



荣获2010年度生活图书出版商大奖  
汉竹·健康爱家系列

中央保健会诊专家  
中医科学院针灸医院主任医师  
吴中朝 作序推荐  
汉竹 主编

中央保健会诊专家推荐的

# 颈肩腰腿 按摩第一书

中医名家施维智弟子 石晶明 编著

三十年行医心得倾囊相授  
骨关节疾病自查、诊疗与养护一一呈现

## 图书在版编目 (CIP) 数据

颈肩腰腿按摩第一书 / 汉竹主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2012.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-8602-6

I. ①颈… II. ①汉… III. ①颈肩痛—按摩疗法(中医) ②腰腿痛—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 198619 号



凤凰汉竹  
精彩阅读, 在汉竹  
全案策划



2010 年度  
中国生活图书出版商

## 颈肩腰腿按摩第一书

主 编 汉 竹  
编 著 石晶明  
责任编辑 杜 辛 刘玉锋  
特邀编辑 尤竟爽 段亚珍  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒集团  
凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
集团网址 <http://www.ppm.cn>  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本 720mm × 1000mm 1/16  
印 张 12  
字 数 60千字  
版 次 2012年1月第1版  
印 次 2012年1月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-8602-6  
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



中央保健会诊专家推荐的  
颈肩腰腿按摩第一书



汉 竹 主编

石晶明 编著

中医名家施维智弟子





颈肩腰腿按摩第一书 .....

# 推荐序

面对中国几亿颈肩腰腿疼痛的患者,且现代医学不能完全解决问题时,本书从中国传统医学宝库中寻找出具体的治疗方法。考虑到颈肩腰腿痛是慢性疾病,有长期性和顽固性的特点,因此患者平时的自我按摩和保健就显得异常重要。

为此,本书作者石晶明医生在长期的临床实践中,注意选择应用患者自己能掌握的按摩等治疗方法,并通过教会患者自我按摩、保健来治疗疾病,以战胜颈肩腰腿痛疾病的顽固性与长期性,取得了非常理想的效果。为了让更多的患者从中受益,作者把自己多年的经验在书中全部地加以阐述,这就使得本书真正地成为了《颈肩腰腿按摩第一书》。

无论你所患何种颈肩腰腿病痛,都能够从书中找到相应的按摩疗法和养护小贴士。为读者阅读与习用方便着想,每种疾病的按摩方法还分为家人按摩和自我按摩。自己触之不及的身体部位或经络穴位,可以请身边的亲朋好友帮忙按摩。此外,在自己闲暇之时,随时随地,可以自己操作,巧用按摩,方法简捷易行,非常方便。

人的一生中,几乎都要不同程度地与慢性颈肩腰腿疼痛打交道。但是,这并不可怕,也毋需恐慌,只要持之以恒,保持良好的生活习惯和养生方法,颈肩腰腿痛是可以缓解、可以预防的,健康将会与你相伴一生。

吴中朝

中央保健会诊专家

中国中医科学院针灸医院主任医师





颈肩腰腿按摩第一书

# 自序

当人来到这世上,谁都离不开衣食住行,于是他就得找一谋生的手段,那便是人们通常所说的职业;但人除了谋生以外,在其内心深处往往还有一种孜孜不倦、乐此不疲的追求,这大概就属于所谓的事业。让我说,一个人如果能将职业与事业融为一体,他就是幸福的,而我很庆幸地属于这一类幸福的人。因为悬壶济世、救死扶伤,这既是我的终身职业,也是我最心爱的事业。

也许是冥冥之中上苍的安排,我的农历生日是二月十九,按照佛教的说法,那一天是观世音菩萨诞生的日子。观世音菩萨在中国老百姓的心中是一个救苦救难、普渡众生的化身。所以,我认为学医行医之人,一定要有一种怜悯慈悲的宗教情怀,或者说是一种渊源很深的人文关怀情结。我的老师——著名中医骨伤科专家施维智先生和陈志文先生,他们就一直这样身体力行、处事为人的。故行医 30 多年来,我从不敢忘记先辈和老师的谆谆教导,一直将解除患者的病痛,视为自己应尽的责任和义务。

说实话,在长期的临床实践中,时常萦绕在我眼前的,都是患者一个个痛苦的表情。根据 2004 年美国 RSA 会议介绍和 Jacobson L 和 Mariano AJ 的资料统计,遭受慢性疼痛困扰的人口比例,在全世界发达国家总人口中已高达 30%。如在美国的 2.3 亿人口中,大约有 7000 万人患有不同程度的慢性疼痛。单是慢性腰痛一项所造成的损失,每年就高达数百亿美元。而在中国,据保守的估计就至少有几个亿的慢性疼痛患者。看到如此触目惊



心的数字,作为一个医务工作者能无动于衷吗?万幸的是,我们中国人除了可采用现代医学的治疗手段解除疼痛之外,还有一个丰富多彩的传统医药宝库,其中有中药、针灸、按摩、刮痧、拔罐等多种方法可供选择。

记得有一个好朋友的属下,一位年轻的园林工程师,患上了脊髓型颈椎病,走路时两个下肢就像踩在棉花上软弱无力,颈部甚至痛得无法入睡,很多医院都要他进行手术治疗,但他非常害怕,担心手术中万一出现意外,就有可能造成瘫痪,于是决定采用中医治疗。后经我数月的中药调治,益气通阳、温补督脉,最终病情趋于缓解,恢复了正常工作。诸如此类事例,举不胜举,这里绝非想说本人的医术有多么高明,而是在托传承了5000多年、博大精深的中华医药之福。自2000年我开设了自己的工作室以来,还迎来了许多外籍患者。他们为中医所吸引、所倾倒、所折服,远渡重洋来到中国,寻求中医的帮助,和我们中国人一样,扎上几根银针,点按上几个穴位,喝上一碗中药,这更是让我非常地自豪。

诊疗之余,我时常会舞文弄墨,做些中医普及工作,所以想通过这本书,帮助那些病痛着的人们,哪怕是给他们带来一丝的希望。如此,会令我十分欣慰。

石晶明

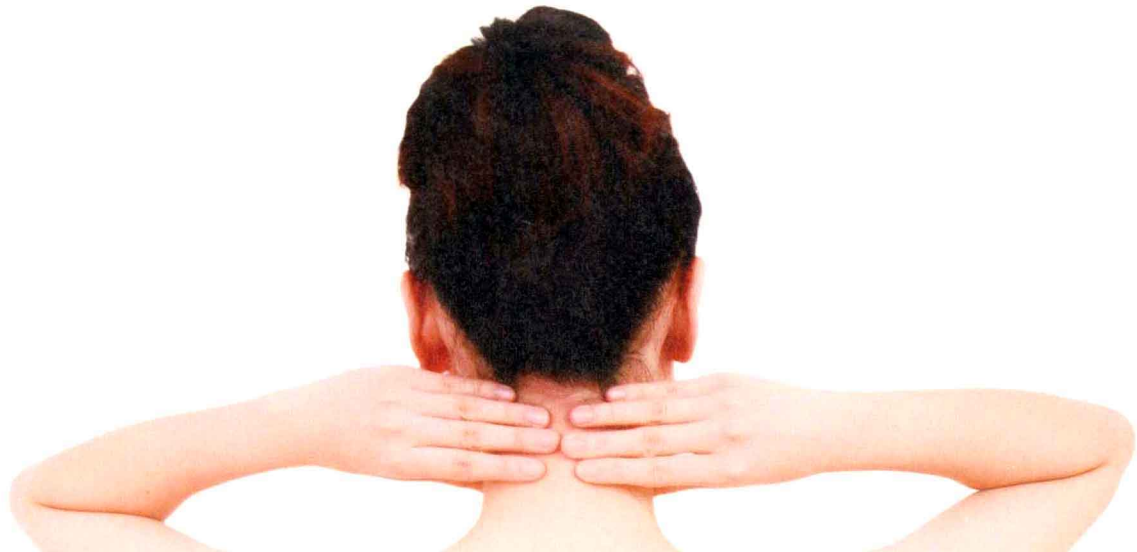


# 目录

## 第一章

- 你离颈肩腰腿痛有多远..... 13**
- 慢性疼痛,每个人都可能有 ..... 14
- 颈肩腰腿痛,其根源在脊柱 ..... 16
- 自测你的脊柱是否健康..... 18
- 颈肩腰腿痛,大多数中老年人都受其困扰 ... 20
- 哪些年轻人易“惹”上颈肩腰腿痛 ..... 22
- 要想摆脱疼痛,早行动、早受益..... 24





## 第二章

<b>远离颈部疼痛.....</b>	<b>27</b>
高贵头颅靠的是颈椎的支撑.....	28
颈部疼痛最“钟爱”电脑一族 .....	30
头晕眼花问题很可能在椎动脉.....	32
手臂疼痛麻木的根源在颈椎.....	34
经常会看错门诊的颈椎病.....	36
正确选择枕头是一门大学问.....	38
人可以向动物学怎样保护颈椎.....	40
不是每种颈椎病都能做按摩.....	42
颈椎部位的各类常见病变.....	44
颈椎疾病的常用按摩穴位.....	46
颈部按摩的常用手法.....	51
落枕的按摩疗法.....	52
颈型颈椎病的按摩疗法.....	54
神经根型颈椎病的按摩疗法.....	56
椎动脉型颈椎病的按摩疗法.....	58
交感神经型颈椎病的按摩疗法.....	60
颈部自我康复保健操.....	62
颈椎病的食疗药膳方.....	64



## 第三章

<b>远离肩部疼痛</b> .....	67
日本人为什么要称它“五十肩” .....	68
年轻人“肩部肌肉劳损”居多 .....	70
“漏肩风”是被风吹出来的吗 .....	72
肩部疼痛原因并不全部在肩 .....	74
肩周炎患者需要运动和保暖 .....	76
预防肩周炎的重点有哪些 .....	78
肩部按摩的常用穴位 .....	80
肩周炎按摩的常用手法 .....	85
肩部肌肉劳损 .....	86
肩周炎的按摩疗法 .....	88
肩部自我康复保健操 .....	90
肩周炎的食疗药膳方 .....	92



## 第四章

<b>远离腰部疼痛</b> .....	<b>95</b>
腰椎——身体的劳动模范 .....	96
很多人都有过腰痛经历.....	98
正确姿势可为腰部减负荷.....	100
别让床垫害了你的腰.....	102
腰痛连着腿,问题出在神经根 .....	104
坐骨神经痛只是一种症状.....	106
别误诊了强直性脊柱炎.....	108
椎管狭窄会引发下肢间歇性跛行.....	110
下腰痛还可能是梨状肌的问题.....	112
常见腰痛病症的分类.....	114
腰骶部按摩的常用穴位.....	116
腰部按摩的常用手法.....	121
急性腰扭伤的按摩疗法.....	122
慢性腰肌劳损的按摩疗法.....	126
腰椎间盘突出症的按摩疗法.....	130
腰椎管狭窄症的按摩疗法.....	134
腰椎滑脱症的按摩疗法.....	138
梨状肌综合征的按摩疗法.....	140
强直性脊柱炎的按摩疗法.....	142
腰部自我康复保健操.....	144
腰部疼痛的食疗药膳方.....	146



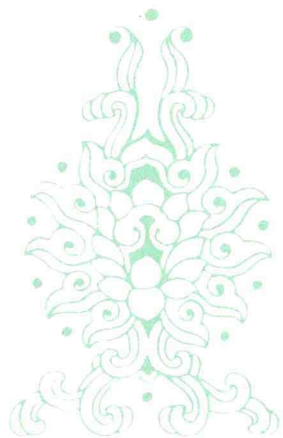
# 第五章

<b>远离腿部疼痛</b> .....	<b>149</b>
腿部疼痛原因大搜索.....	150
中医为何称“膝为筋之府” .....	152
缓解腿痛,改善血循环很重要 .....	154
风寒湿气侵袭诱发“老寒腿” .....	156
经常腿痛和抽筋须查钙.....	158
足跟疼痛千万莫忘补肾.....	160
腿痛的常见病症.....	162
腿部疼痛按摩常用穴.....	164
腿部按摩常用手法.....	169
膝关节骨性关节炎的按摩疗法.....	170
髌骨软化症的按摩疗法.....	174
风湿性膝关节炎的按摩疗法.....	178
小腿抽筋的按摩疗法.....	180
跟痛症的按摩疗法.....	182
腿部自我康复保健操.....	186
腿部疼痛的食疗药膳配方.....	188
<b>附录:颈肩腰腿部常见穴位速查</b> .....	<b>190</b>

中央保健会专家推荐的  
颈肩腰腿按摩第一书







# 第一章 你离颈肩腰腿痛有多远

---

如今,颈肩腰腿痛变得越来越普遍,它已经不仅仅是老年疾病,教师、白领、有车一族们等等都可能患有。这些疼痛说大不大,它还不足以影响人们正常的工作、生活;但说小又不小,它时时刻刻地影响着人们的生活质量,饮食不香、睡眠不好、情绪也变得越来越低落。所以,有人把疼痛称为“不死的癌症”。那么,来自查一下吧,看看自己离颈肩腰腿痛有多远。

## 慢性疼痛,每个人都可能有

由于在日常生活中人们经常遭遇疼痛,使得不少人对此已习以为常,忽略了它的危害性和严重性。事实上,人们遇到的这些疼痛,尤其是慢性疼痛,对健康十分不利。



腹痛时,避免自行服用止痛药,以免加大医生诊断难度。

经历过牙疼的人,一定对“牙疼不是病,疼起来真要命”这句话深有体会。然而,在人的一生中,牙疼还只是各种各样疼痛中极小的一部分,你还可能遇到腰疼、腿痛、肩周不适等疼痛问题。这些疼痛,你要说它严重吧,它还不至于影响人们的正常生活;你要说它不严重吧,它却时时刻刻困扰着你,严重地影响着生活质量。



发热且伴有肌肉酸痛、打寒战的患者,应及时去医院就诊。

这就不难理解,为什么医学界要将疼痛称为继呼吸、脉搏、体温、血压之后的“人类第五大生命指征”了。具体说到疼痛,有两种情况:一种是急性疼痛,一种是慢性疼痛。急性疼痛只是一些疾病伴生的症状,特点就是来得快,走得也快。比如说,人受了风寒感冒了,就会头痛,感冒最严重的时候,也是头最疼的时候;感冒要是好了,头痛也就自然好了,不会拖太久。



测量血压时应反复数次,取其稳定值为实际血压。

而慢性头痛呢,很黏人,短则一个月以上,长的话可能连续几年。这种疼痛的感觉是缓缓的、隐隐的,只有遇到阴雨天或是体力过度透支后,才会痛得厉害。这么看来,急性的好治,你只要把相应的疾病治好,疼痛就消失了,而慢性疼痛的治疗就要麻烦很多。



我那天在报纸上看到这么一则消息：


在北美地区，慢性疼痛，现已成为仅次于上呼吸道感染的第二大常见病，在中国也至少有一亿以上的慢性疼痛患者。

但是，由于在日常生活中人们经常遭遇疼痛，使得不少人对此已习以为常，忽略了它的危害性和严重性。事实上，人们遇到的这些疼痛，尤其是慢性疼痛，对人的健康十分不利。如果一个人经常头痛，身体就会疲乏无力，对什么都不感兴趣，甚至连饭都不想吃；如果一个人总是腿痛，体力必然会下降，时间长了，还会引起情绪上的抑郁，人会变得相当焦虑。有些人甚至由于无法忍受长期的、剧烈的疼痛折磨，最后选择了自杀。所以，有人把慢性疼痛称为“不死的癌症”。

## 止痛误区要避免

值得大家注意的是，很多患有慢性疼痛的人在治疗的时候都会进入一些误区，比如说一旦疼痛发作，就吃止痛药，当下的疼痛是减轻了，可往往也会造成很多后遗症。

我接待过一位患者，说是感到胃部疼痛不适，于是我赶紧让他去看消化科，检查结果是消化道出血。再详细询问才知，这位患者患有骨关节炎，于是服用了很长时间的止痛药，没想到竟然诱发了消化道出血。所以说，止痛药是一把双刃剑，大家要谨慎服用。



止痛药能止痛，也有副作用，应谨慎服用。