

保健按摩1000招

主编 周华龙 沈志



颈 肩 臂

周志翔 林波
编著



保健按摩 100 招 ——颈肩臂

周华龙 沈 志 主编
周志翔 林 波 编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健按摩 100 招. 劲肩臂/周华龙, 沈志主编; 周志翔, 林波编著.

—天津: 天津科学技术出版社, 2005

ISBN 7-5308-3552-1

I. 保... II. ①周...②沈...③周...④林... III. ①颈—按摩疗法(中医)
②肩—按摩疗法(中医)③臂—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086079 号

责任编辑: 吉 静

版式设计: 郭晓鹏 雒桂芬

责任印制: 张军利

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051 电话(022)23332393

网址: www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津新华印刷一厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7 字数 100 000

2005 年 1 月第 1 版第 3 次印刷

定价: 9.80 元

前 言

保健按摩属于传统的自然疗法，有着悠久的历史，堪称祖国医学中的瑰宝。在保健按摩过程中，操作者运用手指或手掌，通过各种手法作用于体表部位，改善血液循环，促进新陈代谢，进而发挥养生防病、延年益寿功效。保健按摩以促进健康为目的，有病治病，无病强身，尤其适用于改善亚健康状态。保健按摩大多可自我操作或家庭成员之间相互操作，具有不受时间、环境的限制，方法简单，操作方便，安全有效的特点，有利于消除疲劳、振奋精神、恢复体力、防病治病、延年益寿，因此，深受人们的欢迎。

随着生活水平的提高，生活节奏的加快，形形色色的现代文明病也不断出现，人们急需寻求一种简便易行的自然疗法来对付各种病症和亚健康状态。而历史悠久的保健按摩，正是满足上述需求的较为理想的手段之一。有鉴于此，我们特组织有关专家编写了《保健按摩 100 招》丛书。

该丛书图文并茂，分为《保健按摩 100 招——头面》《保健按摩 100 招——颈肩臂》《保健按摩 100 招——胸腹》《保健按摩 100 招——腰腿》四册，以适应调治人体各个部位病变的不同需求。正文每一视面介绍一种病症的

按摩疗法,以方便读者阅读、操作。

应当指出的是,任何保健按摩的措施都必须在明确诊断的前提下实施。急性病、传染病、肿瘤、骨折患者以及虚弱、疲乏、饥饿的人,均不适宜进行保健按摩。操作者应当事先进行相关的练习,正确掌握基本手法,不可鲁莽行事。

另外,对于一些慢性病的保健按摩必须持之以恒,否则,难以得到预期的效果。

愿《保健按摩 100 招》丛书给广大读者带来健康!

周华龙 沈 志

2003 年 8 月



目 录

绪论	(1)
招项韧带损伤	(12)
招椎枕肌损伤	(14)
招斜方肌损伤	(16)
招头颈夹肌损伤	(18)
招胸锁乳突肌损伤	(20)
招冈上肌损伤	(22)
招冈下肌损伤综合征	(24)
招小圆肌损伤	(26)
招三角肌损伤	(28)
招咽喉肌损伤	(30)
招喉上神经痛	(32)
招梅核气	(34)
招挥鞭样损伤	(36)
招颈肋综合征	(38)
招颈部疲劳性疼痛	(40)
招胸锁关节前脱位	(42)
招胸锁关节后脱位	(44)
招肩胛骨胸壁错位	(46)
招肩胛提肌劳损	(48)
招肩胛上神经嵌压综合征	(50)
招菱形肌劳损	(52)

- 招 颈椎小关节错位 (54)
- 招 胸椎小关节错位 (56)
- 招 颈 5、6 椎间盘突出 (58)
- 招 颈 6、7 椎间盘突出 (60)
- 招 胸椎间盘突出 (62)
- 招 外感性背痛 (64)
- 招 背部损伤性疼痛 (66)
- 招 青年性圆背 (68)
- 招 胸椎强直性脊柱炎 (70)
- 招 胸椎骨软骨病 (72)
- 招 肩胛肋骨综合征 (74)
- 招 胸椎椎管狭窄症 (76)
- 招 颅椎间过度松动症 (78)
- 招 原发性脊柱侧弯 (80)
- 招 颈肩部固定后遗症 (82)
- 招 肩部软组织损伤 (84)
- 招 颈项部皱纹 (86)
- 招 肩手综合征 (88)
- 招 脑血管意外后上肢痛 (90)
- 招 类风湿性关节炎之上肢痛 (92)
- 招 上肢神经痛 (94)
- 招 上肢肌萎缩 (96)
- 招 小儿牵拉肩 (98)
- 招 肩锁关节错位——前错型 (100)
- 招 肩锁关节错位——后错型 (102)
- 招 肩锁关节错位——上错型 (104)
- 招 肱骨上端骨骺分离症——外展型 (106)

格 肱骨上端骨骺分离症——内收型

-(108)
- 格 桡骨小头半脱位(110)
- 格 月骨缺血性坏死(112)
- 格 落枕(劳损型)(114)
- 格 落枕(扭伤型)(116)
- 格 落枕(滑膜嵌顿型)(118)
- 格 落枕(筋结、筋错型)(120)
- 格 落枕(感受风寒型)(122)
- 格 落枕(肾虚型)(124)
- 格 颈椎病(颈型)(126)
- 格 颈椎病(神经根型)(128)
- 格 颈椎病(脊髓型)(130)
- 格 颈椎病(椎动脉型)(132)
- 格 冻肩(一)(134)
- 格 冻肩(二)(136)
- 格 冻肩(三)(138)
- 格 冻肩(四)(140)
- 格 冻肩(五)(142)
- 格 冻肩(六)(144)
- 格 冻肩(七)(146)
- 格 指间关节扭伤(148)
- 格 腕关节扭伤(150)
- 格 肘关节扭伤(152)
- 格 肩关节扭伤(154)
- 格 冈上肌腱炎(156)
- 格 肱二头肌长头腱鞘炎(158)

- 招 桡侧腕伸肌腱周围炎(160)
- 招 肱二头肌长腱滑脱(162)
- 招 腕管综合征(164)
- 招 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎(166)
- 招 腕关节纤维软骨损伤(168)
- 招 腕骨间关节错缝(170)
- 招 腕关节背侧腱鞘囊肿(172)
- 招 尺管综合征(174)
- 招 桡管综合征(176)
- 招 肱桡滑囊血肿(178)
- 招 尺骨鹰嘴滑囊炎(180)
- 招 桡侧伸腕肌腱周围炎(182)
- 招 臂丛神经损伤(184)
- 招 掌指关节侧副韧带损伤(186)
- 招 屈指肌腱狭窄性腱鞘炎(188)
- 招 网球肘(190)
- 招 旋后肌综合征(192)
- 招 肱骨髁上棘突综合征(194)
- 招 旋前圆肌综合征(196)
- 招 正中神经损伤(198)
- 招 肘后创伤性尺神经炎(200)
- 招 肩锁关节挫伤(202)
- 招 指间关节挫伤(204)
- 招 尺神经损伤(206)
- 招 肩胛骨周围肌肉劳损(208)
- 招 肱骨内上髁炎(210)

绪 论

一、颈肩臂保健按摩的特点

随着现代生活节奏的加快和科学技术的进步,特别是电脑、网络的高度普及,人们的颈肩臂的活动越来越频繁。在工作效率提高的同时,也加重了颈肩臂的负担。加上户外活动的明显减少,导致了颈肩臂各类疾病的发病率不断上升。

颈位于头、胸和上肢之间,除了颈椎之外,还有咽喉、气管、食管、血管和神经分布,可谓“咽喉要道”。肩位于颈、背及上肢之间,是人体最为复杂的关节之一。上肢与颈、肩有着十分密切的联系,故本书将其与颈、肩一并讨论。

颈肩臂的保健按摩可由他人操作,也可由本人自己操作。通过各种手法对相应穴位、经络进行刺激,可以达到调节身体阴阳平衡,预防和治疗疾病的目的。颈肩臂部的穴位、经络见经络脉穴图。

中医认为,人体各个关节、肌肉受到外力撞击、扭转、牵拉,或因体虚、劳累等因素引起损伤,疼痛往往都是最主要的症状之一。软组织损伤后,血离经脉,经脉受阻,气血不畅,不通则痛。保健按摩具有舒筋活络、活血化淤、行气导滞、消肿止痛的作用,还可以解痉缓急、松解粘连、滑利



关节。现代医学的临床观察和实验研究表明,通过颈肩臂的保健按摩,可以促进血液循环,改善损伤组织的新陈代谢,解除局部痉挛和粘连,整复撕脱的肌腱和错位的骨关节等。

二、适宜进行颈肩臂保健按摩的病症

适宜颈肩臂保健按摩的病症主要包括急性肩颈痛、慢性肩颈痛、骨质增生等。急性肩颈痛发病急、时间短且病因明确。如扭伤、挫伤、撞伤、拉伤、挥鞭样损伤,以及用力不当的搬、扛、抬、举等动作,都是常见的发病原因。症状较轻时仅有充血红肿,症状严重时可有局部组织纤维断裂、小血管出血、神经损伤。急性肩颈痛治疗不及时或反复发作,可迁延为慢性肩颈痛。长期单一的固定姿势,如伏案工作、操作电脑和驾车,也可因静力性肌紧张而出现软组织损伤,导致慢性肩颈痛。骨质增生是一个长期的、渐进的过程,主要发生于中老年人。各种机械的、物理的、化学的、生物的因素,都可能引起骨质增生。骨质增生发展到一定的程度,就会刺激和压迫神经、肌肉,引起一系列症状。如颈椎的骨质增生发展到一定的程度,就可能对颈丛、臂丛神经产生压迫,促发颈肩痛的症状。

三、保健按摩的基本手法

按摩手法是指以手或肢体其他部位,按照各种特定的规范和技巧在体表进行操作的方法。选择合适的按摩手法和熟练地运用各种按摩手法,既可治疗疾病,又可保

健美容。

按摩的手法很多，有按动作形态命名的，有按手法作用命名的。大体上可以分为推、拿、滚、按、摩、挤、捏、搓、揉、掐等手法。在每一种大的手法中，又包含着若干小的手法。在实际操作过程中，可以根据具体情况交替采用。

1. 推法

操作者用手指或掌、肘、膝等着于患者需要治疗的部位，向前推进，有如将物件向前推动之势。此法推而行之，可疏通经络腠理，调和气血，健脾和胃，祛瘀行滞。适用于淤血阻滞、气血运行不畅、四肢麻木、脾胃不和、肝阳上亢等症。

(1) 拇指推法：操作者用拇指指腹或偏峰着于患者肢体，向一定方向推行，着力均匀，轻重适宜。其余四指微屈，起固定作用。此法可用于头面、肩背、胸腹、掌面、四肢等部位。

(2) 晃推法：操作者用拇指偏峰着于治疗部位，其余四指散开。以四指及手腕晃动之力，带动拇指向前运动。此法可用于腹部及任脉循行部位。

(3) 掌推法：操作者用掌根着于患者肢体上，紧贴肌肤推行，但要避免用力过猛，推破皮肤。一般施术 3~5 次。多用于腰背及四肢。在膀胱经和督脉循行部位上推之，可以治疗高血压病。

(4) 摩推法：操作者拇指单独伸直，其余四指并拢，以手腕摆动之力进行推动。多用于腹部，主治急慢性胃炎、胃溃疡、膀胱炎、盆腔炎、便秘、腹泻等症。



(5)抓提推法:操作者五指同时撒开,手腕摆动,呈连续螺旋形,并做先抓后提的运动。多用于腹部,主治脾胃不和、消化不良、气血虚弱等症。

(6)推带法:操作者先用掌根推出,再将四指并拢带回。四指带回时,手腕弯曲呈 45° ,用力不宜过猛。多用于脐周的大横、中脘、天枢、关元等穴,主治便秘。

2. 拿法

操作者将拇指及其他四指置于患者肩井穴或筋肌部位,将筋肌夹紧提起,使患者有酸胀舒适之感。此法可疏通经络,祛风散寒,消除痉挛,缓解疼痛,亦可用于急救。

(1)三指拿法:操作者以拇指、食指、中指三指夹住患者筋肌往上提,要求指尖用力,一松一紧。可用于肩井穴及上下肢各部位的筋肌,主治气滞不通及四肢麻木。

(2)满手拿法:操作者以拇指和其他四指的指中夹住筋肌向上提。手法不宜过重,以患者有酸胀感为度。可用于肩部、臀部及上下肢肌肉丰满的部位。

3. 按法

以手指和手掌按在患者身体的某一个部位或穴位上,并施以一定的压力,进行反复操作。此法具有止痛消肿、疏散气血的作用,故有“按而散之”之说。

(1)指按法:操作者以拇指、食指、中指的偏峰或指腹在患者穴位上按之,以患者产生酸胀感为度。可用于穴位按摩,主治多种疾患,亦适合于急救时采用。

(2)掌按法:操作者按住患者的局部,手心贴紧肌肤。多用于腰部、肩部、臀部及腹部的穴位,主治肌肤酸

痛、麻木、脾胃不健、血络失调等症。

4. 摩法

操作者用手指或掌根贴于患者躯体的表面,反复做盘旋动作。摩而和之,可调和气血,理气活络,祛瘀消肿,健脾和胃,对治疗消化系统的疾病颇有良效。

(1) 四指摩法:操作者以食指、中指、无名指、小指并拢,贴于患者的躯体上,大拇指不着肌表,四指做环形摩动,要求手腕灵活,轻而不浮。多用于腹部,主治消化不良、胃溃疡、盆腔炎等疾患。

(2) 掌摩法:操作者以手掌按于患者所需治疗的部位上,频频摩动。要求用力均匀,轻重适宜。多用于背部、腹部及下肢,主治肌肉麻木肿痛、脾胃不和等症。

5. 挤法

操作者用两手在患者四肢上一紧一松地向前做挤压运动。挤有排挤之意,故曰“挤而摧之”。这种自上而下或自下而上的排挤样动作,有疏经活血、引血下行、改善血液循环之功能,多用于四肢,主治肢体麻木酸痛、血络不和以及高血压病。

6. 捏法

操作者在患者四肢肌表上反复交替地捏动。近似于拿法,主要区别在于只捏动不上提。此法可调和气血,疏经活络。

(1) 捏穴法:操作者捏住患者某一穴位处,以患者产生酸胀感为度。可用于足三里、合谷、曲池、内关、外关等穴。

(2) 捏经络法:操作者以手捏住患者肢体的有关经络



部位,沿其循行方向边捏边行。多用于四肢,亦用于镇痛和急救。

7. 搓法

操作者以两手掌平压在患者肢体上,自上而下地来回搓动,或在原部位进行搓动。此法多用于上肢和季肋部,具有调和气血、松肌解痉的功效。

8. 揉法

揉有研磨之解,由摩法演变而来。操作者以手或肘有选择地作用于患者的肌体上,呈圆形样揉动。此法具有温经散寒、活血化淤、理气松肌、消肿止痛等功效。

(1)掌揉法:操作者用掌根或掌面着于患者肢体上,不停地揉动,可吸定或移动进行。要求贴紧肌肤,压而不重。多用于肩、背、腰、臀、膝等部位。

(2)点穴揉法:操作者用大拇指、中指、食指点于穴位上,缓缓揉动,以酸胀为度。可用于体表各处经络和穴位。

(3)五指散揉法:操作者五指散开,以指面着于患者背部揉动。要求五指力量均匀。多用于腰背部。

(4)鱼际揉法:操作者以手掌鱼际部在患者的体表和关节处进行揉动。多用于腰背部及四肢。

9. 滚法

滚法是由腕关节的伸屈运动和前臂的旋转运动复合而成。伸屈腕关节是以第二到第四掌指关节背侧为轴来完成的;前臂的旋转运动是以手背的尺侧为轴来完成。滚法的吸定点是上述两轴的交点,即小指掌指关节背侧。滚法是以肘为支点,前臂做主动摆动,带动腕部做伸屈和前臂

旋转的复合运动。此法压力大，接触面也较大，适用于肩背、腰臀及四肢等肌肉较丰厚的部位。

10. 掐法

用拇指指甲或拇指与食指指甲按刺穴位，称为掐法。掐法是强刺激手法之一，常用于点状穴位，为“以指代针”之法，如掐人中等。主要用于开窍、镇惊、熄风，可以治疗惊风抽搐等。掐后常继用拇指揉法，以减缓不适。

➡ 四、颈肩臂保健按摩的注意事项

施行手法治疗之前，一定要明确诊断，尤其是要排除骨折、肿瘤、炎症等不适宜按摩的病症，以免发生意外或增加病人的痛苦。

一般情况下，一个部位的单次按摩时间以 15~20 分钟为宜。手法的力量以病人能够耐受为度，具体要求为持久、有力、均匀、柔和、渗透。在保健按摩的过程中，要注意观察病人的反应，询问病人的感受，以便及时调整手法，提高疗效。

部分病人初次按摩后，局部可能出现疼痛、沉重、疲劳感，皮肤娇嫩者更加明显。这是一种正常的手法反应，3~4 天后可自行消失。少数女性患者还可能出现皮下青紫淤血现象，这是毛细血管脆性较大、皮肤耐受性较小的缘故，随着按摩次数的增加，会逐渐适应治疗并趋于正常。

操作者要注意修剪指甲，摘除手表、戒指、手镯等物件，以免刮伤患者皮肤。患者在接受颈肩臂保健按摩时，



也应摘除项链等饰品。

 五、颈肩臂穴位图(见图 1~图 4)

