造成颈部损伤。颈部损伤在中老年人中表现尤为突出,中老年人由于组织退变,颈椎病的发病率增高,因此,利用按摩手法来预防和治疗颈部疾病就显得更加重要了。

今天,人们已经认识到:①颈部的保健十分必要;②颈部按摩对每个人都不能少;③颈部按摩应从年轻时开始;④每个人应该天天做颈部保健按摩;⑤只有常做颈部按摩才能防止颈椎病发生;⑥发现颈部不适应先做按摩;⑦按摩是颈椎病的最佳治疗方法;⑧颈椎病引起神经症状需做X光检查。

按摩师对颈部的按摩是首当其充的责任,颈部按摩是按摩师最喜欢做,也是最受患者欢迎的、被病人扬名最多

的病种。但也必须指出,在按摩事故中颈椎病的比例最高、最危险。颈部按摩时必须注意:①强调颈部软组织放松按摩;②对颈椎复位手法,必须在充分放松颈肌后进行,没把握不能做;③提倡颈部自我按摩保健法。

本书主要介绍了颈部自我按摩和家庭按摩技法及重点。目的是使颈部按摩变成大家容易学、容易做,既安全又效果好,人人都能掌握的保健按摩。使颈部按摩保健成为一种群众喜爱的保健法,以减少和消除人们因颈椎病带来的困扰。

书中图文并茂,知识性、科学性和实用性强。配有 VCD 光盘,视觉直观,一学就会,一点就通。希望广大群众、按摩师和医学同行喜欢和应用本书。

希望多提宝贵意见。

封进启

2006.2.8.

目 录

MU LU

基 础 篇

第一章 颈椎病综述	3
第一节 颈椎病发展史	3
第二节 颈椎病概述	4
第三节 颈椎病防治	5
第二章 颈部解剖生理	8
第一节 颈椎骨	8
第二节 颈部肌肉	12
第三节 颈脊髓	13
第四节 颈脊髓神经	14
第五节 椎动脉	15
第六节 颈交感神经	17
第三章 颈椎病的形成	19
第一节 颈椎病内因	19
第二节 颈椎病外因	19
第三节 颈椎病病理	20

第四节	颈椎病多在下段	22
第五节	颈肌作用	22
第四章	颈椎病分型原则	24
第一节	以病理和临床分型	24
第二节	分型原则	24
第五章	颈椎病病史	26
第一节	病因与外伤	26
第二节	首次症状	26
第三节	演变特征	27
第六章	颈椎病体检	28
第一节	压痛点	28
第二节	颈椎试验检查	28
第三节	神经检查	34
第七章	影像检查	41
第一节	X 光平片	41
第二节	特殊检查	42

技 法 篇

第一章	颈椎病按摩技法	47
第一节	按摩的疗效好	47
第二节	按摩作用	47

第三节 治疗思路	48
第二章 颈部自我按摩技法	50
第一节 卧位自我按摩	50
第二节 坐位自我按摩	56
第三节 热淋浴自我按摩	61
第四节 颈部练功	65
第三章 颈部家庭按摩技法	82
第一节 浅层软组织按摩	82
第二节 中层软组织按摩	83
第三节 深层硬结和粘连的按摩	84
第四节 复位手法	85
第四章 按摩手法的功过	96
第五章 颈部按摩注意事项	98
第一节 禁忌证	98
第二节 手法注意	98
第三节 预防复发	99
第四节 颈肩锻炼	99

其他治疗篇

第一章 牵引	103
第二章 理疗	104
第三章 针灸和中药	105

第四章 颈围与其他	107
-----------------	-----

常见病篇

第一章 颈部损伤类病症	111
第一节 颈项部扭挫伤	111
第二节 落枕	115
第三节 项韧带损伤	118
第四节 颈椎小关节错位	120
第五节 环枢关节半脱位	123
第六节 夹肌损伤	126
第七节 胸锁乳突肌炎	130
第八节 前斜角肌综合征	135
第九节 颈肋综合征	140

第二章 颈部神经损伤	144
第一节 枕大神经痛	144
第二节 腋神经麻痹	149
第三节 桡神经麻痹	151
第四节 尺神经麻痹	154
第五节 正中神经麻痹	158

第三章 颈椎病	161
第一节 颈性头痛	161
第二节 颈型颈椎病	165
第三节 神经根型颈椎病	167

第四节	脊髓型颈椎病	170
第五节	椎动脉型颈椎病	174
第六节	交感神经型颈椎病	177
第七节	膈神经综合征	179
第八节	吞咽障碍	183
第九节	类脊髓空洞综合征	186
第十节	肌性斜颈	188