



健康大学堂 29

全图解

●病理自断

专业简单, 诊断准确, 足不出户, 自诊自疗

●轻松防治

按摩+拔罐+刮痧+运动……特效疗法轻松学

颈肩腰腿病 速效自疗

安静轩 编著

图说病理, 图解疗程, 家中自疗, 简单方便



肩臂神经痛



腰部紧绷

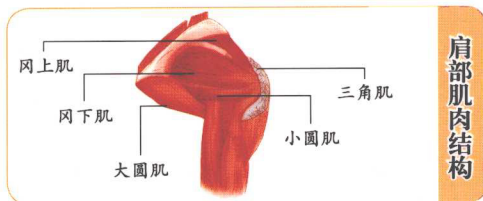


膝盖疼痛

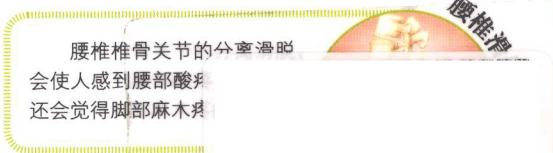


反手轻揉胸锁乳突肌+

用拇指指腹轻揉胸锁乳突肌, 能有效缓解肌肉痉挛, 改善血液循环。

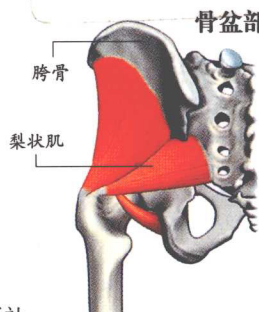


肩部肌肉结构



腰椎滑脱

腰椎椎骨关节的分离滑脱会使人感到腰部酸痛, 还会觉得脚部麻木疼。



骨盆部的筋骨结构

完全图解
图解生活
第一品牌
HANZHANGXW
BOOKS

武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE



健康大学堂 29

颈肩腰腿病

速效自疗

安静轩 编著

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰腿病速效自疗 / 安静轩编著. -- 武汉: 武汉出版社, 2011.4

ISBN 978-7-5430-5695-4

I. ①颈… II. ①安… III. ①颈肩痛-防治②腰腿痛-防治 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第030248号

书 名 颈肩腰腿病速效自疗

编 著: 安静轩

责任编辑: 张葆琚

特约编辑: 李娇娇

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 17

字 数: 280千字

版 次: 2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷

定 价: 39.80元

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

一本在手，远离颈肩腰腿痛

什么是颈肩腰腿病

在传统意义上，颈肩腰腿痛代表了一种老化现象，但是，随着生活节奏的加快，工作强度越来越大，颈肩腰腿病成了现代人的一种“时尚”病。种种原因造成了颈肩腰腿病患者的急剧增长，据不完全统计，每十个人里面就有八个人患颈肩腰腿病。如此高的患病率使疼痛的危机时刻潜伏在我们身边。因此，清醒认识颈肩腰腿病，成为预防和治疗疾病的前提。

颈肩腰腿病的频繁出现，跟日常各种行为姿势都有关系，我们身体的骨骼时时刻刻都在承受着大小不一的压力，正是由于这些压力的急剧增加或累积才造成了颈肩腰腿病。病痛有突发性疼痛与慢性疼痛之分：突发性疼痛在疼痛前期并没有任何征兆，突然间就疼痛起来，这很容易在搬东西、身体弯曲、突然站起的情况下出现；而慢性疼痛，常常带有沉重感、无力感，并会经常觉得疲惫、倦怠，这基本上都是在长期累积下形成的，如长年持续保持同样的姿势，伴随年纪增长而产生的身体变化，或体质原因等。

颈肩腰腿病的治疗

当身体不舒服时，很多人的第一反应是去医院，通过打针、吃药来进行治疗。这些方法的确可以暂时缓解病痛，但一旦平时稍不注意，就会再次复发，让人不胜其扰。于是，一些简单方便的疗法就会不可或缺。

近几年来，健康养生的观念越来越强烈，“是药三分毒”的认识让人们开始更多地选择中医治疗。推拿按摩、拔罐、刮痧、艾灸、中药药膳作为中国传统医学的重要组成部分，因为它们的方法简单、疗效显著、

无毒、无副作用而越来越受到人们的亲睐和推崇。

本书基于此，为您详细介绍了颈肩腰腿病的许多自疗法，其中既有中医传统的穴位按压、推拿按摩、艾灸、拔罐、刮痧、食疗，又有现代的运动疗法，不仅简单易学，而且非常实用，对于一些常见的颈肩腰腿病，都能收到很好的效果。

以推拿按摩为例，此疗法入门简单，无须学习艰涩的理论，也不必使用专业的医疗器械，只要找到正确的穴位和反射区，用手部的按压动作就可以在家中操作，不但很容易学习，还不会产生毒、副作用，因而日益受到人们的重视和推崇，成为医治颈肩腰腿病的重要疗法之一。当然，在按摩的同时，您还可以配合拔罐、刮痧、艾灸、中药药膳，这样便能取得内外兼治、事半功倍的治疗效果，让您轻松治愈颈肩腰腿病，重获健康的人生。

关于本书

本书是一本关于颈肩腰腿疾病的自诊自疗书，一共分为三篇，分别介绍了颈肩部、腰部和腿部的生理结构和一些常见疾病的防治方法，涉及到的方法包括穴位按摩法、拔罐疗法、刮痧疗法、艾灸疗法、运动疗法、饮食疗法、冷敷、热敷疗法等等。在形式上，本书最大的特点是采用了大量的图说，为方便读者使用，本书在每一部分中，都采用了图片或真人照片做图解，让读者可以一看就懂，一学就会。例如将各个穴位的位置通过图片的形式表达出来，将刮痧顺序、推拿按摩方法、运动动作通过图片图解直观地展示出来，读者自己在家就可以照着书上所说的去操作，既方便又快捷地达到治病的目的。

由于时间仓促，编者的知识有限，在编写这本书的过程中，难免会存在一些疏漏之处，敬请广大读者斧正。最后，我们真诚的希望，《颈肩腰腿病速效自疗》能真正成为您治疗颈肩腰腿病的好帮手！

编者

一起来认识按摩	14
教您轻轻松松找穴位	15
常用的按摩器具	16
按摩注意事项	17
穴位按压时常用的手势	18
家庭拔罐，一学就会	20
轻轻松松学艾灸	22
家庭刮痧，必备常识	24

第一篇 颈 肩

第一章 正确认识颈、肩病

颈、肩部的结构特点	28
颈病的类型与典型表现	30
颈椎病的自我诊断	32
引起颈部疾病的原因	34
肩病的类型与典型表现	36
肩周炎的自我诊断	38
引起肩部疾病的原因（1）	40
引起肩部疾病的原因（2）	42
18个颈肩部保健自疗特效穴	43

第二章 家庭小保健，预防颈肩病

做做颈部保健操，预防颈椎病	48
---------------------	----

太极拳，最传统的颈部保健法	50
跳绳“跳出”健康颈肩	52
最简单的肩部运动	54
肩部运动保健操	56
捏捏脊背 防治颈肩痛	58
足部按摩法 预防从脚起	60
生活小保健 好习惯带来健康的颈肩	62
伤害肩部的生活习惯	64
日常如何规避肩部损伤?	65

第三章 家庭自疗，轻松赶走恼人颈肩痛

颈部旋扳法 转一转就不疼了	68
颈部按摩法 简简单单摆脱颈痛	70
化解游移的疼痛 巧治肩部滑囊炎	72
摆脱冈上肌肌腱炎 让手臂轻松向外展	74
减轻肩胛提肌损伤 让肩胛活动自如	76
缓解小圆肌损伤 手臂外旋变轻松	78
热敷法 让温暖赶走颈痛	80
赶走落枕小秘诀	82
拔罐治疗颈椎病	84
刮痧也治颈椎病	86
每天泡泡脚 颈椎不再痛	87
药枕疗法 在睡眠中治疗颈椎病	88
药膳疗法 美味与健康共享	89

药茶疗法 幽幽茶香除疼痛	90
药粥疗法 煲粥喝出轻松的颈肩	91
中药疗法 活血化瘀，外病内治	92

第四章 特定人群的颈肩病自疗法

赶走“五十肩”的困扰	96
类风湿性关节炎 女性关节痛的元凶	98
肱二头肌肌腱炎 中年妇女的困扰	100
让司机缓解颈肩的僵硬	102
恢复运动员肩膀的力量	104
修复体力劳动者的韧带和肌肉	106
关节复位很简单	108
办公室白领实用肩部保健操	110

第二篇 腰

第一章 正确认识腰病

腰部的结构特点	114
腰痛病的自我检测	116
腰痛病的形成原因	118
突发性腰痛的形成	120
缓解腰痛必知的12大特效穴	122

第二章 简单小推拿，预防腰部疾病

腰椎推拿 预防第3腰椎横突综合征	126
椎间推拿 预防腰椎间盘突出症	128
脊椎推拿 预防腰椎骨质增生症	130
腰脊推拿 预防腰椎椎管狭窄症	132
关节推拿 预防腰椎骨关节病	134
肌肉揉按 预防棘上韧带损伤	136
松弛韧带 预防棘间韧带损伤	138

第三章 家庭小妙招，让您“站着说话不腰疼”

腰背按摩 缓解腰部沉重	142
腰肌推拿 治疗急性腰扭伤	144
疏通经络 治疗慢性腰肌劳损	146
刺络罐法 治疗急性腰扭伤	148
多种罐法 治疗慢性腰痛	150
针罐法 治疗坐骨神经痛	152
面刮疗法 治疗腰椎间盘突出症	154
平面按揉法 治疗急性腰扭伤	156
平刮法 治疗肾虚腰痛	158
推刮法 治疗坐骨神经痛	160
治疗腰肌劳损的艾灸疗法	162
治疗风湿腰痛的艾灸方法	164
治疗腰椎间盘突出症的艾灸方法	166
治疗坐骨神经痛的艾灸方法	168

背、腹肌运动 缓解腰部疼痛	170
骨盆矫正法 缓解腰部无力	172
猫式运动 缓解腰部紧绷感	174
缓解腰部疼痛的运动方法(1)	176
缓解腰部疼痛的运动方法(2)	178
治疗骨质疏松症腰痛的运动方法	180
治疗腰椎间盘突出症的运动方法(1)	182
治疗腰椎间盘突出症的运动方法(2)	184
暖贴热敷 治疗腰部紧绷僵硬	186
自制热毛巾 缓解腰部沉重无力	187
泡澡热疗 缓解慢性腰痛无力	188
水压刺激 治疗慢性腰部沉重	189
冰块冷敷 针对室内突发疼痛	190
物品冷敷 针对室外突发疼痛	191

第四章 特定人群的腰病自疗法

驾车者的腰部保健法	194
治疗女性腰痛的方法(1)	196
治疗女性腰痛的方法(2)	198
治疗老年腰椎骨折的运动疗法	200
治疗急性腰扭伤的运动疗法	202
腰椎间盘突出患者的体操	204
椅子操 办公室预防腰痛的方法	206

第三篇 腿

第一章 正确认识腿病

人体下肢的结构特点	210
膝盖的功能	212
引起下肢疾病的原因(1)	214
引起下肢疾病的原因(2)	216
哪些人的腿脚容易生病	218
缓解腿痛必知的18大特效穴位	219

第二章 教您几招，让您腿脚灵活

摩擦揉捏 消除膝盖疲劳	224
肌肉揉捏 缓解下肢疲劳	226
缓和坐骨神经痛的按摩	228
消除膝关节病变引起的疼痛	230
预防和消除膝盖疼痛	232
消除小腿肚的僵硬和疼痛	234
消除脚底、脚跟疼痛的按摩	235
坐骨神经痛的拔罐	236
风湿性关节炎的拔罐	238
股神经痛的拔罐	240
膝关节骨关节炎的拔罐	242
髌骨软化症的拔罐	244
骨质疏松症的拔罐	246

坐骨神经痛的刮痧	248
风湿性关节炎的刮痧	250
膝关节痛的刮痧	252
小腿痉挛的刮痧	254
足跟痛的刮痧	256
预防膝关节肌肉萎缩的运动	258
缓和膝盖疼痛的运动	260
治疗类风湿性关节炎的运动	262
减少膝关节积液的运动	264
防治膝关节滑膜炎的运动	266
防治膝关节骨关节炎的运动	268
消除脚部浮肿的运动	270



1

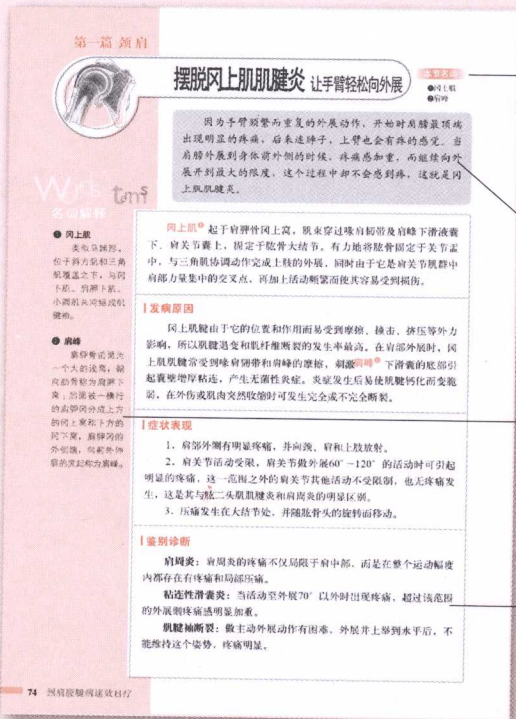
基础知识

通过阅读疾病的相关基础知识，掌握各类疾病的病理病症，为后文常见疾病的自疗打好基础。

2

病症解读

正文部分通过对疾病症状、病因及治疗方法的介绍，全方位为读者展示疾病的相关知识，全面解读病症。



本节名词

提炼出一节中比较艰涩难懂的词语或医学专业知识，便于读者阅读。

正文提示

在阅读正文前通过阅读这一板块，能提前对正文内容有一个大概的了解。

名词解释

详细解释难懂词语，有助于读者的阅读。

正文内容

详细介绍此种疾病的发病原因、症状表现等基本医学知识。

本书是一本图解书，与我们常见的文字书有很大区别。考虑到读者的阅读习惯，为了方便阅读，我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大提高读者在阅读本书时的效率。

3 图解疾病诊治方法

运用图解的方式，进一步对常见疾病的诊断方法和治疗方法进行讲解，加深印象，便于理解。

图片展示

生动形象的动作展示，直观、准确地将动作展现在读者面前，方便读者对照着练习。

动作详解

对疗法中的每一个动作进行详细描述，并与图一一对应，只要结合文字与图示，读者一看就懂，一学就会，方便简单。

冈上肌肌腱炎的按摩方法

1 指揉穴位

患者坐位，按摩者站在患侧，单手托住患侧肘部将上臂外展约45°，用另一手将食指按揉肩关节和外关穴，每分钟70下，分别按揉3分钟。

1 指推冈上肌

患者坐位，按摩者站在其侧后方，单手指指推法按摩患侧的冈上肌处，由外向内推，每分钟60下，治疗10分钟。

1 掌揉肩部

患者坐位，按摩者站在患侧，单手托住患侧肘部将上臂外展约45°，另一手以单掌揉法治疗患侧肩部的三角肌处，每分钟70下，按揉3分钟。

1 摇动肩部

患者坐位，按摩者一手扶住患肩，一手托住患侧手臂的肘部，缓慢摇动肩关节，每次50圈。

肩肘腕腿痛速效自疗 75

第三章 家庭自疗，轻松赶走恼人颈肩痛
摆动冈上肌肌腱炎 让手臂轻松向外展

1 委中穴：缓解下肢疼痛

取穴：腓窝窝中点，当腓二头肌腱与半腱肌肌腱的中间凹陷处。

主治：腰膝无力、腰痛、膝部骨痛、坐骨神经痛、下肢瘫痪、臀部疼痛、膝关节疼痛。

2 膝髌穴：消肿止痛

取穴：屈膝，在髌骨软骨与韧带骨外侧凹陷中。

主治：膝关节痛、下肢瘫痪、脚气水肿、膝部无力、不能久站等症。

3 昆仑穴：治疗脚腿肿痛

取穴：正足外踝后方，当外踝尖与跟腱之间的凹陷处即是。

主治：脚足红肿、脚腿疼痛、脚腿疼痛、踝关节及周围软组织疾病、坐骨神经痛、关节炎。

4 曲泉穴：缓解下肢肿痛

取穴：该穴位于膝关节内侧窝横纹内侧端，股骨内侧面凹陷的顶端、半腱肌、半膜肌止端的筋缘凹陷处。

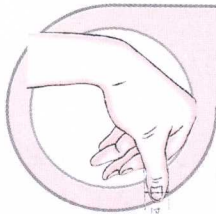
主治：膝部疼痛、下肢痿痹。

4 常见穴位速查表

每一篇都有此版块，便于读者能快速的查找这些常用穴位，进行穴位按摩。

精确取穴

直观的取穴图片加上准确的文字说明，让您轻轻松松找准穴位。



一起来认识按摩

按摩能调节机体的平衡和神经功能，改善血液循环，促进炎症和水肿的消退，整骨理筋，解痉止痛，润滑关节，松解粘连，提高机体的抗病能力。

按摩注意事项

1. 按摩时应注意先轻后重、由浅入深、轻重适度，严禁使用蛮力，以免擦伤皮肤或损伤筋骨。力度以患者感觉轻微酸痛，但完全可以承受为宜。
2. 穴道部位不同，指压方法也不同。对于头、面部、后脑的穴位，用力要轻，力量要集中；对于颈部按摩力道要更轻，要间断性地按摩，不可持续长时间按摩。
3. 在过饥、过饱以及醉酒后均不宜按摩，一般在餐后两个小时按摩较为妥当。

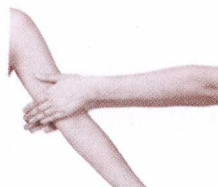
常用的按摩手法



① 按：有节奏地按压。



② 揉：在穴位上做旋转动作。



③ 搓：用单手或双手搓擦。



④ 拍：用手指使劲压穴位。



⑤ 摩：在穴位上做柔和的摩擦。



⑥ 推：用力推挤皮肤肌肉。

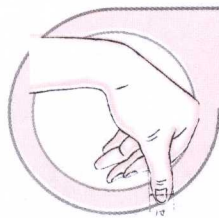


⑦ 捏：用拇指和食指提起肌肉。



⑧ 拿：用手指捏提或捏揉肌肤。

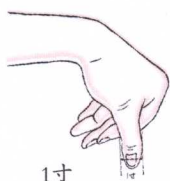
教您轻轻松松找穴位



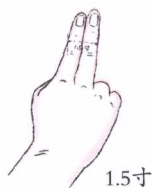
穴位按摩是中国医学的重要组成部分，它是以中国医学理论为指导，以经络腧穴学说为基础，以按摩为主要施治方法，用来防病治病的一种手段。

手指度量法

中医里有“同身寸”一说，就是用自己的手指作为量取穴位的尺度。



1寸



1.5寸



2寸



3寸

徒手找穴法

1. 触摸法

以大拇指指腹或其他四指、手掌触摸皮肤，如果感觉到皮肤有粗糙感，或是有尖刺般的疼痛，或是有硬结，那可能就是穴位所在。

2. 抓捏法

以食指和拇指轻捏，当捏到经穴部位时，会感觉特别疼痛，而且身体会自然地抽动想逃避。

3. 按压法

对于在抓捏皮肤时感到疼痛想逃避的部位，再以按压法确认。如果指头碰到有点状、条状的硬结就可确定是经穴所在的位置。

标志参照法

1. 固定标志

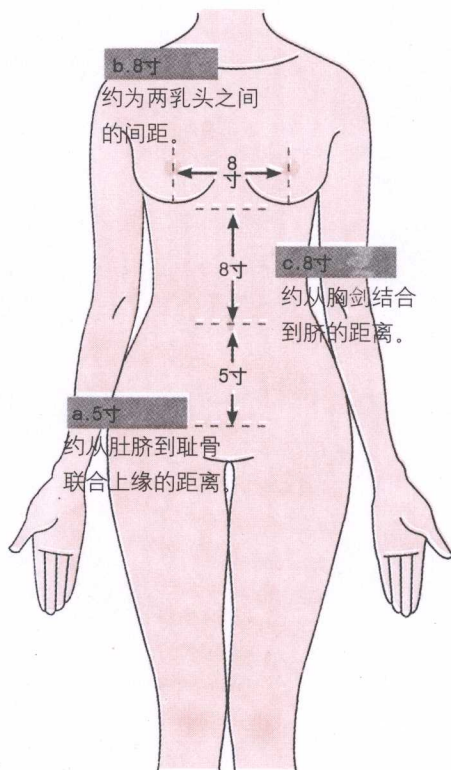
如眉毛、脚踝、指（趾）甲、乳头、肚脐等，都是常见判别穴位的标志。

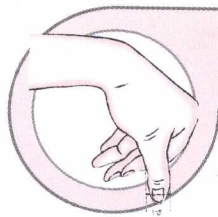
2. 动作标志

必须采取相应的动作姿势才能出现的标志，如张口取耳屏前凹陷处即为听宫穴。

身体度量法

利用身体的部位及线条作为简单的参考度量，也是找穴的一个好方法。





常用的按摩器具

平时，我们在家里并不需要很专业的按摩器具，可以用来做按摩的东西随处可见，下面就介绍几种常见的家庭按摩器具，让您在家里自己就能随时随地做按摩。

器具	适用部位	使用方法	功效	注意事项
 笔	适合面积较小的穴位，如掌部和脚底放射区。	直接在穴位上按摩。	方便随时取用，定点按压疗效好。	因笔盖的形状较多，最好是用圆滑的一面，太尖锐容易刺伤皮肤，要轻轻刺激，力道不要太重。
 数根牙签	对于脚部皮肤较厚或是角质化处，定点操作效果最佳。	将20~30根牙签用橡皮筋绑住来轻敲穴位或反射区。	方便随时取用，对硬皮组织可发挥较深入的刺激。	要避免尖锐端造成皮肤伤害。
 梳子	肌肉比较厚的部位，如腰部、大腿、臀部和脚底穴位。	最好是选择前端有一粒一粒小圆球的梳子，可用来拍打身体，让肌肉局部放松，改善血液循环。	方便，随时可取用。	前端若没有小圆球，易造成皮肤伤害。
 吹风机	肩部或脚底。	将吹风机风口对准穴位或反射区，直到产生灼热感再移开，反复进行。	可不费力地促进局部血液循环。	避免吹强风或靠身体太近，因为吹风机所产生的电磁波会影响人体，小孩不宜。
 饮料瓶、杯子	脚底、面部。	坐着让脚底踩在圆柱形饮料瓶上来回滑动，或在面部滑动，可以调整角度以刺激不同的反射区。	方便按摩脚底各反射区，对于脚底肌肉的锻炼有很好的效果。	滚动的速度要慢，并视个人承受的力道用力，不可使用玻璃饮料瓶，避免破裂的危险。
 毛巾、纱巾	肩颈部和背部。	将毛巾浸入热水后拧干，敷在穴位上；或是以粗毛巾干擦背部。	可促进血液循环，浸热水后可发挥热敷的功效。	应注意毛巾不可过热，以免烫伤皮肤。
 高尔夫球	手臂、腹部、腿部和背部。	将高尔夫球置于手掌心下，用掌心的力量控制球的滚动。	可围绕疼痛点画圆似的揉按，促进血液循环。	手腕部位较为狭窄，球很容易滑动，所以要用手稳住球。
 雨伞	肩背部等自己双手不使用的部位。	雨伞把手抵住背部的肩膀部分，抓住雨伞的中间地带往前方用力拉。	可以缓解肩背部的僵硬、酸疼。	向前拉力时注意控制力道，不要划伤皮肤。