



北京中医药大学教授 于天源 / 中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

自我按摩系列丛书

中医专家用完全图解的形式教你  
如何通过简单的推拿手法，达到  
强身保健、防病治病的作用

# 肩颈疲劳 自我按摩

JIANJING PILAO ZIWO ANMO



于天源 鲁梦倩◎著

9种手法，21个常用穴位，19步自我按摩方法，  
让读者轻松掌握如何缓解肩颈疲劳



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

# 肩 颈 疲 劳

## 自我按摩

主 编  
副主编  
编 者

于天源 鲁梦倩  
王 磊 潘 璠

(以姓氏笔画为序)

于天源 王 磊 王俊杰  
文 梅 闫金燕 吴 凡  
吴剑聪 周 婧 姚斌彬  
梅旭晖 鲁梦倩 潘 璠



人民軍醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

肩颈疲劳自我按摩 / 于天源, 鲁梦倩主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5091-5336-9

I. ①肩… II. ①于… ②鲁… III. ①颈肩痛—按摩疗法 (中医)  
IV. ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 235291 号

---

策划编辑: 曾小珍      文字编辑: 李 昆      责任审读: 周晓洲

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8163

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 北京天宇星印刷厂      装订: 京兰装订有限公司

开本: 889mm×1194mm      1/32

印张: 2.75      字数: 26千字

版、印次: 2011年12月第1版第1次印刷

印数: 0001—6000

定价: 20.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

随着生活水平的提高，人们越来越重视自身的健康问题，不断地了解各种家用养生方法，而推拿就成了其中经常被采用的方法。推拿，也称按摩，是中医学的重要组成部分。推拿通过手法作用于人体某些部位或某些穴位而达到强身保健、防病治病的作用。因其操作简便、疗效明显、经济安全而备受世人喜爱。

本书主要介绍肩颈疲劳的自我按摩方法，旨在向普通读者提供一种简便易学的自我按摩方法，以保证自身健康。

随着科技的迅速发展和人们生活水平的提高，肩颈部的疲劳不适已成为亚健康人群中最常见的症状之一，患者越来越多，且呈现年轻化的趋势，尤其在长期久坐或长期使用电脑的白领人群中最为常见。

与此同时，繁忙的工作使现代都市人无暇到医院或者正规的养生保健场所进行保健按摩。为此，我们将肩颈疲劳的常识和自我按摩方法编写成书，希望能为广大的肩颈疲劳人群提供一种简便、快速的缓解疲劳的方法，尤其为需要长期伏案工作或运用计算机的办公室人员带来福音。

本书在遵循实用和科学原则的基础上，简要介绍了肩颈疲劳的常见病因、常见症状、常用手法、常用穴位和按摩方法，并在书末附上日常保健操，供广大读者自我练习。

此书语言通俗易懂，内容丰富，图文并茂，广大百姓无论有无医学专业知识均可阅读、学习，可作为家中常备的保

健书。相信读者翻阅完毕，便可基本掌握肩颈部的自我按摩方法，并且对中医推拿、穴位也会有一定的认识。

中华中医药学会推拿专业委员会 副秘书长

北京中医药大学教授

2011年8月

于天源



# CONTENTS

肩 颈 疲 劳 自 我 按 摩

## 目 录

### 第一章 概述 / 1

### 第二章 常见病因和常见症状 / 3

#### 第一节 常见病因 / 3

- 一、长期慢性损伤 / 3
- 二、睡眠姿势不良 / 3
- 三、风寒侵袭人体 / 3
- 四、体质虚弱 / 3

#### 第二节 常见症状 / 4

- 一、疼痛 / 4
- 二、头部症状 / 4
- 三、放射症状 / 4
- 四、影响睡眠 / 4
- 五、全身症状 / 4

### 第三章 常用手法 / 5

- 一、拿法 / 5
- 二、指揉法 / 6
- 三、点法 / 7
- 四、擦法 / 8
- 五、弹拨法 / 9
- 六、推法 / 10
- 七、拍法 / 11
- 八、按法 / 12
- 九、摩掌熨目 / 13
- 十、梳头栉发 / 14



## 第四章

## 常用穴位 / 15

### 第一节 穴位的定位方法 / 15

- 一、骨度分寸法 / 15
- 二、体表标志法 / 19
- 三、手指比量法 / 19

### 第二节 常用穴位 / 21

- 一、风池 / 21
- 二、风府 / 22
- 三、天柱 / 23
- 四、大椎 / 24
- 五、大杼 / 25
- 六、肩井 / 26
- 七、肩髃 / 27
- 八、肩贞 / 28
- 九、臑俞 / 29
- 十、天宗 / 30
- 十一、缺盆 / 31
- 十二、肩髃 / 32
- 十三、极泉 / 33
- 十四、臂臑 / 34
- 十五、曲池 / 35
- 十六、手三里 / 36
- 十七、外关 / 37
- 十八、合谷 / 38
- 十九、后溪 / 39
- 二十、落枕穴 / 40
- 二十一、八邪 / 41



## 第五章 按摩方法 / 43



- 一、准备动作 / 43
- 二、摩掌熨目 / 44
- 三、梳头栉发 / 45
- 四、五指按头顶 / 46
- 五、活动头颈 / 47
- 六、挤按颈部两侧肌肉 / 48
- 七、点揉颈肩部穴位 / 49
- 八、弹拨颈项部肌肉 / 51
- 九、摩按缺盆 / 52
- 十、捏拿肩部 / 53
- 十一、轻叩肩颈 / 54
- 十二、摩擦肩颈 / 55
- 十三、捏拿上肢 / 56
- 十四、拿极泉 / 57
- 十五、点揉穴位 / 58
- 十六、推上臂三阳 / 60
- 十七、推上臂三阴 / 61
- 十八、拍打上肢 / 62
- 十九、打八邪 / 63

## 第六章 日常保健和注意事项 / 65

### 第一节 日常保健 / 65

- 一、后缩颈项 / 65
- 二、与项争力 / 66
- 三、望天看地 / 67
- 四、头写米字 / 68



五、双手托天 / 69

六、左顾右盼 / 70

七、回头望月 / 71

八、耸肩缩颈 / 72

九、屈臂摇肩 / 73

十、体后拉手 / 74

十一、弯腰晃肩 / 75

十二、蝎子爬墙 / 76

第二节 注意事项 / 77





## 第一章 概 述

肩颈部是连接头部与躯干的重要部位，日常生活中，人们总是低头学习、工作，站立行走时又要保持头部的直立，因此肩颈部在日常生活中是极易劳损的部位。

在现代生活中，肩颈部的疲劳不适已成为亚健康人群中最常见的症状之一，这一现象越来越多，并且呈现年轻化的趋势，尤其在长期久坐或长期使用电脑的白领人群中最为常见。

由于人们工作压力太大，长期伏案工作，姿势不正确，又缺乏有效的锻炼，往往造成肩颈部的酸痛、僵硬等，如不及时进行锻炼和按摩治疗，肩颈部的肌肉、软骨等会受到持续性的磨损，就易使颈椎的退行性病变提早发生并恶化，从而产生颈椎病等严重后果。

自我按摩可根据自己的具体情况，选择手法和力量，通过简单的手法，作用于自身的某些部位或穴位，达到强身健体、消除疲劳的作用，自我按摩有助于调动自身因素，兴奋各部位达到自我锻炼、自我保健的作用，长期坚持会有明显的效果。

因此，运用简便易行的自我按摩方法及时有效地保护我们的肩颈部位，才能使我们更好地提高工作效率，提升我们的生活质量。





## 第二章 常见病因和常见症状

### 第一节 常见病因

#### 一、长期慢性损伤

白领等长期伏案工作和运用电脑的人员，或躺在床上看书、看电视的人们，由于长时间姿势不良，造成颈椎退变和增生，增生压迫神经和血管，就会产生一系列症状；病变刺激周围组织，又会发生充血、水肿等炎症反应，产生疼痛、僵硬等感觉。

#### 二、睡眠姿势不良

因枕头过高或过低，长期睡眠姿势不良，造成肩颈部肌肉、关节或韧带的损伤。

#### 三、风寒侵袭人体

寒邪侵袭人体，或夏日长时间吹风扇、空调，肩颈部血管过度收缩，导致肌肉缺血，从而产生疼痛、痉挛等。

#### 四、体质虚弱

大病久病以后，体质较虚弱，运动减少，造成肩颈部肌肉粘连，出现一系列症状。



## 第二节 常见症状



### 一、疼痛

肩颈部酸痛，颈项僵硬，肩颈部肌肉痉挛，颈部转动时疼痛，有压痛。严重者肩颈活动受限，穿衣、梳头困难。



### 二、头部症状

有时可累及头部，出现头晕、头痛、视物模糊等。



### 三、放射症状

有时疼痛可放射至上肢，出现上肢疼痛、麻木等。



### 四、影响睡眠

睡眠质量不佳，入睡困难，甚至失眠。



### 五、全身症状

全身乏力、食欲缺乏等。



## 第三章 常用手法

### 一、拿法

#### 操作

拇指与其余四指对合呈钳形，施以夹力，以掌指关节的屈伸运动所产生的力，捏拿治疗部位，即捏而提起称为拿（图 3-1）。

#### 动作要领

- (1) 前臂放松，手掌空虚。
- (2) 捏拿的方向要与肌腹垂直。
- (3) 动作要有连贯性。
- (4) 用力由轻到重，不可突然用力。

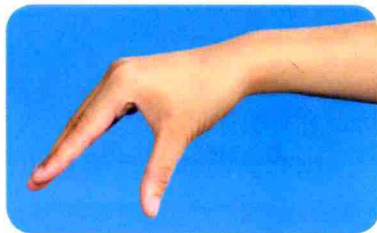


图 3-1 拿法

- (5) 应以掌指关节运动为主捏拿肌腹，指间关节不动。

#### 作用及应用

本法可缓解肌肉痉挛，提高肌肉的兴奋性，消除疲劳，多用于颈、肩、四肢等部位，是保健常用的手法。

#### 特点

本法柔和，适用部位广，无论男女老幼、体质虚实均可应用。

#### 小贴士

- 在施用拿法时，应注意指间关节不动；若指间关节运动，易造成掐的感觉，从而影响放松效果。



## 二、指揉法

### 操作

以指端着力于治疗部位，做轻柔缓和的环旋活动（图 3-2）。

### 动作要领

（1）应以肢体的近端带动远端做小幅度的环旋揉动。

（2）着力部位要吸定于治疗部位，并带动深层组织。

（3）压力要均匀，动作要协调且有节律。

（4）揉动的幅度要适中，不宜过大或过小。

### 作用及应用

揉法是缓解肌肉痉挛、消除疲劳的重要手法。



图 3-2 指揉法

### 特点

轻柔缓和，刺激量中等，可用于全身各部位。

### 小贴士

- 在应用揉法时，着力部位应吸附在治疗部位上，且环旋揉动的幅度应适中，否则会影响放松效果。



### 三、点法

#### 操作

单用拇指或食指，或食、中二指一起，以指端着力，持续按压人体的穴位，即为点法，也称点穴（图 3-3、图 3-4）。

#### 动作要领

无论用拇指点还是用食、中指点，手指用力都应保持一定姿势，避免在点的过程中出现手指过伸或过屈，造成损伤。

#### 作用及应用

本法有通经活络、通行脏腑、调理气机的作用，多用于止痛、急救、调理脏腑功能。

#### 特点

本法刺激量大，见效快。



图 3-3 拇指点法

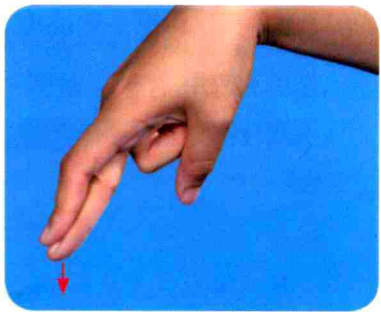


图 3-4 食、中二指点法

小贴士

- 点按过程中手指用力应保持一定姿势，以避免手指过屈或过伸，造成损伤。同时也要注意保护点按处的皮肤。



## 四、擦法

### 操作

用掌或大鱼际着力于施治部位，做往返直线快速擦动（图 3-5、图 3-6）。

### 动作要领

（1）无论上下擦，还是左右擦，都应沿直线往返操作，不可歪斜。

（2）着力部位要紧贴皮肤，压力要适中。

（3）动作要连续，速度要均匀且快，往返距离尽量拉长。

### 作用及应用

本法可温通经络、治疗寒性疾病。

### 特点

本法用力虽小，但产生的热能透达深层组织，即“透热”。

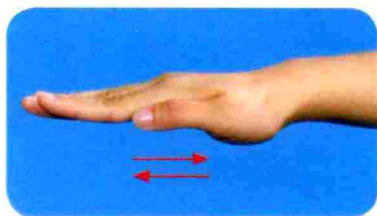


图 3-5 掌擦法



图 3-6 大鱼际擦法

### 小贴士

- 本法多用在最后，治疗时应在局部涂抹适量润滑剂，如按摩乳、松节油等。在施用本法时要注意自然呼吸，不要憋气。