

主编 刘明军 陈立
吉林科学技术出版社



五千年中华智慧

百姓人家终身医生

自我按摩——绿色天然疗法

不花钱，保健康！

图书在版编目(CIP)数据

肩周炎自我按摩图解/刘明军,陈立主编. —长春:

吉林科学技术出版社, 2004 (自我按摩图解)

ISBN 7-5384-3073-3/R·790

I.肩 II ①刘..②陈 Ⅲ ①肩关节周围炎—按摩疗

法(中医)—图解 IV R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 052546 号

□全案策划  唐唐书业 (长春) 网络公司

<http://www.tangmark.com>

□主编 刘明军 陈 立

□责任编辑:韩 捷

□封面设计:刘 畅

自我按摩系列

肩周炎自我按摩图解

吉林科学技术出版社出版、发行

* 北京市昌平长城印刷厂

*

787×1092 毫米 32 开本 3.5 印张 100 000 字

2005 年 1 月第 2 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5384-3073-3/R·790

定价:8.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com

自解

自我按摩系列

主编 刘明军
陈立

编者 张欣
张雷
许紫干
刘明军
陈立
祝恩智
徐恩仲

自我按摩图解

吉林科学技术出版社

原书空白页

前言

在日常生活中，肩关节的灵活运用给人们工作和学习带来了极大的便利，但是随着生活节奏的加快，用于锻炼的时间减少，不少人却饱受着肩部疼痛的困扰。据有关资料表明，在我国城市肩周炎发病率约为 8%。肩周炎好发于 40 岁以上的中老年人，其发病率随着人均寿命增长而在明显上升。肩周炎所致的肩关节疼痛和活动功能受限严重影响了患者的工作和日常生活，而且有病程长、疗效差等特点，是危害中老年人健康的主要病症之一。如何及时和有效地治疗肩周炎是人们所关注的问题。目前治疗肩周炎有多种疗法，但首选还是按摩疗法。自我按摩以其简单易学、安全可靠、疗效明显、经济实惠等优点被人们所认可。

自我按摩疗法，最早见于我国西汉时期的马王堆出土文物中，现代有所发展。近年来，随着医学模式的转变，医学界更为注重以人为本，强调健康由自己掌握。自我按摩则使患者更多地了解医学知识，主动治疗，全身运动，使疾病有所缓解，体质有所增强。

本书分为五大部分。常识篇介绍了肩周炎的临床表现，自我按摩治疗肩周炎的特点、疗程、注意事项等；经穴篇介绍了经络走向，穴位定位和治疗肩周炎常用腧穴和反射区；手法篇介绍了治疗肩周炎的常用手法；治疗篇介绍了多种自我按摩套路和简易治疗方法，线条图和照片相对照，简明易懂，易学易做；调护篇从精神、



起居、饮食、药物着手，使读者更全面地了解如何防治肩周炎。

本书是医疗、家庭保健较有价值的参考书。我们希望本书的问世，能给广大读者提供帮助。

由于时间仓促，本书的不足之处愿望读者予以指正。

编者

2004 年 6 月



目 录

常识篇

何谓肩周炎 / 9

何谓自我按摩 / 9

自我按摩治疗肩周炎有哪些特点 / 10

自我按摩治疗肩周炎的疗程是如何规定的 / 11

自我按摩治疗肩周炎应注意什么 / 11

什么情况下不能自我按摩治疗肩周炎 / 12

经穴篇

何谓经络及走向 / 15

自我按摩穴位应如何定位 / 18

治疗肩周炎体部常用穴位 / 21

治疗肩周炎耳部常用穴位及反射区 / 23

治疗肩周炎足部常用反射区 / 25

治疗肩周炎手部常用反射区及穴位 / 27

手法篇

自我按摩治疗肩周炎的手法特点 / 31

自我按摩治疗肩周炎体部常用手法 / 31

自我按摩治疗肩周炎耳部常用手法 / 38

自我按摩治疗肩周炎足部常用手法 / 40

自我按摩治疗肩周炎手部常用手法 / 43

治 疗 篇

体部自我按摩治疗肩周炎 / 47

耳部自我按摩治疗肩周炎 / 60

足部自我按摩治疗肩周炎 / 66

手部自我按摩治疗肩周炎 / 74

简易方法治疗肩周炎 / 82

调 护 篇

乐观向上 积极治疗 / 99

慎避风寒 适当锻炼 / 99

合理调整饮食结构 / 100

肩周炎中医辨证分型 / 100

肩周炎常用中西成药 / 102

肩周炎常用中药单方及药膳方 / 103

肩周炎常用验方 / 105



常识篇

CHANGSHI PIAN



原书空白页

何谓肩周炎

50多岁的张老师最近很苦恼：“受凉的左肩疼痛已经快2个月了，经贴膏药、服止痛片未见好转，晚上痛得睡不着而且不敢向左侧睡，现在连梳头、洗脸、穿衣都困难，拍片又没发现问题，医生说是患了肩周炎。”那么，什么是肩周炎呢？肩周炎又称“五十肩”、“冻结肩”、“漏肩风”、“肩胛周痹”、“肩凝症”、“锁肩风”，是以肩关节疼痛和功能障碍，肌肉无力为主要症状的常见病症。肩周炎一般发病于40岁以上的中老年人，女性多于男性，常见于厨师、教师、会计、司机及长期从事手工劳动者等。多为左侧发病。常因肩部损伤、受风寒、偏瘫、外固定而诱发，也有无任何诱因而发病者。特别是肩关节局部的软组织损伤，如失治、误治日久也可转化而成肩周炎。

多数病例为慢性发病。在临床分三期：急性期、缓解期和恢复期。急性期即发病早期，肩部为持续性疼痛，尤其夜间为重，影响睡眠，并向肩部周围放射，病人不敢患侧卧位；活动时，如梳头、洗脸、摸背疼痛加重，肩部压痛部位广泛。缓解期，疼痛减轻，肩关节呈“冻结状态”，梳头、洗脸、摸背、穿衣均感困难，肌肉萎缩，以三角肌为明显，可持续两三个月。恢复期，肩痛基本消失，肩关节活动逐渐增加，短则一两个月，长则数年才能恢复。因此，及时合理的治疗是必不可少的，我们提倡的是自我按摩治疗肩周炎，它以其方便、经济、效果好的特点，在众多疗法中独领风骚。但是一定要注意自我按摩治疗肩周炎须分清属于哪种证型、哪个时期，只有对症采用不同的方法，才能够做到事半功倍。

何谓自我按摩

对于按摩一词，人们都比较熟悉，目前按摩疗法可以分为多种，包括医疗

按摩、自我按摩、保健按摩、美容按摩、洗浴按摩等等。而其中自我按摩又叫自我健康保健疗法，它起源于我国的西汉时期，经历代而不衰并发展至现代。自我按摩主要是为了强身健体、延年益寿，针对自身逐渐出现的不适和疼痛，强调自己动手作用于自身的穴位和反射区，调节人体的不适状态，达到防病治病目的，是一种既经济又实用的保健方法。根据中医经络学原理和按摩手法中补泻原则，在人体体表的自我按摩方法具有舒筋活血，通络止痛，松解粘连，滑利关节的作用，因此对于气血不通、肩部粘连的肩周炎具有明显的治疗效果。

自我按摩治疗肩周炎有哪些特点

既然已经知道了什么是自我按摩，那么自我按摩在治疗肩周炎上又有什么特点？

1. 方法多样，易学有效

治疗肩周炎的自我按摩疗法，本书中有 5 种套路可供选择，每一套路用简单的图片和文字表达出来，无深奥医学理论；只要参照书中说明就能较快学会、应用，坚持练习，就会熟能生巧，疗效自然就明显。

2. 容易操作，方便灵活

治疗肩周炎自我按摩方法简单易行，不受场地的限制，站或坐都可进行；在时间上可自行掌握，只要自己有时间，花上 10~20 分钟就可操作 1 次。

3. 经济实惠，可靠安全

自我按摩方法经济实用，不需花钱购买任何器械设备，更不必到医院去。手法操作时，可根据自身情况来调整轻重，安全可靠，且无药物的毒、副作用。

自我按摩治疗肩周炎的疗程 是如何规定的

俗话说“得病如山倒，去病如抽丝”，所以人们最关心的是采用自我按摩疗法治疗肩周炎，究竟需要多长时间能够见效。由于肩周炎大多是病程较长而且较难治的慢性病，因此自我按摩治疗肩周炎可以每日 1~2 次，每次 20~30 分钟，其疗程常以 1 个月为 1 个疗程，疗程中间可以间隔 3~5 天，期间停止手法治疗，然后再继续治疗，通常轻者 2~3 个疗程即可痊愈，严重者可坚持长期治疗，直至疾病明显好转或痊愈为止。

自我按摩治疗肩周炎应注意什么

1. 按摩前应了解是否有禁忌证。
2. 按摩期间应遵医嘱调整药物，尤其是止痛药。
3. 可配合其他疗法，如火罐、针灸、封闭、体疗等以解除痛苦、缩短疗程。
4. 修剪指甲，保持双手洁净、温暖。
5. 足部按摩前最好先用热水浸泡双足 20~30 分钟。
6. 选择舒适又易于操作的体位，并准确地找到穴位。
7. 按摩时可涂抹少许医用凡士林或按摩膏，以保护皮肤。
8. 按摩时快慢适中。施力应由轻而重，切忌粗暴。
9. 若不慎致按摩部出现红肿瘀血，则应及时予以治疗。
10. 按摩后注意手、足部保暖，不应立即用冷水冲洗。
11. 如按摩后有不良反应，应及时向专家咨询调整。

12. 几套方法可交替使用，手部按摩和足部按摩因相互补充，应配合使用。
13. 要有持之以恒的思想准备，不可急于求成，遇到困难，切勿灰心丧气。

什么情况下不能自我按摩 治疗肩周炎

1. 骨折、脱位及肩关节完全冻结者不宜做自我按摩。
2. 有各种出血倾向、造血系统疾病者，不宜做自我按摩。
3. 耳郭有炎症或冻疮，足部有外伤、感染或癣症者，不宜做患部按摩。
4. 有严重的心、脑血管疾病者，不宜自行操作。
5. 感染性疾病伴发热者，不宜自行操作。
6. 有精神障碍者，不适合自我操作手法。
7. 饥饿时和饱餐后半小时内不宜做自我按摩。
8. 情绪激动时或不稳定时，不宜做自我按摩。

经穴篇

JINGXUE PIAN



原书空白页

何谓经络及走向

经络是人体气血运行的路线，其中经脉是主干，是直行的部分，络脉是分支，是弯曲的部分，经络分布于全身，把人体的四肢、五脏六腑紧密联系起来，形成了一个有机的整体。穴位位于经络上的一定部位，并在完成人体气血运行中起着重要的承上启下的作用。如果经常做自我按摩，可使经络通畅，预防和治疗疾病。人体有十四经脉，其中走行于四肢的十二条经脉又称十二正经，加上走行于躯干前后正中线的任脉和督脉合称十四经脉。其中，分布于上肢的叫手经，分布于下肢的叫足经。按其内侧从外到内排列分别叫太阴、厥阴、少阴。按其外侧从外到内排列分别叫阳明、少阳、太阳。阴经与阳经、脏与腑互为表里，对立统一（表1）。

表1 十二经脉的名称与表里关系

部 位		脏经（内侧 属里 为阴）	腑经（外侧 属表 为阳）
手	前	手太阴肺经	手阳明大肠经
	中	手厥阴心包经	手少阳三焦经
	后	手太阴心经	手太阳小肠经
足	前	足太阴脾经	足阳明胃经
	中	足厥阴肝经	足少阳胆经
	后	足少阴肾经	足太阳膀胱经

任脉和督脉同起于小腹（子宫），出于会阴，分别循行于躯干前、后正中线上。所有的阴经分别与任脉相交会，所有的阳经分别与督脉相交会，故任、督二脉与十二经脉和脏腑关系密切。

十二经脉与任脉、督脉循行走向如图所示（图1、图2、图3）。