

最实用  
最值得您信任的养生书

|| 别让颈肩腰背很受伤 ||

# 颈肩腰背 十二时辰养护法

茹凯·著



国家级经络养生权威25年实践经验倾囊相授·  
一部针对现代职业病的全天候颈肩腰背健康书



世界图书出版公司

# 颈肩腰背 十二时辰养护法

茹凯·著



兴界图书出版公司  
广州·上海·西安·北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

颈肩腰背十二时辰养护法 / 茹凯著. — 广州 : 广东世界图书出版公司, 2010. 11  
ISBN 978-7-5100-1932-6

I. ①颈… II. ①茹… III. ①颈肩痛—诊疗②腰腿痛—诊疗③背痛—诊疗 IV. ①R681.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第211051号

## 颈肩腰背十二时辰养护法

---

责任编辑: 钟加萍

责任技编: 刘上锦

出版: 广东世界图书出版公司  
(广东省广州市新港西路大江冲25号大院, 邮编510300)

电话: 020-8445 1013

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

邮箱: [pub@gdst.com.cn](mailto:pub@gdst.com.cn)

经销: 各地新华书店

印刷: 东莞新丰印刷有限公司

版次: 2010年12月第1版

印次: 2010年12月第1次印刷

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 14

书号: ISBN 978-7-5100-1932-6

定价: 29.80元

---

邮购电话: 0769-2305 8817

凡本社图书出现印装质量问题, 请与承印厂联系。

## PART 1

# 先搞清你的经络穴位

1. 人体经络：颈肩腰背养护必知 · 2
2. 你也能通晓十二经络 · 4
3. 膀胱经——缓解病痛从排毒开始 · 9
4. 按前摩后手法轻松来 · 11
5. 要健康不要走火入“摩” · 17
6. 须牢记的按摩禁忌 · 19

## PART 2

# 颈——天外来“病”颈椎痛

1. 病从生活中来 · 24
2. 自助治颈14招 · 26
  - 招法一：搓颈梳头随手法 · 26
  - 招法二：肩外俞穴点点通 · 27
  - 招法三：随时随地揉揉颈 · 28
  - 招法四：巧妙滚揉后溪穴 · 29
  - 招法五：摇头晃脑活动颈 · 29
  - 招法六：借助枕头做运动 · 30
  - 招法七：哑铃体操治僵硬 · 31
  - 招法八：室内轻松米字操 · 35
  - 招法九：开车轻松健颈操 · 36
  - 招法十：狮子式瑜伽放松脖颈 · 38
  - 招法十一：鱼式瑜伽消除疲劳 · 39



- 招法十二：放松身心丢沙包 · 40
- 招法十三：放放风筝活骨法 · 41
- 招法十四：电脑族护颈必备 · 41

### 3. 互助治颈3招 · 43

- 招法一：点按颈部百劳穴 · 43
- 招法二：缓解颈肩按摩 · 44
- 招法三：宁神醒脑按摩 · 45

### 4. 按“足”治颈3招 · 47

- 招法一：颈后部疼痛按摩 · 48
- 招法二：颈侧疼痛按摩 · 49
- 招法三：头痛按摩 · 49

### 5. “掌”上治颈3招 · 51

- 招法一：颈椎反射区按摩 · 52
- 招法二：颈项反射区按摩 · 52
- 招法三：斜方肌反射区按摩 · 52

### 6. 饮食：吃出一个好颈椎 · 53

- 葛根五加粥 · 53
- 山丹桃仁粥 · 54
- 参芪龙眼粥 · 54
- 壮骨汤 · 54
- 人参枣粥 · 55
- 黄芪桂圆肉粥 · 55
- 山楂丹参粥 · 55
- 桑枝煲鸡 · 56
- 天麻炖鱼头 · 56
- 川芎白芷炖鱼头 · 57

## PART 3

# 肩——酸酸疼疼别是我

### 1. 病从生活中来 · 60

### 2. 自助治肩12招 · 63

- 招法一：手三里治肩痛 · 63
- 招法二：自己按摩肩井穴 · 64
- 招法三：单手按压斜方肌 · 65
- 招法四：双臂运动活动肩 · 66
- 招法五：奇妙旱地划船操 · 68
- 招法六：肩关节运动操 · 68
- 招法七：举手托头保护肩 · 70
- 招法八：爬墙摸高锻炼肩 · 72
- 招法九：搭手转背活动肩 · 73
- 招法十：拉力皮筋增肌力 · 75
- 招法十一：转肩式瑜伽消除酸胀 · 75
- 招法十二：骆驼式瑜伽缓解疼痛 · 77

### 3. 互助治肩5招 · 79

- 招法一：点按颈椎大椎穴 · 79
- 招法二：点按项部风池穴 · 80
- 招法三：指滑肩中俞、肩外俞 · 81
- 招法四：排毒按摩放松肩 · 83
- 招法五：双人办公室按摩 · 84

### 4. 按“足”治肩5招 · 86

- 招法一：肩部疼痛按摩 · 87
- 招法二：肩部肌肉僵硬按摩 · 87



招法三：肩周炎按摩·88

招法四：提神醒脑按摩·88

## 5. “掌”上治肩3招·89

招法一：肩部反射区按摩·90

招法二：肩关节反射区按摩·90

招法三：斜方肌反射区按摩·90

## 6. 饮食：吃出一个好肩膀·92

生姜蛇肉汤·92

五子羊肉壮骨汤·92

桑枝母鸡汤·93

白芍桃仁粳米粥·93

川乌头粳米粥·94

胡萝卜苹果鸡蛋饮·94

山楂甘草饮·94

黄芪当归猪胰汤·95

红枣莲藕猪脊髓汤·95

千斤拔狗脊煲猪尾·96

## PART 4.

# 腰——挺不直的腰杆为哪桩

## 1. 病从生活中来·98

## 2. 自助治腰12招·101

招法一：命门穴利腰脊·101

招法二：阳关穴强腰膝·102

招法三：擦击腰骶消疲劳·104

招法四：揉滚推压治腰痛·106

招法五：叩抓抖按妙健腰·108

招法六：双手托天活腰身 · 110

招法七：展臂弯腰增柔韧 · 112

招法八：弓步擦掌加腰力 · 114

招法九：双手叉腰转腰部 · 116

招法十：V字式瑜伽治疗腰痛 · 117

招法十一：半月式瑜伽锻炼侧腰 · 119

招法十二：三角式瑜伽紧实腰肌 · 121

### 3. 互助治腰5招 · 123

招法一：揉按腰部肾俞穴 · 123

招法二：肘按下肢环跳穴 · 124

招法三：掌推人体膀胱经 · 125

招法四：掌推腰背处部位 · 126

招法五：滚按腰骶部肌肉 · 127

### 4. 按“足”治腰4招 · 128

招法一：腰部疼痛按摩 · 129

招法二：腰椎间盘突出按摩 · 129

招法三：坐骨神经痛按摩 · 130

招法四：肾气不足按摩 · 130

### 5. “掌”上治腰3招 · 131

招法一：腰椎反射区按摩 · 132

招法二：腰痛点反射区按摩 · 133

招法三：肾反射区按摩 · 133

### 6. 饮食：吃出一个劲道腰 · 134

党参猪腰 · 134

骨碎补猪腰汤 · 135

猪腰炖杜仲 · 135

山药枸杞炖牛肉 · 136

鲤鱼脑髓粥 · 136

- 何首乌粥 · 136
- 黑芝麻粥 · 137
- 栗子粥 · 137
- 八仙茶饮 · 138
- 川断杜仲猪骨汤 · 138

## PART 5 背——“背”叛身体有多痛

### 1. 病从生活中来 · 140

### 2. 自助治背13招 · 142

- 招法一：善用工具按脊椎 · 142
- 招法二：叩击背部助气血 · 143
- 招法三：双手按摩背阔肌 · 144
- 招法四：初级的背部运动 · 145
- 招法五：中级的背部运动 · 147
- 招法六：高级的背部运动 · 148
- 招法七：背部伸展运动 · 150
- 招法八：借助健身机器 · 152
- 招法九：哑铃健背运动 · 153
- 招法十：借助带子塑造背部 · 156
- 招法十一：站式瑜伽缓解 · 157
- 背部疼痛
- 招法十二：直角式瑜伽 · 159
- 按摩脊柱
- 招法十三：舞王式瑜伽 · 160
- 拉伸背肌



### 3. 互助治背5招 · 162

- 招法一：拳拍后背身柱穴 · 162
- 招法二：疏通督脉按摩 · 163
- 招法三：摇推腰部按摩 · 164
- 招法四：掌推背部按摩 · 166
- 招法五：指压脊柱按摩 · 168

### 4. 按“足”治背4招 · 171

- 招法一：上背疼痛按摩 · 172
- 招法二：下背疼痛按摩 · 172
- 招法三：背部紧绷疼痛按摩 · 173
- 招法四：胸闷头疼按摩 · 173

### 5. “掌”上治背3招 · 174

- 招法一：脊柱反射区按摩 · 175
- 招法二：胸椎反射区按摩 · 175
- 招法三：大脑反射区按摩 · 175

### 6. 饮食：吃出一个坚挺背 · 177

- 党参雪莲鸡汤 · 177
- 鹿筋雪莲凤爪汤 · 178
- 养生骨头汤 · 178
- 海带排骨汤 · 179
- 天麻川贝炖猪脑 · 179
- 熟地山药粥 · 180
- 栀子仁地龙粳米粥 · 180
- 薄荷荆芥薏仁粥 · 180
- 肉桂红糖粳米粥 · 181

## PART 6

# 十二时辰爱护颈肩腰背

- 1.卯时：按时晨起鸣天鼓 · 184
- 2.辰时：温热早餐保健康 · 187
- 3.巳时：多晒太阳防疏松 · 190
- 4.午时：睡好午觉养阳气 · 192
- 5.未时：按摩颈肩消疼痛 · 194
- 6.申时：劳逸结合常轻松 · 196
- 7.酉时：适当补肾健腰背 · 199
- 8.戌时：日暮时放松身心 · 201
- 9.亥时：热水泡脚胜补药 · 203
- 10.子时：及时入睡养阳气 · 206
- 11.丑时：肝气旺盛排毒素 · 209
- 12.寅时：深度睡眠壮精气 · 211



## PART 1

# 先搞清 你的经络穴位

## No. 1

# 人体经络：颈肩腰背养护必知

## 什么是经络？

颈肩腰背病痛的调理和调养，与经络和穴位是分不开的。什么是经络？我们平时可能都略有耳闻，比如奇经八脉、任督二脉等等，但很少有人对经络拥有全面的认识。所谓经络，也就是经脉和络脉的组成。“经”，是路径的意思，看看经络图就知道，那些大大小小的经络，就像错综复杂的高速公路一样，在我们身体里铺展开来，但这些“公路”不是没有规律的，它存在着几条主干，而“经”指的就是整个经络系统的主干，经脉贯穿上下，与内外沟通。

而“络”，说的就是网络，络脉是经脉的分支，比经脉要细小。经脉与络脉纵横交错，在人体里构成了一张大网。经络内联五脏六腑，外接四肢百骸，可以说人体的每个部位，脏腑器官、骨骼肌肉、皮肤毛发，无不包括在这张大网之中。如果身体出了毛病，首先就会通过这些无处不在的经络，传达出报警的讯号，提醒人们注意；而如果人们发现了这些毛病，同样的，也可以通过经络，来对身体进行刺激和调节，达到祛病保健的目的。

## 经络的作用

经络的学说，在生理、病理、诊断和防治疾病方面都有十分重要的意义，而对于颈肩腰背病痛患者来说，它更具有重要的预防和治疗作用。

首先，经络可以运行气血，调和阴阳。

颈肩腰背病痛，一般属于肌肉和骨骼的劳损，但从中医上看，也与气血息息相关。如果一个人的气血不足，身体就容易虚弱，血液的循环流通不畅，所谓“不通则痛”，就容易产生疼痛和不适感。而经络具有运行气血，濡养脏腑、肌肤和调节阴阳平衡的作用，以维持人体各部分的正常功能。人体的五脏

六腑、四肢百骸、五官七窍、皮毛筋骨肉等，虽然有各自的生理功能，但在正常的功能活动中，必须保持着密切的联系、协调和平衡，而这些主要都是通过经络来实现的。

其次，经络可以抵御病邪，反映病痛。

如果一个人生病了，颈肩腰背部位出现了疼痛感和不适感，从经络学上来说，很可能就是气血运行不正常了，导致经气的运行失常，身体抵抗力弱了，疾病就容易“侵略”进来。而经络就具有由表及里、通内达外的作用，我们常常按摩一个经络上的穴位，如果有异常的感觉，也可能就是病症的征兆。

再次，经络还能传导经气、调整虚实。

我们粗浅地了解了一下人体经络，知道它就像树枝一样遍布我们的全身，具有感应传导经气、调整虚实的作用。针灸治疗当经气循经到达病所时，病痛就会减轻，乃至消失，异常的功能就能趋于恢复了，这个原理的关键，就是针刺治疗疏通了经脉，调和了气血，从而恢复了机体的阴阳平衡。

此外，经络还能保持机体与外环境的平衡。

人是自然界的一部分，生存于自然界之中，时时刻刻都在与自然界进行着物质、能量和信息的交换，自然界的一切变化都会对人体有一定的影响，而人体的功能活动也必须与之相适应。只有对周围的自然环境保持协调、统一的平衡，人的生命活动才能正常进行。经络不仅保证了机体活动的协调，还对保持机体与自然界的统一和平衡，实现其正常的生命活动有非常重要的意义。

最后，经络还有一个作用，就是网络周身、联通整体。

人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，虽各有不同的生理功能，但又共同进行着有机的整体活动，使机体的内外上下保持着协调统一，构成一个有机的整体。而这种相互联系、有机配合主要是依靠经络系统的联络沟通作用实现的。由于十二经脉及其分支纵横交错、入里出表、通上达下，联系了脏腑器官，奇经八脉沟通于十二经之间，经筋、皮部联结了肢体筋肉皮肤，从而使人体的各脏腑组织器官有机地联系起来。

## No. 2

## 你也能通晓十二经络

全身的经络那么多，对于颈肩腰背病痛患者来说，有哪些是最为重要的呢？全身主要的经络有12条主干线，叫做“十二正经”或“十二经脉”，它们是气血运行的主要通道。

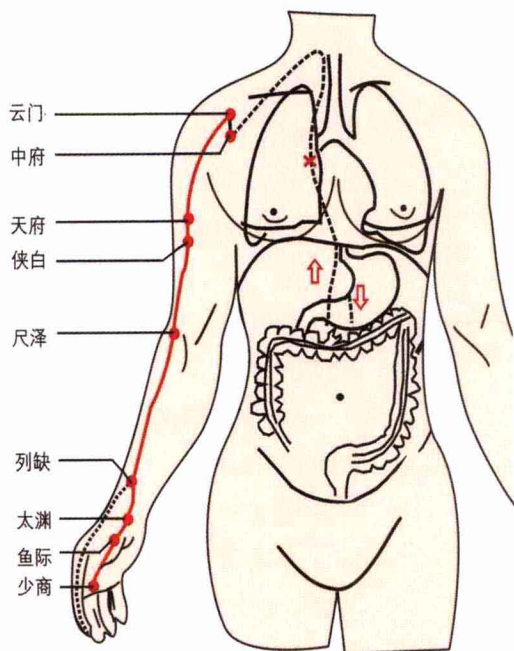
十二经脉对称地分布在人体的两侧，分别在上肢或下肢的内侧或外侧循行，每一个经脉分别属于一个脏或一个腑。所以，十二经脉的名称各不相同。

那么，十二经脉是怎样命名的呢？每一个经脉的名称，既与其分布在手足内外有关，又与其所属的脏腑名称有关，还与它的阴阳属性相关。上肢为手，下肢为足。分布于上肢的经脉，在经脉名称之前会冠以“手”字；分布于下肢的经脉，在经脉名称之前则冠以“足”字。

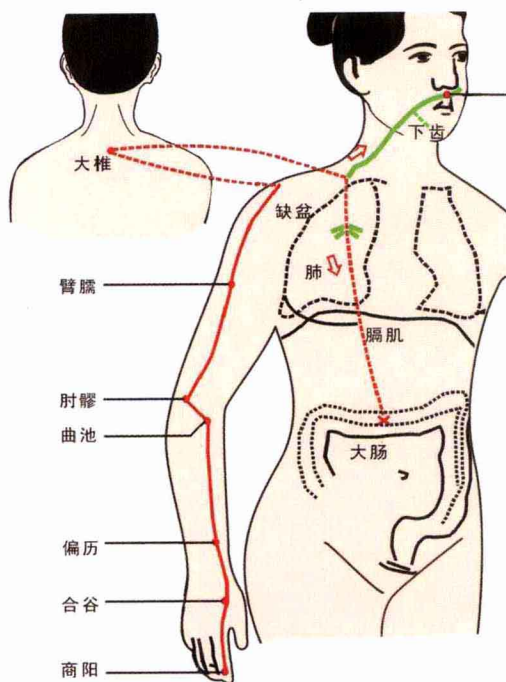
根据中医的阴阳学说，脏为阴，腑为阳，内为阴，外为阳，所以凡是属于六腑，分布于手足内侧的经脉称为阴经，而属于五脏，分布于手足外侧的经脉则称为阳经。此外，根据阴阳的盛衰和消长，一阴一阳衍化为三阴三阳，即太阴、少阴、厥阴与阳明、少阳、太阳。它们在手足内外侧的对应处分别是：手足内侧的前、中、后称为太阴、少阴、厥阴，手足外侧的前、中、后分别称为阳明、少阳、太阳。所以分布在手足内侧的前、中、后的经脉，分别称为太阴经、厥阴经、少阴经；而分布在手足外侧的前、中、后的经脉，则分别称为阳明经、少阳经、太阳经。

因此，从十二经脉的名称就可以大致看出其所属的脏腑，以及其大概的循行路线。现在，我们就一起来详细了解十二经脉中的每一条经脉吧。

**1.手太阴肺经。**从名字上，我们便可这样推断：手，说明这条经脉分布在上肢；太阴，说明位于上肢内侧的前缘；肺，则说明此经是与肺脏相联的。说得再详细一些，手太阴肺经始于胸中，属于肺脏，沿着手臂内侧的前边，出于



手太阴肺经



手阳明大肠经

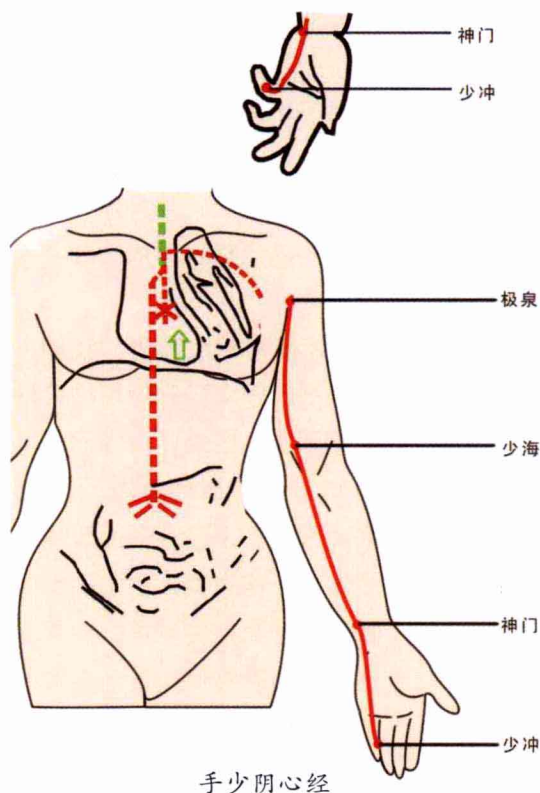
大拇指的内侧端。

如果肺经不通，经气出现异常时，人体就会出现手臂内侧前缘痛，肩背部寒冷、疼痛等症状。所以，如果你有这方面的病痛，建议你从肺经上找根源。

**2.手阳明大肠经。**我们可以像推断手太阴肺经那样来推断手阳明大肠经，很容易就可以知道，这条经脉与大肠相联，行走于上肢外侧的前缘。更具体一些来说，手阳明大肠经起始于食指的末端，沿着食指进入手肘外侧，再经上臂外侧的前边，上行至肩，出于肩峰部的前边（肩峰就是肩膀的最高点），向上至颈部，然后向下进入锁骨上面的凹陷处，最后穿过横膈肌，属于大肠。

如果大肠经不通，我们可能会患腹痛、肠鸣、腹泻、便秘、痢疾、咽喉肿痛、牙痛、鼻流清涕或出血，本经循行部位疼痛、热肿或寒冷等症状。

**3.足阳明胃经。**从名字上来看，足，表示这条经脉循行于人体的下肢；阳明，表明位于下肢外侧的前缘；而胃，则表示此经与胃相联。胃经的大



致路线即为如此：起始于眼睛下面的承泣穴，经过胸腹部，沿着腿部外侧的前边，一直到脚背第二只脚趾头的厉兑穴。

打通胃经，保护好胃这个“水谷之海”，我们就可以少跟肠鸣腹胀、水肿、胃痛、呕吐等症状打交道了。

**4.足太阴脾经。**脾经起于大拇指内侧的隐白穴，沿着腿部内侧的前边向上，经过腹部，一直到胸部的大包穴。“脾主运化”，“运”就是将胃肠中的食物化成营养精微物质，“化”就是将这些营养精微运送到全身各处，成为人体所需要的气血。如果脾的运化功能受到了影响，我们的身体

便会出现暖气、腹胀、身体沉重无力等症状。

**5.手少阴心经。**心经起于心中，从腋窝的极泉穴经手臂内侧的中部，止于小指内侧的少冲穴。心经主心脏，针对心血管和情绪方面的状况有所作用。当心经失衡时，我们会有心悸、胸痛、失眠、心痛、手心发热、嘴唇及指甲暗沉等症状。

**6.手太阳小肠经。**小肠经起于小指的少泽穴，沿着手臂外侧的后边，经过肩、头一直到耳朵后边的听宫穴。此经与小肠相联，主管人体水分及养分吸收、供应全身。当小肠经不通时，会有小腹痛、脸颊浮肿、耳聋、肩臂酸痛等症状出现。

**7.足太阳膀胱经。**膀胱经起于眼睛内侧的睛明穴，从头顶沿着头、背、腿的后侧一直到小指外侧的至阴穴。此经与膀胱相联，主管人体的泌尿系统。当膀胱经不畅时，会有小便不通、遗尿、腰背酸痛、下肢浮肿等症状出现。