

颈肩腰背部按摩图解

艾群 田燕 主编

按摩疗法是中医学的重要组成部分，
按摩有保健和治疗的功效，
操作简单、方便、高效又无不良反应。



 金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE

颈肩腰背部按摩图解

主 编

艾 群 田 燕

副主编

于 强

编著者

刘丽红	白雅君	于 涛	马文颖
赵 慧	吕文静	夏 欣	曹宝柱
张徐之	郭志娟	何青锋	李 娟
赵春娟	崔 悦	胡 畔	赵明智
孙学良	李 俊	严 春	

金盾出版社

内 容 提 要

本书详细介绍了颈肩腰背部的生理结构和功能,常用颈肩腰背部的按摩穴位、按摩工具和器材,按摩前的准备工作,常用的颈肩腰背部的按摩手法,并配有按摩操作示意图 300 余幅。其方法简便易行,安全可靠,图文并茂,可供基层医务人员和广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

颈肩腰背部按摩图解/艾群,田燕主编.--北京:金盾出版社,2012.10

ISBN 978-7-5082-7389-1

I. ①颈… II. ①艾…②田… III. ①颈肩痛—按摩疗法(中医)—图解②腰腿痛—按摩疗法(中医)—图解③背痛—按摩疗法(中医)—图解 IV. ①R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 007695 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京画中画印刷有限公司

装订:北京画中画印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.125 字数:130 千字

2012 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

按摩疗法是中医学的重要组成部分，按摩有保健和治疗的功效，其操作简单、方便、高效又无不良反应，这一点已被当今社会所认可。颈肩、腰背部按摩是中医按摩的精华，历代医家均强调颈肩、腰背部的重要性。经过历代医学家的研究发现，颈肩、腰背部分布诸多经络穴位，它们与脏腑器官有着十分密切的联系。如果我们经常对颈肩、腰背部进行按摩，就等于间接对脏腑进行按摩，不仅能起到养生保健的作用，对急性或慢性疾病也能起到辅助治疗的作用。

我们知道“疲劳”只是表象，它背后潜伏的疾病才是人们身体健康的大敌。随着现代社会的不断发展，人们在生活和工作早已离不开电脑，长期的前倾姿势再加上缺乏运动，对人们的颈肩和腰背部的健康带来很大威胁。容易导致电脑操作者发生颈肩、腰背部肌肉劳损而疼痛，久而久之易引起颈椎病、腰椎骨质增生、腰椎间盘突出及坐骨神经痛等。如果能够在闲暇时间进行简单的颈肩、腰背部按摩，会有效地缓解局部肌肉紧张，预防和解除颈肩、腰背部疾病带来的困扰。

按摩不仅能祛痛、祛病，还能调节神经系统和内分泌系统功能，提高免疫力和抗病力，预防和减少各种疾病的发生。而且按摩操作简便易行、经济实惠、安全可靠，省钱省力，它不仅可以治病，亦可以用于早期诊断疾病，自我保健的效果良好。话合

在各个年龄段的人群中推广普及，是中医学在造福大众，增进健康方面最好的实际应用方法之一。

本书第一章颈肩、腰背部按摩基础知识由艾群、田燕编写，第二章常见病症颈肩、腰背部按摩由田燕编写，第三章颈肩、腰背部保健法由艾群、于强编写。

由于作者水平有限，不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

目 录



一、颈肩、腰背部按摩基础知识	1
(一) 颈椎及腰部对人体健康的重要性	1
(二) 颈部的解剖	2
1. 颈椎骨	2
2. 颈部肌肉	6
3. 脊髓	7
4. 脊神经	7
5. 椎动脉	9
6. 颈交感神经	10
(三) 腰背部的解剖	11
1. 腰部骨骼	11
2. 椎间盘	12
3. 腰部软组织	13
4. 腰背部经络与穴位	14
(四) 颈肩、腰背部按摩常用穴位	16
1. 大椎	16
2. 陶道	16
3. 身柱	16



4. 神道	16
5. 灵台	17
6. 至阳	17
7. 中枢	17
8. 脊中	18
9. 命门	18
10. 腰阳关	18
11. 腰俞	18
12. 长强	19
13. 膏肓	19
14. 膈关	19
15. 魂门	19
16. 志室	19
17. 秩边	20
18. 大杼	20
19. 风门	21
20. 肺俞	21
21. 厥阴俞	21
22. 心俞	21
23. 督俞	21
24. 膈俞	22
25. 肝俞	22
26. 胆俞	22
27. 脾俞	22
28. 胃俞	23
29. 三焦俞	23



30. 肾俞	23
31. 气海俞	23
32. 大肠俞	23
33. 关元俞	24
34. 小肠俞	24
35. 膀胱俞	24
36. 上髎	24
37. 次髎	25
38. 中髎	25
39. 下髎	25
40. 肩中俞	26
41. 定喘	26
42. 肩井	26
43. 天髎	26
44. 秉风	26
45. 天宗	27
46. 肩贞	27
47. 曲垣	27



(五) 腰背部按摩的常用手法	28
1. 拇指平推法	28
2. 掌平推法	28
3. 拳平推法	29
4. 分推法	30
5. 拇指直推法	30
6. 全掌直推法	31

7. 掌根直推法	31
8. 鱼际直推法	32
9. 肘直推法	32
10. 拿法	33
11. 指按法	33
12. 掌按法	34
13. 肘按法	35
14. 指摩法	36
15. 掌摩法	36
16. 指揉法	37
17. 掌揉法	37
18. 擦法	38
19. 拇指指端点法	39
20. 屈食指点法	40
21. 屈拇指点法	40
22. 肘尖点法	41
23. 捏法	42
24. 颤法	42
25. 拍法	43
26. 搓法	44
27. 叩法	44
28. 擦法	45
29. 掐法	46
30. 提法	47
31. 肩关节摇法	47
32. 摇腰法	48

33. 弹拨法	49
34. 弹筋法	49
35. 拨筋法	50
36. 理筋法	50

(六) 常用按摩工具及器材 51

1. 圆珠笔	51
2. 牙签	51
3. 纽扣	52
4. 网球	52
5. 吹风机	52
6. 穴位按摩棒	53
7. 木质滑轮	53
8. 橡胶击打器	53
9. 木质滚轮	54
10. 木质按摩器	54
11. 足底按摩踏板	54



(七) 按摩准备 55

1. 按摩环境的准备	55
2. 按摩前温度准备	55
3. 按摩时的着装准备	55
4. 按摩前的精油准备	56
5. 按摩前的放松方法	56
6. 按摩时的姿势	56
7. 按摩所需时间	57

8. 按摩心理调节	57
9. 按摩疗法的禁忌证	58
10. 按摩穴位和部位的选择	59
11. 手法刺激量的大小	59
12. 按摩操作时注意事项	60
二、常见病症颈肩腰背部按摩	62
(一) 颈项部扭挫伤	62
(二) 颈椎小关节错缝	65
(三) 项韧带损伤	67
(四) 夹肌损伤	69
(五) 胸锁乳突肌炎	71
(六) 前斜角肌综合征	73
(七) 肩胛提肌损伤	76
(八) 肩袖损伤	78
(九) 颈肋综合征	80
(十) 落枕	84
(十一) 肩关节周围炎	88
(十二) 颈椎病	95
(十三) 慢性腰肌劳损	103
(十四) 急性腰扭伤	106
(十五) 腰椎间盘突出症	109
(十六) 坐骨神经痛	118
(十七) 梨状肌损伤	124
(十八) 棘上韧带损伤	127
(十九) 棘间韧带损伤	129



(二十) 腰骶关节韧带损伤	130
(二十一) 腰椎后关节综合征	134
(二十二) 腰椎管狭窄症	137
(二十三) 腰椎滑脱症	141
(二十四) 腰椎骨质增生	143
(二十五) 项背肌筋膜炎	148
(二十六) 腰背部肌肉萎缩	149
(二十七) 胸椎小关节紊乱综合征	152
(二十八) 腰椎后关节紊乱	154
(二十九) 强直性脊柱炎	158
(三十) 退行性脊柱炎	160
(三十一) 产后腰痛	162

三、颈肩、腰背部保健法

(一) 颈部自我按摩	164
(二) 腰部自我按摩	166
(三) 颈部锻炼	167
(四) 腰背部锻炼	169
(五) 脊柱保健操	172
(六) 颈部酸痛僵硬自我按摩	173
(七) 肩部酸痛自我按摩	175
(八) 腰部酸痛自我按摩	176
(九) 缓解宿醉背部按摩	179
(十) 消除疲劳脊柱按摩	180
(十一) 热水淋浴自我按摩	181





一、颈肩、腰背部按摩基础知识

（一）颈椎及腰部对人体健康的重要性

颈椎位于头部、胸部和上肢之间，是脊柱椎骨中体积最小，但灵活性最大、活动频率最高、负重较大的节段，由于要承受各种负荷、劳损，甚至外伤，所以很容易发生退变。

腰部是人体脊柱的重要组成部分，既支撑人体，又配合各种运动，而且维持体型、体态，保护腹腔脏器。因此，一旦腰痛，就会影响人们日常工作和生活，还会影响情绪，甚至造成心理障碍。所以，拥有健康的颈、腰部是非常重要的。

近年来颈肩、腰背部疾病的发病率逐年增高，且发病年龄越来越年轻化，调查发现，随着现代人生活、工作方式的变化，白领们遭受“颈椎病”困扰的几率越来越高，其次是腰背疼痛僵直，排在第三位的则是失眠。另外，一些妇女在月经前后、妊娠期、分娩前后、产后哺乳期也常见腰病，人们在劳动、运动、车祸事故中更容易造成各种损伤。不同程度的椎间盘膨出、突出，加上其他因素而致的腰腿痛，已经成为影响和干扰人类生活和工作的重要因素。

(二) 颈部的解剖

1. 颈椎骨

(1) 颈椎骨: 颈椎骨由7个颈椎构成。第一、二颈椎间没有椎间盘, 故有5个椎间盘。从侧面看, 颈椎呈中段前凸, 叫生理前凸(图1-1、图1-2)。

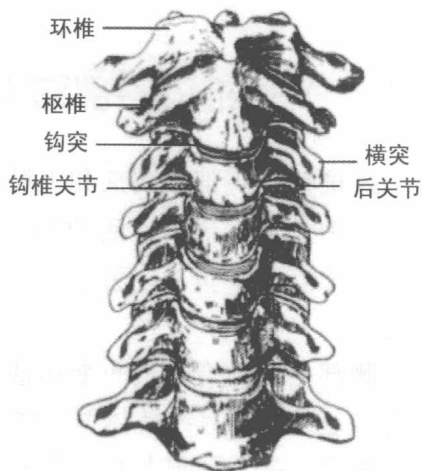


图 1-1 颈椎的正常结构
(前面观)

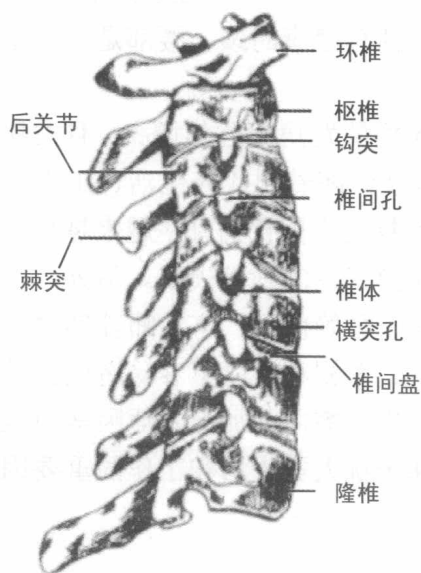


图 1-2 颈椎的正常结构
(侧面观)

2





(2) 钩突及钩椎关节：第三至第七椎体上面呈左右凹陷，在椎体两侧偏后方有向上的钩突。左右两侧包绕着上方的椎间盘，形成滑膜性钩椎关节，此关节从左右防止颈椎间盘从侧面脱出，当椎间盘退化变薄时，关节间隙变狭窄，上下椎体触撞或磨损，易增生，椎间孔缩小。此时容易出现神经、血管等相关症状（图 1-3）。

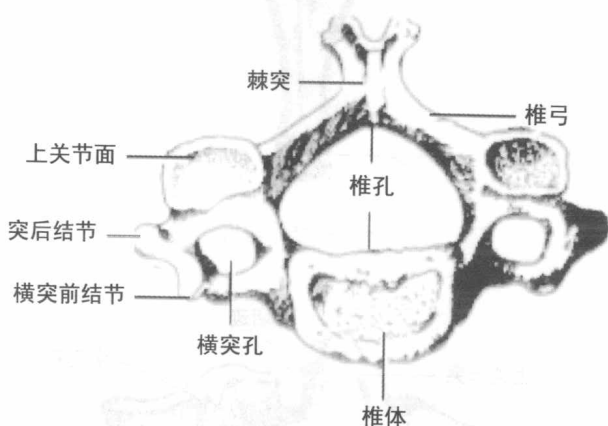


图 1-3 第三至第六颈椎（上面观）

(3) 颈椎横突：除颈 7 之外均有如下特点：横突小，肌肉不发达，有利于颈椎灵活运动；横突有横突孔，颈 7 没有，椎动脉穿过颈椎上 4~5 个横突孔；颈椎上下关节突近水平，利于颈椎做前屈后伸运动，过屈和过伸易松弛至破裂。后关节脱位与该关节松弛有关；颈椎椎根短、椎间孔前后径小，易使神经根和椎动脉受压；颈椎棘突短且分叉，第七颈椎，长而不分叉，为骨性标志；第一、二颈椎结构与颈 3 至颈 7 不同（图 1-4、图 1-5）。

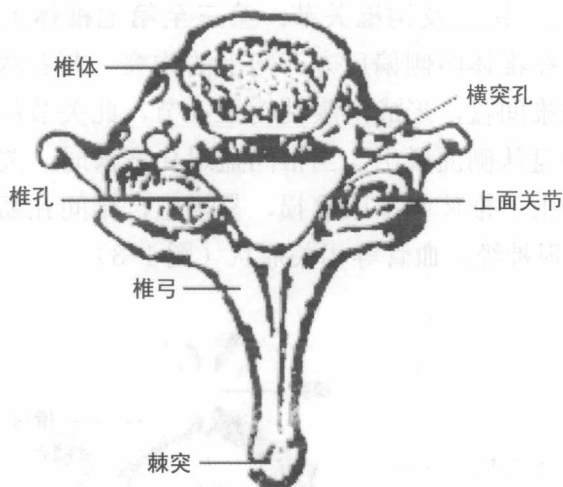


图 1-4 颈椎骨与椎间盘

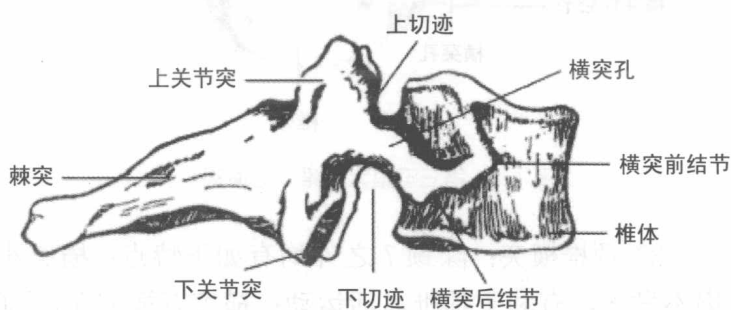


图 1-5 第七颈椎（右侧面）

(4) 环枢关节：第一颈椎呈环状称环椎，第二颈椎称枢椎。第一颈椎与第二颈椎构成环枢关节。环枢关节做旋转，同环椎一起运动，以齿突为轴枢，头易向左右活动（图 1-6、图 1-7）。

